

ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ и ОТВЕТСТВЕННОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



Для
психотерапевтов,
учителей и школьных
психологов

ЛУИЗА А. ХЕЙС,
ДЖОЗЕФ ЧАРОКИ

ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ
И ОТВЕТСТВЕННОСТИ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

THE THRIVING ADOLESCENT

Using Acceptance and Commitment
Therapy and Positive Psychology
to Help Teens Manage Emotions,
Achieve Goals, and Build Connection

Edited by **LOUISE L. HAYES,**
JOSEPH CIARROCHI

Foreword by **STEVEN C. HAYES**

ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Как терапия принятия и ответственности
и позитивная психология помогут
подросткам управлять эмоциями,
достигать целей и строить связи

ЛУИЗА Л. ХЕЙС,
ДЖОЗЕФ ЧАРОКИ

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2022

УДК 616.895

X35

Перевод с английского и редакция *Е.М. Савиновой*

Научный консультант канд. психол. наук *О.В. Гусева*

Хейс, Л.Л., Чароки, Дж.В.

X35 Терапия принятия и ответственности для подростков/Луиза Л. Хейс, Джозеф В. Чароки; пер. с англ. Е.М. Савиновой. — Киев. : “Диалектика”, 2022. — 412 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-012-5 (укр.)

ISBN 978-1-6088-2802-9 (англ.)

Книга основана на результатах современных исследований и клинических данных практикующих врачей. Ее уникальность состоит в том, что в ней дана теоретическая информация об АСТ и об уникальной модели DNA-V с детальным описанием каждой составляющей модели. В книге рассматриваются примеры и концептуализация случаев из практики авторов, а также метафоры, сценарии, рабочие листы, визуальные примеры, упражнения и эксперименты для эффективного обучения навыкам. Книга будет полезной всем, кто стремится помочь подросткам: родителям, практикующим врачам, клиницистам и др.

УДК 616.895

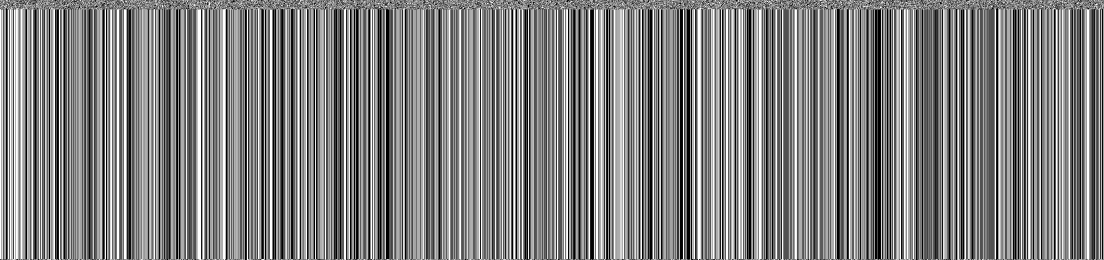
Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2015 by Louise Hayes and Joseph Ciarrochi.

All rights reserved.

Authorized translation from *The Thriving Adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection* (ISBN 978-1-6088-2802-9) published by Context Press, an imprint of New Harbinger



Оглавление

| | |
|---|-----|
| Об авторах | 19 |
| Предисловие | 20 |
| Благодарности | 24 |
| Введение | 25 |
| Часть 1. Знакомство с моделью DNA-V. | |
| Основные навыки | 31 |
| Глава 1. Элементы процветания | 33 |
| Глава 2. Ценности помогают обрести смысл и жизненную энергию | 57 |
| Глава 3. Советчик эффективно помогает подростку найти путь в жизни | 75 |
| Глава 4. Наблюдатель помогает ценить и выбирать | 105 |
| Глава 5. Исследователь помогает развиваться и расти | 141 |
| Глава 6. Возвращение к ценностям и осуществление действий | 179 |
| Глава 7. Объединение всех навыков модели DNA-V для развития психологической гибкости | 195 |
| Часть 2. Укрепление навыков. Применение модели DNA-V для рационального самовосприятия и социального восприятия | 227 |
| Глава 8. Как происходит процесс самовосприятия | 229 |
| Глава 9. Развитие гибкого самовосприятия | 253 |
| Глава 10. Как перейти от самобичевания к самосостраданию | 275 |
| Глава 11. Дружба и любовь — важные составляющие модели DNA | 301 |
| Глава 12. Построение прочных социальных связей | 331 |
| Глава 13. Восемь советов, чтобы стать экспертом по модели DNA-V | 361 |
| Приложение | 393 |
| Список материалов для скачивания | 393 |
| Список литературы | 395 |

Содержание

| | |
|---|----|
| Об авторах | 19 |
| Предисловие | 20 |
| Благодарности | 24 |
| Введение | 25 |
| Основные аспекты представленного подхода | 26 |
| Обзор этой книги | 26 |
| Радикально новый способ взаимоотношений с подростками | 28 |
| Часть 1. Знакомство с моделью DNA-V. | |
| Основные навыки | 31 |
| Глава 1. Элементы процветания | 33 |
| Развитие гибкости характера | 34 |
| Теоретические и философские основы этой книги | 35 |
| Эволюционная теория | 36 |
| Функциональный контекстуализм | 38 |
| Принципы оперантного поведения | 39 |
| Теория реляционных фреймов | 40 |
| Краткое описание модели DNA-V | 41 |
| Ценности и жизненная энергия | 42 |
| Советчик | 43 |
| Наблюдатель | 44 |
| Исследователь | 45 |
| Самовосприятие и социальное восприятие | 46 |
| DNA-V всегда зависит от контекста | 46 |
| Концептуализация DNA-V для подростков | 48 |
| Знакомство подростков с моделью DNA-V | 48 |
| Знакомство с DNA-V на примерах | 48 |
| Использование навыков модели DNA-V на практике | 53 |

| | |
|---|-----|
| Глава 2. Ценности помогают обрести смысл и жизненную энергию | 57 |
| Ценности — главная составляющая модели DNA-V | 59 |
| Ценности улучшают жизнь | 59 |
| Формирование ценностей | 60 |
| Ценности влияют на качество действия | 60 |
| Ценности — это не результат | 61 |
| Ценность — это не цель | 61 |
| Ценность формируется вербально и при взаимодействии с миром | 61 |
| Обсуждение ценностей проводят в непринужденной форме | 61 |
| Ценности — динамичные | 62 |
| Ценность имеет внутреннее подкрепление | 62 |
| Как формировать ценности | 63 |
| Переосмысление успеха | 65 |
| Базовое обучение. Создание ценностного пространства | 66 |
| Ненавязчивое начало разговора о ценностях | 66 |
| Выход за рамки выученных ответов | 67 |
| | |
| Глава 3. Советчик эффективно помогает подростку найти путь в жизни | 75 |
| Избегание физического мира | 78 |
| Преимущества советчика | 80 |
| Недостатки советчика | 82 |
| Жизнь в двух мирах | 83 |
| Выйти из-под влияния советчика | 84 |
| Эффективное использование навыков советчика | 85 |
| Базовое обучение. Знакомство с советчиком | 86 |
| Использование визуальных метафор для представления советчика | 86 |
| Эксперименты и нормализация | 88 |
| Концептуализация случая и планирование стратегий лечения | 97 |
| Мэтт и его советчик | 99 |
| Другие навыки Мэтта в модели DNA | 99 |
| Начало курса терапии Мэтта | 100 |
| Как модель DNA-V помогает поставить диагноз | 102 |

| | |
|--|-----|
| Глава 4. Наблюдатель помогает ценить и выбирать | 105 |
| Случай Бри достаточно распространенный | 108 |
| Знакомство с наблюдателем | 108 |
| Почему исчезают навыки наблюдения | 110 |
| Насколько важны наши чувства | 111 |
| Шаг 1. Нормализация | 112 |
| Шаг 2. Метод AND | 117 |
| Шаг 3. Разрешение | 118 |
| Базовое обучение. Формирование навыков наблюдателя | 125 |
| Как представить наблюдателя с помощью визуальных метафор | 125 |
| Шаг 1. Нормализация | 126 |
| Шаг 2. Метод AND | 129 |
| Шаг 3. Разрешение | 132 |
| Концептуализация случая и планирование стратегий лечения | 135 |
| Навыки советчика Бри | 137 |
| Навыки наблюдателя Бри | 137 |
| Как решить, с чего начать | 137 |
| Отличие формы поведения от функции | 138 |
| Глава 5. Исследователь помогает развиваться и расти | 141 |
| Маленькое безопасное место | 144 |
| Исследователь помогает формировать поведенческие репертуары | 145 |
| Изучение. Формирование навыков исследователя путем проверки поведения на функциональность | 146 |
| Определение ценностей | 148 |
| Создание профессиональных ценностей психотерапевта | 149 |
| Как с помощью ценностей опровергнуть убеждения советчика | 150 |
| Определение сильных сторон | 151 |
| Базовое обучение. Шаги для развития исследователя | 154 |
| Знакомство с исследователем посредством метафоры | 155 |
| Шаг 1. Изучение функциональности выученных моделей поведения | 156 |
| Шаг 2. Определение ценностей | 158 |
| Шаг 3. Формирование сильных сторон | 167 |
| Шаг 4. Отслеживание функциональности нового поведения | 171 |

| | |
|---|-----|
| Концептуализация случая и стратегии лечения | 171 |
| Руби делает пробные шаги в пространство исследователя | 172 |
| Глава 6. Возвращение к ценностям и осуществление действий | 179 |
| Связь между ценностями и действиями | 179 |
| Глава 7. Объединение всех навыков модели DNA-V для развития психологической гибкости | 195 |
| Агрессия и принятие риска. Норма, а не исключение | 200 |
| Концептуализация случая и стратегии лечения | 201 |
| Знакомство с гибкостью характера в модели DNA-V | 205 |
| Шаг 1. Представить ценности | 206 |
| Шаг 2. Представить советчика | 207 |
| Шаг 3. Представить наблюдателя | 209 |
| Шаг 4. Представить исследователя | 211 |
| Шаг 5. Подвести итоги | 213 |
| Гибкость характера можно описать одним словом — решимость | 215 |
| Планирование вмешательства | 216 |
| Начните с ценностей | 218 |
| Обратитесь к наблюдателю | 218 |
| Используйте навыки наблюдателя для выявления дисфункциональности стратегий контроля | 219 |
| Используйте навыки исследователя для создания творческой безнадежности | 220 |
| Используйте навыки исследователя для поощрения ценностной жизни и решимости | 223 |
| Часть 2. Укрепление навыков. Применение модели DNA-V для рационального самовосприятия и социального восприятия | 227 |
| Глава 8. Как происходит процесс самовосприятия | 229 |
| Почему возникают проблемы с самовосприятием | 230 |
| Что значит самооценка? | 232 |
| Существует ли такое понятие, как завышенная самооценка? | 234 |

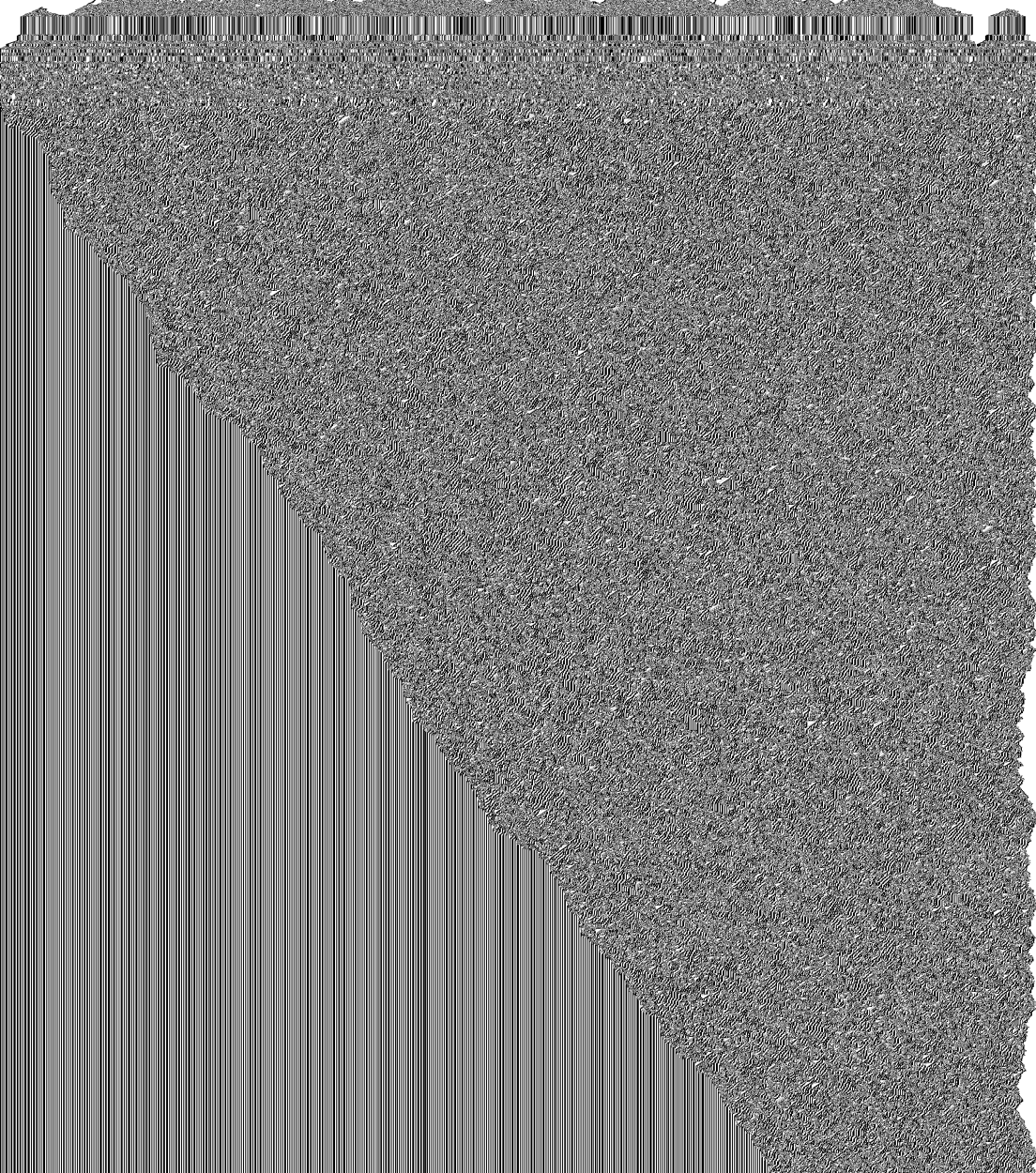
| | |
|---|-----|
| Самооценка — это поведение | 237 |
| Применение поведенческих принципов к исследованию самоощущения | 238 |
| Самовосприятие в модели DNA-V | 240 |
| Введение Я-концепции в контекст | 243 |
| Формирование установки на рост | 244 |
| Как избавиться самовосприятие от фиксированных правил | 247 |
| Укрепление уверенности в будущем | 249 |
| Создайте возможности для достижения успеха или мастерства | 250 |
| Подчеркните, что успех заключается в ценностях действий, а не в результатах | 251 |
| Определите ролевые модели, которые существуют благодаря ценностям, а не таланту | 251 |
| Поощряйте и верьте в человека | 252 |
| Не нужно связывать опыт неудач со своим Я | 252 |
| Глава 9. Развитие гибкого самовосприятия | 253 |
| Упражнения для развития гибкого самовосприятия | 253 |
| Глава 10. Как перейти от самобичевания к самосостраданию | 275 |
| Как возникает жестокий советчик | 278 |
| Почему заверение может иметь обратный эффект | 279 |
| Жизнь внутри советчика | 280 |
| Почему правила относительно себя являются подкрепляющими и почему заверение может навредить | 281 |
| Стыд как щит | 284 |
| Как избавиться от обидчика | 285 |
| Упражнения для ослабления правил в отношении себя и развития самосострадания | 286 |
| Глава 11. Дружба и любовь — важные составляющие модели DNA | 301 |
| Самая частая причина смерти | 304 |
| Борьба за любовь | 306 |

| | |
|--|-----|
| Почему социальные связи стали важны для человека | 308 |
| Социальное восприятие зарождается в младенчестве | 309 |
| Социальные навыки формируются в процессе взаимоотношений | 311 |
| Сеть пассивного режима работы мозга — социальное мышление | 312 |
| Интеллектуально умный, но эмоционально глупый мир | 313 |
| Два человека, два разных советчика | 315 |
| Упражнения для развития гибкого социального восприятия | 317 |
| Глава 12. Построение прочных социальных связей | 331 |
| Сложности в школьной среде | 333 |
| Социальные связи делают подростков сильнее | 334 |
| Чувство вины, страх и просоциальное поведение | 335 |
| Интеграция подростков в современное общество | 337 |
| Как обрести способность “давать” и “брать” | 338 |
| Одновременная работа с индивидуальными отношениями и социальными связями | 339 |
| Помощь подросткам в создании собственного просоциального сообщества | 340 |
| Упражнения для построения социальных связей с помощью рационального социального восприятия | 342 |
| Глава 13. Восемь советов, чтобы стать экспертом по модели DNA-V | 361 |
| Совет 1. Начните с концептуализации случая согласно модели DNA-V | 366 |
| Совет 2. Оцените подростков и их способность к адаптации | 374 |
| Совет 3. Начинайте с места, где можно легко войти в пространство | 375 |
| Совет 4. Практикуйте навыки модели DNA-V, а не просто говорите о ней | 376 |
| Совет 5. Сосредоточьте внимание на функциях поведения подростка | 379 |
| Совет 6. Преодолейте вербальные ловушки | 382 |

12 Содержание

| | |
|--|-----|
| Совет 7. Контролируйте предшествующие стимулы — это возможность узнать неочевидную информацию | 385 |
| Совет 8. Сосредоточьтесь на перспективе и развитии | 388 |
| Заключение | 391 |
| Приложение | 393 |
| Список материалов для скачивания | 393 |
| Рабочие листы и материалы для печати, представленные в этой книге | 393 |
| Список литературы | 395 |

“Читая эту книгу, вы отправляетесь в путешествие в сердца и умы молодых людей, которое является уникальным, увлекательным и невероятно информативным. С самого начала мне следовало задуматься о том, что моя цель как психотерапевта всегда заключалась в том, чтобы помочь подросткам, которые испытывают трудности, адаптироваться к миру взрослых. Эта книга меняет это предположение в корне и вместо этого предлагает взрослым помочь подросткам разорваться из пути во



“Это превосходное пособие, написанное двумя выдающимися исследователями и опытными практиками. Каждая глава наполнена творческими упражнениями, метафорами для объяснения сложных идей и сценариями, которые можно интерпретировать для каждого подростка, которому вы пытаетесь помочь. Эта книга с ее пошаговыми стратегиями — дорожная карта для того, чтобы привести подростков к лучшей жизни”.

— **Тодд Б. Кашдан**, д-р философии, профессор психологии в Университете Джорджа Мейсона и соавтор книги *The Upside of Your Dark Side*

“Эта книга не о психопатологии. Она о той борьбе за идентичность и становление, которая происходит в подростковом возрасте. Хейс и Чароки предлагают комплексный подход к развитию психики, основанный на лучших научных данных. Книга содержит хорошо продуманную теорию для обоснования работы и снабжена инструментами, расшифровками и примерами из реальной жизни. Это делает ее понятной для любого учителя, консультанта и медицинского работника”.

— **Келли Г. Уилсон**, д-р философии, профессор психологии в Университете шт. Миссисипи и автор книги *Mindfulness for Two*

“Как я мечтал об этой книге! Это бесценный ресурс, помогающий подросткам полностью раскрыть свой потенциал и жить полноценной жизнью. Эта книга представляет собой увлекательную и ясную дорожную карту с практическими предложениями, рабочими листами, упражнениями и примерами. Она просто необходима для учителей, консультантов и медицинских специалистов, которые работают с подростками”.

— **Фредрик Ливхейм**, лицензированный клинический психолог, клинический исследователь АСТ для подростков в Каролинском институте в Стокгольме, Швеция, и соавтор книги *The Mindful and Effective Employee*

“Эта книга выходит за рамки традиционного бихевиоризма и представляет новую перспективу вовлечения молодых людей в жизненно важные отношения. Книга наполнена идеями на стыке позитивной психологии и развития молодежи, а также практическими стратегиями, которые помогают подросткам определить значимые цели и жизненные ценности. Хейс и Чароки предлагают взрослым множество полезных и конкретных путей для построения конструктивных, способствующих

развитию отношений с подростками, которые могут способствовать процветанию обеих сторон диалога. Эта книга — прорыв в этой области исследований”.

— **Ричард М. Райан**, профессор Института позитивной психологии и образования при Австралийском католическом университете

“Книга содержит много мудрости для понимания молодых людей, а также практический подход к работе с ними с учетом особенностей развития. Существует мало четких и практических схем для этой жизненно важной работы, и модель, разработанная авторами, станет полезным дополнением к репертуару клиницистов”.

— **Патрик МакГорри**, практикующий психиатр, д-р медицины, д-р философии, Член совета Королевского австралийского колледжа врачей общей практики, Член Королевского колледжа психиатров Австралии и Новой Зеландии, исполнительный директор компании Orygen и профессор по работе с молодежью в Университете Мельбурна

“Эта книга необходима была клиницистам давно. Сочетание опыта Хейс и Чароки в клинической и исследовательской работе с подростками помогло сделать терапию принятия и ответственности (АСТ) простой в применении даже для тех, кто впервые сталкивается с этим подходом третьего поколения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Их модель DNA-V прочно опирается на исследовательскую традицию АСТ. Авторы сводят ее суть к трем основным моделям поведения, которые облегчают формирование психологической гибкости и открытости миру и любому опыту (что, по сути, необходимо любому подростку). Не нужно быть экспертом в АСТ, чтобы практиковать модель DNA-V. Но с ее помощью можно стать таким экспертом. Упражнения и метафоры специально подобраны в рамках развития и с учетом особенностей подросткового возраста, чтобы помочь читателю стать тем контекстом, который моделирует, прививает и закрепляет навыки DNA у молодых людей. Эту книгу должен прочитать (и применить на практике) любой человек, который интересуется подростковым возрастом, а также психотерапевт, клиницист, учитель или просто родитель”.

— **Гийовамбаттиста Прести**, доцент психологии и координатор программы бакалавриата по психологии в Университете Коре в Энне, Италия

“Прислушайтесь, клиницисты, учителя и врачи первичного звена. Если вы заботитесь о подростках и помогаете им развиваться, эта книга для вас. Авторы предоставляют теоретическую основу для поддержки «Концептуализации модели DNA-V» подростковой эволюции, а также облегчают вмешательство с помощью рабочих листов, которые можно загрузить с сайта. Прочитайте ее, примените на практике и гордитесь тем, что вы стали более способными любить, защищать и обучать будущих лидеров”.

— **Патриция Дж. Робинсон**, д-р философии, руководитель по профессиональной подготовке в Mountainview Consulting Group и соавтор книги *Real Behavior Change in Primary Care*

“Моим близким по всему миру, которые держали меня за руку в самые темные дни; теперь мое сердце принадлежит вам. Моему соавтору и другу Джозефу; без твоего наставничества эта книга не существовала бы. Ты поддерживал мою ценность, когда она была слишком тяжела для меня”.

— Луиза Л. Хейс

“Чтобы написать эту книгу, мне пришлось пережить много психологических травм. Поэтому я хотел бы поблагодарить своего отца за то, что он относился ко мне как к помехе и никогда не учил меня справляться с хулиганами, заниматься спортом или заводить друзей; футбольного тренера, который сорвал мою защитную маску во время игры в бейсбол и выкрикивал оскорбления в мой адрес на глазах у бабушки, сидевшей на трибунах; учителя, который унижал меня перед классом, потому что я постоянно забывал взять карандаш; хорошо одетую даму, которая внезапно открыла дверь своей машины и сбила меня с велосипеда, а затем посмотрела прямо сквозь меня, лежащего на улице, и ушла, не сказав ни слова. Спасибо, что научили меня, как трудно прожить детство без взрослого, который мог бы заступиться за тебя и защитить. Эта книга для защитников”.

— Джозеф Чароки

Дорогой читатель!

Вас приветствует издательство New Harbinger Publications, которое занимается изданием книг, основанных на терапии принятия и ответственности (АСТ) и ее применении в конкретных областях. New Harbinger имеет давнюю репутацию издателя качественных, хорошо обоснованных книг для широкой и профессиональной аудитории.

В рамках обязательства New Harbinger издает книги, основанные на достоверных, научных, клинических исследованиях. Наши сотрудники контролируют качество всех потенциальных книг для серии “Терапия принятия и ответственности”. Выступая в качестве редакторов серии, мы комментируем предложения и предоставляем рецензии, если это необходимо, а также мягко высказываем свои пожелания относительно содержания, глубины и объема каждой книги.

Книги из серии “Терапия принятия и ответственности”:

- имеют адекватную базу данных, соответствующую количеству предоставленных исследований;
- теоретически последовательные. Они соответствуют модели АСТ и лежащим в ее основе поведенческим принципам в том виде, в котором они представлены на момент написания книги;
- ориентированы на нерешенные эмпирические вопросы;
- не дублируют без необходимости существующие издания;
- избегают жаргона и ненужной запутанности с собственными методами, оставляя использование АСТ открытым и доступным;
- всегда сосредоточены на том, что полезно для читателя;
- поддерживают дальнейшее развитие области;
- предоставляют информацию таким образом, чтобы она имела практическую пользу для читателей.

Эти рекомендации отражают ценности всего сообщества АСТ. Все они собраны в этой книге. Цель этой серии — предоставить специалистам информацию, которая действительно может быть полезной и расширит их возможности для облегчения человеческих страданий, привлекая творческих практиков к процессу разработки, применения и совершенствования лучшего подхода. Эта книга — еще один пример такого издания.

С уважением,
Стивен К. Хейс, д-р философии
Георг Х. Эйферт, д-р философии
Джон Форсайт, д-р философии
Робин Уолсер, д-р философии

Об авторах

Луиза Л. Хейс — д-р философии, международный тренер и спикер по АСТ (терапия принятия и ответственности), клинический психолог и исследователь Мельбурнского университета и Университета в Ориджине, Национального центра передовых исследований в области психического здоровья подростков в Австралии. Она опубликовала результаты исследований, посвященные применению АСТ для лечения молодых людей, является соавтором книги *Get Out of Your Mind and Into Your Life for Teens*. Она стремится помочь подросткам и членам их семей жить полноценно.

Джозеф Чароки — д-р философии, профессор Института позитивной психологии и образования Австралийского католического университета, соавтор книги *Get Out of Your Mind and Into Your Life for Teens*. Он опубликовал более 100 научных статей в журналах и множество книг, включая популярную *Emotional Intelligence in Everyday Life and Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology*. Он получил финансирование в размере более четырех миллионов долларов на свои научные исследования. Его работу обсуждали на телевидении и радио, а также в журналах и газетных статьях.

Автор предисловия **Стивен К. Хейс** — д-р философии, профессор психологии Университета Невады в Рино. Он является автором книги *Get Out of Your Mind and Into Your Life for Teens*.

Предисловие

Смелый шаг в изучении моделей, которые используют в АСТ при работе с детьми и подростками

Дети и подростки — это не просто маленькие взрослые, так же как росток — это маленькое дерево. Если все пойдет хорошо, то когда-нибудь дети действительно станут взрослыми, и процессы развития, через которые они прошли в детстве, несомненно, отразятся на их взрослом статусе. И со взрослой точки зрения мы, вероятно, сможем увидеть, как на конкретные процессы во взрослой жизни повлияли процессы в раннем детстве.

К сожалению, такое понимание не всегда необходимо для того, чтобы знать, как поддерживать здоровое развитие молодого человека. Легче представить росток в дереве, чем дерево (а не, скажем, капусту или чертополох) в ростке.

Другими словами, нужны идеи, категории и методы, соответствующие той фазе жизни, на которую мы ориентируемся. Нельзя просто взять психопатологию взрослых, сопоставить ее с состоянием детей и назвать это адекватным с точки зрения развития.

В течение длительного периода терапия принятия и ответственности (АСТ) была немного неудобной для применения к детям и подросткам. Известно, что модель, лежащую в основе АСТ, можно применять, потому что подходящие для детей меры психологической гибкости помогают интересным и последовательным образом сформировать подходы для развития. Экспериментальное избегание токсично как для детей, так и для взрослых; когнитивное слияние запутывает и тех, и других; осознанность полезна и тем, и другим и так далее.

Терапевтическая и профилактическая терапия для детей и подростков отличается от лечения взрослых. Нужно использовать концепции и методы, которые понятны детям, на том этапе развития, на котором они находятся, и которые направляют клиницистов, чтобы помочь детям научиться быть более психологически гибкими с течением времени.

Я считаю, что эта книга — значительный шаг вперед в этом направлении. Я был взволнован, когда прочитал наброски, и призвал авторов

развивать их идеи, отбросив многие традиционные описания АСТ. Я думаю, что модель DNA-V, скорее всего, будет настолько же полезной при использовании АСТ для помощи детям, как и модель шестиугольника при лечении взрослых с помощью АСТ. Невозможно сказать наверняка. Необходимо провести исследования вмешательств, основанных конкретно на этой модели. Но то, как она сочетается с тем, что известно об АСТ для детей и подростков, обнадеживает. А перспективы, открывающиеся в рамках подхода DNA-V, заметные и непосредственные.

Позвольте привести пример.

Традиционные представления о диффузной идентичности призваны помочь сгладить чрезмерное вербальное доминирование. Но “диффузная идентичность” — это термин, не предназначенный для работы с пациентами, а термин для психотерапевтов, и он относительно мало говорит о том, как обращаться с детьми как таковыми. Метафора “советчика”, которая охватывает ту же область, позволяет клиницистам более понятно все объяснить. Кажется, легко переходить из пространства в пространство в моменты, когда советчик дает слишком много указаний (“требовательный советчик” или “злой советчик”), и в моменты, когда он полезен. Использование метафоры непосредственно с детьми будет способствовать развитию здоровой диффузной идентичности. Возможно, связь с конкретным процессом изменений будет ослаблена — вряд ли существует набор процессов, которые можно вместить в понятие “советчика”. Но терапевтические преимущества очевидны.

DNA-V — это не отображение понятий модели шестиугольника один к одному в подростковый контекст. Это не будет эффективно работать. Вместо этого она — попытка разработать модель клинического вмешательства, которая отражает суть контекстуальной науки о поведении, АСТ и процессов психологической гибкости, дает при этом гораздо больше прямых указаний психотерапевтам о том, как выполнять эту работу. Это захватывающая новая идея. Кажется, что в существующих протоколах по лечению детей с помощью АСТ нет ничего подходящего, но многие из этих методов можно переосмыслить, переработать и применить в модели, которую легко понять, представить и запомнить. Например, связь между психологической гибкостью, ценностями и ценностными действиями просто естественным образом выпадает из метафоры “исследователя”. Не нужно прорабатывать шестиугольную модель элемент за элементом, а затем собирать эти элементы в осознанную форму. Есть содержание метафоры — метафора исследователя,

которая естественным образом включает в себя сразу много аспектов, разумных с точки зрения АСТ.

Я не думаю, что в нашем сообществе можно начинать процесс лечения с модели DNA-V при использовании АСТ для лечения детей и подростков и при этом все еще ожидать развития науки в этой области с точки зрения контекстуальной поведенческой науки. Модель DNA — результат десятилетий напряженной работы по изучению вопросов психологической гибкости, функционального контекстуализма, теории реляционных фреймов и вопросов эволюционной науки. Но на данный момент как область она, кажется, сделала большой шаг вперед. Она не заменила другие подходы, а стала частью ряда прикладных научных и клинических инструментов, необходимых для прогресса сообщества на данный момент.

Последняя особенность этой книги заслуживает особого внимания.

Масштабирование психологических концепций от индивида к группе было отличительной чертой анализа поведения с самого начала. Контекстуальная поведенческая наука и АСТ использовали связь с эволюционными идеями и эволюцией культуры, чтобы вернуться к этому первоначальному видению. И эта книга делает этот процесс чрезвычайно понятным. Мы — социальные существа, и если исключить изучение группы из психологического подхода к детям, то дети останутся без своего естественного контекста. Приятно наблюдать, как естественно эта книга переходит от одного уровня к другому в процессе анализа. Я думаю, что в этой области наметился сдвиг, и все книги по АСТ и связанные с ней процессы в дальнейшем должны будут рассматривать вопрос о том, как вернуть людей в их социальный и культурный контекст.

Я приветствую то, что сделали авторы, и с нетерпением жду многочисленных исследований и дополнений, которые, по моим прогнозам, появятся благодаря этой книге. Она кажется мне настоящим прорывом. И я надеюсь, что мы как сообщество быстро продвинемся вперед, чтобы выяснить, так ли это и насколько это важно.

— **Стивен К. Хейс**
Университет Невады
Рино, шт. Невада
июль 2015 г.

Благодарности

Мы хотели бы поблагодарить Жасмин Стар (Jasmine Star) за ее качественное редактирование и острый ум, который придал совершенства нашим трудам. Спасибо сотрудникам New Harbinger, особенно Кэтрин Мейерс (Catharine Meyers) за ее руководство и Саре Кристиан (Sara Christian) за ее иллюстрации. Спасибо нашим семьям и друзьям за их ободрение, поддержку и, самое главное, терпение на протяжении последних трех лет. Мы также хотели бы поблагодарить всех молодых людей, которые обратились к нам за помощью, за готовность участвовать и терпеть наши попытки, пока мы искали свои подходы в процессе работы. И, наконец, этой книге не существовало бы без вышедшей в 1999 году оригинальной книги по АСТ, написанной Стивом Хейсом (Steve Hayes), Кирком Штросалем (Kirk Strosahl) и Келли Уилсон (Kelly Wilson), а также без постоянной поддержки сообщества Ассоциации контекстуальной поведенческой науки и обмена опытом с его участниками.

Введение

В подростковом возрасте пробуждается желание активно познавать мир. Тело укрепляется, а опасный, но прекрасный, мир манит. В один день могут возникнуть сильные, но противоположные состояния: любовь и одиночество, свобода и ограниченность, волнение и страх, уверенность и неуверенность в себе.

Возможно, самая большая причина страданий людей, независимо от их возраста, — попытка получить позитивные эмоции без негативных. Мы хотим достичь успеха, но не хотим рисковать и терпеть неудачу. Мы хотим близких отношений, но не хотим рисковать отвержением. Мы не понимаем, что риск — это неотъемлемая часть успеха и близости. Если мы исключаем негативные эмоции, мы теряем возможность испытать позитивные.

То же возникает при попытке отделить положительное от отрицательного и в наших отношениях с молодыми людьми. Нам нравится, что они страстные, но мы не хотим, чтобы они были “слишком эмоциональными”. Нам нравится их творческая и исследовательская натура, но мы не хотим, чтобы они рисковали. Мы хотим, чтобы они строили позитивные отношения, но не хотим, чтобы они отталкивали нас и поддавались влиянию сверстников. И что же мы делаем? Мы пытаемся контролировать их, подавляя их эмоциональность (“Тебе не следует чувствовать это”), ограничивая их способность исследовать новое (“Тебе не следует туда идти”), поощряя их избегать настоящего момента (“Тебе следует думать о своем будущем”) и пытаюсь навязать им свое влияние (“Слушай меня, а не своих друзей”).

Основная идея этой книги заключается в том, что жесткие попытки контролировать подростков приводят к раздорам, бунтарству и разочарованию для всех, кто в этом участвует. Решение этой очевидной проблемы заключается в том, чтобы сначала признать, что быть подростком — не проблема. Страсть молодых людей, стремление к новизне, исследованию и взаимодействию со сверстниками могут быть источником силы, если мы сможем создать для них правильный контекст.

Эта книга покажет, как нужно работать с естественными склонностями молодых людей, а не против них. Она предоставляет практическую теорию и гибкие инструменты, которые позволят вам использовать энергию молодых людей и направить ее в нужное

русло. Это — руководство по индивидуальным вмешательствам, а также по масштабированию на большие группы и учебные коллективы.

Основные аспекты представленного подхода

Авторы этой книги разработали простой, но эффективный подход к работе с подростками, который называется DNA-V. В его основе лежит контекстуальная поведенческая наука, которая использует философский подход функционального контекстуализма и включает в себя научные знания из принципов эволюционной науки (вариации, отбор и сохранение для адаптации), принципов оперантного обусловливания (для условного обучения), теории реляционных фреймов (для языка и познания) и терапии принятия и ответственности (для прикладной осознанности и изменения моделей поведения). Авторы также включили в эту книгу прикладные знания о росте и развитии, которые они получили в процессе применения позитивной психологии в учебных заведениях. Многочисленные опубликованные исследования показывают, что вмешательства из терапии принятия и ответственности [S. C. Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999] полезны для устранения клинических проблем, таких как тревожность, депрессия, расстройства пищевого поведения и зависимость [L. L. Hayes, Boyd, & Sewell, 2011; Ruiz, 2010, 2012], а позитивная психология оказалась полезной для работы с неклиническими группами [Merry et al., 2011]. Теоретические основы подробно описаны в главе 1 и более детально рассмотрены в качестве прикладных инструментов в главе 13.

Модель DNA-V показывает, как можно помочь молодым людям развить сильные стороны, преодолеть вредные ментальные привычки и неуверенность в себе, жить более полноценно в настоящем моменте и делать выбор, который поможет им полностью раскрыть свой потенциал.

Обзор этой книги

Авторы объяснят основные принципы модели DNA-V и ее аббревиатуру в главе 1. Однако следует отметить, что представленная модель DNA имеет метафорическое значение, выходящее за рамки аббревиатуры. Оно служит напоминанием о том, что все мы похожи и что все

молодые люди способны полностью раскрыть свой потенциал при условии правильной поддержки и должного обучения.

Книга состоит из двух частей: базовые навыки и практическое использование. В первой части (главы с 1 по 7) рассказывается о трех основных аспектах модели DNA-V. DNA включает в себя три навыка: “исследователь”, “наблюдатель” и “советчик”, которые используют последовательно в соответствии с ценностями. Авторы покажут, что молодые люди часто испытывают трудности, когда у них либо отсутствуют эти навыки, либо они не могут гибко переключаться между ними, когда ситуация требует изменений. Вмешательства, представленные в первой части, идеально подходят для индивидуальных или групповых курсов терапии, а также их можно использовать в качестве составляющих программы в учебных заведениях. Главы со 2 по 7 завершаются упражнениями, которые облегчают процесс обучения этим навыкам. Авторы также включили примеры случаев и концептуализации случаев, чтобы помочь клиницистам понять теорию в контексте оказания помощи.

Практический тренинг в части 2 (главы с 8 по 13) расширяет базовые навыки DNA. Сначала в главах с 8 по 10 будет рассказано, как использовать модель DNA-V, чтобы помочь подросткам установить новые отношения с самим собой. Затем в главах 11 и 12 авторы перейдут к построению прочных социальных связей. И наконец, в главе 13 будут предоставлены советы, которые помогут стать экспертом по модели DNA-V.

Обе части книги помогут определить навыки DNA у молодого человека, спланировать индивидуализированные подходы к лечению и выполнить подходящие упражнения. По всей книге можно найти сценарии, которые помогут быстро начать работу, — варианты того, как представить различные концепции, метафоры, упражнения и так далее. Можно легко адаптировать эти сценарии к пациентам, которые обратились за помощью. В книге и на сайте <https://dnav.international/> предоставлены рабочие листы на английском языке — готовые инструменты для работы с подростками, включая рабочие листы для концептуализации случая, рабочие листы для упражнений и визуальные метафоры для ключевых аспектов модели. Важно использовать рабочие листы так же гибко, как и сценарии. Они не являются чем-то неизменным, это просто способы, чтобы выделить ключевые компоненты вмешательства. Вначале можно использовать их в представленном виде, а затем, по мере знакомства с моделью, использовать их как простую подсказку, чтобы направлять дискуссии. Можно также создать

собственные рабочие листы, которые будут соответствовать вашему стилю и условиям работы.

Наконец, на сайте можно также найти ссылки на аудио- и видеоресурсы на английском языке, которые можно предоставить молодым людям или использовать совместно с ними. Они включают упражнения на внимательность и анимации. (Полный список ресурсов, доступных к скачиванию, приведен в приложении.)

Радикально новый способ взаимоотношений с подростками

Подростковый возраст, который проходил каждый, все еще внутри вас, все еще часть вас. Вы тот же самый человек, который сидел за партой в школе, волновался перед экзаменами, играл в школьном дворе, пытался завести друзей, стремился быть крутым и вписаться в общество. Ваш внутренний подросток все еще говорит с вами.

Эта книга не только о вмешательстве в жизнь молодых людей; она о вас и вашем отношении к молодым людям. Обучение является двунаправленным. Мы не только учим молодых людей; они также учат нас или, возможно, напоминают нам об этом. Они напоминают нам, как важно рисковать, искать новизну, быть увлеченными, создавать новые дружеские отношения, иметь идеалы и исследовать этот удивительный мир. Многие из взрослых потеряли связь с жизненной энергией своей юности; они погрязли в суете и рутинной повседневной жизни и бездумно мчатся от одной цели к другой. Куда мы спешим? Почему мы так устали? Подростки помогут нам заново использовать свое любопытство и восстановить энергию.

Эта книга отличается от традиционного подхода к работе с молодежью, который заключается в том, чтобы говорить им: что они должны следовать правилам взрослых, что им необходимо развивать уважение и самоконтроль и что они “обязательно должны принимать правильные решения, иначе они разрушат свою жизнь”. Им часто внушают, что все самое важное начинается после окончания средней школы или колледжа, когда они могут начать карьеру и стать ответственными. Взрослые могут непреднамеренно убедить молодых людей в том, что их жизнь — это, прежде всего, ожидание. Между тем на фоне этих посланий о сдержанности тело подростков жаждет; оно жаждет познать мир за пределами дома и школы, со всеми связанными с этим рисками

и волнениями. Стоит ли удивляться, что молодые люди так часто отстраняются от взрослых, которые препятствуют их общению со сверстниками — подростками, с которыми связаны веселье, приключения и романтика?

Эта книга поможет взрослым развить искреннее уважение к молодым людям и понять их важную роль в обществе. Для начала необходимо избавиться от предположения, что у молодых людей есть проблемы, которые должны решать взрослые. Поэтому при работе с молодыми людьми не следует стремиться сделать их более взрослыми. И не нужно учить их ждать, пока они закончат школу, чтобы начать жить, иметь влияние, радоваться и строить искренние отношения.

Нужно понять, что они уже находятся на важном жизненном пути, на равне со взрослыми.

Почему большая часть этой книги адресована читателям?

Типичная книга по вмешательствам фокусируется на том, как применять техники к пациентам. В этой книге тоже так делают, но необычным образом. Часто авторы сначала обсуждают, как клиницист может применить принципы к собственной жизни, прежде чем показывают, как использовать их в работе с молодыми людьми.

Теория, которая лежит в основе этой книги, предполагает, что, хотя подростки и взрослые могут жить в совершенно разных мирах, причины для страданий у всех нас одни и те же. Мы все страдаем из-за беспокойства о будущем, размышляем о прошлом и застреваем в своих суждениях о себе и других. Каждому нужно найти способ примириться со своим Я и миром.

Авторы хотят обратить внимание на то, что проблемы молодых людей одновременно уникальные для их периода развития и универсальные для всего человечества. Авторы посчитали, что лучший способ сделать это — представить материал в этой книге с трех различных ракурсов восприятия.

Ракурс восприятия “мы”. С этого ракурса авторы обращаются непосредственно к читателю как к человеку, подчеркивая, что принципы можно применить в равной степени как к вам, так и к молодым людям.

Погруженное восприятие. С этого ракурса авторы представляют краткие истории из жизни подростков, чтобы погрузить читателя в их социальный и эмоциональный мир и помочь понять их надежды и трудности.

Восприятие с ракурса клинициста. С этого ракурса авторы представляют четкие инструкции по применению модели DNA-V при оказании помощи подросткам.

Один из лучших аспектов работы с молодыми людьми заключается в том, что невозможно установить с ними связь, не установив связь с самим собой. В те краткие моменты, когда вы обращаетесь к молодым людям, которые испытывают трудности, и помогаете им понять, что значит быть человеком, иметь мысли, чувства и проблемы, вы изучаете свою человечность. Вы учитесь принимать все части своего Я. Когда вы учитесь реагировать на собственные неудачи с состраданием к себе, у вас развивается способность учить молодых людей делать то же самое. Когда вы будете готовы исследовать, сделаете шаг вперед и решите *помочь* молодым людям, вы сможете достичь им чего-то важного. Вместе вы пройдете совместный путь, шагнете в жизнь со смелостью, осознанностью и потенциалом прожить необыкновенную жизнь.

Часть 1

**Знакомство
с моделью DNA-V.
Основные навыки**

ГЛАВА 1

Элементы процветания

Как помочь подростку процветать? Ответ на этот вопрос сложно получить из терапевтических моделей для взрослых. Ведь в таких классических моделях сравнивают “нормальных взрослых” с представителями клинических групп и предоставляют методы лечения, которые помогут участникам таких групп становиться более “нормальными”. К примеру, во многих терапевтических подходах клиницисты пытаются установить “ненормальные”, дисфункциональные когниции и заменить их более “нормальными” и функциональными [Beck, 2011; Ciarrochi & Bailey, 2009]. С точки зрения развития человека бессмысленно использовать терапевтические модели для взрослых при коррекции состояний подростков. Это похоже на попытку понять, как из семени вырастает сильное и здоровое дерево, изучая полностью взрослые деревья. Такие подходы не учитывают биологические особенности и условия окружающей среды, которые изначально влияют на успешное развитие. В этой книге изучают процесс развития с самого начала — с семени — с ребенка. Это необходимо, чтобы определить условия, которые помогут ребенку стать сильным и здоровым подростком.

Процесс развития неизбежный. Процветания нужно добиваться. Некоторые подростки расширяют свое мировоззрение. А другие — даже не пытаются узнать что-то новое. Некоторые молодые люди находят друзей, другие предпочитают вымышленный мир и одиночество. Некоторые пробуют себя в разных видах деятельности, и это им приносит радость и удовольствие. Другие считают любые виды развлечений скучными.

Но процветания можно добиться. Сложно смириться с обществом, в котором многие молодые люди влчат жалкое существование. Но общество возможно изменить к лучшему. И это уже произошло. Например, подростки чувствуют себя в современном мире в большей безопасности, потому что в современном обществе недопустимо бить ребенка. Современная молодежь умнее своих сверстников, которые жили в 1930-е [Flynn, 1987], возможно, благодаря улучшению питания и образования. Можно также улучшить способность подростков

процветать — развивать дружбу и любовь, наслаждаться моментом, принимать вызовы, заботиться о себе, помогать другим и вносить свой положительный вклад в окружающую среду.

В прошлом столетии провели множество научных исследований причин процветания. Теперь главная цель — воплотить это научное понимание на практике. Эта книга как раз и поможет это сделать.

Развитие гибкости характера

На рис. 1.1 представлена модель DNA-V. Она описывает три функциональные модели поведения, которые обозначены метафорически названиями D, N и A — “исследователь” (discoverer), “наблюдатель” (noticer) и “советчик” (advisor). Все три метафорические модели поведения направлены на достижение ценностей — V (values). На модели поведения DNA влияет контекст, который включает факторы нынешней окружающей среды и опыт. Он влияет на уровень владения моделями поведения DNA, на представление подростка о себе и представление о других в социуме. По сути, все терапевтические инструменты, описанные в этой книге, учат, как создавать контексты, которые будут способствовать развитию навыков владения моделями поведения DNA для достижения ценностей.

Конечная цель использования навыков, представленных в модели DNA-V, — развитие психологической гибкости. Можно использовать термин, который подростки лучше воспринимают, — гибкость характера. Психологическую гибкость взрослых описывают как “способность более осознанно действовать в настоящем моменте, а также — способность изменять или поддерживать модель поведения для достижения ценностей” [S. C. Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006, p. 8]. Для подростков это определение изменили следующим образом: “Психологическая гибкость у подростков — это способность использовать навыки, представленные в модели DNA-V, таким образом, чтобы способствовать личностному росту, развитию и достижению ценностей”.

Хотя определение для подростков схоже с определением для взрослых, оно отличается несколькими важными моментами. Во-первых, в нем подчеркнута важность необходимых для развития навыков, представленных в модели DNA-V. Можно предположить, что у молодых людей есть ценности, как и у взрослых. Но, скорее всего, они определяют и создают свои ценности по мере взросления. Они изучают свои

мысли и чувства, а также ощущения в контексте своего Я. Подростки испытывают новые модели поведения и исследуют, ведут ли эти модели поведения к их ценностям. Один из самых эффективных способов изучения — пробовать, поэтому подростки должны попробовать много нового. Они могут подвергать себя риску, примерять на себя новые образы и испытывать границы, установленные взрослыми.

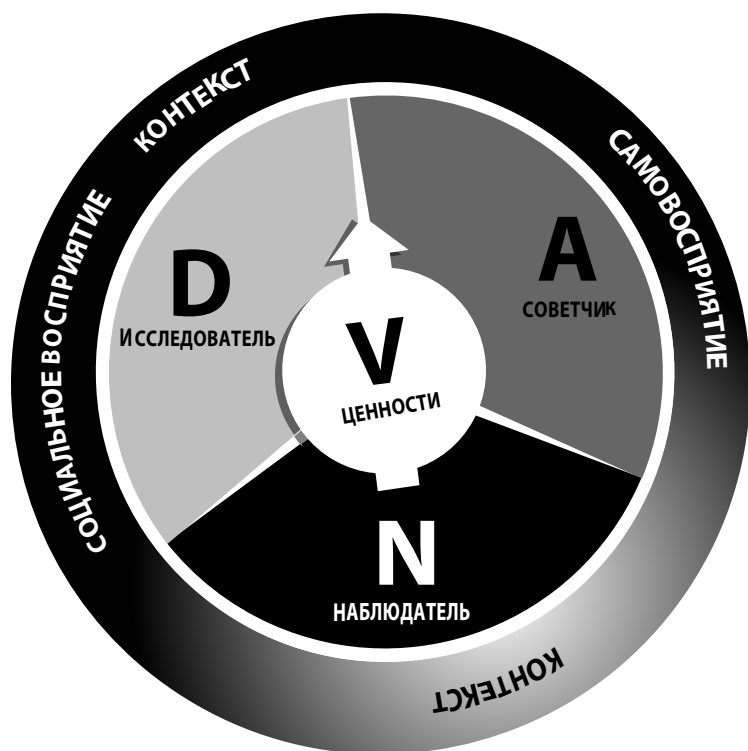


Рис. 1.1. Модель DNA-V

Теоретические и философские основы этой книги

Эта книга — не просто сборник разрозненных методик, взятых из терапии принятия и ответственности (АСТ) и позитивной психологии. Скорее, в ней представлен подход, основанный на контекстуальной бихевиористике. Это — научный и прагматичный способ понимания

поведения, поиска решений проблем и содействия личностному росту и развитию. Контекстуальная бихевиористика использует функциональные принципы и теории для анализа и изменения моделей поведения в историческом и ситуационном контексте. Модель DNA-V — это адаптация такой широкой концепции в простые процессы, которые подростки смогут понять и применить в своей жизни. Именно эта идея будет раскрыта в представленной книге. Ниже авторы выделили отдельные процессы и понятия и кратко описали их в контексте последующих подглав книги: эволюционной теории, функционального контекстуализма, теории оперантного обусловливания и теории реляционных фреймов.

Эволюционная теория

Насколько проще было бы использовать одну простую теорию для объяснения развития всех живых существ, от человека до водорослей. Эволюционная теория позволяет сделать именно это [S. C. Hayes, Barnes-Holmes, & Wilson, 2012]. В ее основе лежат три принципа: вариации, отбор по последствиям и сохранение. С помощью этих трех принципов можно объяснить, как изменения в окружающей среде влияют на развитие. Более важно то, что специалисты-практики могут применять эти принципы, чтобы помочь подросткам полностью раскрыть свой потенциал. Модель DNA-V — это удобный способ, чтобы воплотить эти три принципа в жизнь.

Можно, для примера, рассмотреть, как вариации, отбор и сохранение способствуют развитию в двух совершенно разных случаях: у кроликов и у людей. Представьте, что тысячу кроликов выпустили в заснеженную местность. Они различаются по цвету — от коричневого до белого (вариации). У кроликов с более светлым мехом есть больше шансов выжить, потому что они могут слиться с местностью, со снегом (отбор). Со временем светлые кролики передают свои гены светлого меха своему потомству (сохранение). Таким образом, популяция кроликов постепенно приобретает светлый окрас меха, и все больше особей сливаются с заснеженной средой. (Это пример системы генетического наследования. Подробное обсуждение четырех систем наследования: генетической, эпигенетической, поведенческой и символической представлено в [Jablonka & Lamb, 2006].)

Если говорить о людях, то вместо того, чтобы рассматривать развитие в течение многих поколений, можно кратко рассмотреть развитие в течение всего двух поколений в контексте одного человека и его

детей. Допустим, тринадцатилетняя девочка переезжает в другую страну. Когда она переходит в новую школу, другие дети дразнят ее за то, как она одевается. Она отчаянно хочет соответствовать, поэтому пробует носить разную одежду (вариации). Ее сверстники очень позитивно воспринимают некоторые виды одежды, но не одобряют другие (отбор). Постепенно она начинает носить ту одежду, которая нравится ее сверстникам (сохранение). Она вписывается в общество и увеличивает свои шансы на социальный успех, создает пару и заводит потомство. Когда у нее появляются собственные дети, она передает им информацию о стиле одежды, который является культурно приемлемым, посредством своего примера (передача поведения) и прямого объяснения (вербальная передача). Таким образом, этот стиль одежды передается следующему поколению (сохранение).

Это очень простая, но достаточно основательная теория. Вкратце ее можно объяснить следующим образом. Человек пробует различные модели поведения в социуме (вариации), его поощряют за одни поступки и наказывают за другие (отбор). И в дальнейшем он повторяет модели поведения, которые были функциональными для него в прошлом (сохранение). Человек повторяет эти действия для того, чтобы приспособиться к условиям и, в конечном счете, выжить. Возможно, самый важный аспект этой теории заключается в том, что проблемы в процветании можно рассматривать как неудачи в процессе вариации, отбора и/или сохранения. В этой главе будет представлено несколько примеров, а в остальной части книги будет описано эту простую идею.

Подростки часто используют только свой внутренний опыт, поэтому они почти не проявляют вариативности в поведении. Например, представьте мальчика, который реагирует на свою тревожность только одним способом: социальной замкнутостью. Его тревожность мешает ему ходить на школьные танцы, участвовать во внеклассных мероприятиях, знакомиться с новыми людьми или быть участником спортивной команды. Он просто уединяется в своей комнате.

Модель DNA-V предоставляет способ для преодоления таких ригидных реакций. Нужно начать с обучения мальчика новым способам реагирования на свой внутренний опыт: замечать тревожность и позволять ей проявляться, а не реагировать на нее. Затем, согласно модели DNA-V, этот молодой человек должен систематически увеличивать вариативность поведения с позиции исследователя. Мальчик может выйти из своей комнаты и начать физически контактировать с миром. Затем естественные подкрепления помогут сформировать новые

модели поведения. Он может обнаружить, что ему нравится определенное внеклассное занятие и что у кого-то в его классе есть такие же интересы. Со временем он научится жить со своей социальной тревожностью, не позволяя ей ограничивать его поведение. Он меняется (вариации), узнает, какое поведение ему подходит (отбор), развивает свои сильные стороны и взрослеет (сохранение).

Модель DNA-V помогает подросткам выбирать поведение, основываясь на ценностях, а не на бесполезных импульсах или нынешних обстоятельствах. Например, девушка-подросток может попробовать два занятия: курить травку и учиться танцевать. Допустим, она не может заниматься параллельно обоими видами деятельности регулярно. Какое занятие она выберет? Чтобы ответить на этот вопрос, важно изучить ее ценности. Так специалист по DNA-V поможет ей определить, что для нее важнее и каким человеком она хочет быть. Нужно научить ее думать, как о краткосрочной (*Что мне нравится сейчас?*), так и о долгосрочной перспективе (*Что поможет мне повзрослеть и развиваться, иметь интересную и содержательную жизнь?*). Если для нее обучение танцам — ее ценность, она выберет эту деятельность, а не курение травки.

Функциональный контекстуализм

Функциональный контекстуализм — это философская позиция, цель которой — изучить то, как поведение функционирует в контексте, в котором его выражают [S. C. Hayes, 1993]. Здесь “поведение” означает все, что делает человек. Сюда входит явное, заметное поведение, а также скрытое поведение, такое как мысли, чувства, ощущения и воспоминания [Ciarrochi, Robb, & Godsell, 2005]. “Контекст” означает “изменчивый поток событий, которые оказывают влияние на организационное поведение” [S. C. Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012, p. 33]. Сюда входят внутриличностные факторы, такие как воспоминания, состояние здоровья и опыт; межличностные факторы, такие как социальные отношения; и ситуационные факторы, например, школа и стрессовые события. Важно помнить, что контекст — это не “что-то конкретное”. Скорее, его можно выяснить в отношении определенного поведения [S. C. Hayes, Strosahl, et al., 2012]. Например, человек видит на часах 12:00, и это вызывает у него желание пообедать. Можно сказать, что часы — это контекст, который вызывает пищевое поведение. Однако если часы показывают 12:00, но никто этого не замечает, они перестают быть контекстом для пищевого поведения.

Сторонники функционального контекстуализма полагают, что все поведение целенаправленное — это адаптация к определенному контексту [S. C. Hayes et al., 2006]. Иными словами, любое поведение каким-то образом подкреплено, даже если со стороны оно выглядит совершенно дисфункциональным. Если не учитывать контекст, скорее всего, можно совершить фундаментальную ошибку при оценке событий и индивидов [Jones & Harris, 1967]. Так дисфункциональное поведение подростка будет рассматриваться как вызванное его внутренними характеристиками, а не как вызванное нынешним окружением или опытом. Если использовать контекстуальный взгляд, можно определить, что подкрепляет дисфункциональное поведение. Это поможет подростку найти более функциональные способы, чтобы получить это подкрепление.

Принципы оперантного поведения

Принципы оперантного поведения — это аналитические инструменты, которые широко используют для изучения поведения людей и животных [Skinner, 1969]. Оперантные принципы можно рассматривать как механизмы, способствующие эволюционным принципам вариации, отбора и сохранения, которые обсуждались выше в этой главе. Согласно теории оперантного обусловливания, поведение, которое подкрепляют и которое повторяют, преобладает (отбор и сохранение); в то время как поведение, которое наказывают и не повторяют, становится слабее (не сохраняется). Оперантные принципы важны. С их помощью можно понять, как формировать новое поведение у детей с помощью подкрепления, наказания, подражания и моделирования [Patterson, 1982, 2002]. Терапевтические методы, основанные на оперантных принципах, используют в учебных заведениях и в семейной психотерапии. Их выделяют среди немногих хорошо зарекомендовавших себя методов лечения для детей [Brestan & Eyberg, 1998; Ollendick & King, 2004].

Эффективность оперантной психологии и бихевиоризма подвергали сомнениям. Так как они не учитывали многих аспектов внутреннего состояния, таких как эмоции, когниции и потребности [Chomsky, 1967]. Эти опасения привели к тому, что некоторые люди полностью отвергают бихевиористские принципы. Одно из последствий такого недоверия — специалисты, которые работают с подростками, не знают, как применять принципы оперантного поведения при коррекции психологического состояния молодых людей.

Можно не вдаваться в подробности, но следует отметить, что, хотя некоторые критические замечания в адрес раннего бихевиоризма справедливы, нельзя полностью отказываться от оперантных принципов. Так можно отказаться от одного из самых надежных и мощных методов воздействия. Десятилетия исследований показывают, что оперантные принципы могут точно предсказывать и хорошо влиять на поведение практически в любой ситуации, которую только можно себе представить [Domjam, 2014]. Можно утверждать, что принципы оперантного поведения не должны быть второстепенными. Они должны быть основой, на которой строятся методы воздействия на подростков.

Однако нужно выйти за рамки прежнего бихевиоризма, чтобы принципы оперантного поведения соответствовали богатому внутреннему миру современных подростков. Для этого нужна теория, чтобы распространить принципы оперантного поведения на скрытое поведение, которое обычно называют “мыслью”, или символическим мышлением. Теория реляционных фреймов отвечает этой потребности.

Теория реляционных фреймов

Теорию человеческого языка и символического мышления, на которой основана терапия принятия и ответственности (АСТ), называют теорией реляционных фреймов (RFT) [S. C. Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001; S. C. Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, & Wilson, 2004]. Подробное объяснение RFT выходит за рамки данной главы. (Подробное теоретическое обсуждение RFT см. в [Blackledge, 2003; S. C. Hayes et al., 2001]; подробное описание RFT, выходящее за рамки краткого обзора, который есть в этой главе, см. в [Törneke, 2010].) Однако важно понимать, что терапевтическая модель, которая лежит в основе АСТ, возникла на основе этой теории вербального поведения. RFT показывает, что на символическое мышление — суждения и убеждения — влияют контекстуальные факторы (то есть его могут подкрепить или наказать), и поэтому оно следует тем же оперантным принципам, которые помогли при формировании невербального поведения.

Теория реляционных фреймов добавила новые принципы для вербального поведения: произвольно применимый реляционный ответ, комбинаторное и взаимное следствие и передача, и преобразование стимула [S. C. Hayes et al., 2001]. Эти принципы объясняют, как вербальное поведение трансформирует реакции индивида в эмоциях, самоощущении и стимулах в физическом мире. Более конкретно “произвольно

применимый” означает, что мы относимся к стимулам, не основываясь на опыте или формальных свойствах стимулов. Например, рассмотрим случай молодой девушки, которая получает подкрепление от своих родителей всякий раз, когда приводит домой популярного друга. Со временем она сама становится популярной. Затем она узнает, что “ботаны” хорошо разбираются в математике, но они непопулярные. Так случается, что она получает отличные оценки по математике, и у нее появляется возможность перейти в класс с углубленным изучением математики. Ее реакция на эту ситуацию: “Ни за что!” Она боится, что потеряет свою популярность, потому что в новом классе будут “ботаны”. В данном случае она сделала несколько вербальных выводов, которые являются произвольными, в том смысле, что они не основаны на физическом опыте. Она сделала такие выводы, как: “Мне будет плохо, если я не буду популярной” и “Если я буду находиться в окружении «ботанов» — я стану непопулярной”. Эти выводы заставляют ее избегать класса с углубленным изучением математики, как будто это опасно. Она рассматривает “популярность” как вещь, которую она имеет и может потерять, а не как символическую идею, которая может быть более или менее полезной.

Насколько известно, только люди имеют такую способность вырабатывать реакцию на вещи без непосредственного опыта их восприятия. Собака никогда не будет избегать слова “ботан”, если только это слово не является сигналом к началу неприятного физического опыта, например, удара током. Люди уникальны в этом плане. Они могут эмоционально реагировать на вербальные представления о будущем, прошлом и самих себе, даже если нет никаких физических доказательств этих представлений.

Краткое описание модели DNA-V

Авторы заложили основы этой модели в начале этой главы. Теперь будет представлен краткий обзор того, как она работает. DNA-V сфокусирована на трех основных типах поведения, которые, как уже упоминалось, обозначают термины “исследователь”, “наблюдатель”, “советчик”. Эти термины используют метафорически и прагматически. Их не следует рассматривать как конкретные когнитивные или биологические механизмы. Скорее, они предназначены для того, чтобы помочь подросткам в реализации поведенческих принципов.

DNA можно рассматривать как различные типы поведения, которые нужны для достижения определенной цели. При работе с подростками можно называть их навыками. Цель советчика — использовать приобретенные знания и опыт, чтобы ориентироваться в настоящем; цель наблюдателя — выявлять физические, психологические триггеры и события в окружающей среде по мере их возникновения; цель исследователя — расширять поведенческий репертуар. Ключевая цель модели DNA-V — помочь подросткам динамично перемещаться между этими тремя типами поведения, или навыками, таким образом, чтобы это помогало им полноценно жить в рамках своих ценностей. В следующих подглавах представлен краткий обзор каждой из составляющих модели.

Ценности и жизненная энергия

Цель DNA-V — помочь подросткам определить ценности и обрести жизненную энергию. Исследователь, наблюдатель и советчик предоставляют средства для обретения жизненной энергии, поддерживая ценности, которые лежат в центре модели. Ценности можно представить компасом, который ведет людей через бури и смятение жизни к тому, что им дорого. Ценности часто можно определить по ответам на вопросы, которые сводятся к простому “Для чего?”

- Для чего я живу?
- Для чего нужно учиться?
- Для чего нужна терапия?
- Для чего вообще все это?
- Что меня волнует в данный момент?
- Каким человеком я хочу быть?

Когда человек живет в соответствии со своими ценностями, он, как правило, обладает большей жизненной энергией. “Жизненная энергия” — способность жить, взрослеть и развиваться. Она характеризуется физической или интеллектуальной бодростью, активностью и способностью не просто выживать, а процветать.

Практикующим специалистам иногда трудно понять, когда следует обращаться к ценностям в работе с подростками. Ценности — это “книжные полки”, с которых можно брать и эффективно использовать информацию как до, так и после обучения навыкам DNA. Поэтому

в этой книге ценностям посвящено две главы: в главе 2 авторы объясняют, как использовать ценности на ранних этапах оказания помощи подросткам, а в главе 6 показано, как вернуться к ценностям, когда человек начинает приобретать навыки DNA.

Советчик

Термин “советчик” — это метафора того, как люди используют язык и когниции; как мы используем отношение (оперант), чтобы понять мир, не используя при этом прямой физический контакт или опыт с вещами. Говоря простым языком, это то, как мы используем наш внутренний голос или разговор с самим собой для осознания прошлого, формирования убеждений, оценки себя и прогнозирования будущего. Благодаря советчику не нужно полагаться на опыт и метод проб и ошибок, чтобы разобраться во всем. Мы можем просто советовать себе, используя наработанные связи, основанные на нашем опыте обучения.

Например, представьте, что вы трехлетний ребенок, и из-за любопытства вам хочется съесть что-то из мусорного бака. Как только вы подбираете наполовину съеденную плитку шоколада, ваша мама кричит: “Нет, не ешь это! Это отвратительно!” Вы выбрасываете эту шоколадку и чувствуете отвращение. Вы никогда не ели из мусорного бака и не имели в результате плохого опыта, но теперь вам не захочется из него что-то съесть. Ваша мама использовала свои слова, чтобы передать вам свою реакцию отвращения; крик “отвратительно” был аверсивным стимулом, который ослабил ваше поведение. Теперь, когда вы слышите слово “отвратительно”, ваша реакция на стимул меняется; вы становитесь осторожным. Допустим, вы смотрите на красивый цветок, когда произносят слово “отвратительно”. Вы сразу же насторожитесь, потому что у вас есть опыт с этим словом. Можно пойти еще дальше, представьте, что кто-то говорит, что у вас “отвратительные” волосы. Теперь вы переносите все свойства, связанные со словом “отвратительный”, на себя. Теперь вы становитесь “отвратительным”. Вы также можете попытаться психологически дистанцироваться от “отвратительных” частей себя. Возможно, вы будете избегать смотреть на свои волосы или мыть их слишком часто, или прикрывать их головным убором, когда рядом находятся другие люди. Обратите внимание, что вы никогда не получали прямого подкрепления за такое поведение. В этом и есть сила слов.

Такое не происходит с животными — невербальными существами. Для того чтобы слово повлияло на животное, оно должно предсказать что-то

негативное в реальном опыте. Например, вы должны сказать “отвратительно”, когда ваша собака ест мусор, и предоставить стимул для наказания (ваше неодобрение), причем делать это нужно снова и снова. Вам также придется говорить “отвратительно” на каждый стимул, который вы не хотите, чтобы собака ела. В конце концов, ваша собака усвоит, что если вы говорите “отвратительно”, она должна выплюнуть то, что она ест. Но даже в этом случае ваша собака никогда не научится спонтанно воспринимать слово “отвратительно” в контексте с цветами, людьми или другими собаками. У собаки формируется непосредственный опыт, тогда как у человека может формироваться вербальная деятельность, которая практически не имеет привязки к реальному опыту.

Можно было выбрать одно из многих других названий для метафоры советчика, например, внутренний голос или помощник. Однако авторы остановились на “советчике” по нескольким причинам. Во-первых, они обнаружили, что подросткам легче понять эту метафору для представления их внутреннего голоса. Они легко используют этот термин, когда говорят: “Мой злой советчик появился”, “Мой советчик снова пытался разобраться во всем этом” или “Мой советчик целый час пытался убедить меня, что я выгляжу толстой в определенном платье”. Во-вторых, слово “советчик” служит метафорой, которая позволяет говорить о вербальном содержании (мыслях) таким образом, и способствует более отстраненному отношению к этому содержанию. Оно позволяет создать пространство, в котором подростки находятся здесь и смотрят на своего советчика, который находится там. Третье преимущество термина “советчик” заключается в том, что он снижает защитную реакцию. Подросток учится видеть в советчике лишь часть своего Я, а не всего себя. Он осознает, что советчик часто говорит, казалось бы, бесполезные вещи и что это не делает всю личность подростка ущербной.

Наблюдатель

Наблюдатель — это метафора, описывающая мощный процесс, которая позволяет нам установить связь с нашими чувствами, нашим телом и физическими сигналами, исходящими от окружающего мира. У всех жизнь начинается с этой способности к наблюдению. В младенчестве мир — это то, что мы видим, слышим, осязаем, ощущаем на вкус и запах. Однако, как только мы начинаем разговаривать и мыслить символически, мы можем легко потерять связь с нашей способностью наблюдать и воспринимать мир как физическое место.

У наблюдения есть, по крайней мере, четыре важные функции. Во-первых, наблюдатель настраивается на тело. Мир подает нам сигналы, и обычно они в первую очередь ощущаются в теле. Наблюдатель умеет распознавать физические сигналы, которые отражают сильные эмоции, стрессовые события, радость, боль, опасность и так далее. Эти сигналы дают нам важную информацию о нас самих и о том, как мы чувствуем себя в этом мире. Во-вторых, наблюдатель осознает действия человека. Без наблюдения невозможно узнать, как наши действия влияют на других. В-третьих, наблюдатель настраивается на внешний мир и на то, что он может предложить. Это помогает установить связь с людьми, вещами и местами и определить потенциальное подтверждение, доступное в окружающей среде. Наконец, тем, кто склонен застревать в негативных мыслях или заикливаться на мыслях критикующего советчика, наблюдатель помогает восстановить связь с физическим миром и выйти из мира советчика. Наблюдатель помогает мысленно остановиться и рассмотреть свой опыт, если возникают сомнения в том, помогают ли такие мысли.

Навыки наблюдателя имеют центральное значение. Независимо от того, насколько запутанной, трудной или напряженной становится жизнь, всегда можно переключиться на поведение наблюдателя, определить свою цель и достичь стабильности.

Исследователь

Исследователь представляет поведение, связанное с изучением и проверкой мира. Маленькие дети естественным образом ищут и изучают. Они толкают башню, сделанную из кубиков лего. Когда она падает, они узнают, что такое гравитация. Так и с исследователем. Нужно использовать навыки исследователя, чтобы расширить свой поведенческий репертуар, попробовать новые вещи и оценить, как их можно использовать, найти и создать ценности и укрепить сильные стороны.

Подросткам нравится риск, новизна и поиск новых ощущений — поведенческие паттерны, которые необходимы для позитивного развития [Siegel, 2014]. Однако в некоторых случаях дезадаптивное принятие риска и импульсивность могут вызывать эти же модели поведения. Цель клинициста, который использует модель DNA при работе с подростками, — не подавлять исследования молодых людей из страха, что они причинят себе вред. Важно помочь подросткам правильно использовать и направлять эти исследования, чтобы они могли строить осмысленную и полноценную жизнь.

Самовосприятие и социальное восприятие

Внешнее кольцо модели DNA-V (см. рис. 1.1) представляет собой самовосприятие и социальное восприятие. Эти факторы влияют на то, как человек воспринимает себя и других. Это чрезвычайно важные навыки, которые, предположительно, возникают из модели DNA и, в свою очередь, влияют на нее. Часть 2 книги будет посвящена этим двум факторам.

Самовосприятие — это способность видеть себя в различных контекстах, причем вы как наблюдатель находитесь *здесь*, а вы как действующее лицо видите себя *там*. Например, для самосострадания нужна способность видеть себя в настоящем, страдающим в прошлом. Можно почувствовать больше уверенности, если представить себя в прошлом, изменившимся и выросшим, или представить, как вы изменитесь в будущем. Еще один важный тип принятия перспективы — представить, что то, во что вы верите сейчас, не является тем, во что вы верили в прошлом. Это даст возможность понять, что убеждения не всегда имеют решающее значение. Терапевтические методы, связанные с самовосприятием, меняют бесполезные представления о себе и помогают развить самосознание, самопознание и полезные представления о себе.

Социальное восприятие сосредоточено на навыках учитывать точки зрения окружающих, на установлении отношений и коммуникации в социальных группах. Из эволюционной науки и исследований человеческой привязанности известно, что людям нужны другие люди, чтобы выжить и процветать. Поэтому приобретение навыков для построения отношений — важная задача для подростков в процессе развития. С подходом DNA-V подросток начинает укреплять близкие отношения, а затем переходит к общению в социальных группах. Ключевые навыки социального восприятия часто включают в себя развитие гибких вербальных перспектив, таких как: “Что бы я чувствовал, если бы я был на твоём месте?”, “Что бы я сделал, если бы я был на твоём месте?” и “В этой ситуации я бы чувствовал себя так, а ты — так”.

DNA-V всегда зависит от контекста

Авторы используют аббревиатуру DNA в качестве метафоры для описания своей модели, потому что она охватывает поведение,

которое проявляется у всех подростков, хотя и по-разному, точно так же, как клеточная ДНК (DNA) может проявляться по-разному. Использование аббревиатуры DNA имеет по крайней мере два преимущества. Во-первых, она подразумевает, что эти навыки являются базовыми способностями, подобно нашей базовой биологии. Естественно, существуют индивидуальные различия, но одни и те же основные составляющие клеточной ДНК присутствуют у всех типично развивающихся детей.

Во-вторых, навыки DNA не существуют в вакууме. Как и биологическая ДНК, процессы в этой модели нуждаются в определенных условиях окружающей среды для оптимального выражения. Некоторые условия способствуют полному проявлению DNA. Например, поддерживающий родитель помогает подростку развить способность замечать эмоции. Некоторые условия, наоборот, подавляют DNA. Например, недоброжелательный родитель заставляет подростка избегать эмоций и не обращать на них внимание. Эта книга поможет подросткам обрести контекст, который способствует проявлению навыков модели DNA.

Может показаться, что поведение советчика, наблюдателя и исследователя всегда разрозненное; то есть, если подросток использует поведение наблюдателя, он не может параллельно использовать поведение исследователя. Однако эти навыки и модели поведения постоянно пересекаются и влияют друг на друга. На самом деле, навыки DNA часто используют одновременно для создания функционального поведения. Например, когда подросток испытывает злость на кого-то, он может предсказать (благодаря советчику), что если он ударит этого человека, то это приведет к плохим последствиям, например, к исключению из школы. В результате он может попробовать ряд новых способов реагирования (благодаря исследователю), например, игнорировать человека, сообщить о проблеме учителю или проявить ассертивность в общении с ним. Подросток также может использовать навыки наблюдателя для сбора информации, определить, как он себя чувствует до и после проявления своей реакции, и узнать, что чувствует и как реагирует на нее другой человек.

Конечно, существует и обратная сторона, когда различные аспекты DNA мешают друг другу. Например, чрезмерная зависимость от вербальных убеждений (советчик) может сократить репертуар поведения, который подросток будет пробовать, тестировать и изучать (исследователь). Чрезмерное доверие к вербальному пониманию может также снизить наблюдательные способности.

Концептуализация DNA-V для подростков

На рис. 1.2 представлена модель концептуализации случая при работе с подростками. Авторы будут использовать ее на протяжении всей книги, чтобы показать, как можно развивать навыки DNA. Она позволяет изучать сильные и слабые стороны подростков, планировать терапевтические подходы, укреплять и формировать навыки. (На рис. 1.3 предоставлен пустой рабочий лист для концептуализации случая, основанный на этой модели. Пустой рабочий лист на английском языке также можно скачать с сайта <https://dnav.international/>. В последующих главах также будет представлено несколько примеров заполненных рабочих листов концептуализации случая в сочетании с примерами случаев.)

В этой модели предполагается, что окружающая среда и поведение DNA взаимно влияют друг на друга. Улучшение навыков DNA приведет к восходящей спирали развития, в которой эти навыки помогут подросткам улучшить их жизненные обстоятельства. Затем такие улучшения, в свою очередь, будут способствовать укреплению навыков DNA. Например, идентификация эмоций (общий навык наблюдения), как оказалось, увеличивает социальную поддержку в подростковом возрасте (контекст), а социальная поддержка, в свою очередь, увеличивает навык идентификации эмоций [Rowsell, Ciarrochi, Deane, & Heaven, 2014].

Знакомство подростков с моделью DNA-V

Каждый клиницист должен выработать свой стиль знакомства подростков с DNA-V и рассказывать о ней так, чтобы это вдохновляло. В этой главе дальше представлено два примера того, как терапевты чаще всего это делают. Это даст представление о том, как выглядит эта модель и как она работает. Так читатель будет лучше ориентироваться при дальнейшем изучении этой книги.

Знакомство с DNA-V на примерах

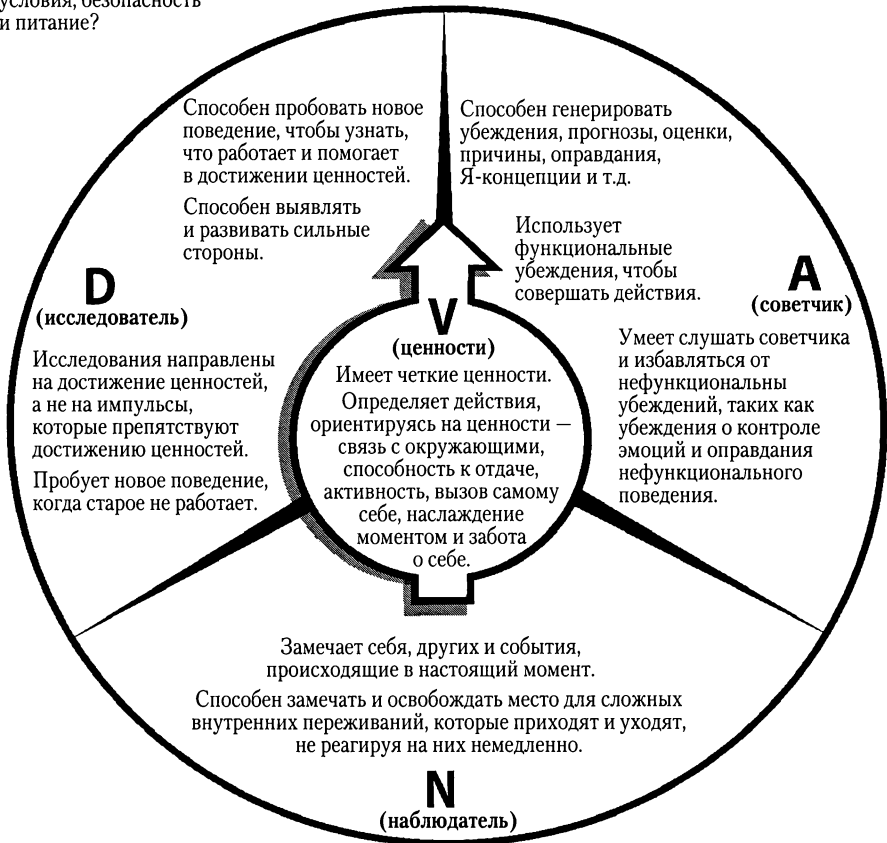
Это знакомство нужно провести для одного человека, либо добровольца из группы или класса, либо для подростка, который проходит терапию. Сначала следует написать буквы D, N и A на трех листах бумаги и разложить их на полу по кругу. Важно расположить их на расстоянии не менее нескольких шагов друг от друга. Не нужно объяснять, что происходит на этом этапе. Пусть у подростка нарастает любопытство.

Нынешняя ситуация и актуальная проблема

Почему человек обращается за помощью или нуждается в ней?
Какие аспекты окружения важны для человека (помимо социального контекста), например, режим сна, медицинские условия, безопасность и питание?

Социальное окружение и опыт

Кто важен для человека? Почему?
К кому человек может обратиться за помощью?
С кем человек конфликтует?
В ком человек разочаровался?
Какие критические события произошли в прошлом?



Самовосприятие

Признает, что Я — это нечто большее, чем Я-концепции.
Может различать в себе Я-концепции.
Понимает, что возможен рост и совершенствование.
Не рассматривает Я-концепции как физическое описание себя.
Может проявлять к себе сострадание.

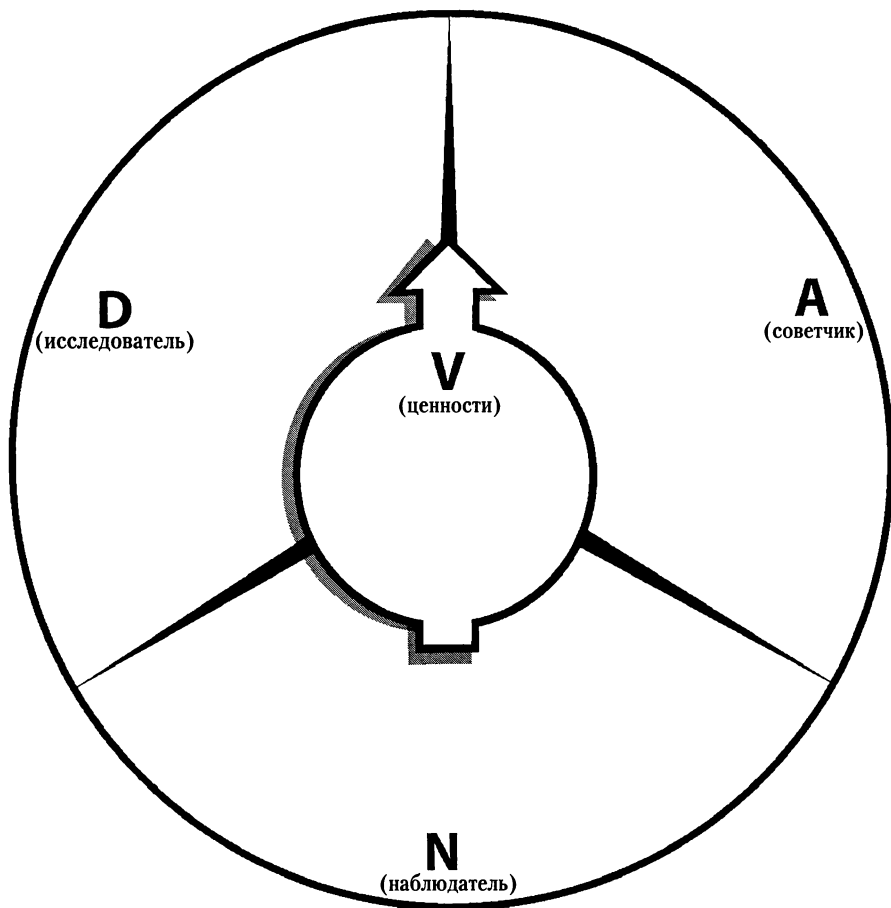
Социальное восприятие

Признает ценность социальных связей.
Способен сопереживать и сострадать другим.
Умеет сотрудничать, строить дружеские отношения и любить.
Понимает, что опыт взаимоотношений с другими людьми влияет на нынешнее взаимодействие, и верит, что он может измениться.
Понимает личную ответственность: “Я сделал выбор” вместо “Они сделали меня таким”.

Рис. 1.2. DNA-V модель концептуализации случая

Нынешняя ситуация
и актуальная проблема

Социальное окружение и опыт



Самовосприятие

Социальное восприятие

Рис. 1.3. DNA-V модель концептуализации случая (рабочий лист)

Врач должен попросить молодого человека пройти с ним к листу с буквой А и, дойдя до него, сказать примерно следующее.

Эта буква А означает советчика. Это то, что есть у каждого из нас. Он есть у меня. Он есть у вас. Это внутренний голос в нашей голове, который оценивает все и пытается сказать нам, насколько мы хорошие или плохие. Вы когда-нибудь видели фильм/мультфильм, где на чьем-то плече сидит маленькое существо и шепчет советы на ухо? Это что-то вроде того.

Давайте я покажу, что делает советчик. Мы сделаем это вместе. Подумайте и оцените себя, и я сделаю то же самое. Сначала я напишу свое мнение. Я начну с "Я недостаточно хороший. Меня не любят".

Врач пишет свое мнение на листе бумаги с буквой А, а затем просит подростка написать свое мнение, побуждая его действительно подумать о том, как оценивает его терапевт.

Важно выделить время, чтобы просто постоять вместе, посмотреть на слова на листе. Затем врач должен спросить: "Что вы чувствуете, стоя здесь?" Терапевту следует подобрать несколько описаний. Затем нужно подождать, пока подросток скажет что-нибудь вроде: "Как долго мы будем здесь стоять?" или "Что еще мы можем сделать?"

На это врач должен ответить что-то вроде: "А что еще мы *можем* сделать?" Так терапевт пытается добиться, чтобы подросток понял, для чего нужны листы бумаги с буквами N и D. Врач может, если понадобится, подсказать жестами нужный ответ. Как только подросток озвучит эту идею, терапевт должен сказать что-то вроде: "Хорошо, давайте пройдем к N и посмотрим, что это такое". Как только врач с подростком окажутся около N, он должен сказать что-нибудь подобное приведенному ниже.

То, что мы только что сделали, — самый важный навык в нашей последующей работе. Если мы чувствуем, что застряли, мы переходим к чему-то другому. На каком бы этапе вы ни застряли, вы можете двигаться — вы можете совершать движения.

Итак, вот мы и пришли. N отвечает за навыки наблюдения. Это пространство, в которое мы можем переместиться, когда чувствуем, что застряли, и хотим повысить осознание доступных нам вариантов и того, где мы находимся. Давайте прямо сейчас понаблюдаем.

Пусть подросток сделать несколько медленных, глубоких вдохов, просто обращая внимание на дыхание в течение минуты или двух. Затем нужно спросить у него, каково ему находиться в этом пространстве. Также важно спросить, замечает ли он разницу между советчиком и наблюдателем. Врач должен объяснить, что у каждого индивида есть способность к наблюдению и у каждого есть свой советчик.

Затем нужно вызвать любопытство относительно листа с буквой D, снова использовать жесты, если это необходимо. Терапевт должен подойти к D и похвалить подростка за любопытство и желание узнать, что означает D. Можно обсудить, что передвигаться более функционально, чем стоять и заикливаться на оценках советчика. Затем врачу следует описать D.

D означает исследователя. Это место, где мы пробуем новые вещи и смотрим, что работает. Именно здесь мы определяем то, что нас волнует. Мы можем быть исследователями даже тогда, когда наш советчик утверждает обратное. Например, говорил ли вам когда-нибудь ваш разум или советчик, что вы не можете что-то сделать, но вы все равно это сделали? Когда вы так поступали, вы выясняли сами, можете ли вы это сделать, вместо того чтобы полагаться на советчика.

Теперь давайте вернемся к A. Нельзя сказать, что A — это всегда плохо, а D и N — всегда хорошо. Это просто разные пространства, в которые мы можем перемещаться, или разные навыки, которые мы используем. Можете привести примеры, когда советчик высказывает полезное мнение? (Врач сам приводит несколько примеров: "Водить машину в состоянии опьянения — плохая идея" или "Откладывать решение домашних заданий на последний день — плохая идея".)

Затем терапевт может сказать что-то вроде: "Можно выбрать золотую середину, что-то, что движет DNA". Затем следует написать букву V на листе бумаги и поместить ее в центр круга. Врачу нужно вернуться к D, затем попросить подростка пройти с ним к новому листу бумаги. Там терапевт будет представлять ценности.

Мы используем наши навыки DNA для достижения того, что для вас важно. Я называю это ценности, или истинные ценности. Ценностями могут быть веселье, занятия спортом или общение с другими людьми. Это зависит от конкретного человека. Для каждого из нас именно

ценности — причина всего, что мы делаем. Поэтому все, что мы делаем в нашей совместной работе, будет направлено на то, чтобы помочь вам иметь больше вещей, которые вам дороги и которые вы цените в своей жизни.

Использование навыков модели DNA-V на практике

В этой книге представлено множество метафор и различных способов, чтобы помочь подросткам понять, что означает модель DNA-V и как они могут ее использовать в своей жизни. В главах 3, 4 и 5 предоставлены иллюстрации, изображающие центральные метафоры советчика, наблюдателя и исследователя. (Можно скачать эти иллюстрации, а также анимированные видеоролики о DNA-V на сайте <https://dnav.international/>.) Дальше в книге будет подробнее рассмотрено, как можно использовать D, N и A в качестве основных метафор при работе с подростками.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

Исследователь находит новые способы существования в мире. Когда люди находятся в пространстве исследователя, они ведут себя так, что это поведение позволяет им расти, учиться и расширять свой поведенческий репертуар. Вербальное поведение часто связано с физическими действиями по тестированию и изучению.

Пример метафоры. Представьте, что вы стоите на границе удивительной страны, в которой есть все, что вам интересно. Здесь есть библиотеки, аквапарки, увлекательные люди, музыка, танцы, музеи, всевозможные развлечения, парки, зоопарки и рестораны с любой кухней. Здесь есть процветающие леса с большим разнообразием животных и растений, многих из которых вы никогда раньше не видели. Здесь можно заниматься всеми видами игр и спорта, которые только можно себе представить. Звучит потрясающе, правда? Однако в этой стране есть и опасности, такие как ядовитые животные, мошенники, грабители и враждебные банды. Задача заключается в следующем. У исследователя нет ни карт, ни путеводителей по этой новой стране. Вместо этого исследователь должен полагаться на метод проб и ошибок, чтобы найти полезные вещи и избежать опасных. Путешествие одновременно захватывает и пугает исследователя.

Примеры вопросов к исследователю. Почему вы хотите попробовать что-то новое? Что произойдет, если вы будете продолжать делать

то же, что делали всегда? Как вы думаете, какие опасности возникнут в процессе исследования? Что мешает вам совершать новые действия? Что нового вы можете попробовать? Как вы можете обнаружить и развить свои сильные стороны? Какие новые направления вы можете выбрать? Как вы узнаете, сработает ли это, если не попробуете что-то новое?

НАБЛЮДАТЕЛЬ

Наблюдатель чувствует физические и психологические события по мере их возникновения и использует пять органов чувств для получения информации из окружающей среды. Находясь в пространстве наблюдателя, люди ведут себя так, чтобы получать информацию из окружающей среды с помощью зрения, вкуса, звуков, прикосновений и ощущений, а также через свои физические реакции и эмоции. Наблюдатель позволяет внутреннему опыту приходить и уходить, он не пытается его изменить и не цепляется за него. По сути, это нейтральный наблюдатель.

Наблюдение создает пространство между внутренним опытом (чувствами и мыслями) и внешним поведением, предоставляя возможность выбрать поведение, а не “вынужденно” реагировать, когда появляются сложные чувства и мысли. Когда индивид не реагирует автоматически на свои внутренние переживания, он часто выбирает действия, направленные на свои ценности. Развитие наблюдательных навыков — это возможность избавиться от старых моделей поведения, которые больше не работают. Пространство для наблюдения часто можно сравнить с нейтральной передачей в автомобиле. Наблюдая, люди не обязательно двигаются вперед (исследователь) или оглядываются назад (советчик). Скорее, они просто осматриваются.

Пример метафоры. Для наблюдателя чувства и мысли подобны погодным явлениям. Наблюдатель замечает их и позволяет им происходить, как и погодным явлениям. Наблюдатель находится в стороне от происходящего, наблюдает за всем, что происходит, не стремясь изменить ситуацию. Наблюдатель использует все органы чувств и телесные реакции, чтобы воспринять все происходящее. Эмоции приходят и уходят, не вызывая автоматических реакций. Гнев не приводит автоматически к удару, страх — к бегству, стыд — к отстранению от других людей.

Примеры вопросов к наблюдателю. Какие сигналы подает сейчас ваше тело? Связаны ли они с чувствами? Пытаетесь ли вы контролировать свои эмоции или освобождаете пространство и позволяете им проявляться? Что происходит вокруг вас? Что вы делаете? Какие мысли возникают? Как вы реагируете на меня? Как вы себя ведете? Как ваши действия влияют на других? Какие импульсы вы замечаете?

СОВЕТЧИК

Советчик формулирует вербальные выводы о настоящем контексте на основе того, чему его научили или что сработало в таких же обстоятельствах в прошлом. Например, подростки, которые подвергаются физическому насилию дома, могут предположить, что им грозит такой же риск насилия в школе. Можно сказать, что советчик формирует правило “Люди опасные”. Следовательно, такие молодые люди могут вести себя настороженно, замкнуто и боязливо как дома, где это адаптивно, так и в школе, где это обычно менее адаптивно.

Находясь в пространстве советчика, люди избегают метода проб и ошибок в познании мира, и вместо этого используют те модели поведения, которые в прошлом позволяли им получать вознаграждение или избегать аверсивных стимулов. Они полагаются на полученные в прошлом знания, навыки, суждения, вербальные правила, рассуждения или способы решения проблем. Таким образом, подросток, переживший жестокое обращение, чувствует, что “знает”, что людям нельзя доверять, и поэтому избегает отношений и риска дальнейшего насилия. Но он также упускает возможность завязать дружеские отношения, получить поддержку и улучшить свою жизнь.

Пример метафоры. Советчик — это как GPS в автомобиле. Он стремится быстро направить вас туда, куда вы хотите попасть. Он экономит время, направляет вас туда, куда нужно, и иногда помогает избежать фатальных ошибок, например, съехать с обрыва. Однако иногда GPS бывает бесполезным. Например, представьте, что вы используете GPS, чтобы добраться до пляжа, но вместо этого он направляет вас к болоту. Что теперь делать? Если вы останетесь в пространстве советчика, вы будете действовать так, как будто то, что говорит вам GPS, — правда. Он говорит: “Вы прибыли на пляж”. Следовательно, вы действуете так, как будто болото действительно является пляжем, и идете “освежиться” в вонючей, зеленой воде.

Примеры вопросов к советчику. Помогают ли вам ваши прогнозы, оценки и обоснования жить полноценно? Стоит ли вам прислушиваться к своему советчику? Является ли он полезным проводником в данной ситуации? Или вам следует отключить советчика и перейти в пространство наблюдателя или исследователя?

ГЛАВА 2

Ценности помогают обрести смысл и жизненную энергию

Человек может находиться в красивом окружении, иметь достаточно еды, быть в полной безопасности и при этом чувствовать себя совершенно несчастным. У нас легко может возникнуть стресс из-за мелочей: потерянных ключей, бюрократической волокиты, невнимательных окружающих, офисной политики, дедлайнов, неприятных соседей, пробок на дороге. И этот список можно продолжать до бесконечности. Повзрослев, человек может пренебрегать своим развитием, не поддерживать близкие отношения, проводя много времени за работой, чтобы получить очередное повышение и произвести впечатление на простых знакомых. А ведь отношения — один из аспектов благополучия [Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010]. А упорной работой редко удастся достичь его [Spector et al., 2004]. И слишком часто мы отказываемся от вызовов, которые могли бы повысить жизненную энергию и улучшить развитие, но готовы бесконечно рассуждать о трудной ситуации или жаловаться на неприятного человека. Принятие вызовов способствует благополучию [Moneta & Csikszentmihalyi, 1996], в то время как бессмысленные разговоры и жалобы — нет.

Подростки также могут терять много времени за бессмысленными занятиями, часто по настоянию взрослых. Мы заставляем молодых людей заучивать материал, вместо того чтобы подпитывать их жажду знаний. Мы просим их разговаривать как взрослые, вместо того чтобы прислушаться к их жалобам и обратить внимание на их предпочтения. Взрослые также влияют на подростков своим примером; каждый раз, когда взрослый делает что-то незначительное, бессмысленное или разрушающее жизнь, он учит молодых людей делать то же самое.

Почему люди тратят так много времени, чтобы достигать того, что им не важно? Ответов на этот вопрос много, и в этой книге авторы рассмотрят некоторые из них. По крайней мере, один из них связан с отношением человека ко времени. Авторы полагают, что у людей много свободного времени, которое можно потратить впустую. Люди страдают

от иллюзии, что время — такой же материальный объект, как обувь или машина. Поэтому мы верим, что в конце концов у нас появится время, чтобы сосредоточиться на главном. Проблема этой идеи заключается в том, что, в отличие от машины или других материальных ценностей, время — это то, что нам не подвластно. Оно дано нам небольшими порциями — примерно по одной секунде за раз. Мы можем выбирать, что ценить в этой секунде, но мы не можем выбирать, сколько секунд мы получим.

Неудивительно, что человек питает иллюзию, что его время принадлежит ему. Люди склонны говорить о будущем так, как будто это физическое понятие, что-то подвластное нам. Взрослые говорят подросткам, что то, что они делают в настоящем, — это просто подготовка к будущей карьере. Учеба поможет им поступить в нужный университет, волонтерская работа будет преимуществом в резюме, а внеклассные мероприятия покажут будущему работодателю, что они всесторонне развиты. Молодые люди получают так много стимулов для подготовки к будущему, что вырастают во взрослых, которые живут будущим; и в это время теряют секунды каждого дня.

А если подростки не будут готовиться к будущему, они будут подвергаться множеству бесполезных влияний в настоящем, таких как материализм, средства массовой информации и негативно настроенные сверстники.

Подростки видят более 5 900 рекламных роликов о продуктах питания в год, и большинство из них рекламируют нездоровые продукты питания, такие как сладости, подслащенные напитки на ароматизаторах и снеки [J. L. Harris et al., 2010]. Журналы представляют идеализированные образы тела, которым молодые люди стремятся подражать. Это иногда приводит к развитию болезни: по оценкам, 3,3% девочек-подростков имеют симптомы расстройств пищевого поведения [Patton, Selzer, Coffey, Carlin, & Wolfe, 1999]. Кроме того, сверстники часто подкрепляют поведение, которое повышает статус в краткосрочной перспективе, но имеет долгосрочные негативные последствия, например, оскорбление учителей.

Среди этого хаоса и неразберихи подросткам необходимо найти свой путь. Но как? В этой главе авторы предоставляют рекомендации о том, как помочь молодым людям обрести ценности, прежде чем обучать их навыкам DNA. Затем в главе 6 будет описано, как связать обретенные навыки DNA подростков с их ценностями на более глубоком уровне, используя информацию и опыт, полученные при изучении глав 3–5.

Ценности — главная составляющая модели DNA-V

Все молодые люди хотят обрести смысл жизни и жизненную энергию, даже если они об этом не говорят. Конечно, у каждого человека свой смысл жизни и то, что дает жизненную энергию. Это также зависит от этапа развития. Младенцам жизненную энергию дает забота о них. Детям дошкольного возраста — открытия, исследования и возвращение в безопасное пространство. У детей школьного возраста, подростков и взрослых смысл и источник жизненной энергии становятся более сложными из-за вербального развития. Но в целом в исследованиях определили шесть видов деятельности, которые способствуют обретению жизненной энергии: связь с другими, помощь окружающим и забота о других, физическая активность, осознание момента, принятие вызовов и забота о себе [Aked, Marks, Cordon, & Thompson, 2009; Ciarrochi, Bailey, & Harris, 2014].

В представленной модели навыки советчика, наблюдателя и исследователя используют для связи с ценностями и для обретения жизненной энергии. Роль исследователя (глава 5) особенно важна. Его навыки помогут молодым людям определить свои предпочтения и сильные стороны. Важно сосредоточить внимание на том, чтобы научить подростков различать способы жизни, которые основаны на ценностях и которые повышают их жизненную энергию, а не являются бесполезными и истощающими. В последующих подглавах будет рассмотрено, как можно использовать ценности на практике.

Ценности улучшают жизнь

По сути, руководствуясь ценностями, можно отнести одни виды деятельности к более полезным, а другие — к менее полезным, в зависимости от того, соответствуют ли эти виды деятельности определенной ценности [S. C. Hayes et al., 2001]. Например, молодая женщина может считать изучение испанского языка невероятно скучным. Однако если она свяжет это занятие со своей ценностью — путешествиями, она сможет подкрепить такой вид деятельности и, по крайней мере, будет относиться к нему более терпимо. Она устанавливает для себя правило, основанное на ценности, примерно следующего содержания: “Я люблю путешествовать. Изучение языков поможет улучшить это процесс”. И наоборот, например, девушка, которая относительно нейтрально

относится к изучению испанского языка и любит играть в сложные игры в Интернете: когда она посещает занятия по испанскому языку, то осознает, что подготовка к ним занимает много времени и мешает играть в игры. Она думает: “Эти занятия мешают мне играть”; из-за этого занятия начинают вызывать у нее все большее отвращение.

В АСТ ценности формально определяют как выбранное качество действий. Их формируют вербально и с помощью взаимодействия с миром. Они меняются и имеют внутреннее подкрепление [S. C. Hayes, Strosahl, et al., 2012]. Это довольно абстрактное определение, поэтому нужно разложить его на составляющие, уделяя особое внимание ценностям подростков и навыкам модели DNA-V.

Формирование ценностей

DNA-V — это прагматичная модель. При ее использовании подросткам нужно ответить на вопрос: “Что у вас хорошо получается в жизни?” На такой вопрос молодой человек не сможет ответить, если не будет знать, к чему он хочет стремиться. Поэтому вся работа с моделью DNA-V начинается с выбора: “Что для меня важно?” Для работы с моделью DNA-V не нужно предоставлять окончательный ответ на этот вопрос. Но важно иметь хотя бы примерный ответ, который можно совершенствовать и развивать со временем.

Ценности влияют на качество действия

Ценности — это как направление стрелки на компасе. Даже если совершать важные действия, невозможно достичь ценности, так же как, путешествуя по нашей планете, невозможно достичь “запада”, сколько бы времени мы ни путешествовали на запад. Это хорошая новость, потому что она означает, что невозможно навсегда потерять ценности. Неважно, сколько раз нам не удалось попасть на запад, каждый момент предоставляет новую возможность изменить направление и отправиться на запад. Ценности остаются неизменными, мы всегда можем выбрать их в качестве своего направления. Например, девушка-подросток может утверждать, что ценит танцы и помощь младшему брату с математикой. Эти ценности она описывает вербально. Это — действия. Она не всегда может танцевать или помогать брату. Действительно, иногда она может пропускать занятия танцами или не помогать брату. Но эти несовместимые с ценностями действия не мешают ей начать все сначала на следующий день и сказать: “Я ценю танцы и помощь брату”.

Ценности — это не результат

Ценности — это то, как люди хотят действовать, а не то, каких результатов они хотят достичь или как они хотят, чтобы другие вели себя по отношению к ним. Так, “быть уважаемым к учителю” — это ценность, а “получить уважение от учителя” — нет. Мы не можем заставить людей уважать нас или дать нам то, что мы хотим, но мы можем действовать так, чтобы достичь желаемых результатов с большей вероятностью.

Ценность — это не цель

Один из способов понять ценности — это сравнить их с целями. В то время как ценностей невозможно достичь окончательно, цели можно вычеркнуть из списка, как только их удастся достичь. Например, учиться — это ценность, в то время как получить хорошую оценку за тест — это цель. Быть заботливым — это ценность, а получить заботу от других — это цель. Тем не менее цели помогают при воплощении ценностей в жизнь.

Ценность формируется вербально и при взаимодействии с миром

Если спросить у подростков о том, что их волнует, важно понимать, что слова, которые они скажут, могут не указывать на “истинный” ответ. Они не могут предвидеть, что обретет для них смысл и будет радовать через три месяца, не говоря уже о трех годах. Роль клинициста заключается не в том, чтобы непрерывно расспрашивать их, пока они не дадут ответ, соответствующий общему определению ценностей. Скорее, терапевт должен помочь им исследовать и вербально выразить собственные ценности. В модели DNA-V это связано с навыками исследователя, поскольку ценности возникают из опыта взаимодействия с миром.

Обсуждение ценностей проводят в непринужденной форме

Разговор о ценностях — это всего лишь инструмент, который позволяет молодым людям двигаться и взаимодействовать с миром, чтобы их жизнь обрела смысл. Важно рассматривать их слова о ценностях как более или менее полезные, а не как более или менее правдивые.

Если молодой человек говорит: “Я люблю писать рассказы”, но никогда не пишет, — значит, эти слова не особенно полезны. Это — слова без действия. Нужно либо помочь ему писать рассказы, либо помочь ему определить другие ценности, которые могут побудить его взаимодействовать с миром прямо сейчас.

Ценности — динамичные

Ценности изменчивые. Они могут меняться по форме и функциям. Рассмотрим случай девочки-подростка, которая говорит, что ей нравится учиться танцевать. Эта ценность может быть связана с более важными ценностями, такими как обучение, вызов себе или, возможно, физическая активность. Она может любить танцы в восьмом и девятом классе, но постепенно потерять интерес и перестать любить их в одиннадцатом классе. Если предположить, что танцы ей действительно неинтересны, следует помочь ей найти другие занятия, которые будут удовлетворять ее ценности, как когда-то танцы. Возможно, она захочет попробовать себя в таких видах деятельности, как обучение серфингу или ораторскому искусству. Если она перестала любить танцы, это не значит, что ей больше не нравится учиться, бросать вызов себе или быть физически активной. Способ выражения ценностей может меняться по мере того, как подростки развиваются и учатся на своем опыте.

Может также меняться и относительная важность ценностей. Например, подросток может закончить среднюю школу и целый год жить, опираясь на ценность быть авантюристом и исследовать новые места. Десять лет спустя, когда у него появятся маленькие дети, эта ценность может стать менее важной, и вместо этого он будет высоко ценить безопасность и здоровье своих близких. Точно так же девочка-подросток может ценить игры с отцом, когда ей девять лет. Но в четырнадцать лет она может решить, что это не так уже и важно для нее.

Ценность имеет внутреннее подкрепление

Ценность — это то, что вы делаете, потому что это важно и значимо, потому что это доставляет удовольствие или и то и другое. Это не что-то, что вы делаете, потому что кто-то из вашего социального окружения хочет, чтобы вы это сделали, или потому что вы хотите избежать чувства вины. Рассмотрим утверждение “Честность — лучшая стратегия”. Девушка-подросток может следовать этому правилу, чтобы

угодить маме, и не следовать ему, когда мамы нет рядом. В этом случае следование правилу не имеет внутреннего подкрепления. Многие ценности формируются именно так. Однако со временем правило может превратиться в истинную ценность. Эта девушка-подросток может обнаружить, что честность важна для нее, она помогает строить близкие отношения. Тогда она может вести себя честно даже тогда, когда мамы нет рядом, и даже тогда, когда она может соврать без последствий. Она научилась ценить честность.

При этом важно помнить, что поведение почти всегда контролируют несколько источников. Вероятно, существует не так много видов поведения, которые имеют только внутреннее подкрепление или выполняются исключительно по указанию. Например, мальчик-подросток может заниматься физическими упражнениями как потому, что считает, что должен это делать, так и потому, что это доставляет ему удовольствие. Или он может изучать историю, чтобы избежать наказания со стороны отца, или потому, что изучение этого предмета иногда доставляет ему удовольствие.

Как формировать ценности

На каждом этапе обсуждения в АСТ изучают какую-то ценность. Иногда то, что волнует человека, явно выражено, иногда — скрыто. Задача клинициста — быть начеку и всегда спрашивать, что волнует молодого человека на этом этапе. Ценность формируется не только тогда, когда молодые люди говорят о положительном опыте. Она также определяется, когда они обсуждают болезненный опыт. Например, никто не испытывал дружбы и любви, не пережив при этом разочарования и отвержения. Задача терапевта — помочь подросткам прислушиваться к своим ценностям, даже при болезненных переживаниях.

Ценности — это выбор индивида, и теоретически люди могут приписать ценность любой вещи, даже антисоциальной. Это может вызывать дискомфорт при работе у врачей, которые часто задаются вопросом, что делать, если ценности человека не совпадают с их собственными. Например, что делать, если кто-то говорит, что для него ценно причинение вреда другим? Что делать в таком случае? Когда врач работает с пациентом, чьи ценности противоречат его собственным, у такого специалиста по DNA-V есть только два варианта: отказаться от работы с пациентом или отказаться от работы с конкретными ценностями, например, антисоциальными. Хорошая новость заключается в том, что

конфликты ценностей между клиницистами и их пациентами встречаются редко и их обычно можно разрешить. Люди, как правило, в своих ценностях больше похожи, чем отличаются.

Действительно, исследования выявили шесть моделей деятельности, направленных на достижение ценностей, которые помогают обрести жизненную энергию и благополучие [Aked et al., 2009]. Вполне вероятно, что все подростки, которые обращаются к психотерапевту за помощью, захотят использовать если не все, то хотя бы некоторые из этих видов ценностной деятельности.

- **Связь с другими.** Люди по своей сути социальные существа. Если человека исключить из его социальной группы, то, скорее всего, у него ухудшится психическое здоровье, он заболеет и умрет [Hawkley & Cacioppo, 2010; Sarason & Sarason, 1985]. Важно, чтобы подросток ответил на эти вопросы: “Что для вас самое важное в жизни?”, “Влияет ли ваш ответ на других людей?”
- **Заботиться о других и поддерживать.** Забота — это модель ценностной деятельности, которую, скорее всего, навязывают молодым людям. Тем не менее исследования показывают, что забота о других может иметь внутреннее подкрепление [Rilling et al., 2007]. Поэтому, если помочь молодым людям проявить заботу, они, скорее всего, обнаружат свои подлинные причины для этого. Не следует насильно принуждать их к этой ценностной деятельности.
- **Быть физически активным.** Физическая активность улучшает самочувствие и снижает уровень депрессии и тревожности во всех возрастных группах [Biddle & Ekkekakis, 2005]. Недавние исследования также показывают, что активность способствует улучшению интеллектуальных показателей [Singh, Uijtdewilligen, Twisk, van Mechelen, & Chinapaw, 2012]. Кроме того, физическая активность может поддерживать и другие ценности, такие как связь с другими людьми и осознание момента [Ciarrochi et al., 2014].
- **Осознание момента.** Эта широкая категория включает в себя полное участие в том моменте, в котором мы непосредственно находимся, а не сосредоточенность на будущем или прошлом. Это ценностное действие охватывает множество сфер, от изучения и путешествий до прослушивания музыки и наслаждения едой. По этой причине оно, скорее всего, будет пересекаться со многими, если не со всеми остальными, категориями ценностных действий.

- **Бросать себе вызов и учиться.** Это миф, что люди наиболее счастливы, когда им не нужно работать и они могут жить без забот. На самом деле, факты свидетельствуют о том, что безработица — один из самых сильных предшествующих факторов плохого самочувствия. [McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005]. Исследователи обнаружили, что, когда люди погружаются в выполнение задачи, они склонны испытывать повышенное субъективное чувство благополучия [Csikszentmihalyi & Hunter, 2003].
- **Забота о себе.** К этой категории относят широкий спектр ценностных действий по заботе о себе, таких как соблюдение здорового рациона питания, достаточная продолжительность сна и расслабляющие занятия после тяжелого дня.

Важно, чтобы клиницисты, описывая эти шесть моделей поведения, не навязывали эти ценностные действия своим пациентам. Навыки исследователя предназначены для того, чтобы показать людям связь между их ценностями и их действиями. Шесть моделей поведения, которые были описаны выше, дают подсказки о том, где искать ценностные действия. Например, большинство подростков, которые обращаются за помощью к психотерапевту, ценят общение с другими людьми. Однако способ, с помощью которого они хотят общаться с другими, и контекст, в котором они хотят общаться, будет варьироваться от человека к человеку.

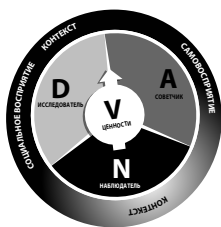
Переосмысление успеха

Подростки живут в мире, где большое значение придают успеху. Их учат, что успех — это получение хороших оценок, победа над сверстниками в соревнованиях, создание “правильного” внешнего вида и стиля, а также получение желаемых материальных благ. Проблема такой ориентации заключается в том, что, несмотря на все усилия людей, они редко получают то, чего хотят. Более того, то, что они получают, часто не удовлетворяет их. Например, получение материальных благ часто приносит краткосрочное ощущение счастья [Kasser, 2002]. Тем не менее люди склонны уделять много времени работе, чтобы получить такие несущественные блага.

А что, если определить успех по-другому? Вместо того чтобы фокусироваться на результатах, следует сосредоточиться на жизни в соответствии с ценностями. Например, допустим, молодая девушка

ценит активный образ жизни и бросает себе вызов. Если она упорно тренируется для участия в забеге и бежит изо всех сил во время забега, можно считать, она добилась успеха, даже если не выиграла. Или если для подростка важно быть хорошим другом, и он действует в соответствии с этой ценностью, то он будет хорошим другом, даже если кто-то из друзей предал его. Если сместить акцент с результатов на ценности, можно сосредоточить внимание подростков именно на успехе.

Также можно проиллюстрировать разницу между измерением успеха по результатам и по ценностям. Сделать это достаточно просто, поскольку молодые люди уже интуитивно понимают это. Им просто нужно показать два сценария, в одном из которых индивид делает все возможное и выигрывает в чем-то, а в другом — делает все возможное и не выигрывает. (На сайте <https://dnv.international/> предоставлены вдохновляющие видеоролики для демонстрации этого.) После того, как вы предоставите два сценария подростку, просто спросите у него: “Кто из индивидов успешный?” Молодые люди почти всегда отвечают: “Оба индивида успешны”. Так можно начать разговор о том, что значит быть успешным, в ходе которого можно подкрепить идею о том, что мы не всегда можем выбрать результат, но мы можем выбрать, как действовать.



Базовое обучение. Создание ценностного пространства

В подглавах, посвященных базовому обучению, представлены подробные планы для помощи подросткам. В этой первой подглавке базового обучения будет описано, как быстро представить ценности.

Этот подход полезно использовать на первом сеансе индивидуального консультирования или для начала разговора при работе в группе.

Ненавязчивое начало разговора о ценностях

Иногда врачу трудно заставить подростков говорить о ценностях в начале курса лечения. Они часто отвечают на вопросы о ценностях с недоверием, ведь имеют подозрения о скрытых целях вопросов, или их ответы ограничиваются фразой — “я не знаю”. Тем не менее, чтобы начать “путешествие” с подростками, нужно иметь представление

о том, куда они хотят двигаться. Кроме того, если помогать им определять свои ценности, это может облегчить сложную работу по управлению трудными мыслями и чувствами, возникающими по ходу лечения. Рекомендуется начать разговор о ценностях с простых вопросов, приведенных ниже содержания.

- Зачем мы будем работать?
- Чего вы хотите добиться с помощью наших сеансов?
- Как вы думаете, в чем я смогу вам помочь?

Благодаря этим простым вопросам молодые люди смогут понять, что эта терапия нужна им самим, а не их родителям, учителям или другим взрослым. Их ответы не обязательно должны соответствовать определению ценностей врачом на данном этапе. Они — лишь отправная точка, и врач может просто сказать: “Мы будем работать в терапии именно над этим”. По мере работы над навыками DNA с подростками можно повторять диалог о ценностях и наблюдать, как молодые люди становятся достаточно податливыми, чтобы говорить о своих самых искренних проблемах и потребностях. По этой причине в этой книге есть две главы о ценностях (текущая глава и глава 6). Они — дополнение к процессу формирования навыков DNA.

Выход за рамки выученных ответов

Клиницистам труднее всего задать вопросы о том, что важнее всего для подростков. В свою очередь молодым людям сложнее всего на них ответить. Чтобы прочувствовать эту трудность, нужно ответить для себя на такой вопрос: *“Что нужно для хорошей жизни?”*

Вам удалось быстро ответить на этот вопрос? Возможно, в вашей голове промелькнул банальный ответ, например, “быть с любимыми”, а может быть, вы подумали что-то вроде “принести больше мира на планету”. Быстрые ответы часто приходят из пространства советчика и отражают то, что вы уже выучились говорить. В качестве альтернативы, возможно, вы пытались возразить на вопрос, или у вас возникли мысли типа: *“Но у меня не может быть хорошей жизни”* или *“Это глупо”*. Такие ответы также, скорее всего, возникнут у вашего советчика: роль советчика заключается в том, чтобы защитить вас от опасностей, связанных с ценностными действиями.

Возможно, у вас возникло чувство неудовлетворенности, когда вы размышляли о том, что делает жизнь хорошей. Перешли ли вы

в пространство наблюдателя и признали эти чувства, или вам захотелось уйти от ответа на вопрос? А может быть, вы были смелым и ответили на вопрос из пространства исследователя?

При использовании модели DNA-V врачи выступают за то, чтобы дать молодым людям время глубоко задуматься над вопросами о ценностях, чтобы они могли их вдумчиво изучить и придумать ответы, которые действительно указывают на то, что их волнует в жизни. Поэтому рекомендуется использовать подход, который позволяет наблюдать, делать паузы и не торопиться. В этом поможет приведенная ниже визуализация.

Представьте, что перед вами стоит важный для вас человек. Это тот, кто вам дорог, возможно, друг или член семьи. Уделите немного времени и представьте себе близкого вам человека... Теперь представьте, что этот человек спрашивает вас: "Что нужно для хорошей жизни?" Обдумывая свой ответ, представьте, что он будет сильно влиять на жизнь этого человека... Сделайте паузу и осознайте этот вопрос... Пусть ваш разум блуждает, пока вы пытаетесь подобрать правильные слова, чтобы ответить этому человеку. А затем представьте, как вы отвечаете на этот вопрос.

Многим подросткам обсуждать ценности трудно. Они часто избегают этих дискуссий, дают поверхностные или "удобные для взрослых" ответы или просто пожимают плечами. Практикующим специалистам необходимо терпение. Они должны быть готовыми замедлиться, работать в темпе подростка и уметь оценивать, на каком этапе своего "пути" они находятся. Следующее упражнение поможет в этом.

Ценности. Упражнение 1. Разговаривать и ценить

Приведенные ниже разговорные карточки предназначены для того, чтобы помочь замедлиться и исследовать тему ценностей. (Можно скачать эти карточки на английском языке на сайте <https://dnav.international/>. На этом же сайте можно приобрести напечатанные карточки. Все вырученные средства от их продажи будут направлены на благотворительность.) Они предназначены для создания репертуара разговоров о важных жизненных вопросах и формирования ценностей. Не торопите процесс; не нужно просто собирать информацию, как при переписи населения.

РАЗГОВОРНЫЕ КАРТОЧКИ

| | |
|--|--|
| <p>Как вы думаете, какова ваша главная цель в жизни?</p> | <p>Вам больше нравится сливаться с толпой или выделяться?</p> |
| <p>Кто самый мудрый человек, которого вы знаете?</p> | <p>Чего бы вы больше всего хотели достичь?</p> |
| <p>Что для вас значит свобода?</p> | <p>Что для вас сейчас самое важное?</p> |
| <p>На что вы надеетесь?</p> | <p>Представьте, что вы можете достичь чего угодно — что бы это было?</p> |
| <p>Что делает жизнь хорошей?</p> | <p>Что значит для вас учеба?</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Что значит для вас независимость?</p> | <p>Что бы вы сделали, если бы были богаты?</p> |
| <p>Что делает вас сильным?</p> | <p>Кто больше всего учил вас в жизни?</p> |
| <p>Мечтали ли вы совершить что-то необычное?</p> | <p>Что значит обрести покой?</p> |
| <p>Чем ваши ценности отличаются от ценностей вашей семьи?</p> | <p>Кто самый сострадательный человек из всех, кого вы знаете?</p> |
| <p>Что, как вы надеетесь, люди будут помнить о вас?</p> | <p>Каково это — доверять?</p> |
| <p>Что для вас значит любить?</p> | <p>Что значит, когда вас замечают или слышат?</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Что для вас значит прощение?</p> | <p>Кого бы вы больше всего хотели поблагодарить?</p> |
| <p>Вы мечтали о чем-то?</p> | <p>Над вами когда-нибудь издевались?</p> |
| <p>Чувствовали ли вы отчаяние?</p> | <p>Чувствовали ли вы когда-нибудь себя небезопасно?</p> |
| <p>Что труднее всего принять в себе?</p> | <p>Думали ли вы когда-нибудь о смерти?</p> |
| <p>Вас когда-нибудь подводили?</p> | <p>Что делает человека другом?</p> |

Разговорные карточки помогут при работе с ценностями. Они создают некоторое пространство между врачом и молодым человеком, освобождают подростка от необходимости смотреть на терапевта и отвечать на его вопросы. Вместо этого подросток отвечает на вопросы с карточки и совместно с врачом участвует в процессе. Ниже приведен сценарий, который рекомендовано применять при использовании карточек.

Разложите 10 или 12 карточек в произвольном порядке на столе. Было обнаружено, что не имеет значения, какие именно карточки выкладывать. Затем нужно дать простую инструкцию, например: “Мы уже говорили о проблемах, которые привели вас сюда. Теперь давайте поговорим о чем-то другом, чтобы я мог узнать о вас больше, а не только о ваших проблемах. О чем из этого мы можем поговорить?” Многие люди могут обсуждать свои проблемы, но избегают говорить о том, что ближе всего к их сердцу. Клиницист может облегчить этот процесс, если будет по очереди с пациентом отвечать на вопросы. Его ключевая роль заключается в том, чтобы осознанно слушать, когда отвечает подросток.

Прислушайтесь к ценностям: что волнует человека?

Прислушайтесь к боли: что человек пытается скрыть? Что причиняет ему боль? Ценности людей — обычно противоположность их боли.

Когда человек отвечает, не спешите переходить к следующему вопросу. Задержитесь и исследуйте дальше первого ответа, задавая вопросы, подобные следующим.

- Каково вам — жить с этим?
- Что было бы, если бы у вас этого никогда не было?
- Хотели бы вы иметь больше этого?

Вместе вы можете обсудить несколько карточек, создавая значимое пространство для обсуждения ценностей.

Будьте внимательны к тому, как человек отвечает. Можно обсуждать или не обсуждать стиль ответа собеседника на этом раннем этапе, но размышления об этом помогут в дальнейшей работе. Ниже приведены три типичных стиля ответа на разговорные карточки.

Ответы советчика часто представляют хорошо отработанные ответы, которые звучат как социально приемлемые или безопасные. Часто эти ответы включают в себя много словесных рассуждений и выводов, таких как “Я никогда не смогу сделать X”, “Я должен сделать Y” или “Я и так делаю слишком много Z”. Если хотите вызвать ответы советчика, просто чтобы проиллюстрировать подросткам, как будет отвечать советчик, можно попросить их ответить то, что, по их мнению, они должны были сказать.

Ответы наблюдателя подразумевают умение наблюдать за телесными ощущениями и мыслями, возникающими при рассмотрении вопросов, ориентированных на ценности. Клиницист может даже заметить изменения в людях, с которыми он работает, когда у них возникают чувства или трудности. Чтобы помочь пациентам войти в состояние наблюдателя, нужно попросить их медленно дышать и наблюдать за тем, какие мысли возникают, когда они читают вопрос. Можно использовать навыки наблюдателя, которые будут предоставлены в главе 4, или на этом раннем этапе лечения можно просто попросить пациентов определить ощущения в теле.

Ответы исследователя возникают в творческом пространстве. Эти ответы не являются выученными. В этом пространстве молодые люди могут отвечать медленно и неуверенно, размышляя, обдумывая и даже придумывая ответ. Не следует спешить, важно дать им возможность помолчать и исследовать вопрос. Чтобы помочь им войти в это пространство, можно побудить их заметить свой первый ответ, не произнося его вслух, а затем позволить появиться другим потенциальным ответам.

Если разговор позволяет, можно обобщить некоторые из тех вещей, которые, по словам подростков, их волнуют, и записать их на чистом рабочем листе концептуализации случая по модели DNA-V (см. рис. 1.3 в главе 1, который также можно скачать на английском языке по адресу <https://dnav.international/>). Позже, по мере обучения навыкам DNA, можно порассуждать о том, как они могли бы действовать в соответствии со своими ценностями. (Упражнения из главы 6 помогут в этом.)

Заметка о самораскрытии врача

Самораскрытие важно в DNA-V, поэтому вполне допустимо, чтобы врач предоставил свои ответы на разговорные карточки, если это уместно и полезно. Можно сказать что-то вроде: “Не хотите ли вы сначала задать вопрос мне?” Конечно, самораскрытие должно быть направлено на помощь пациенту, а не просто на то, чтобы врач рассказал свою историю. Цель — избавить подростков от трудностей и помочь им увидеть, что и другие люди испытывают подобные переживания. Было обнаружено, что самораскрытие полезно в работе с подростками, но оно имеет иные ценности, чем в работе со взрослыми. Молодые люди могут расценить это как болтовню и хвастовство. В конце концов, они смогут понять, что врач пережил собственный подростковый возраст и стал успешным. Важно действовать непринужденно. Нужно следить за поведением подростков, не отвлекаться от цели упражнения и помочь *им* раскрыться.

ГЛАВА 3

Советчик эффективно помогает подростку найти путь в жизни

Советчик — это метафора нашего внутреннего голоса. К двум годам он становится нашим постоянным спутником, готовым оценивать, судить, предсказывать и, самое главное, давать советы о жизни. Он так часто находится рядом с нами, что мы порой забываем о его присутствии. К счастью, можно сделать кое-что очень простое, чтобы снова обратить на него внимание. Для этого достаточно просто посидеть в тихом месте три минуты с закрытыми глазами и прислушаться к своему внутреннему голосу. Попробуйте это сделать.

Эта глава поможет узнать советчика и понять, каким образом он может оказывать как позитивное, так и негативное влияние. Подростку нужно осознать советчика. Это первый шаг к тому, чтобы понять, как его использовать.

Для того чтобы наочно продемонстрировать концепции, изложенные в этой книге, авторы предоставили примеры из жизни молодых людей. Эти примеры также будут использовать для иллюстрации концептуализации случаев в рамках модели DNA-V. Описанный ниже случай Мэтта иллюстрирует работу с советчиком.

СЛУЧАЙ МЭТТА

У многих родителей есть романтическая история о том, как они познакомились. У родителей Мэтта ее не было. Его отец работал в психиатрической больнице, а мать была его шестнадцатилетней пациенткой. Они зачали Мэтта через три месяца после знакомства.

Семья его матери была богатой и влиятельной в обществе, и когда они узнали о беременности, они поставили отца Мэтта перед выбором: он может жениться на маме Мэтта или сесть в тюрьму. Он выбрал брак. Через год мать Мэтта сбежала. Все заботы о ребенке

легли на плечи отца Мэтта. Он ненавидел свое положение и даже немного ненавидел Мэтта, потому что Мэтт напоминал ему о неудачном браке. Отец Мэтта чувствовал, что из-за одной небольшой ошибки он теперь на протяжении следующих восемнадцати лет будет нести тяжелое бремя — Мэтта.

Вскоре отец Мэтта снова женился. Его избранницей была женщина с двумя собственными детьми. У них родился третий, общий, ребенок. Мачеха Мэтта заботилась только о собственных детях и относилась к Мэтту безразлично.

Лучшим годом в детстве Мэтта был второй класс, когда его семья жила на ферме. Родители Мэтта были настолько заняты работой на ферме, что у них не было времени для Мэтта. И это его вполне устраивало. Он погрузился в окружающую атмосферу. Он ел зеленые яблоки прямо с дерева, исследовал лес и наблюдал за жуками, которых ручей нес течением. Это был один из немногих моментов в его детстве, когда он делал, что хотел.

Через год фермерский бизнес потерпел крах, и семья Мэтта была вынуждена переехать в город. С деньгами были проблемы, и его родители постоянно ссорились. Отец был агрессивным и угрюмым и часто кричал на детей, особенно на Мэтта, которого он регулярно запугивал, унижал, а иногда и бил.

Сейчас Мэтту пятнадцать лет. У него есть проблемы с успеваемостью по нескольким предметам. Обеденный перерыв он проводит наедине. Отец постоянно ругает его, кричит что-то вроде: “Что с тобой не так? Почему ты всегда все портишь? Ответь мне! Ты выглядишь глупо”.

В такие моменты Мэтт замыкался в себе. Он брал свою бейсбольную перчатку и мяч и шел на задний двор, где снова и снова бросал мяч о стену гаража, представляя, что играет перед ликующей толпой на стадионе Кливленда. Его фантазии всегда одинаковые. Он представлял, что он начинает свою спортивную карьеру в бейсболе как аутсайдер — слишком юный и щуплый, чтобы быть хорошим питчером. Он играет против известной команды, например, “Нью-Йорк Янкиз”. Примерно через час игры против гаража он представляет себе, что “Янкиз” почти побеждают, и от его удара зависит результат игры. Тогда он замахивается и бросает.

Подающий отбивает мяч, толпа неистовствует и кричит: “Мэтт! Мэтт! Мэтт! Мэтт! Мэтт!” ему вдогонку. Он привел “Кливленд Индианс” к чемпионству. И теперь его любит весь Кливленд.

На следующий день в школе его дразнят за его неопрятную обувь, потому что она старая и грязная. Дети говорят: “Эй, тебе нужно замочить их в хлорке. Отныне мы тебя будем называть Хлорка”. Он ведет себя спокойно и смеется над шуткой. Вскоре все в школе называют его Хлоркой. Когда прозвенел последний звонок, он бежал два километра до своего дома.

Размышления о Мэтте

Хотя подробности жизни Мэтта уникальные, его модель развития типичная для подростков, которые испытывают трудности. Молодые люди часто теряют связь с физическим миром и погружаются в свои фантазии. Стоит отметить, что Мэтт не осознает, что он замыкается в себе или находится в воображаемом мире, который он там создает. Он считает себя слишком слабым, полагает, что не может защитить себя, когда над ним издеваются. Он не знает, что есть альтернатива. Такие подростки, как Мэтт, встречаются повсеместно. Они часто кажутся незаметными — пока в них не заметят “проблему”.

По сути, Мэтт — одинокий, поскольку вырос в условиях жестокого обращения и пренебрежения. Он с самого раннего детства рос без матери, а его отец — озлобленный человек. Вероятно, у Мэтта не много сильных привязанностей или людей, которые проявляли к нему нежность, доброту и любовь. У него нет никого, кто бы принимал его таким, как он есть, или поддерживал. Это помогло бы ему развиваться. В этом и заключается задача клинициста. У психотерапевта есть возможность вмешаться и помочь Мэтту справиться с его неконтролируемыми мыслями и чувствами и научиться жить в реальном мире, а не убежать в фантазии.

Подумайте, как можно отреагировать на ситуацию с Мэттом: какие мысли и чувства возникают при работе или взаимодействии с таким молодым человеком, как Мэтт? Нужно подумать о своих чувствах, мыслях, сомнениях и надеждах.

- Можно ли помочь Мэтту, когда его окружает так много бесполезных людей?
- Как можно сформулировать проблему Мэтта?
- В качестве консультанта Мэтта, как бы в идеале нужно было себя вести по отношению к нему? (Нужно поразмышлять о своих ценностях.) Как можно попытаться помочь Мэтту? С чего начать?

Избегание физического мира

Случай Мэтта отражает состояние человека. Когда жизнь кажется слишком тяжелой, мы склонны сбежать с физического мира в вымышленный мир фантазий. Случай, который предоставил психотерапевт Мэтта, кажется почти позитивным, учитывая такое содержание, как “Я отличный подающий”. Но это позитивное содержание маскирует боль: Мэтт втайне убежден, что он слабый и недостаточно хороший. Далее в книге будет обсуждено, что как крайне позитивное, так и крайне негативное содержание может свидетельствовать о застревании в пространстве советчика.

Эта способность застревать в воображаемом мире — относительно недавняя проблема человечества. До того, как предки человека стали вербальными, они, вероятно, были похожи на других приматов. Они познавали мир с помощью зрения, слуха, осязания, вкуса и обоняния. Они научились избегать чего-то только после того, как это причиняло им боль, и приближаться к чему-то, что казалось им приятным. Другими словами, они полагались на физический опыт. Физический опыт был довольно хорошим проводником, но у него был один существенный недостаток: иногда он был опасным или даже смертельным. Нашим предкам приходилось съедать что-то ядовитое, прежде чем они научились избегать этого. Они могли потратить несколько дней на поиски пищи методом проб и ошибок и умереть от голода. Бури и темнота угрожали их благополучию, а дикие собаки, саблезубые кошки и другие хищники охотились на них. Вполне вероятно, что они жили в настоящем моменте и в нем же преждевременно умирали.

Вероятно, именно коэволюция сотрудничества и языка позволила древним людям выйти за пределы физического мира. Они научились работать сообща, что дало им больше глаз и ушей для обнаружения опасности. А более крупные, более скоординированные группы были

более успешными в борьбе с врагами или при противостоянии угрозам. Они все лучше и лучше общались между собой. Вероятно, их общение начиналось с простых сигналов, таких как “Ай” или “Ой”, которые они произносили в знак опасности или присутствия чего-то интересного. Постепенно их общение становилось все более сложным и полезным. И однажды, возможно, в далекой африканской саванне, они начали использовать символы — звуки, которые что-то обозначали. Такое слово, как “кот”, обозначало стокилограммовое пушистое животное с острыми зубами. И если кто-то из членов племени произносил этот звук в определенном контексте, все знали, что нужно бояться. Они учились убегать, даже не видя дикую кошку, что повышало их шансы на выживание. Именно язык позволил людям господствовать на земле.

Символы позволяли нашим предкам учиться на опыте друг друга в безопасном ментальном пространстве. Например, если молодой человек собирался съесть кусок тухлого мяса, старейшина мог произнести знакомое слово, означающее “тухлый”. Тогда подросток, не съев мяса, сможет испытать отвращение и омерзение.

Старейшины также могли использовать язык, чтобы рассказывать истории, с помощью которых молодое поколение могло научиться избегать опасности, находить пищу, создавать пару и побеждать противников. И все это “обучение” происходило в безопасной и комфортной обстановке. Такие истории позволяли следующему поколению получить опыт старшего без риска.

В современную эпоху старшее поколение является лишь одним из советчиков. Мы получаем советы о том, как жить, из многих источников, включая родителей, телевидение, церковь, друзей, хорошую и плохую литературу, Интернет, радио, журналы и многое другое. Мы окружены советами. И, что важно, эти советы получают внутреннюю поддержку. Мы усваиваем эти поучения и используем язык, чтобы выработать правила для действий. По сути, мы вырабатываем собственного советчика — внутренний голос, который нас направляет. Он руководствуется советами из окружающей среды. Таким образом, язык и внутренний советчик лежат в основе человеческой силы, а также, как можно увидеть дальше в книге, — в основе человеческих страданий.

Советчик — это метафора

Подростки, которые обращаются за помощью к психотерапевтам, могут спросить: “Где же мой советчик?” или “Существует ли у меня советчик?” Важно объяснить, что советчик — это метафора, а не описание чего-то физического в голове. Советчик — это человеческая склонность судить, оценивать, интерпретировать, предсказывать, беспокоиться, создавать правила и поучительные истории.

Основная цель советчика — помочь нам избежать опасностей проб и ошибок. Он делает это вербально, пытается использовать прошлые наставления и обучение, чтобы сориентировать нас в настоящем.

Не все вербальные сигналы можно отнести к советчику. Например, вербальный процесс может быть ориентирован на переживание настоящего (это относится к навыкам наблюдателя) или на поиск новых путей в будущее (это относится к навыкам исследователя). Например, человек может определить вербальные высказывания для описания и оценки музыки (наблюдатель), он может использовать слова, чтобы высказать возможные варианты будущего, от поездки в отпуск до разработки методов для преодоления бедности (исследователь). Можно использовать язык, чтобы проговаривать свои ценности вслух и поощрять себя за упорство в достижении своих целей.

Работая с подростками, можно описать эти три разновидности вербальных процессов следующим образом.

- Слова советчика — для эффективной навигации по жизненному пути.
- Слова наблюдателя — для связи с настоящим моментом и его оценки.
- Слова исследователя — для предположения новых возможностей.

Преимущества советчика

Иногда советчик заслуживает плохую репутацию, о чем свидетельствуют такие ярлыки, как “внутренний критик”. Однако у него есть много полезных функций, поэтому следует рассмотреть их, прежде чем говорить об отрицательных сторонах советчика.

Советчик защищает человека от опасности. Мы не хотим полагаться на опыт проб и ошибок, чтобы узнать все. Существует слишком много вещей, которые могут ранить и убить человека. Как говорилось ранее, слова позволяют нам узнать об опасности, не испытывая ее на себе.

Советчик способствует очень быстрой эволюции. Язык позволяет человеку опираться на прошлый опыт и быстро достигать научно-технического прогресса. Например, братья Райт начали экспериментировать с полетами в 1896 году. После почти семи лет упорной работы, в 1903 году они совершили полет на своем первом самолете с механическим двигателем. Язык позволил им передать свои инновации, чтобы последующим изобретателям не пришлось начинать все сначала. Аналогично никому не приходится заново изобретать пенициллин или компьютер.

Советчик способствует быстрому и эффективному функционированию. Слова помогают быстро и эффективно учиться, ориентироваться в современном мире. Например, сидя в своей гостиной, вы можете получить точные инструкции о том, как управлять яхтой. Можно изучить основы управления яхтой, даже не приближаясь к водоему. Возможно, вам не удастся хорошо управлять яхтой без определенного опыта, но у вас будет реальное преимущество перед теми, кто должен учиться исключительно методом проб и ошибок.

Советчик предоставляет полезные правила. Полезные правила присутствуют в каждом периоде развития и в любом человеческом контексте. Малыши с удовольствием демонстрируют другим, что они усвоили нужные правила. Дети младшего школьного возраста узнают, когда пора играть, а когда сидеть тихо. К концу начальной школы мы знаем множество правил, которые способствуют установлению связей и развитию дружеских отношений. У нас есть правила о том, как вести себя в различных социальных контекстах и как правильно реагировать, когда кто-то спрашивает: “Как дела?” Если возникнут сомнения в полезности советчика, нужно представить, что произойдет, если все вокруг вдруг потеряют своего советчика и у них не будет правил, которым можно следовать. Хотели бы вы ехать по автостраде или быть пассажиром в самолете в таком случае? Хотели бы вы оказаться в больнице при таких обстоятельствах?

Недостатки советчика

Хотя у советчика есть много положительных сторон, он также приносит огромное количество человеческих страданий. Ниже представлено несколько причин, почему это так.

Советчик может привести к жесткому следованию правилам. Следовать правилам не всегда полезно. В этом есть также негативные аспекты. Вербальные оценки и правила обычно делают человека нечувствительным к реальным ситуациям, которые возникают в физическом мире [*S. C. Hayes*, 1989]. Например, отец Мэтта злоупотреблял своим авторитетом, унижал и бил Мэтта; поэтому для Мэтта естественно создать такие правила, как “Взрослым нельзя доверять”. Однако, предположим, Мэтт попадает в среду, где нет его отца. Если он будет продолжать следовать этому правилу, это может привести к тому, что он упустит возможность получить наставления добрых учителей и развить доверительные отношения.

Советчик впитывает чужие бесполезные идеи. Как только у нас появляется внутренний голос, мы перестаем делать выбор, основываясь на собственном опыте. Вместо этого мы часто полагаемся на транслируемые обществом идеи, такие как советы и мнения окружающих. Но окружающие не всегда правы. Иногда они дают нам советы в своих интересах, а не в наших (например, манипуляторы); иногда они пытаются обмануть нас, чтобы получить выгоду (например, рекламщики); а иногда их советы просто устарели или их невозможно применить к конкретной ситуации (это можно назвать “устаревшие взгляды”).

Советчик может выходить за рамки контекста. Физическая среда, как правило, неоднородная и изменчивая, поэтому вербальное правило, которое работает в одно время в одной среде, может оказаться совершенно бесполезным в другое время и в другой среде. Слишком часто мы забываем об этом и применяем одни и те же правила в совершенно разных контекстах. Если вы путешествуете в другие страны, вы можете столкнуться с внезапной неактуальностью многих правил, принятых в вашей культуре. В некоторых культурах сигналить другому водителю принято только в опасных ситуациях, а в других культурах — считается уместным сигналить почти каждой проезжающей мимо машине.

Советчик может исказить поступающую информацию. Советчик подобен фокуснику. Он может взять любую идею о любом человеке или предмете и превратить ее во что-то совершенно другое. Допустим, вы

довольно нейтрально относитесь к новому коллеге по имени Джон. Затем вы обедаете с другом, который говорит вам: “Джон — эгоист. Не доверяй ему”. Советчик может использовать эти оценки, чтобы изменить ваше отношение к Джону, заставить вас испытывать к нему неприязнь, даже если он ничего плохого вам не сделал. И когда вы видите, как Джон делает что-то невинное, например, берет канцелярские принадлежности из шкафа, ваш советчик может убедить вас, что на самом деле он делает что-то противозаконное, например, ворует. Советчик также может искажать будущее и прошлое. Например, он может сделать так, что будущее будет казаться более опасным с помощью тревожности, а прошлое — более разрушительным с помощью руминации. Эти трансформации могут происходить независимо от любого нового опыта в физическом мире.

Жизнь в двух мирах

Все мы живем как минимум в двух мирах: физическом мире наблюдателя и в символическом мире советчика. Рассмотрим пример Мэтта. В своем физическом мире он может увидеть мальчика, который преследует его на улице, почувствовать запах выхлопных газов автомобиля, прикоснуться к дверной ручке, чтобы сбежать наверх в свою комнату, и ощутить сухость во рту после бега. В этом физическом мире вещи можно потрогать. Его отец может ударить его, или одноклассник может украсть его деньги.

В мире советчика Мэтта он может быть звездой спорта, выступающей перед толпой, которая его обожает. Большинство из нас без труда отличает этот вид вымышленных фантазий от физического мира. И Мэтт знает, что его воображаемые мечты — не реальные. Однако он полагает, что другие символические составляющие его мира так же реальны, как и физические. Например, советчик Мэтта может сказать ему, что его отец жестоко обращается с ним, потому что “с ним что-то не так”. В результате Мэтт всю свою жизнь будет пытаться искоренить эту “неправильную” часть Я.

Когда Мэтт принимает точку зрения своего советчика за истинную или реальную, он смотрит на мир через эту призму и считает, что неудача неизбежна. Его советчик убеждает его в том, что все видят в нем врожденные недостатки, не только его отец.

Такой предвзятый взгляд на мир может возникнуть по многим причинам, помимо сложного детства. Это случается даже с теми счастливыми детьми, которых в детстве правильно воспитывали. Мы все склонны

к предвзятости из-за наших вербальных способностей. Например, представьте себе годовалую девочку, которая ест кусок торта. Она еще не владеет разговорными навыками, чтобы оценить торт как плохой или свой образ тела как “слишком жирный”. Представьте себе чистое удовольствие на ее лице, когда она ест торт. Теперь представьте ту же девочку, которая стала двадцатилетней женщиной с анорексией. Она все еще хочет съесть кусочек торта, но чувствует себя виноватой, затем смотрит в зеркало и видит полное тело, а не слишком худое, как у всех остальных. Она застряла в мире советчика.

Символический мир советчика — мир оценок и прогнозов. Он освобождает нас от ограничений физического мира, но он также может лишить нас возможности исследовать этот мир. Рассмотрим, как это происходит с Мэттом. При типичном взаимодействии с отцом, он думает: *“Папа сейчас кричит на меня, потому что я не могу ответить на этот вопрос из домашнего задания. Он считает, что я должен это знать. Он стоит надо мной и кричит, и я боюсь, что он сейчас меня ударит. Я не хочу плакать”*.

Тогда его отец говорит: “О, ты собираешься плакать? Ты будешь плакать, как маленькая девочка? Ты мне противен. Убирайся прочь с глаз моих”.

Мэтт думает: *“Почему я такой глупый? Что со мной не так? Почему я ничего не могу сделать правильно?”*

Пытаясь справиться со своей ситуацией, Мэтт представляет себя слабым и жалким при общении с отцом. Возможно, это его единственный достойный ответ в этой беспомощной ситуации, так что, возможно, его советчик полезен в этот момент. Но что происходит, когда Мэтт ведет себя так же в других ситуациях? Например, когда Мэтт чувствует угрозу со стороны хулиганов в школе, его советчик, скорее всего, предоставит ему то же самое правило, сказав ему, что единственный выход — показаться слабым и жалким. Он и не собирается защищаться. Он также не будет рассказывать об этом учителю или другому взрослому, поскольку его советчик предупреждает его, что взрослым нельзя доверять.

Выйти из-под влияния советчика

Представьте, что вы живете только со своим советчиком и не обладаете навыками наблюдателя и исследователя. Вы слушаете постоянный

поток слов советчика, который рассказывает вам о том, как страшен мир, и дает советы, основанные на интерпретации прошлого, а не на вашей текущей физической реальности. Все, что говорит советчик, кажется таким реальным. Вы как будто загипнотизированы советчиком и чувствуете, что у вас нет другого выбора, кроме как слушать его.

К счастью, другие навыки DNA всегда доступны. Это позволяет шагнуть в пространство наблюдателя и осмотреть физический мир вокруг нас. Пока мы это делаем, советчик будет идти рядом, он будет продолжать оценивать и советовать. Тогда мы сможем замечать не только то, что говорит советчик, но и то, что предлагает окружающий физический мир. Наш кругозор расширится, как и варианты действий.

Выйти из-под влияния советчика — научиться замечать, когда советчик говорит что-то вроде “я недостаточно хорош”, а затем перемещаться из пространства советчика в пространство наблюдателя или исследователя. Ниже представлен пример того, как это может происходить в модели DNA-V.

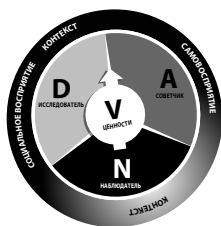
1. Нужно признать, что советчик не всегда бесполезный.
2. Когда есть подозрения, что советчик вредит, — нужно перейти в пространство наблюдателя или исследователя.
3. В пространстве наблюдателя мы воспринимаем мысли как мимолетные звуки, а не как буквальные истины. В пространстве исследователя мы пробуем что-то новое, даже если наш советчик нас отговаривает.

Эффективное использование навыков советчика

Когда мы научимся выходить из-под влияния советчика, мы станем более чувствительными к тому, что функционально в физическом мире. Это позволяет человеку адаптироваться к изменяющимся требованиям окружающей среды, а также развивать навыки своего советчика. Например, опыт поможет подростку обрести полезные правила, такие как: “Советчик не всегда может предвидеть будущее”, “Эмоции не вредят”, “Часто лучше руководствоваться ценностями, а не импульсами”, “Необходимо пробовать что-то новое для развития навыков” и “Самосовершенствоваться почти всегда возможно”. Главное, что эти правила — не являются абсолютными истинами. Скорее, это

инструменты, о которых нужно помнить и использовать, когда они полезные, и откладывать в сторону, когда — нет.

В модели DNA-V авторы используют конкретные стратегии, чтобы обучать советчика и помочь подросткам развить полезные способы мышления. Основное внимание в подходе DNA-V сосредоточено не на убеждении молодых людей поверить в полезные правила. Помимо прочих проблем, которые помогает решить эта модель, такой подход снижает чрезмерную зависимость от слов, что в дальнейшем помогает перейти к действиям. Проще говоря, основная идея заключается в том, чтобы научить подростков не придавать сильного значения своим словесным убеждениям и регулярно проверять свой опыт. Это поможет им убедиться, что их правила работают.



Базовое обучение. Знакомство с советчиком

Теперь можно перейти к основным этапам обучения, чтобы помочь подросткам познакомиться со своим советчиком в действии. Часто можно выполнить только один из следующих экспериментов и упражнений на сеансе, а затем подвести итоги, сравнивая их с реальными ситуациями в жизни. Однако эти эксперименты и упражнения можно выполнять и в комплексе. В последнем случае врачу важно быть внимательным к реакции пациента. Когда пациент осознает и изучит своего советчика — это может шокировать или ошеломить его.

Использование визуальных метафор для представления советчика

Визуальные метафоры — полезный способ, чтобы начать разговор о советнике, наблюдателе и исследователе. В них есть как минимум два преимущества. Во-первых, подростки получают возможность поговорить о своем опыте и взглянуть на него по-новому. Во-вторых, визуальные метафоры практически исключают влияние со стороны взрослого, поскольку позволяют подросткам самостоятельно интерпретировать образы. В главах 3, 4 и 5 будут представлены варианты визуальных метафор советника, наблюдателя и исследователя как для девушек-подростков, так и для юношей. (Просмотреть видео о визуальных метафорах можно на сайте [https://dnav.international/.](https://dnav.international/))



Рис. 3.1. Две визуальные метафоры советчика

Можно использовать одно из изображений на рис. 3.1 и сказать примерно следующее.

Вот изображение. Что вы видите на нем? (Дайте подростку время, чтобы он подготовил ответ. Затем, если необходимо, подскажите, что на картинке изображены два человека, один из которых похож на тень.)

Можно использовать этот образ как метафору для вашего внутреннего голоса. Представьте, что ваш внутренний голос — это человек, который постоянно ходит за вами по пятам и дает советы. Назовем этого человека советчиком. Советчик постоянно говорит, судит, оценивает и предполагает. Его задача — помочь вам избежать плохого и найти хорошее. Иногда советчик имеет негативное влияние, когда говорит такие вещи, как: “У тебя ничего не получится”, “Ты никому не нравишься” или “Будь осторожен, здесь опасно”. Иногда он имеет позитивное влияние, когда говорит такие вещи, как: “Ты хорош в спорте”, “Ты можешь достичь своих целей” или “Не волнуйся, ничего плохого не произойдет”. У каждого человека есть советчик.

Вам эта идея понятна? Как вы думаете, какие распространенные фразы говорят советчики людям? (Уделите достаточно времени обсуждению этого вопроса.)

Ни один советчик не дает только полезные советы. И дело не только в негативном или позитивном влиянии. Иногда вредный совет может быть полезным, а иногда — нет. Подумайте о предложенном совете: “Будь осторожен, здесь опасно”. Представьте ситуацию, когда это было бы полезно, и ситуацию, когда это было бы бесполезно. (Уделите достаточно времени обсуждению этого вопроса.)

Как насчет полезного совета, например: “Не волнуйся, ничего плохого не произойдет”? Нужно вспомнить, в каких случаях это было бы полезно, а в каких — нет? (Опять же, уделите достаточно времени обсуждению этого вопроса.)

Итак, иногда советчик не очень полезный. Это означает, что, вероятно, не нужно постоянно следовать его советам. Подростку необходимо вспомнить случай, когда он думал, что не сможет что-то сделать, но все равно сделал это. Это пример успеха, потому что он не последовал совету своего внутреннего голоса.

Можно научиться управлять советчиком. Можно научиться определять, когда прислушиваться к нему, а когда — игнорировать. В конце концов, главный здесь — сам подросток, а не его советчик.

Эксперименты и нормализация

В этом разделе будет рассмотрен экспериментальный подход к знакомству подростков с советчиком, который не предполагает использования визуальных метафор. Этот подход включает в себя три основных практических эксперимента. Лучший способ познакомиться с советчиком — это практические эксперименты, в ходе которых советчика можно увидеть в действии. После экспериментов следует обсуждение, направленное на нормализацию советчика.

Чтобы представить эксперименты, нужно сказать примерно следующее.

Знаете ли вы, что такое эксперимент? Это то, что вы делаете на уроках естествознания. (Когда подросток ответит утвердительно, продолжайте.) Как можно охарактеризовать эксперимент? (Дайте молодому человеку возможность ответить, прежде чем продолжить.)

В ходе эксперимента мы пробуем что-то, не имея ни малейшего представления о том, что получится в результате. Эксперименты предполагают непредвзятость. Поэтому при проведении экспериментов

и в процессе нашей совместной работы мы также будем руководствоваться этим. Мы будем экспериментировать. Поскольку я не знаю точно, что произойдет с вами, ваша задача — рассказывать мне, что происходит. Неважно, что произойдет. Нет ни правильного, ни неправильного результата. Вы просто будете рассказывать мне, чтобы я мог узнать, как вы воспринимаете мир. Хорошо?

Утверждение, что чем страннее эксперименты, тем важнее информация, которую мы благодаря им получаем, часто правдиво. При использовании любого подхода клиницист должен продемонстрировать, что он не пытается перехитрить пациента. Затем нужно кратко представить советчика и познакомить подростка с моделью DNA-V.

Сегодня я хотел бы поговорить с вами о том, что я называю советчиком. Это то, что у каждого из нас есть в голове. Это название для того, как мы разговариваем с собой. Это — наш внутренний голос. Если мы научимся слышать советчика, он не будет так часто помыкать нами. Не возражаете, если мы проведем несколько быстрых экспериментов, чтобы вы смогли определить советчика?

Заложив эту основу, можно приступить к выполнению любого из предложенных ниже экспериментов. Не обязательно выполнять все три эксперимента за один сеанс. Можно выбрать только тот, который больше всего подходит определенному подростку, обратившемуся за помощью.

Советчик. Эксперимент 1. Дайте советчику микрофон

Первый эксперимент — это трехминутный письменный эксперимент, для выполнения которого необходимы карандаш и бумага, а также прибор для засекания времени.

В этом эксперименте ваша задача в течение следующих трех минут записывать все, что говорит ваш разум. Что бы ни пришло вам в голову, записывайте это, даже если это кажется банальным. Вполне нормально писать одно и то же снова и снова, если это то, что говорит ваш разум. Например, вы можете написать: "Сколько еще осталось? Сколько еще? Жарко. Когда это закончится?" Ваша задача — просто писать в течение трех минут без остановки.

Не беспокойтесь о грамматике или пунктуации. Если ваши мысли быстро приходят, вы можете передать их одним словом. Не старайтесь писать полные предложения. Просто пишите все, что приходит в голову. Вы не обязаны делиться со мной тем, что напишете, если не хотите, и даже можете уничтожить лист, если захотите. Так что не стесняйтесь писать любые мысли, которые приходят в голову, независимо от того, какие они.

Если в течение трех минут вы заметите, что человек перестал писать, предложите ему написать что угодно, даже просто “Я зашел в тупик” или “Я забыл, о чем я думал”. По истечении времени просмотрите то, что человек написал, если он согласен показать это. Независимо от того, читаете вы это или нет, скажите что-нибудь подобное следующему.

Что вы думаете по этому поводу? Заметили ли вы, насколько активный ваш советчик? Вы просто сидите здесь со мной, и все эти слова и чувства возникают у вас в голове. Возможно, вы заметили, что ваш советчик навешивает ярлыки, оценивает, осуждает, высказывает позитивные или негативные мысли, тревожится и т.д. и т.п. Вы заметили, как много фраз, которые повторяются снова и снова? Это никогда не прекращается. Удивительно, не правда ли?

Можно предложить пациенту одновременно провести эксперимент. Психотерапевт должен написать свой трехминутный монолог. Таким образом, врач сможет поделиться тем, что написал, если молодому человеку будет комфортно это сделать. Затем как врач, так и пациент может рассказать о качествах своего советчика. Вероятно, можно заметить много общего — повторение, тревожность, скучная болтовня и так далее. Можно также обнаружить, что советчик в основном был занят неважными делами. Заметно, что одна мысль предшествует другой, и еще одной. Это пример того, как врач может соотноситься с пациентом символически.

Чтобы очистить разум можно сделать короткое дыхательное упражнение. Это поможет перейти в пространство наблюдателя.

Когда мы слушаем советчика и верим ему на слово, мы как будто выходим из комнаты. Мы попадаем в мир советчика. Давайте сделаем небольшое упражнение, чтобы вернуться в комнату. Просто сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и обратите внимание на то, как вы вдыхаете и выдыхаете воздух в течение нескольких минут. (Продемонстрируйте, сделайте то же самое.)

Советчик. Эксперимент 2. Впадать в крайности

Этот эксперимент (на который вдохновили работы [S. C. Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999]) помогает продемонстрировать, как советчик постоянно оценивает нас, окружающий мир и других людей. В процессе озвучивания этих предложений, нужно делать паузу около двух секунд после каждого.

В этом эксперименте я собираюсь произнести несколько предложений. После того как вы услышите каждое предложение, просто подумайте о смысле того, что я сказал, а затем обратите внимание на то, что говорит об этом ваш советчик. Ваша задача — просто обратить внимание на то, как реагирует ваш советчик. Здесь нет правильного или неправильного варианта. Просто сосредоточьтесь на том, какие мысли и чувства возникают, когда вы слышите то, что я говорю. Лучше всего закрыть глаза, чтобы вы могли лучше сосредоточиться. Готовы?

Я странный. Помните, просто обратите внимание на то, что говорит советчик...

- Я гениальный...
- Я идеальный...
- Я испорченный...
- Я глупый...
- Я уродливый...
- Я красивый....

После этого важно обсудить, как советчик подростка отреагировал на эту информацию. Ниже представлены несколько вопросов, которые можно использовать, чтобы начать обсуждение.

- Попытался ли советчик оценить предложение как правильное или неправильное? (Можно упомянуть, что советчик иногда использует более эмоциональное слово, например, "бред".)
- Видел ли советчик образы и пытался ли он понять смысл происходящего?
- Говорил ли советчик обо мне, например, "Почему врач это говорит?" или о вас, например, "Правильно ли я поступаю?"

Затем в заключение предложите резко изменить ход эксперимента.

А теперь самый интересный аспект этого эксперимента. Вы помните мои инструкции? Я попросил вас выслушать несколько предложений, которые я собирался произнести, а ваша задача состояла в том, чтобы заметить, как ваш советчик реагировал на них. Я ни разу не упомянул, что они были о вас. На самом деле, они были обо мне. Я говорил: "Я странный", а не вы!

Разве это не интересно? Мы просто сидим здесь, я произношу несколько фраз и прошу вас обратить внимание на то, что происходит. Затем ваш советчик включается в процесс и усложняет эксперимент.

Советчик. Эксперимент 3. Является ли ваш советчик всесильным?

В этом эксперименте используют один из аспектов, выделенных в сценарии для визуальной метафоры. Поэтому при использовании обоих подходов можно опустить этот момент при обсуждении метафоры.

Вспомните ситуацию, когда вам нужно было сделать что-то трудное, а вы не были уверены, что сможете это сделать. Тогда ваш советчик говорил, что вы не сможете это сделать, но вы все равно сделали это?

Приведите пример. Нужно сфокусироваться на каком-то страхе, который подросток преодолел. Скорее всего, он будет гордиться этим. Попросите его описать ситуацию (например, подготовка к тесту), а затем описать связанные с ней чувства и мысли. *(Ты никогда не сможешь получить хорошую оценку. Ты не сможешь этого сделать.)*

Итак, что бы произошло, если бы вы послушали своего советчика? Что, если бы вы позволили ему помыкать вами? *(Обязательно дождитесь ответа.)*

Но посмотрите, что произошло на самом деле. Ваш советчик отговаривал вас, но вы все равно сделали то, что для вас было важным. Это, кстати, отличный пример мужества, и вы можете развивать его.

Сейчас мы проведем небольшой эксперимент, чтобы проиллюстрировать эту мысль. Готовы?

Закройте глаза и прикажите себе встать, а затем представьте себя стоящим, но не вставайте на самом деле. Представьте, что ваше тело покидает стул и встает перед ним.

В этом примере ваш советчик был главным и сказал вам встать, как вы это и представляли. Согласны ли вы с тем, что есть разница между тем, что ваш советчик говорит вам встать, и физическим действием?

Хорошо, давайте теперь проведем еще один быстрый эксперимент. Повторите это предложение: “Я не могу встать. Я не могу встать”. Пока вы произносите это предложение вслух, действительно встаньте. Физически переместите свое тело в вертикальное положение.

Вы заметили, что можно произносить такие сдерживающие фразы, как “Я не могу встать”, и при этом все равно вставать?

Дело в том, что советчик просто дает совет. То, что он говорит, — это всего лишь совет, и он может совершенно отличаться от того, что мы делаем в физическом мире. Мы должны решить, насколько этот совет хороший или плохой. И лучший известный мне способ, чтобы сделать это — сопоставить его с физическим миром и тем, что мы ценим. Иногда советчик говорит: “У тебя ничего не получится”, и мы сдаемся. Иногда советчик говорит: “У тебя ничего не получится”, и мы не слушаем его — мы просто продолжаем пытаться. И иногда, если мы продолжаем пытаться, мы добиваемся успеха.

Если уместно, приведите пример из собственной жизни. Затем вернитесь к примеру пациента и используйте его для обобщения и иллюстрации того, что советчик часто бывает бесполезным.

Советчик. Упражнение 1. Нормализация советчика

Важный урок, который можно преподнести подросткам, — это дать им понять, что их негативные мысли и чувства нормальные. Если молодые люди считают себя ненормальными или “плохими”, они, скорее всего, будут вести себя деструктивно. Они могут пытаться избегать своих “плохих” частей Я с помощью интернализационных стратегий, таких как самоповреждение, употребление наркотиков, отвлечение или подавление эмоций. Или же они могут использовать экстернализационные стратегии, например, грубить людям, которые, по их мнению, несут ответственность за то, что заставляют их чувствовать себя плохо. Поскольку информация часто носит негативный характер, следует провести простую дискуссию или практическое упражнение, чтобы помочь подросткам понять, почему этот негатив является естественным. Основной материал этого упражнения — эволюционное преимущество негативного предубеждения. Оно концептуально представлено как непрерывная цепь предков или “игра

на выживание”. Чтобы проиллюстрировать цепь предков можно использовать следующее изображение (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Цепь предков

Ролевая игра на выживание

Это упражнение поможет вам понять, почему советчик может быть негативно настроенным. Давайте начнем с безумной идеи: то, что вы живы, — это удивительное явление. Это невероятно. Подумайте об этом: вы — результат развития длинной цепи предков, которых не убили до того, как они смогли завести потомство. Если бы эта цепочка прервалась в какой-то момент, вас бы здесь не было. Значит, у вас есть сотни и сотни предков, которым удалось выжить, и история которых уходит на тысячи лет назад.

Это удивительно, не так ли? Особенно удивительно то, что люди не всегда жили в прочных домах и в безопасной обстановке. У них не всегда было оружие и другие средства для защиты. Тысячи лет назад люди жили в чрезвычайно опасном мире и проводили много времени на открытом пространстве. Люди медленные по сравнению с другими животными, и у них нет когтей или острых зубов. Было много животных, которые могли убить этих древних людей.

Давайте вернемся в прошлое, допустим, на восемь тысяч лет назад, в период, когда люди и голодные львы жили бок о бок. Представим четырех человек, сидящих на пастбище, по которому часто бродят львы. Один из этих четверых выживет и станет вашим предком. Давайте выясним, кто из этих четверых.

У первого человека есть советчик, который настроен исключительно позитивно. Поэтому, когда вдалеке появляется пятно оранжевого оттенка, советчик говорит: “О! Посмотри на это прекрасное существо. Давай погладим его”. Этот человек умирает.

У второго человека советчик немного более негативно настроен. Человек ненавидит советчика и говорит ему, чтобы он замолчал, что

советчик и *делает*. Поэтому, когда вдалеке появляется лев, советчик не высказывает свое предупреждение. Он замолчал. Человека съедают.

У третьего человека есть советчик, которого невозможно заставить замолчать, но этот советчик не всегда негативно настроен. У него непринужденные советы, он видит опасности, но не очень настроен на них, поэтому он пропускает несколько опасностей. Но сколько опасностей он может позволить себе пропустить? Одну. Всего одну, и этого человека тоже съедят.

Наконец, есть четвертый человек, у которого сверхчувствительный негативно настроенный советчик. Этот человек тоже ненавидит советчика и просит его замолчать. Но этот советчик не расслаблен, как советчик третьего человека. Он постоянно оценивает, судит и *делает* негативные замечания. Как бы ни старался четвертый человек подавить советчика, он все равно будет советовать. Хорошая новость: когда вдалеке появляется лев, советчик высказывает свое предупреждение. Четвертый человек убегает от льва и выживает.

Для того, чтобы вы оказались здесь, ваши предки не должны были совершать фатальных ошибок, прежде чем произвести на свет потомков, — ноль ошибок за тысячи лет. Если бы ваша жизнь зависела от допустимых ошибок, вы бы предпочли иметь слишком негативного и чувствительного советчика или же непринужденного и иногда ошибающегося?

Из этих четырех сценариев мы узнали несколько важных фактов о советчике. Если бы советчик не был чувствительным к негативным вещам или если бы его можно было вынудить замолчать по желанию, ваш предок умер бы, а вы никогда бы не родились. Цепочка прервалась бы.

Вы унаследовали того же советчика, который помог вашим предкам выжить. Так что, если вы пытались отключить своего советчика, когда он был негативным, но вам это не удалось, — это характеристика совершенно нормального человека.

И вот в чем действительно сложность. Ваш советчик ищет проблемы не только во внешнем мире. Он ищет проблемы внутри вас. Иногда он ищет, почему вы недостаточно хорошие или слабые, или нелюбимые, или испорченные. Наши советчики могут быть очень строгими к нам.

Как уже говорилось выше, можно провести это упражнение в виде дискуссии, используя предыдущий сценарий. Или можно разыграть сценарий, играя роль каждого советчика (позитивного; негативного и способного замолчать; спокойного; сверхчувствительного, негативного и не способного

замолчать). Один из способов сделать это — сесть прямо позади подростка, который обратился за помощью. Попросите молодого человека представить, что он живет в опасном месте, где много львов. Затем нужно сказать, что вы собираетесь разыграть роли различных советчиков. Начните с того, что скажите, что вдалеке находится пятно оранжевого оттенка, возможно, это лев. Затем сыграйте роль позитивного советчика, говоря что-то вроде: “О, как это интересно! Любопытно, что это может быть. Наверное, это что-то веселое”. Спросите подростка, сможет ли он выжить с таким советчиком.

В качестве советчика, которого можно заставить замолчать, в процессе упражнения можно сказать что-то вроде: “Что это? Это может быть лев. Меня могут убить. Может, мне лучше убежать?” Затем попросите молодого человека повернуться и сказать вам, чтобы вы замолчали. Когда он это сделает, прекратите разговор. Если нужно, помогите подростку понять, что, если бы советчика можно было заставить замолчать, он, вероятно, долго бы не прожил.

Далее разыграйте роль более спокойного советчика. Можно начать упражнение фразой: “Что это за пятно оранжевого оттенка? Это опасно? О, это — пустяки”. После того, как разыграете этот сценарий, укажите, что, хотя с таким спокойным советчиком будет приятнее жить, — он будет более склонен к смертельным ошибкам. А в этом сценарии терпимость к ошибкам опасна для жизни.

Наконец, разыграйте роль сверхчувствительного негативного советчика, который не хочет замолкать. Начните, как во втором сценарии, но на этот раз, когда подросток говорит “замолчи”, просто продолжайте говорить и указывать на угрозу.

Независимо от способа проведения этого упражнения, либо в виде дискуссии, либо на практике, в качестве заключения нужно сделать выводы на примерах из жизни молодого человека. Поговорите о том, что советчик склонен быть осторожным, боязливым и старается не допускать ошибок.

Советчик. Упражнение 2. Наблюдение за советчиком

Когда подростки познакомятся с советчиком, нужно попросить их просто замечать, когда он появляется. Это упражнение можно выполнять по-разному. Но главная задача — заставить молодых людей обращать внимание на высказывания советчика, а не *игнорировать* их.

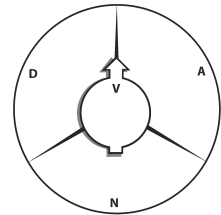
Вот несколько простых способов сделать это: необходимо написать утверждения советчика на доске или листе бумаги. Задавайте подросткам

вопросы, которые заставляют их обратить внимание на высказывания советчика, например: “Что сейчас говорит ваш советчик?” Помогите молодому человеку с помощью таких высказываний заметить, когда советчик активный: “Ого, твой советчик сейчас очень занят”. В качестве домашнего задания можно попросить подростков обратить внимание на оценки и прогнозы советчика в повседневной жизни. Например, они могут заметить, что чувствуют, что зашли в тупик, бывают очень строги к себе, мечтают о будущем или заикливаются на прошлом. Инструкции можно подобрать индивидуально для каждого молодого человека.

Теперь подростки понимают, что разговор с советчиком — это просто часть нормальной жизни, они могут определять, нужно ли им прислушиваться к его советам постоянно или лучше уйти в пространство наблюдателя. В главе 4 предоставлено множество способов, которые помогут молодым людям развить свои навыки наблюдателя. По мере обучения этим навыкам они могут все чаще применять их к советчику. В процессе терапии подростки часто открывают для себя некоторые важные способы использования своего советчика, а не позволяют ему использовать себя.

Концептуализация случая и планирование стратегий лечения

Теперь следует рассмотреть применение модели DNA-V при концептуализации случая, вернувшись к примеру Мэтта. Это первая из нескольких концептуализаций случая, которые будут предоставлены в этой книге. Она даст представление о том, каким образом можно использовать модель для концептуализации проблем и планирования вмешательств. Важно обратить внимание, что на рис. 3.3 представлена полная концептуализация случая. И чтобы подчеркнуть цели этой главы, внимание будет сосредоточено в первую очередь на советчике, особенно в отношении выбора терапевтических инструментов.



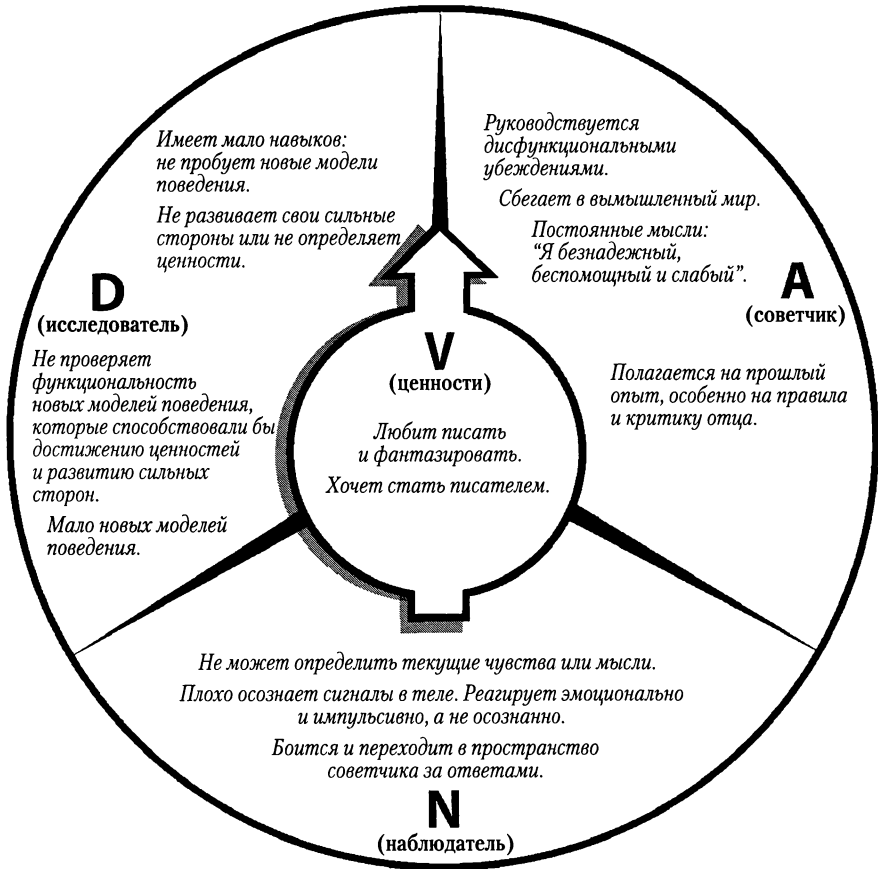
При использовании этой модели врачу важно отбросить свое впечатление о подростке и вместо этого сосредоточиться на его поведении — на действиях и словах подростка. На впечатление и выводы терапевта о подростке могут сильно влиять предубеждения их советчиков. Важно обратить внимание, что в концептуализациях случаев, приведенных в этой книге, предполагается, что специалист провел один или два сеанса с пациентом и собрал большой объем информации.

Нынешняя ситуация и актуальная проблема

*Проблемы с успеваемостью в школе.
Сложно концентрировать внимание.*

Социальное окружение и опыт

*Отец — деспот и абьюзер.
Отсутствие матери.
Небезопасные привязанности.
Недостаточно социальной поддержки.*



Самовосприятие

*Пытается повысить самооценку с помощью фантазий.
Реагирует на опасность, фантазируя о том, что он всемогущий.
Не проявляет сострадание к себе.*

Социальное восприятие

*Отстранен от окружающих.
Признает, что общение с другими людьми — важно, но плохо умеет заводить друзей.
Подвергается буллингу со стороны сверстников.*

Рис. 3.3. DNA-V концептуализация случая Мэтта

Мэтт и его советчик

Чтобы понять, какую роль советчик играет в жизни молодых людей, нужно изучить их мысли и разговоры с самим собой, а также определить, какие последствия от таких мыслей и разговоров и какие функции они выполняют в их жизни. Один из способов сделать это — посмотреть, что говорит их советчик в трех смежных областях: оценка себя, мнение о других и мнение о мире.

Используя этот подход, можно рассмотреть, как Мэтт относится к себе. Мэтт обычно использует своего советчика для поиска недостатков в себе: *“Почему я такой глупый? Что со мной не так? Почему я ничего не могу сделать правильно?”* Большую часть времени он, похоже, обвиняет себя. Это отражение того, чему он научился у своего сурового, авторитарного отца. Далее можно определить, как Мэтт использует навыки советчика в отношениях с другими людьми. В первую очередь это проявляется в том, что Мэтт позволяет своим постоянным негативным оценкам себя влиять на все сферы своей жизни, включая взаимодействие с окружающими. Когда советчик высказывает свое мнение в отношении окружающего мира в целом, то его фразы наводят на мысль о безнадежности. Это сильно влияет на все его поступки, потому что он действует в соответствии с этим мнением о безнадежности, как будто это — жесткие правила. Он избегает не только своего отца и сверстников, но и вызовов, связанных с его школьными заданиями. Более подробно это будет описано далее в книге.

Другие навыки Мэтта в модели DNA

Хотя тема этой главы — советчик, стоит кратко отметить несколько важных аспектов, которые касаются навыков Мэтта в других областях модели DNA-V. С точки зрения наблюдателя Мэтт, похоже, не осознает своих эмоций. Похоже, он не осознает сложные эмоции и позволяет им приходиться и уходить. Он не воспринимает свои чувства как нормальную реакцию на обстоятельства.

Аналогично его навыки исследователя и модели поведения, которые необходимы для достижения ценностей, очень слабые. Вместо того, чтобы заниматься тем, что поможет ему достичь ценностей или обрести жизненную энергию, — писать, играть в бейсбол, найти друзей — он сбегает в вымышленный мир фантазий. Мэтт не в состоянии изучить себя, определить свои сильные стороны и проявить смелость.

Далее нужно обратиться к информации с разделов “Самовосприятие” и “Социальное восприятие” в нижней части рабочего листа концептуализации случая. Можно заметить, что Мэтт демонстрирует защитное поведение в отношении собственного достоинства. Когда он чувствует угрозу, он реагирует на это, фантазируя о том, что у него что-то получается. Дальнейшие беседы с Мэттом подтвердят, что он верит в негативные утверждения, которые говорили ему отец и окружающие. Маловероятно, что он может проявить к себе сострадание. На данный момент недостаточно данных о его социальном восприятии, но те незначительные факты, которые имеются, свидетельствуют о том, что он боится окружающих, а также испытывает трудности с соперничеством им. Когда он сравнивает себя со своим отцом или сверстниками, он указывает на то, что он — слабый, а они — сильные. Он — социально отстраненный, неспособный общаться с окружающими, вписываться в группы и взаимодействовать в них.

В целом представлено недостаточно доказательств того, что Мэтт обладает высоким уровнем какого-либо из навыков модели DNA. Он едва может определить свои мысли, свои чувства и свое отношение к социуму. У него не развита способность изучать окружающий мир. Мэтт застрял в мире своего советчика. Он потерял связь с физическим миром.

Начало курса терапии Мэтта

После изучения случая Мэтта и уровня его навыков в рамках модели DNA-V можно начать помогать ему развивать эти навыки. Один из возможных первых шагов в помощи Мэтту — осознанное знакомство со своим советчиком. Лучше начать именно с этого, потому что Мэтт часто заиклен на оценках, мыслях и правилах, высказанных советчиком. Если ослабить влияние советчика, можно создать условия, необходимые для того, чтобы начать более сложную работу и научить Мэтта принимать свои физические ощущения и чувства.

Сначала важно, чтобы он изучил влияние высказываний советчика. В случае Мэтта можно начать с упражнения “Советчик. Упражнение 1. Нормализация советчика”. В процессе нужно рассмотреть четыре различные реакции советчика на приближающегося льва. Следует начать именно с этого упражнения, потому что Мэтт видит опасность повсюду и поэтому, скорее всего, будет поддерживать мнение советчика. Это пример функционального мышления и выбора упражнений,

подходящих для конкретного человека. После ролевой игры в этом упражнении необходимо попросить Мэтта рассказать, в чем его советчик видит опасность, а затем попросить его описать опасности, с которыми, как ему кажется, он встречается в школе и дома. Можно обсудить, что, хотя некоторые вещи действительно несут опасность, например, буллинг над ним со стороны сверстников, другие — менее опасные, например, забыть принести ручку на урок. Сложность заключается в том, что советчик Мэтта заставляет его быть начеку в любых ситуациях. Поэтому нужно работать с Мэттом, чтобы помочь ему отличить, когда это необходимо, а когда — нет.

Не следует действовать слишком быстро, потому что Мэтт сильно запутался в своих мыслях. Возможно, он считает, что все его мысли верные и что его разум всегда ему помогает. Поэтому на первом сеансе можно выполнить только одно упражнение, а затем попросить Мэтта пойти домой и просто обращать внимание на то, как часто его советчик видит опасность. Можно попросить его оценивать опасности по шкале от 1 до 5. Для Мэтта решающий первый шаг — осознание своего советчика и понимание того, что проявлять бдительность — нормально.

На следующем сеансе нужно попросить Мэтта описать, что он заметил и как часто его советчик видел опасность. Можно попросить его рассказать о любых различиях, которые он заметил между современными людьми и нашими предками. Смысл этого заключается в том, чтобы помочь Мэтту понять, что в современном мире мы редко сталкиваемся с непосредственными угрозами, такими как львы, и что, несмотря на мнение советчика, забыть ручку — не опасно для жизни.

Затем следует использовать визуальные метафоры для демонстрации советчика (представленные на рис. 3.1) и попросить Мэтта описать своего советчика и то, как он выглядит. Нужно попросить его нарисовать или дать имя своему советчику. При необходимости можно использовать эксперименты для советчика, приведенные в начале подглавы по базовому обучению в этой главе, или упражнение 2 (“Наблюдение за советчиком”). Это позволит Мэтту увидеть, каким бесполезным может быть советчик.

Наконец, важно дать инструкции о том, как Мэтту начать уходить из-под влияния советчика, когда он видит, какую роль тот играет, и как переходить в пространство наблюдателя, когда он чувствует, что зашел в тупик. Как только Мэтт ослабит влияние советчика, психотерапевт сможет начать помогать ему в развитии навыков наблюдателя и исследователя. Модель DNA-V можно адаптировать и начать курс терапии

с того вмешательства, которое будет наиболее подходящим в определенном случае.

Как модель DNA-V помогает поставить диагноз

Читателю, наверное, интересно, какой диагноз у Мэтта, или почему авторы не обсуждали предполагаемые диагнозы. Концептуализация случая в модели DNA-V меньше опирается на диагностические ярлыки, в отличие от многих других психологических моделей. DNA-V, в конечном счете, — трансдиагностическая модель, основанная на функции поведенческих моделей в контексте. Это означает, что основное внимание уделяют: поведению, контексту, в котором это поведение используют, и последствиям поведения. (Важно помнить, что “контекст” — изменчивый поток событий, оказывающий влияние на определенные модели поведения, который состоит из опыта, времени, межличностных и внутриличностных факторов.) Ключевой момент — рассмотреть то, как функционируют модели поведения людей. Это будет подробно описано в последующих главах. И цель состоит в динамическом использовании всех навыков DNA, чтобы адаптироваться к текущей ситуации.

Тем не менее можно обратиться к другим методам и узнать, какой традиционный диагноз можно поставить Мэтту. Его преобладающие симптомы связаны с тревожностью: он размышляет об опасности, испытывает страх и социальную тревожность. Это явление распространено среди подростков; около 14% из них испытывают тревожное расстройство [Wittchen, Nelson, & Lachner, 1998]. У Мэтта также есть проблемы с поведением, включая трудности с концентрацией внимания и привычку постоянно отвлекаться от работы. Это тоже распространенное явление: около 9% подростков страдают от синдрома дефицита внимания [Froehlich et al., 2007]. У него также наблюдаются симптомы диссоциации — он сбегает в вымышленный мир фантазий, особенно когда испытывает стресс от общения с отцом. Это можно интерпретировать как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), вызванное жестоким обращением со стороны отца. Около 20% молодых людей переживают хотя бы одно травматическое событие, и примерно у 3% в юности развивается ПТСР [Perkonig, Kessler, Storz, & Wittchen, 2000]. В качестве альтернативы это может быть признаком нарушения привязанности из-за того, что мать бросила его в раннем возрасте. Эти диагнозы пересекаются в 40% клинических случаев [Kessler, Chiu,

Demler, & Walters, 2005; Merikangas et al., 2010]. Это свидетельствует о том, что подросткам трудно поставить один конкретный диагноз. Это также указывает на то, как важно сосредоточиться на функции моделей поведения человека в конкретном контексте.

Таким образом, в этой книге, и в модели DNA-V в частности, основное внимание уделяется моделям поведения и контекстам. С последующих глав книги можно узнать, как помочь подросткам выработать новые модели поведения. Можно также получить представление о том, как клиницисты и молодые люди, с которыми они работают, могут влиять на контекст, в котором они живут.

ГЛАВА 4

Наблюдатель помогает ценить и выбирать

Последние два десятилетия исследования позволяют предположить, что осознанность — один из самых важных навыков, которому нужно научить подростков. Осознанность ассоциируется с более высоким уровнем интеллектуального функционирования, самоконтроля, благополучия и физического здоровья [Davis & Hayes, 2011]. В DNA-V метафора наблюдателя предполагает наличие ряда навыков осознанности, включая наблюдение за внутренним и внешним опытом, действия с осознанием, идентификацию и обозначение чувств, а также отсутствие эмоциональной реакции на внутренний опыт [Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006].

Каждый хотел бы быть более осознанным. Трудности заключаются в том, как научить осознать. Было бы здорово приучить подростков к структурированной медитации, например, к ежедневной двадцатиминутной практике неподвижного сидения и сосредоточения на дыхании. Но в действительности многие молодые люди (и даже взрослые) не будут регулярно выполнять тренинг осознанности. К счастью, с помощью модели DNA-V можно помочь подросткам развить навыки осознанности, не требуя от них выполнения структурированного тренинга. В этой главе представлено множество подходов для развития навыков наблюдателя в непрерывном потоке повседневной жизни.

Есть два основных способа, с помощью которых навыки наблюдателя приносят пользу. Во-первых, наблюдать — делать паузу и воспринимать свой опыт таким, какой он есть, не реагируя на него постоянно. Можно испытывать гнев и не реагировать на него агрессивным поведением. Можно чувствовать тревожность и не реагировать на нее избеганием. Чем меньше мы реагируем выученными, дисфункциональными способами, тем больше у нас свободы в выборе новых реакций. Второе преимущество навыков наблюдателя заключается в том, что они повышают чувствительность к информации, поступающей от окружающей среды и тела в настоящий момент. Это позволяет нам в полной мере

воспринимать свой опыт и, как следствие, более адекватно реагировать в любой ситуации. Это также позволяет нам ценить то хорошее, что нас окружает.

В этой главе авторы на конкретном примере покажут все недостатки отсутствия навыков наблюдателя у подростков. Затем будет обсуждаться, почему молодые люди не умеют наблюдать, и будут представлены упражнения, которые помогут им развить основные навыки и изменить ситуацию. На сайте <https://dnav.international/> можно бесплатно скачать аудиозаписи на английском языке некоторых упражнений из этой главы.

СЛУЧАЙ БРИ

“Не бросай свою сумку в коридоре”, — кричит мама Бри. Затем, когда Бри проходит мимо мамы, не сказав ни слова, мама говорит: “Не смей меня игнорировать”. Бри сбегает в свою комнату и захлопывает дверь. “Почему ты все время такая негативно настроенная?” — кричит мама через дверь. — Это лучший лучший период в твоей жизни. Это ты еще не знаешь, с чем сталкиваются взрослые. Дальше будет все еще сложнее”.

“Я больше не могу это терпеть”, — думает Бри. — Никто меня не понимает. Я никому не нравлюсь”.

Бри устроилась на кровати, вокруг нее лежат ее самые ценные вещи: ее дневник на столе, ее постеры, ее желтый ноутбук и мобильный телефон. Другие важные для нее вещи спрятаны за потайной дверцей, прорезанной в верхней части ее шкафа: бутылка вина, немного травки и инструменты для нанесения самопорезов.

Бри размышляет о том, какие глупые ее родители, раз не знают, что она ворует их вино. Затем она обдумывает свой день: “Я посещаю ту же дурацкую школу уже четыре года, и сегодня был самый ужасный день. Было так скучно, что мне захотелось нанести себе порезы, просто чтобы заглушить скуку. Мои подруги говорили об обычных вещах, о мальчиках и дебильных мальчишеских компаниях. Мои учителя говорили скучными голосами о скучных вещах. Мистер Вудс заставлял нас копировать абзац за абзацем со слайдов PowerPoint. Мисс Кэмпбелл показала пятидесятиминутное видео, которому было по меньшей мере тридцать лет. Мистер Уилсон сказал мне, чтобы я повзрослела, потому что я рисовала,

вместо того чтобы уделять внимание его дурацкому уроку. Я больше не могу этого выносить. Никто из них не понимает меня. Никому из них нет дела до того, чего я хочу, что я чувствую и что думаю”.

Затем Бри берет свой дневник и начинает писать следующее.

“Моя боль настоящая. У меня болит душа. Ничто не помогает. Мне некуда идти. Я перепробовала все, чтобы контролировать свои чувства, но ничего не помогает. Если я потеряю контроль, я могу зайти слишком далеко. Это пугает меня, и от этого мое сердце болит. Поэтому я буду продолжать наносить себе порезы, все глубже и глубже. Я не могу с этим смириться. Я не собираюсь убивать себя... по крайней мере, я этого не хочу делать”.

Бри швыряет дневник через всю комнату. Затем почти автоматически она достает лезвие из потайного места, садится на кровать и медленно режет верхнюю часть бедра. Ощущение от пореза какое-то потустороннее, как будто это делает кто-то другой. Она смотрит, как кровь стекает по ноге. Еще несколько секунд назад ей хотелось кричать на маму, но теперь она ничего не чувствует.

Размышления о Бри

Бри — непостоянная и склонна к самоповреждениям. Это тип пациента, который пугает многих практикующих специалистов. Трудно понять, захочет ли она покончить с собой или причинить вред кому-то другому. Поначалу бывает трудно понять, что побуждает ее к такому экстремальному поведению. У нее нет опыта жестокого обращения. На самом деле, со стороны отношения в ее семье выглядят поддерживающими, хотя, возможно, ее родители не понимают или относятся пренебрежительно к ее чувствам. Например, иногда ее мать говорит о том, что Бри не должна испытывать негативных чувств, при этом комментируя: “Это лучший период в твоей жизни”. Но в целом, ничто в семейном окружении Бри не может объяснить ее самоповреждения и агрессию. Это может повергнуть врача в недоумение и заставит его испытывать неуверенность в том, как ей помочь.

Нужно подумать, как лучше отреагировать на ситуацию с Бри.

Какие мысли возникают при работе или взаимодействии с таким подростком, как Бри? Подумайте о своих чувствах, мыслях, сомнениях и надеждах.

- Как можно концептуализировать случай Бри?
- Как консультант Бри должен вести себя по отношению к ней? Подумайте о своих ценностях.
- Как можно помочь Бри?

Случай Бри достаточно распространенный

Показатели преднамеренного самоповреждения среди подростков в возрасте от пятнадцати до девятнадцати лет составляют около 17% для девушек и 12% для юношей. Однако это заниженная оценка, учитывая, что о самоповреждениях, как правило, не сообщают или их не обнаруживают [*Martin, Swannell, Hazell, Harrison, & Taylor, 2010*]. Самоповреждение — часто поведенческая стратегия преодоления трудностей, а не попытка самоубийства (поэтому его также называют “несуицидальным самоповреждением”).

Независимо от того, идет ли речь о самоповреждении или суицидальности, практикующие врачи часто чувствуют себя подавленными при работе с такими случаями. Им важно сначала выяснить основную причину, прежде чем начать курс терапии, придумать комплексное вмешательство, которое соответствует экстремальности поведения, или направить таких пациентов к другому специалисту. Им может казаться, что они должны сделать что-то кардинальное, чтобы взять ситуацию под контроль. Но это не обязательно так. В таком случае иногда помогают простые изменения в поведении. Модель DNA-V предлагает начать с основного и проникнуть в процессе работы в суть проблемы многих подростков: трудности с пониманием своих физических сигналов, идентификацией своих эмоций и регулированием своего поведения. Для решения этих проблем необходимо развить навыки наблюдателя. И именно этому посвящена данная глава.

Знакомство с наблюдателем

Младенцы приходят в мир как наблюдатели. Они воспринимают мир, основываясь на физических ощущениях. Когда младенцы

чувствуют страх, гнев или усталость, они просто чувствуют страх, гнев или усталость. Они не интерпретируют свои чувства как хорошие или плохие; они просто переживают их как ощущения, которые возникают, часто в результате взаимодействия с миром. Это очень важный навык для выживания младенцев, который позволяет им распознавать свои ощущения и сообщать о своих потребностях родителям с помощью плача или улыбки.

Однако в последующие несколько лет происходят значительные изменения, поскольку дети учатся интерпретировать ощущения. В возрасте от двенадцати до двадцати восьми месяцев они часто слышат от родителей такие слова, как “Ты устал” или “Тебе грустно”. Постепенно дети перенимают опыт и говорят такие же слова сами. К дошкольному возрасту (от трех до пяти лет) большинство детей усваивают простые вербальные обозначения для своих реакций на физический мир, могут передавать эти реакции и связывать их с событиями, вызывающими эмоции. Другими словами, они уже не просто замечают мир через физический опыт. Они начинают говорить о нем с другими людьми и, в конце концов, говорить о нем с самим собой. Каждое взаимодействие влияет на развитие их вербального осознания внутренних чувств и чувств других. На протяжении всего раннего детства они становятся все более изощренными в своих интерпретациях.

Советчик действительно становится активным в дошкольном возрасте (от пяти до десяти лет), когда многие дети учатся оценивать свои эмоции как хорошие или плохие. Их родители, учителя, сверстники и социальное окружение постоянно показывают, как это делать. Например, когда мама говорит: “О, ты грустный. Вот, возьми печенье”, ребенок усваивает, что “грусть” — это чувство, от которого нужно избавляться с помощью сладких лакомств. Или когда папа говорит: “Хорошие девочки не сердятся”, его дочь усваивает, что чувство злости в какой-то мере делает ее плохой. В результате такого влияния многие дети перестают просто замечать чувства, когда они приходят и уходят. Вместо этого они оценивают свои чувства с помощью советчика: злиться — плохо, радоваться — хорошо, а грустить — ужасно. И многие дети начинают бояться испытывать чувства.

Советчик часто продолжает доминировать с течением времени. В подростковом возрасте он начинает вмешиваться и устанавливать правила, касающиеся эмоций, например: “Я не должен испытывать страх, когда принимаю вызов” или “Если мне грустно, значит, со мной что-то не так”. Подростки также учатся оценивать себя за то, что испытывают эти эмоции: “Я плохой, потому что я злюсь”. В конце концов, они даже начинают

испытывать эмоции по поводу своих чувств, или мета-эмоции. Например, им может быть стыдно за то, что они грустят, или стыдно за то, что они испытывают гнев. А поскольку одновременно можно испытывать несколько противоречивых эмоций, — это может быть очень сложно; например, они могут одновременно любить и ненавидеть своих родителей.

Почему исчезают навыки наблюдения

Подростковый возраст — это глубоко эмоциональный период развития, который часто запоминают больше, чем любой другой этап жизни [Siegel, 2014]. Молодые люди впервые ощущают вкус независимости и познают большой мир за пределами дома и семьи. Они переживают волнующие моменты: первая любовь, секс, музыка, вечеринки и близкие дружеские отношения. Они также переживают сокрушительные трагедии: разбитое сердце, предательство лучшего друга, чувство изоляции в школе и неловкие сексуальные контакты. Чтобы справиться с этими сильными переживаниями, они обращаются к советчику, пытаясь с помощью слов найти решение для своих эмоций. Они пытаются понять, как избавиться от плохих чувств и болезненных переживаний.

Таким образом, эмоции становятся чем-то, что нужно контролировать, подавлять или управлять ими. Советчик Бри говорит ей, что ее чувства — невыносимые и что она должна порезать себя, чтобы почувствовать себя лучше. Советчик Мэтта говорит ему, что в настоящее время он ничего не может сделать, чтобы улучшить свою жизнь, поэтому его единственный выбор — сбежать в вымышленный мир фантазий. Если прислушиваться к советам такого рода, можно достичь двух пагубных последствий: подростки ограждают себя от мира, а также ставят под сомнение важность своих эмоциональных реакций.

Когда такие молодые люди, как Бри, приходят к психологу, их первая просьба часто звучит так: “Помогите избежать этого чувства!” К сожалению, психотерапевт не может дать им то, о чем они просят. Он не может заставить эмоции исчезнуть. На самом деле, попытки избежать чувство — это часть проблемы, а не ее решение.

Вспомните все деструктивные стратегии, которые в своей основе — попытки избежать или подавить чувства: не только порезы и самоповреждения, но и употребление психоактивных веществ, навязчивый интернет-серфинг, использование телевизора в качестве отвлекающего средства, избегание социальных ситуаций, тревожность, переедание, ограничение употребления пищи, замкнутость, признание поражения,

диссоциация, отрицание, прокрастинация, буллинг других, чтобы почувствовать себя большим и т.д., и т.п. Эти стратегии препятствуют людям жить полноценной жизнью, и все же и взрослые, и подростки используют их снова и снова.

Невозможно дать молодым людям то, что они хотят, — способность избавляться от эмоций или контролировать их. Психотерапевт может дать им то, что им действительно нужно. Он может помочь им заново научиться воспринимать мир физически и ослабить жесткие правила советчика в отношении чувств. Врач поможет им заново открыть для себя, что эмоции — это сигналы из окружающей среды, которые можно воспринимать открыто и без осуждения. Когда подростки научатся отстраняться от чувств и просто замечать их, их эмоции перестанут казаться токсичными или препятствовать действиям для достижения ценностей. Тогда молодые люди перестанут бороться со своими чувствами и перенаправят свою энергию на решение более сложной задачи. Они смогут жить веселой, осмысленной и продуктивной жизнью.

Насколько важны наши чувства

Обретение навыков наблюдателя — это способ вернуть себе способность воспринимать мир таким, какой он есть, а не таким, каким его считает советчик. Эти навыки помогают нам выйти из пространства советчика и соединиться с нашим физическим опытом, позволяя нам мысленно делать паузы, обозначать физические ощущения в нашем теле и с любопытством допускать суждения и оценки, не закливаясь на них.

Выход из пространства советчика в мир физических ощущений ослабляет разрушительные попытки советчика подавить чувства. Более того, это позволяет нам вернуться в центр нашего существования — в настоящий момент, где мы можем гибко переключаться между всеми нашими навыками DNA. По этой причине навыки наблюдателя занимают центральное место в модели DNA-V.

Подход к укреплению навыков наблюдателя состоит из трех шагов.

Шаг 1. Нормализация.

- Осознание того, что все чувства нормальные.
- Осознание того, что ни одно чувство не нужно контролировать, искоренять, изменять или подавлять.
- Осознание того, что все чувства проходят, часто довольно быстро.

Шаг 2. Метод AND.

- Нужно начать с упражнения, которое обозначают аббревиатурой AND (DNA наоборот).
- А — осознавать: осознавать физические ощущения в теле.
- N — называть: называть физические ощущения в теле.
- D — описывать: описывать эти внутренние переживания как чувства или эмоции.

Шаг 3. Разрешение.

- Разрешить испытывать чувства и все, что происходит в данный момент.
- Разрешить рассуждать о чувствах и не реагировать на них.
- Расширить навыки “нормализация, AND, разрешение” с помощью ежедневных практик осознанности.

Эти шаги легко запомнить по фразе “нормализация, AND, разрешение”. Тренинг навыков наблюдателя строится на основе этих трех простых шагов, а затем переходит в упражнения на осознанность. В следующих подглавах будет представлено углубленное обсуждение этого процесса. Затем в разделе базового обучения в конце главы авторы объяснят, как проводить обучение при каждом шаге.

Шаг 1. Нормализация

Нормализация включает в себя изучение того, что значит быть человеком. Мы не чувствуем умом, мы чувствуем телом. Более того, нам суждено испытывать весь спектр эмоций, а не только счастье. Каким бы очевидным ни было это утверждение, его часто не понимают, потому что наше общество заставляет нас воспринимать чувства когнитивно, а не как физические ощущения. Мы часто верим в интерпретацию советчика, например: *“Это напряжение и сомнения означают, что у меня ничего не получится”*. В других случаях мы стараемся испытывать только положительные эмоции или стараемся подавить любые эмоции, ищем способ их искоренить.

Можно отступить от этого переполненного, сложного отношения к эмоциям и попытаться упростить его. Для этого следует рассмотреть латинский корень слова “эмоция” — *e-movére*, что означает “двигаться”. Это описывает суть эмоций: мы получаем из физического мира

сообщение, и тело отвечает физическими ощущениями, которые говорят нам: “Приготовься! Что-то происходит. Сделай что-нибудь!” (Или “Прекрати делать то, что ты делаешь, и послушай”.) Эмоции обладают физической силой, оказывают глубокое воздействие на тело. Это вызывает такие распространенные физические ощущения, как бабочки в животе, давление в груди, потные ладони или напряжение в плечах. Все это — проявления эмоций.

Исполненное желание

Хотелось ли вам когда-нибудь иметь возможность управлять своими чувствами? В этом мысленном эксперименте можно исполнить это желание. Следует попробовать сделать это и с подростками. Они часто удивляются, когда думают о своих чувствах таким образом.

Пусть молодой человек на мгновение представит, что врач коснулся его плеча волшебной палочкой и у него больше нет никаких сложных чувств. Ему больше никогда не придется испытывать грусть. Отчаяние и разочарование исчезли. Гнев никогда не достигнет его. Все, что он может чувствовать, — это радость, счастье и любовь. Нужно уделить немного времени, чтобы представить это.

Теперь пусть подумает о том, что произойдет, когда кто-то из его близких умрет. Будет ли он скучать по любимому человеку, если не сможете грустить об этой утрате? Будет ли он чтить память об этом человеке? Даст ли он понять другим, что ему нужна их поддержка?

Теперь пусть подумает о какой-нибудь работе, которую он любит делать. Что произойдет, если он бросит эту работу? Достаточно ли испытывать только счастье для мотивации и дальнейшего развития?

А если молодой человек, о котором подросток заботится, подвергается насилию? Будет ли у него меньше мотивации помочь, если он не будет испытывать чувство гнева по поводу сложившейся ситуации?

Теперь понятно, в чем проблема? Если мы теряем наши “негативные” эмоции, — мы теряем нашу человечность.

В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ЧУВСТВА СЧИТАЮТ ВРАГАМИ

В обществе утверждают, что разум может справиться со всем, что нам не нравится. Эта позиция отчасти имеет смысл. Применяя разум, люди научились лечить болезни, добились значительных успехов в сельском хозяйстве и придумали эффективные средства для защиты от непогоды. Нам удалось избавиться от многих сложных аспектов нашего внешнего мира (окружающей среды). Поэтому вполне естественно, что мы направили наш мощный разум на решение “проблем” внутреннего мира. И мы можем определить многие вещи во внутреннем мире, которые нам не нравятся и от которых мы хотим избавиться. Таким образом получается контролировать свою тревожность, мыслить позитивно и чувствовать уверенность. Мы стараемся предотвратить грусть, гнев, сожаление и отчаяние. Это приводит к тому, что в социуме распространяется идея о том, что болезненные чувства — это то, что мы можем и должны контролировать.

Кроме того, считается, что эмоции заставляют нас действовать определенным образом. Например, если ребенок ударил кого-то, мы обычно спрашиваем: “Почему ты это сделал?” И мы ожидаем ответа. Поначалу этот вопрос может смущать детей, но со временем они учатся, что необходимо назвать причину. И тогда они, скорее всего, ответят: “Потому что я разозлился”. На первый взгляд, это хорошая причина. Однако если мы будем поощрять такой ответ, то укрепим у ребенка мысль о том, что эмоции вызывают действия и что действия произвольные. Такая мысль “эмоции — причины действий” может вызвать следующие умозаключения:

- я ударил, потому что злился;
- если я не буду злиться, я не буду драться;
- если я смогу сдерживать злость, я не ударю;
- гнев — это плохо, потому что он заставляет меня совершать плохие поступки;
- если я злюсь, значит, у меня проблема. Со мной что-то не так.

Редко можно услышать, что испытывать все чувства — нормально. Представьте, если бы Бри поняла, что ее чувства — не враги, что у нее “просто есть” чувства. Изменилось бы ее поведение? К сожалению, такие подростки, как Бри, часто не могут определить свои эмоции и действия, которые они вызвали. Многие боятся своих телесных ощущений.

Некоторые практически избегают своих эмоций. Например, Бри не умеет замечать физические ощущения от чувства гнева, она также не может их назвать. Вместо этого она выражает свои чувства в контексте своей оценки: грусть превращается в “*Я ненавижу себя*”, а гнев — “*Я терпеть не могу свою маму*”. Однако эти слова не помогают Бри управлять своими эмоциями или контролировать свои физические сигналы. Поэтому в конечном итоге она использует самоповреждение в качестве стратегии преодоления.

ЭМОЦИИ – ВАЖНЫЙ ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ

Иногда эмоции считают признаком слабости и нерациональности, но это не так. Они необходимы, чтобы действовать рационально [Ciarrochi, Chan, & Bajgar, 2001; Ciarrochi, Chan, & Caputi, 2000; Ciarrochi, Forgas, & Mayer, 2001]. Это своего рода восприятие, способ увидеть, как события в мире соотносятся с нашими ценностями, потребностями и желаниями. Например, грусть возникает, когда произошло что-то нежелательное, а страх — когда что-то нежелательное может произойти [Ortony & Clore, 1990]. Гнев — это типичная реакция, когда мы считаем, что человек намеренно причинил нам вред.

Положительные эмоции, такие как радость, удовлетворенность, любопытство и любовь, часто возникают в ответ на сигналы в окружающей среде, которые сообщают о безопасности и подкреплении. Они, как правило, расширяют наш поведенческий репертуар [Fredrickson, 2001]. Например, радость вызывает игривость и желание пробовать что-то новое. Исследования на животных показывают, что игры — это своего рода тренировочная площадка, которая позволяет животным в безопасных условиях практиковаться убегать от преследования, бороться и проверять свои возможности. Положительные социальные эмоции вызывают желание играть и исследовать вместе с другими. Это, в свою очередь, способствует установлению дружеских отношений и развитию социальных связей.

Так называемые отрицательные эмоции, такие как страх и гнев, первоначально возникают в ответ на сигналы в окружающей среде, которые сообщают об опасности. Отрицательные эмоции, как правило, сужают наш поведенческий репертуар и готовят нас к борьбе или избеганию. Это имеет смысл, когда сигналы физически подкреплены. Однако наш вербальный советчик интерпретирует наши эмоции гораздо сложнее. Например, иногда мы можем испытывать страх, казалось бы, без веской причины, как в случае с паническим расстройством, когда человек

думает, что умрет, если испытает определенное чувство. Тогда мы можем испытывать даже вторичные эмоции, такие как боязнь чувства страха.

Навыки наблюдателя включают в себя понимание того, что, несмотря на то, что эмоции иногда нежелательные, мы не можем без них обойтись. Они — важный источник информации. Это демонстрирует одно особенно поразительное исследование [Bechara, 2004]. Людям с травмами префронтальной области мозга и контрольной группе дали задание сыграть в азартную игру, в которой нужно было выбрать по одной карте из четырех колод карт. За карты из некоторых колод было небольшое вознаграждение и был небольшой риск потерять деньги (“хорошие” колоды). Другие колоды давали немного большее вознаграждение, но иногда приводили к большим потерям денег (“плохие” колоды). Контрольная группа сначала выбирала из плохих колод, но после нескольких попыток их эмоциональные реакции начали предоставлять им информацию. Когда они тянулись к плохой колоде, они испытывали тревожность. Это побуждало их переключиться на хорошую колоду. В результате они получали больше денег, чем в начале. В отличие от них, у людей с повреждениями префронтальных отделов мозга никогда не возникало реакции тревожности на плохие колоды. Со временем они теряли все больше и больше денег. Они сохранили свои интеллектуальные способности, но, поскольку их не направляла их тревожность, они неоправданно рисковали.

В общей популяции люди существенно различаются по способности замечать и обозначать эмоции. Те, кто имеют слабые навыки в этом, оказываются в неблагоприятном положении. Подростки, которым трудно определить свои чувства, склонны к эмоциональным проблемам. У них также плохо развиты социальные связи [Ciarrochi, Heaven, & Supavadeeprasit, 2008]. Взрослые, которым трудно определить свои чувства, гораздо чаще злоупотребляют психоактивными веществами, чтобы справиться с эмоциями [Lindsay & Ciarrochi, 2009]. Они также чаще страдают от астмы, повышенного напряжения, хронических болей и желудочно-кишечных расстройств [Lumley et al., 2005]. Более того, слабые навыки определения эмоций часто создают опасности для жизни из-за повышенного риска сердечно-сосудистых заболеваний, несчастных случаев, травм и насилия [Kauhanen, Kaplan, Cohen, Julkunen, & Salonen, 1996; Tolmunen, Lehto, Heliste, Kurl, & Kauhanen, 2010]. Таким образом, важно уметь определять эмоции. Потому что это помогает в дальнейшем справляться с ними, а также с действиями и реакциями, которые их вызывают.

Шаг 2. Метод AND

После нормализации чувств в рамках модели DNA-V подростки учатся ключевому упражнению на осознание эмоций, которое авторы называют метод AND (легко запомнить, потому что это — DNA наоборот). Затем нужно включить эту практику в базовые упражнения на осознанность.

Метод AND включает в себя тренинг любопытного осознания физических сигналов. А затем, вместо того чтобы реагировать на них автоматически, нужно определить телесные ощущения в данный момент, назвать их и разрешить себе чувствовать их. На практике это выполнить так же просто, как и осуществить составляющие этапы метода AND. Можно попробовать эту практику прямо сейчас.

(А) Осознавать. Осознайте свои ощущения. Просканируйте свое тело и обратите внимание на любые физические ощущения, будь то в животе, груди, голове, плечах или руках.

(N) Называть. Дайте названия и ярлыки своим ощущениям. Используйте любое название, которое приходит на ум: “сжимающее”, “будоражающее”, “умиротворяющее”, “разрывающее”, “покалывающее” — все, что придет вам в голову.

(D) Описывать. Теперь попробуйте описать ощущения как эмоцию с обозначением чувства: гнев, радость, грусть, выгорание и так далее. Затем при необходимости сделайте несколько медленных вдохов.

Тренинг навыков AND можно выполнять в произвольном порядке, в зависимости от того, что будет полезнее. Например, если пациент быстро называет четкое слово-эмоцию, например, гнев, можно преобразовать эту практику в DAN.

(D) Описывать. “Эмоция, которую я испытываю, — это гнев”.

(А) Осознавать. Просканируйте свое тело и обратите внимание на физические ощущения.

(N) Называть. Назовите словами те ощущения, которые вызывают гнев, например, “стеснение в груди”. Однако в большинстве случаев лучше использовать последовательность A, N, D. Этот способ поможет ослабить влияние оценочных суждений советчика и вернуться к физическим ощущениям в теле, а не заикливаться на словах, мыслях и интерпретациях. Нужно упражняться, чтобы научиться эффективно

использовать навыки AND. Врач может сам несколько раз попрактиковаться, чтобы помочь другим научиться этому.

Подростки часто неправильно обозначают эмоции. Например, молодой человек может сказать, что он зол, но при этом он просто чувствует тяжесть в теле или вялость, которые мы чаще всего воспринимаем как печаль или отчаяние. Иногда молодые люди могут описывать вторичную эмоцию, например, гнев из-за чувства грусти. В некоторых случаях проблема заключается в том, что подростки не умеют связывать эмоции с физическими ощущениями, а не с когнициями. В этом случае не нужно беспокоиться о том, чтобы описать эмоцию “правильно”; вместо этого важно помочь человеку научиться различать ощущения и вербальные обозначения эмоций. Например, можно мягко сказать: “Когда вы злитесь, вы чувствуете тяжесть в теле. Это нормально, но многие люди используют слово “грусть”, когда чувствуют тяжесть, а “гнев” — когда чувствуют бодрость. Пусть подросток опишет, как он чувствует гнев и как он чувствует грусть”. Основная цель состоит в том, чтобы помочь молодым людям научиться различать физические ощущения и переживать их без выученной реакции.

Нужно изучить пример случая и определить, как можно помочь Бри использовать навыки AND во время общения с мамой. Сначала нужно попросить ее быстро просканировать свое тело: “Представьте, что ваше осознание похоже на один из тех сканеров в аэропорту, который сканирует тело от головы к пальцам ног. Посмотрите, какие ощущения вы можете осознать”. Затем следует попросить ее назвать ощущения и описать эмоции. Она может сказать: “Моя грудь напряженная и твердая. Я чувствую себя расстроенной”; “Мое тело сейчас взорвется. Я чувствую злость” или “Сейчас я замечаю тяжесть в животе. Может быть, мне грустно”. Бри не обязательно должна “правильно” описывать свои эмоции. Она просто должна осознать свои физические ощущения и использовать любые слова, которые приходят на ум, чтобы выразить чувства и эмоции, которые она испытывает. Этот навык наряду с нормализацией эмоций поможет ей принимать свои эмоции и осознавать смысл ощущений в теле.

Шаг 3. Разрешение

После того как будет установлено, что негативные эмоции — это нормально (шаг 1), и пациент сможет замедляться и использовать навыки AND (шаг 2), нужно помочь подростку понять преимущества

разрешения испытывать чувства. Есть две основные причины для того, чтобы разрешить себе чувствовать. Во-первых, исследования показывают, что избегание — обратная сторона разрешения. Эта стратегия не функциональна и часто ухудшает ситуацию [S. C. Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996]. Например, ПТСР отчасти характеризуется попытками предотвратить возникновение травматических воспоминаний; социальная тревожность связана с попытками избежать негативных социальных оценок; а зависимость часто возникает из-за употребления веществ в попытке избежать чувства разочарования и стыда [S. C. Hayes et al., 1996]. Аналогичным образом, тяга к наркотикам усиливается при попытках ее подавить [Hooper, Sandoz, Ashton, Clarke, & McHugh, 2012]. И в общей популяции попытки подавить негативные эмоции вызывают их усиление [Ciarrochi, Kashdan, Leeson, Heaven, & Jordan, 2011; Williams, Ciarrochi, & Deane, 2010]. Чтобы избежать деструктивных способов контроля, важно научиться разрешать эмоции.

Второе преимущество разрешения заключается в том, что оно значительно расширяет возможности людей реагировать и действовать способами, которые помогут в достижении их ценностей. Мы можем стремиться к успеху, только если мы готовы разрешить себе испытывать страх неудачи. Мы можем строить конструктивные отношения только в том случае, если готовы разрешить себе чувствовать незащищенность. Развитие происходит, когда мы позволяем себе испытывать тревожность, которая возникает при попытках попробовать что-то новое.

ВОПРОС О ГОТОВНОСТИ

Альтернатива контролю — разрешение чувствовать эмоцию или готовность ее испытать. Это можно определить с помощью простого теста, который авторы назвали “Вопрос о готовности”.

Готов ли я разрешить _____ (внутренние ощущения), чтобы _____ (совершить действие для достижения ценности)?

Если ваш ответ “да”, — обратите внимание на чувства и позвольте им приходиться и уходить по мере того, как вы действуете. Не боритесь с ними.

Если ваш ответ “нет”, — подумайте о том, чтобы совершить другое действие для достижения ценности.

Основная цель вопроса о готовности — помочь людям совершать ценностные действия независимо от того, что они чувствуют. Однако у готовности также есть некоторые косвенные выгоды. Во-первых,

готовность дает людям возможность выбора, а это поможет сделать переживание негативных эмоций менее неприятным [Bown, Read, & Summers, 2003; Smith, Jostmann, Galinsky, & van Dijk, 2008]. Например, и крысы, и люди воспринимают удар электрическим током как менее неприятный, когда они могут контролировать момент удара, готовы к нему [Gliner, 1972]. Во-вторых, готовность связывает негативные эмоции с действиями для достижения ценности. Исследования показывают, что люди воспринимают трудную ситуацию как менее неприятную, если они видят в ней смысл [Coutu et al., 2010]. Например, в одном исследовании сравнивали солдат и гражданских лиц, получивших аналогичные травмы [Beecher, 1956]. Гражданские лица сообщили о гораздо большей боли, чем солдаты. Одно из объяснений этого — травмы для солдат были значимыми, они имели смысл. Их травмы были билетом домой, поводом для возвращения с войны. В отличие от них, гражданские лица, скорее всего, не воспринимали свои травмы как что-то значимое. Третий полезный эффект заключается в том, что осознание и готовность позволяют нам видеть чувства такими, какие они есть, — как проходящие события, а не как неизменные, непрерывные, подавляющие и разрушительные явления. Исследования показывают, что, если люди ожидают, что что-то будет разрушительным, они переживают это более болезненно, чем если они этого не ожидают [Moseley & Arntz, 2007].

МЕТАФОРЫ ГОТОВНОСТИ

Обучить готовности непросто, особенно в западном обществе, где люди учатся бороться со своими чувствами. Они даже не стараются просто позволять им возникать. Как говорилось ранее, в современном социуме бытует мнение о том, что болезненных эмоций следует избегать, например, что плохо чувствовать неуверенность, что грусть — ужасное чувство, что мальчики не плачут или что девочки не сердятся. Повсеместно утверждают, что свои эмоции нужно контролировать, поэтому большинство людей даже не подозревают о существовании альтернативы.

Базовый тренинг навыков DNA состоит из обучения подростков различать избегание и разрешение эмоций. Не нужно объяснять им, что из этого в целом более адаптивно; важно просто помочь им заметить разницу. Тогда они смогут понять, что работает, а что — нет.

Отличный способ, чтобы научить людей тому, что значит разрешать чувства, — это метафоры. Хорошие метафоры — это образы или

истории, которые помогают людям по-новому взглянуть на свой опыт. В литературе по АСТ (терапии принятия и ответственности) есть много метафор, которые легко адаптировать для подростков. Если у вас есть понимание функций метафор, вы сможете гибко адаптировать их. В конце концов, можно чувствовать себя достаточно уверенно в этой теме, чтобы создать свои метафоры. Ниже кратко будут описаны основные принципы трех метафор, которые могут помочь людям разрешить свои чувства.

Метафора, которую используют в АСТ, — это попытка отобразить поведенческую модель (цель) в контексте другой модели (основы), чтобы интуитивно понять поведение индивида [*S. C. Hayes et al., 2001*]. Обычно лучше всего, если основа — это что-то физическое, что легко осознать. Следует рассмотреть три приведенных ниже примера. В каждом из этих примеров цель и основа обладают схожими свойствами, но основа функционирует особым образом, и это позволяет людям воспринимать цель по-новому. В этой подглаве будет подробно рассмотрено первые две метафоры. Подробное описание третьей метафоры см. в книге *Get Out of Your Mind and Into Your Life for Teens* [*Ciarrochi, Hayes, & Bailey, 2012*].

Цель. Борьба с чувствами и желание скрыть их от себя и других.

Как выглядит

Основа. Попытка погрузить в воду надувной мяч, который плавает по поверхности.

Что помогает заметить метафора. Чтобы противостоять давлению воды, нужны усилия. И в большинстве случаев они бесполезны. Когда вы отпускаете пляжный мяч, он взлетает вверх.

Цель. Позволить чувствам появляться и исчезать.

Как выглядит

Основа. Морские водоросли, колышущиеся на волнах.

Что помогает заметить метафора. Волны накатывают и отступают, и водоросли колышутся в соответствии с их движением. Морские водоросли не противостоят морю, они плывут по его течению.

Цель. Борьба с собственными чувствами.

Как выглядит

Основа. Перетягивание каната с монстром.

Что помогает заметить метафора. Чувства — это враг, как монстр, но борьба с ними — перетягивание каната с самим собой. Победить невозможно, а на противостояние тратится много усилий.

Можно познакомить подростков с метафорами, просто описав их, или с помощью картинок или видео. В следующем сценарии описано, как можно использовать метафору с надувным мячом, чтобы научить молодых людей иметь чувства, а не пытаться подавлять их.

Представьте, что вы плаваете в море с друзьями. У вас с собой пляжный надувной мяч, но вы не хотите, чтобы ваши друзья его видели, поэтому вы пытаетесь спрятать его, погружая его под воду. Несмотря на все ваши усилия, ваши друзья видят, что вы что-то скрываете. Через несколько минут ваши руки устают, и пляжный мяч неожиданно выскальзывает из ваших рук и взлетает высоко вверх. Теперь его видят все, он привлекает их внимание. Вы быстро хватаете его и пытаетесь снова спрятать, но теперь все задают вам вопрос: "Почему ты прячешь от нас этот мяч?"

Даже когда никого нет рядом, вы иногда пытаетесь погрузить его под воду и спрятать от самого себя. Вы даже не хотите, чтобы ваше Я видело пляжный мяч.

Проблема в том, что держать мяч под водой утомительно и в конечном итоге делать это постоянно — невозможно. Он вырывается из воды, создавая зрелище, а затем все равно все его видят. Кроме того, вы не можете плавать или заниматься серфингом, потому что постоянно заняты удерживанием мяча под водой.

Нужно придумать какие-нибудь альтернативы удержанию мяча под водой.

Нужно постараться вызвать у подростка ответ типа "позволить мячу подняться на поверхность" или "перестать его удерживать", при необходимости можно намекнуть на нужный ответ. Затем следует продолжать объяснять метафору.

Допустим, вы решили попробовать этот вариант. Вы позволяете мячу плавать поблизости. Иногда ваши друзья замечают его и могут даже подтолкнуть, но чаще всего они не замечают его, потому что заняты своими делами. Вы также обнаружите, что, когда вы позволяете мячу

произвольно плавать, вы можете общаться со своими друзьями. Не нужно прилагать много усилий, чтобы просто позволить ему плавать. Но когда вы пытаетесь спрятать его, это требует больших усилий, и когда вы устаете, он зрелищно взлетает вверх, привлекая к себе много внимания.

Представьте на мгновение, что ваши чувства похожи на этот надувной мяч. Что вы заметили?

После того как молодой человек ответит, важно обсудить последствия.

Наши эмоции похожи на надувной мяч. Когда мы пытаемся спрятать их, у нас это будет получаться некоторое время. Но это требует больших усилий, и иногда мы слишком устаем и не можем больше этого делать. Тогда мы выходим из себя, и, кажется, все это замечают.

Принять свои эмоции — это все равно что позволить мячу плавать на поверхности моря, произвольно качаясь на волнах. Любой может увидеть его. Иногда он плавает близко, а иногда — далеко. Каково это — позволить своим чувствам плыть по течению, не бороться с ними и не пытаться их контролировать?

Важный аспект использования метафор — чтобы пациенты испытали метафору, а затем связали ее со своим поведением. В данном случае целевое поведение — разрешение чувств или осознание борьбы с ними. Поэтому авторы выбрали метафору, которая подчеркивает преимущества разрешения, в том числе то, что это сделать легче, чем бороться. Метафора демонстрирует недостатки борьбы с чувствами и преимущества разрешения чувств.

Важно использовать метафоры гибко, в игровой форме и не заикливаться на их буквальном значении. Например, в метафоре с надувным мячом подросток может высказать обоснованную мысль о том, что ему не следует проявлять определенные эмоции по отношению к определенным людям, например, демонстрировать разочарование при получении нежелательного подарка от любимого человека. В таких случаях поддержите молодого человека за то, что он сделал правильные выводы. Затем обсудите как вариант возможность разрешать чувствовать разочарование, но не показывать его внешне. Можно сказать что-то вроде: “Это совершенно нормально чувствовать разочарование в этой ситуации. Представьте, как трудно избегать чувства разочарования.

Это все равно, что пытаться спрятать надувной мяч под воду. Но как вы думаете, есть ли способ принять свое разочарование и позволить ему возникнуть, при этом улыбаться и радоваться подарку?”

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ТРЕНИНГ НАВЫКОВ НАБЛЮДАТЕЛЯ

Как только подростки начнут понимать три основных шага к тому, чтобы быть наблюдателем (нормализация, AND, разрешение), можно помочь им развивать навыки и ввести упражнения на повышение осознанности. Ежедневно тренировать навыки наблюдателя можно как неформальным образом — спрашивать пациентов, что они замечают в любой момент во время вашего сеанса, так и формально — медитация для повышения осознанности.

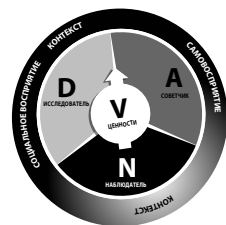
Было обнаружено, что краткие, неформальные практики для повышения осознанности более эффективны при работе с подростками. Важно представить осознанность как нечто, что можно практиковать в повседневной жизни, как будто они прокачивают свои “мышцы наблюдателя”. Затем, когда они столкнутся с трудными ситуациями или испытают сильные эмоции, им будет легче или привычнее переключиться в пространство наблюдателя и сделать паузу для осознания. Это поможет им избежать выученного реагирования на эмоции.

Ниже представлены несколько повседневных занятий, которые помогут попрактиковать и развивать осознанность. (Вспомогательные сценарии и бесплатные аудиозаписи для подростков на английском языке доступны на сайте <https://dnav.international/>.)

- Дыхание (далее более подробно описано в этой главе в упражнении на повышение осознанности “Дышать с воздушным шаром”)
- Употребление пищи
- Ходьба
- Слушание звуков
- Упражнения на растяжку
- Физическая активность
- Йога
- Наблюдение за окружающим миром
- Прослушивание музыки
- Игры
- Разговор

Базовое обучение. Формирование навыков наблюдателя

Чтобы развить навыки наблюдателя, нужно объяснить основные понятия. Затем подростка можно обучить трем основным навыкам: нормализовать эмоции, практиковать AND и разрешать.



Как представить наблюдателя с помощью визуальных метафор



Рис. 4.1. *Две визуальные метафоры для представления наблюдателя*

Изображения на рис. 4.1 — понятные визуальные метафоры, чтобы представить наблюдателя и его полезные функции. Эти изображения подчеркивают способность наблюдателя помогать индивиду осознавать позитивные аспекты в настоящем моменте и распознавать важные моменты выбора.

Клиницист должен определить, какая из метафор больше всего подходит для конкретного человека, затем представить выбранную метафору и задать приведенные ниже вопросы.

- *Перед вами изображение. Что вы заметили на нем?*
- *Как вы думаете, что делает этот молодой человек? (Попросите изучить внимательно пространство вокруг молодого человека на рисунке.) В чем польза осознания?*

- *Что происходит, когда вы не наблюдаете? Например, что случается, если вы не замечаете, когда вы злитесь? (Можно использовать любую подходящую эмоцию.)*
- *Наблюдать — сделать паузу и осмотреться. Как это повышает вашу способность делать выбор? (Ответы могут быть такими: “Вы находите более одного варианта для выхода из ситуации” или “Вам не нужно реагировать на мысли и чувства, и это — еще одна альтернатива”.)*

После того, как терапевт представит наблюдателя, либо с помощью визуальной метафоры, либо с помощью дидактического разговора, можно приступить к обучению трехэтапному процессу, который обсуждался выше в этой главе: нормализация, практика AND и разрешение.

Шаг 1. Нормализация

Цель этого шага — помочь подросткам осознать, что их эмоциональные переживания нормальные. Их эмоции — реакция на ситуации. Необходимо, чтобы подростки усвоили три основных послания: вы не странные; правила советчика, которые касаются эмоций, не всегда полезные; и вы — не проблема, которую нужно решить.

ВЫ НЕ СТРАННЫЕ

Во-первых, нужно подчеркнуть, что подростки не являются необычными или странными, если испытывают страх, неуверенность, гнев или другие эмоции, особенно сложные эмоции. Некоторые достоверные данные помогут их убедить в том, что не только они имеют такие переживания. Например, можно рассказать о том, что каждый четвертый подросток испытывает трудности с эмоциями [McGorry, Purcell, Goldstone, & Amminger, 2011]. Это можно объяснить следующим образом.

Сколько учеников в вашем классе? (Для этого примера можно предположить, что их двадцать четыре.) Возможно, вы не слышали об этом, но в этом году примерно каждый четвертый подросток будет испытывать трудности в жизни. Это означает, что каждый четвертый из вас борется с тревожностью, грустью, неуверенностью в себе или любой другой из сильных эмоций.

Эта статистика относится как ко взрослым, так и к подросткам. Вас может удивить тот факт, что взрослые также могут иметь

проблемы эмоционального характера. Это правда. Взрослые еще не нашли способ, как перестать испытывать негативные чувства.

Если в вашем классе двадцать четыре ученика, значит, шесть из них в этом году будут испытывать те или иные трудности. Если у вас в школе преподают двадцать учителей, это значит, что, скорее всего, пятеро из них имеют проблемы эмоционального характера. Вам будет сложно определить, кто из них. Большинство людей умеют хорошо скрывать свои чувства.

Для человека это нормально — испытывать трудности. И даже если индивид не имеет проблем эмоционального характера в настоящий момент, вероятно, у него они могут появиться в будущем. Жизнь преподносит много неприятных сюрпризов.

Поэтому, если вы боретесь с чувствами или нуждаетесь в помощи — вы не становитесь от этого странным или глупым. Это особенность человека. Эту идею навязало общество, внушив, что негативные эмоции — это проблема, которую нужно решать.

Если уместно, врач может отметить, что он тоже испытывает трудности. Он может сказать что-то вроде: “Я тоже иногда чувствую неуверенность”. Цель такого подхода — помочь подросткам понять, что у всех есть свои трудности и проблемы.

ПРАВИЛА СОВЕТЧИКА, КОТОРЫЕ КАСАЮТСЯ ЭМОЦИЙ, НЕ ВСЕГДА ПОЛЕЗНЫЕ

Второй ключевой аспект нормализации эмоций — помочь молодым людям увидеть, что их советчик создал кучу правил об эмоциях. Каждый человек выучивает эти правила, слыша сотни высказываний об эмоциях. Эти правила приобретаются на протяжении всей жизни, иногда просто подслушиваются или воспринимаются случайно. Проблема в том, что эти правила не проверяли на предмет того, помогают ли они в достижении ценностей. Кроме того, в них, как правило, акцент на избегании эмоций.

- *Чувствовать — это неправильно (можно использовать подходящую эмоцию, например, гнев или печаль).*
- *Я не могу справиться с этим чувством.*
- *Это плохо — так себя чувствовать.*

На этом этапе можно просто попросить подростков поэкспериментировать с некоторыми новыми, более гибкими правилами в отношении эмоций. Главное, чтобы они проверили любое правило на функциональность и использовали его только тогда, когда оно поддерживает их ценности и улучшает их жизни. Ниже представлено несколько более функциональных правил.

- *Чувствовать — это нормально.*
- *Чувства просто есть.*
- *Чувства появляются; чувства исчезают.*
- *Все чувства — нормальные.*
- *Любое чувство пройдет.*

Когда психотерапевт приводит примеры, по возможности, ему следует использовать мысли и фразы определенного подростка. (На сайте <https://dnv.international/> можно скачать изображения, которые помогут закрепить эти идеи; можно дать молодым людям распечатки этих изображений или пусть сфотографируют их на телефон.) Цель состоит в том, чтобы создать правила, которые будут напоминать подросткам о том, что они в порядке, а испытывать эмоции — это нормально.

Клиницисту важно получить от подростка обратную связь о том, как это работает, и попросить его отследить эффект в реальной жизни. Пусть попросит молодого человека рассказать о том, что произошло, когда он попробовал применить эти новые правила. Помогло ли это ему сдержать свои эмоции и дать им пройти? Сделало ли это жизнь немного лучше?

ВЫ — НЕ ПРОБЛЕМА, КОТОРУЮ НУЖНО РЕШИТЬ

Третий важный аспект помощи молодым людям в нормализации их эмоций связан с тем, как врач реагирует на них в межличностном плане. Когда подростки выражают сильные эмоции, взрослые часто дают им понять, что это не нормально — так себя чувствовать. Они говорят такие фразы, как: “Не будь негативным, мысли позитивно” или “Просто забудь наконец об этом”. Взрослые также могут предлагать свои стратегии для решения проблем, например: “Просто не думай об этом” или “Ты пробовал сделать X?” Такие предложения могут обесценивать чувства подростков и подразумевать, что с ними что-то не так. Важно помнить, что цель состоит в том, чтобы помочь им испытывать свои

чувства и воспринимать их как нормальные. Чтобы это произошло, необходимо позволить подросткам говорить о своем эмоциональном состоянии и быть готовыми выслушать их переживания. Решать проблемы можно позже. Сначала нужно создать пространство для принятия, выслушивания, разрешения и обмена информацией.

Важно также помнить, что указанные в этой книге методы, которые применяют к молодым людям, можно также применять и ко взрослым. Взрослые, как и подростки, могут ненавидеть свои чувства. Поэтому, если взрослые научатся разрешать собственные чувства, у них будет больше возможностей, чтобы моделировать эту открытую, принимающую и самосострадательную позицию для демонстрации подросткам.

Шаг 2. Метод AND

Второй шаг, который поможет молодым людям развить навыки наблюдения, — практика AND (осознавать, называть, описывать), которая была более подробно описана ранее в этой главе. Психотерапевт может обучать этому точно так же, как было предложено ранее, используя дополнительные упражнения по своему усмотрению. Главное в любом из этих подходов — помочь подросткам настроиться на свои физические сигналы и эмоции в данный момент, а не концентрироваться на том, что они чувствовали в прошлом. Для этого может потребовать практика.

AND. УПРАЖНЕНИЕ 1. Исследование ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

После того, как врач изложит основные принципы метода AND, можно использовать это упражнение для тренировки в использовании подхода AND. Упражнение предназначено для того, чтобы вызвать эмоции в процессе работы с подростками. Сначала нужно попросить их вспомнить прошлое событие, которое вызывало эмоции, а затем полностью погрузиться в воспоминания. Эмоции, которые это вызовет, могут совпадать с тем, что они чувствовали в тот момент, или будут отличаться. Важно помочь им настроиться на то, что они испытывают в настоящий момент, когда думают об этом воспоминании. Подростки должны осознавать свои физические ощущения, называть их, а затем описывать их как эмоцию.

Использование приятного события

Как правило, лучше всего начинать с приятного воспоминания. Это облегчит процесс установления контакта, разрешения и идентификации эмоций.

Теперь давайте попробуем выполнить шаги, направленные на развитие навыков замечать эмоции. Вспомните недавнее приятное событие — то, что произошло за последнюю неделю. Это может быть что-то совсем незначительное, как хихиканье с другом или приветствие вашего питомца по возвращению домой после длинного дня. Закройте глаза и полностью погрузитесь в воспоминания. Представьте себя снова в этом воспоминании и погрузитесь в него в течение минуты или около того.

Теперь просканируйте свое тело и обратите внимание на все физические ощущения, которые вызвало у вас это воспоминание. Какие физические ощущения вы испытываете в своем теле прямо сейчас? Обратите внимание на свою грудь, живот, кисти, лицо, руки, ноги — любую часть тела и настройтесь на свои физические ощущения прямо сейчас, не думая о том, что чувствовало ваше тело тогда.

Теперь дайте этим ощущениям какое-то название. Оно не обязательно должно быть "правильным". Просто придумайте, как о нем можно говорить. Оно может быть "динамичным", "легким", "тяжелым", "сжимающим", "изнуряющим", "освобождающим" — все, что вы чувствуете.

Теперь опишите это как эмоцию. Вы можете сказать "счастье", "злость", "грусть", "возбуждение" — все, что подходит.

Чтобы завершить эту визуализацию, вы можете сделать несколько медленных вдохов, если хотите.

Использование неприятного события

После того как врач представит это упражнение с использованием приятного события, можно провести его еще раз с использованием неприятного события. Вначале лучше попросить подростка выбрать событие, которое было умеренно неприятным.

Теперь вспомните неприятное событие, которое произошло за последнюю неделю. Опять же, это может быть что-то незначительное, например, опоздание в школу или трудности с выполнением домашнего

задания. Закройте глаза и полностью погрузитесь в воспоминания. Снова представьте себя в этом воспоминании и погрузитесь в него в течение минуты или около того.

Нужно продолжать упражнение точно так же, как и в случае с приятным событием. Пациент должен пройти через все три этапа: осознавать, называть и описывать.

AND. УПРАЖНЕНИЕ 2. Восприятие физических ощущений как сигналов

Эмоциональная система человека — это чувствительный инструмент, обнаруживающий соответствие между тем, чего мы хотим и в чем нуждаемся, и тем, что дает нам окружающая среда. Эта система подает нам сигналы через ощущения в теле. С помощью этого упражнения врач может помочь молодым людям начать замечать эти ощущения и связывать их со своими эмоциями. Это поможет им быстрее распознавать эмоциональные переживания и будет способствовать осознанному реагированию, а не бездумным автоматическим реакциям.

Осознавать. Во-первых, важно поощрять осознание физических ощущений, обучая молодых людей задавать себе вопросы, подобные представленным ниже.

- “Что я чувствую в животе?”
- “Какие ощущения у меня в груди?”
- “Что чувствуют мои руки?”
- “Есть ли у меня желание двигаться?”

Называть. Затем нужно научить подростков давать название своим ощущениям, используя четкие формулировки

- “Меня тошнит”.
- “Моя грудь напряжена”.
- “Мои кулаки сжаты”.
- “Я чувствую, что мне нужно убежать”.

Описывать. Наконец, нужно научить подростков описывать это ощущение как эмоцию.

- “Это чувство тошноты означает, что я нервничаю”.
- “Это напряжение в груди означает, что я чувствую тревожность”.
- “Мои сжатые кулаки — это признак того, что я чувствую злость”.
- “Желание сбежать — это сигнал, что я напуган и очень хочу выбраться отсюда”.

Шаг 3. Разрешение

Третий шаг, чтобы помочь молодым людям освоить навыки наблюдателя — это научить их разрешать своим чувствам появляться и исчезать. Такой выбор поможет улучшить жизнь. И наоборот, попытки контролировать чувства обычно ухудшают жизнь человека. Важно напомнить подросткам, что ни одно чувство не является хорошим или плохим и что эмоции — это не враг; скорее, это сообщения о том, что происходит в их мире. Когда они сражаются со своими эмоциями, они пытаются преодолеть естественный процесс. И, скорее всего, они будут испытывать еще более негативные эмоции, например, злиться из-за грусти или стыдиться из-за тревожности.

Как уже говорилось в этой главе, метафоры помогут молодым людям увидеть преимущества разрешения своих эмоций. Ранее авторы привели три метафоры (удерживать надувной мяч под водой; водоросли, колышущиеся на волнах; и перетягивание каната с монстром). Здесь будет использована вторая метафора. Доказано, что лучше всего использовать метафору при совместной работе, чтобы молодые люди прочувствовали ситуацию и смогли соотнести ее со своим поведением. Во всех трех подходах цель состоит в том, чтобы помочь подросткам извлечь смысл из метафоры и соотнести ее со своей проблемой.

РАЗРЕШЕНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ. Морские водоросли, колышущиеся на волнах

Было обнаружено, что выполнение упражнений помогает молодым людям понять ключевые понятия, в то время как простое объяснение может вызвать у них мысли, что очередной взрослый указывает им, что

делать. Возможно, сначала подросток будет чувствовать себя глупо, разыгрывая эту метафору, но ему нужно попробовать. Это действительно работает. Он также может делать это, медитируя с закрытыми глазами, сидя, просто представляя себе этот сценарий. Предполагается, что врач также будет прорабатывать эту метафору. Нужно стать возле молодого человека с закрытыми глазами или смотреть в пол.

Представьте, что вы — морские водоросли. Вы — крепкие, растете уже долгое время, и ваши корни прочно укоренились в морском дне.

Море спокойное, есть лишь небольшие волны. Вы плавно покачиваетесь вперед-назад, и это умиротворяет. Заметьте, что вы чувствуете, когда плавно покачиваетесь и плывете вместе с морем. (Нужно продолжать эту визуализацию около тридцати секунд, время от времени подавая вербальные сигналы и плавно покачиваться вместе.)

Теперь накатывает большая волна, а затем много больших волн. Вы раскачиваетесь назад и вперед гораздо сильнее, вас подгоняют мощные волны. Ваши корни остаются прочно закрепленными на морском дне, даже когда море раскачивает вас назад и вперед с еще большей силой. Обратите внимание на то, как вас качает вместе с волнами. (Нужно продолжать эту визуализацию в течение тридцати секунд, периодически подавая вербальные сигналы.)

Теперь представьте, что на вас обрушиваются огромные волны. Они настолько сильные, что вы хотите бороться с ними. Поэтому вы становитесь жесткими. Представьте, как волны разбиваются вокруг вас, и обратите внимание на то, каких усилий вам стоит, чтобы оставаться неподвижным, когда эти огромные волны накатывают на вас. (Нужно продолжать эту визуализацию около двадцати секунд, периодически подавая вербальные сигналы и сохраняя неподвижность.)

Теперь море снова становится спокойным, и вы снова начинаете плавно покачиваться вместе со спокойным морем. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда плавно покачиваетесь и плывете по течению.

После выполнения визуализации нужно попросить молодого человека описать, каково это — мягко покачиваться, сильно качаться, а затем бороться с волнами. Большинство людей замечают, что для того, чтобы быть жесткими и бороться с сильными волнами, требуется гораздо больше усилий, чем если позволить себе качаться на волнах.

Следует плавно соотнести метафору с эмоциями молодого человека. Позволять чувствам появляться и исчезать — это то же самое, что качаться на волнах. Иногда эмоции бывают мягкими, иногда — сильными, но плыть по течению всегда гораздо легче, чем быть жестким и бороться с ними.

ОСОЗНАННОСТЬ. УПРАЖНЕНИЕ. Дышать с воздушным шаром

Как только подростки получают базовое представление о навыках наблюдателя, нужно помочь им развить их с помощью ежедневных, неформальных упражнений на повышение осознанности. Обучение основным навыкам осознанности, таким как наблюдение за дыханием, способствует усвоению ключевого подхода наблюдателя: нормализовать, AND, разрешать эмоции.

Ниже представлены несколько базовых инструкций по осознанному дыханию с использованием живота в качестве якоря для наблюдения за дыханием (адаптировано из [Ciarrochi et al., 2012]). Аудиофайл с инструкциями на английском языке доступен на сайте <https://dnv.international/>.

Сядьте прямо и положите одну руку на грудь, а другую — на живот. Расслабьте руки в этих положениях и просто наблюдайте за своим дыханием. При вдохе поднимается та рука, что на животе, или та, что на груди? Может быть, и та и другая.

Большинство людей склонны дышать грудью. Это нормально. Но вы сейчас научитесь дышать по-другому — дышать животом.

Сейчас я попрошу вас использовать свое воображение и сделать кое-что необычное. Оставьте руки в тех же положениях и представьте, что у вас в животе воздушный шар. Когда вы вдыхаете, шарик в вашем животе надувается и становится больше, и это заставляет ваш живот подниматься. А когда вы выдыхаете, шарик сдувается, становится меньше, и живот опускается.

Когда вы дышите таким образом, рука на груди не должна сильно двигаться. Может потребоваться некоторое время, чтобы привыкнуть дышать именно так. Вам может понадобиться практика, так как это, вероятно, отличается от того, как вы дышали раньше. Просто не отвлекайтесь и следите за своим дыханием. Когда вы вдыхаете,

воздушный шар надувается и увеличивается. Когда вы выдыхаете, шарик сдувается и становится меньше.

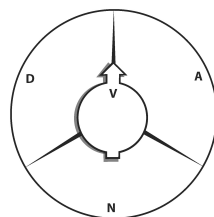
Ничего страшного, если вам трудно сосредоточиться на дыхании. Это случается со всеми. Вам поможет подсчет во время вдоха. Когда вы вдыхаете, скажите: "Вдох, два, три". Затем, выдыхая, скажите: "Выдох, два, три". Потренируйтесь дышать таким образом хотя бы в течение минуты. Если вы действительно напряжены, то можете даже дойти до трех минут.

После того как подростки освоят навыки осознанного дыхания, нужно предложить им практиковаться хотя бы несколько раз в неделю, а в идеале — каждый день, по несколько минут. Важно указать, что, если они будут практиковаться в спокойных условиях, им будет легче использовать эту технику, когда ситуация будет сложной. Также необходимо объяснить, что преимущество упражнения на осознанное дыхание заключается в том, что его можно выполнять в любое время и в любом месте: на остановке в ожидании автобуса, сидя в классе на уроке, слушая музыку, во время сложного теста или просто общаясь с друзьями.

Можно расширить этот подход, используя его с другими видами деятельности, включая перечисленные ранее в этой главе.

Концептуализация случая и планирование стратегий лечения

Необходимо рассмотреть поведение Бри с помощью модели DNA-V (рис. 4.2), а затем более конкретно изучить ее стратегии контроля эмоций и то, как можно с ними работать. Хотя ниже представлен полностью заполненный рабочий лист концептуализации случая, в целях этой главы следует сосредоточиться в первую очередь на навыках советчика и наблюдателя Бри.

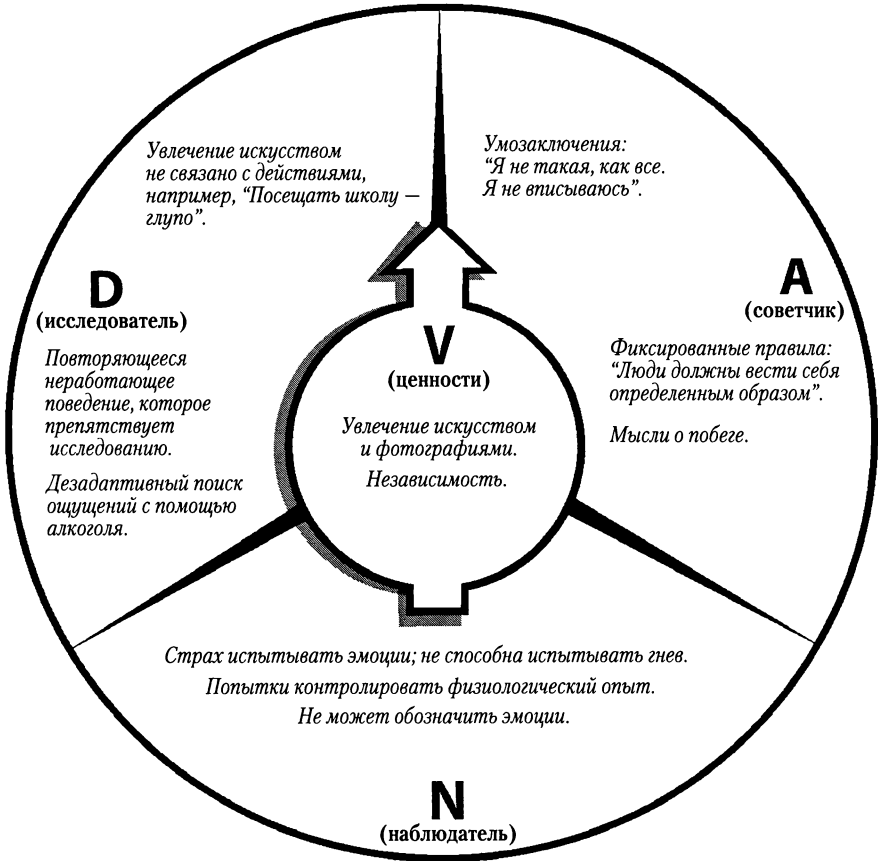


Нынешняя ситуация и актуальная проблема

*Самоповреждение.
Употребление психоактивных веществ.
Злость и конфликты дома.*

Социальное окружение и опыт

*Мама: покладистая, но пассивная.
Остальные члены семьи: не известно.
Сверстники, одноклассники: есть друзья, но, похоже, не очень близкие.
Нет информации о поддержке в школе.*



Самовосприятие

*Ограниченное представление о себе.
Реагирует так, как будто ее мысли и чувства в данный момент — это все, что у нее есть.
Думает, что она — это ее слова.
Не испытывает сострадания к себе и скорее жестокая к себе, чем добрая.*

Социальное восприятие

*Считает окружающих не такими, как она: "Они все такие скучные".
Социальные действия основаны на правилах "должен", а не на близкой связи с окружающими.*

Рис. 4.2. Концептуализация случая Бри по модели DNA-V

Навыки советчика Бри

Чтобы оценить навыки советчика Бри, следует рассмотреть два ключевых вопроса. Есть ли у нее гибкие правила? И может ли она бездумно воспринимать заявления советчика? Ответ на оба вопроса отрицательный. Бри, похоже, заиклена на правилах советчика. У нее много правил о том, какими должны быть люди (например, ее учителя не должны быть скучными, а ее друзья должны быть серьезными). Она тратит много времени на обдумывание своих проблем снова и снова, не придумывая при этом никаких решений. Все, что связано с ее мамой, ее учителями, ее сверстниками, ее будущим, — все плохо. В ее советчике есть жесткость. Ее мысли — злые и требуют от нее действий. Ее первоначальные эмоции усиливаются выводами ее советчика. В конце концов, чувство “я ненавижу ее” вызывает чувство “я ненавижу себя тоже”.

Навыки наблюдателя Бри

Некоторые ключевые вопросы помогут врачу определить уровень мастерства Бри. Может ли она воплотить свою осознанность на практике? Может ли она назвать свои ощущения и описать свои чувства осознанно? Ответ на эти вопросы также отрицательный. По всем пунктам Бри, скорее, реагирует, чем замечает. Она не делает паузы, чтобы обратить внимание на свои физические ощущения и подумать, стоит ли действовать в соответствии с ними или нужно просто подождать, пока они утихнут. Она пытается использовать своего советчика для фиксации своих эмоций, вместо того чтобы рассматривать их как ценный источник информации. На самом деле, она считает свои эмоции невыносимыми или ненормальными и, похоже, хочет, чтобы они исчезли. Она использует самоповреждения, чтобы заглушить свои эмоции и связанные с ними физические ощущения.

Как решить, с чего начать

При работе с такими подростками, как Бри, нужно начинать с того, чтобы научить их отслеживать свое поведение и оценивать недостатки и преимущества самоповреждения (или других проблемных моделей поведения). Затем необходимо помочь им развить навыки наблюдателя, в частности, идентификацию эмоций, используя подход “нормализация, AND, разрешение”, описанный в этой главе. Как только Бри

получит представление об этих шагах и научится легко справляться со своими чувствами, можно добавить упражнения на повышение осознанности, чтобы она практиковала их дома.

Опять же, в модели DNA-V нет “правильного” этапа для начала работы с подростком. Врач может начать с обучения любому из этих навыков. Однако, если молодые люди не осознают свои эмоции или сильно избегают их, возможно, лучше начать с навыков наблюдателя, прежде чем переходить к другим аспектам модели. Навыки наблюдателя позволяют им по-новому воспринимать советчика. Они перестают использовать выученные и защитные реакции в ответ на эмоции и начинают устанавливать контакт с исследователем.

Отличие формы поведения от функции

Модель DNA-V построена на понимании функции поведения, а не его формы. В случае с Бри можно понять, почему Бри причиняет себе вред, только если определить функцию такого поведения в контексте, в котором оно происходит. Можно условно считать, что функция поведения — это цель, а форма — это то, как оно выглядит. Например, подросток может сказать фразу “Это глупо” в самых разных контекстах, при этом форма будет одинаковой. Но функция этого высказывания будет совершенно иной в контексте хихиканья с другом и спора с родителем.

Если использовать более технические термины, то форма поведения — пространственная, поэтому она обычно включает в себя то, как выглядит поведение подростка по сравнению с нормативным развитием. С этой точки зрения, самопорезы и употребление психоактивных веществ Бри кажутся дезадаптивными. Такое поведение имеет повышенный риск по сравнению с поведением других молодых людей ее возраста. С точки зрения специалиста такое поведение может даже показаться довольно пугающим. Если сосредоточиться на форме, могут возникнуть вопросы, подобные представленным ниже.

- Является ли это поведение нормальным или дезадаптивным? Можно ли назвать такое поведение здоровым?
- Не кажется ли оно рискованным или опасным, не ставит ли оно под угрозу здоровье подростка?
- Какова перспектива — каким результатам в будущем способствует это поведение? (В случае с Бри вопрос заключался бы в том, указывает ли самоповреждение на риск самоубийства.)

В отличие от этого, функция поведения заключается в том, с какой целью подросток использует это поведение и как часто в этом контексте он его применяет. Функциональная оценка предполагает, что все поведение целенаправленное — что люди используют определенные модели поведения, потому что они возбуждены или получают за них подкрепление. А если они вызывают отвращение или наказание — они прекращают использовать такие модели поведения. Таким образом, согласно функциональному подходу, не следует обращать внимания на то, как выглядит поведение (даже если оно пугает, например, самопорезы). Следует подумать о том, как оно сформировалось под влиянием контекста и получило подкрепление или наказание.

Как только удастся определить поведение, вызывающее беспокойство, можно задать четыре ключевых вопроса. С их помощью удастся получить информацию, которая поможет выдвинуть гипотезу о его функции в контексте.

1. **Контекст.** Каковы первоначальные события? Необходимо изучить воспоминания, такие как предыдущее обучение, межличностные и внутриличностные события; текущие факторы, такие как мотивационное состояние; и влияющие факторы окружающей среды.
2. **Предшествующие факторы.** Что произошло непосредственно перед поведением?
3. **Последствия.** Что произошло сразу после поведения? Что подросток смог получить или предотвратить, используя это поведение?
4. **Функция.** Является ли последствие appetitive (усиливает поведение и увеличивает вероятность повторения) или aversive (ослабляет поведение и уменьшает вероятность повторения)?

На основе ответов на эти вопросы можно выдвинуть гипотезы о функции поведения, которые нужно проверить. Итак, теперь нужно применить эти вопросы к самоповреждающему поведению Бри.

Контекст. У Бри обычно высокий уровень возбуждения. У нее есть опыт преодоления интенсивных ощущений и тревожных мыслей. Она крайне взволнована из-за “скудного” дня в школе и поссорилась с матерью.

Предшествующие факторы. Она закрылась в своей комнате с этими интенсивными эмоциями, особенно со злостью.

Поведение. Она наносила себе порезы.

Последствия. Сразу после нанесения самопорезов она почувствовала себя почти спокойной.

Функция. Поскольку это поведение принесло Бри некоторое облегчение, оно, вероятно, аппетитивное. Это увеличивает вероятность того, что оно повторится.

На основе этого анализа можно сформулировать гипотезу о том, что самопорезы позволяют Бри избегать сильных чувств. Не нужно убеждать ее в том, что такое поведение иррациональное, потому что в некотором смысле — оно совершенно рациональное. В этой ситуации нужно спросить у Бри: “Возможно, стоит найти более важную жизненную цель, чем избегать эмоций? Давайте найдем в вашей жизни что-то более важное и значимое, чем избегание эмоций”. В следующей главе, посвященной развитию навыков исследователя, будет описано, как решать подобные проблемы.

Но сначала нужно развить способность разрешать чувства и допускать возможность исследовать. Важно помочь Бри позволить чувствам приходить и уходить, не реагируя на них постоянно. Как только она перестанет делать то, что обычно делает (наносить самопорезы), она сможет найти новые способы отношения к своим чувствам и новые способы удовлетворения своих потребностей. И, как ни парадоксально, когда она перестанет пытаться избавиться от своих негативных ощущений, она, скорее всего, будет испытывать меньше негативных состояний, таких как тревожность и депрессия [A-Tjak et al., 2015].

ГЛАВА 5

Исследователь помогает развиваться и расти

В главе 1 было объяснено, что DNA-V основана на трех главных принципах эволюции: вариации, отборе и сохранении. В главе 2 обсуждалось, как ценности могут быть основой для отбора и сохранения поведения. В главе 3 было показано, как бесполезные оценки, убеждения и правила, а также чрезмерная зависимость от советчика могут ограничивать вариации, заставляя людей точно повторять старые, дисфункциональные модели поведения. В главе 4 было показано, что недостаточный уровень навыков наблюдателя может привести к тому, что подростки будут реагировать на эмоции ригидными способами, избегая или выучено реагируя на них. Научиться использовать навыки советчика и наблюдателя — это первый шаг к увеличению вариативности поведения. В этой главе будет продемонстрировано, как еще больше увеличить вариации с помощью навыков исследователя. Это позволит молодым людям разрабатывать новые, более функциональные способы жизнедеятельности.

При знакомстве с навыками исследователя, не следует забывать о навыках наблюдателя или советчика. Исследование часто вызывает сложные эмоции. Советчик поможет замечать и разрешать эти эмоции для улучшения жизни. Исследования также могут активизировать советчика, вызывая тревожность и причины, по которым мы не должны рисковать и пробовать что-то новое. Нужно уметь слышать советчика, и в то же время обладать способностью избегать его влияния, если это необходимо. В конечном итоге, разрешение чувств, отделение от советчика и попытки попробовать что-то новое — все это делается в контексте ценностей. Таким образом, когда психотерапевт начинает внедрять навыки исследователя, он работает с полной моделью DNA-V.

В этой главе авторы на примере конкретного случая проиллюстрируют важность развития навыков исследователя. Затем будет рассмотрено три ключевых шага в развитии этих навыков: изучение реальной функциональности поведения, не полагаясь на убеждения советчика,

определение ценностей и развитие сильных сторон. Все это поможет обрести чувство собственного достоинства, жизненную энергию и смысл жизни.

СЛУЧАЙ РУБИ

Руби была совсем маленькой девочкой. Она не понимала, почему ее родители ссорятся и кричат друг на друга. Иногда она видела, как папа бьет маму. Когда это случалось, она убегала в свою спальню, пряталась под одеялом и ждала, когда ссора прекратится.

Однажды, через три недели после ее десятого дня рождения, Руби пришла домой из школы и узнала, что ее отец покончил с собой. Ни мама, ни сестра не помогли ей понять, что произошло. Ее мама просто исчезла, в доме было пусто и тихо.

Семья Руби никогда не была обеспеченной, а после самоубийства отца она и вовсе скатилась в нищету.

В старших классах появились новые проблемы. Руби подвергалась физическому и словесному буллингу со стороны старшей девочки и ее компании. Однажды, когда она шла на урок биологии и старалась не привлекать к себе внимание, компания напала на нее. Они повалили ее на пол и вырвали с корнем большой клочок ее волос.

Руби испытывала чувство стыда, но она считала, что не может довериться взрослым, что они не смогут ей помочь, поэтому держала свои проблемы в себе. Ей помогала успокоиться только пешая прогулка со школы домой. Во время прогулки она читала, благодаря рассказам погружалась в вымышленный мир. Она больше не замечала мусора на улицах и не чувствовала дневной жары.

Один рассказ особенно ее увлек. Это была история о Джорджи, девочке-подростке, которая бросила школу и сбежала из дома, чтобы вести беззаботную жизнь в заброшенном доме на побережье. Она объединилась с другими подростками, и они вместе устраивали вечеринки, целовались и влюблялись.

Руби мечтала стать такой же смелой, чтобы сделать то, что сделала Джорджи. Она представляла, как выходит на обочину, ловит машину на дороге и добирается на попутках до побережья. Она

хотела иметь собственный дом и ходить босиком по песку. Когда возникали эти фантазии, Руби всегда думала: *“Ты трусиха. Ты никогда не убежишь”*.

Руби начала рассматривать другой вариант: смерть. Иногда она мучилась от бессонницы и представляла, как смерть с косой стучит в ее окно. Ей хотелось впустить ее, но она чувствовала, что слишком труслива для этого. Она также помнила, как после того, как ее отец покончил с собой, всем остальным пришлось смириться с этим и попытаться жить дальше. Она не хотела поступать так же с окружающими.

Поэтому Руби просто замкнулась в себе. Она почти не ела и начала терять вес. Она делала вид, что ходит в школу, но вместо этого шла на пустырь, где могла спрятаться и читать. Она была уверена, что медленно умирает. Ей казалось, что она погружается в черное озеро и не может снять свинцовый груз со спины.

Мама Руби начала замечать некоторые из этих изменений, несмотря на то, что сама нуждалась в наблюдении специалистов. Она начала ворчать на Руби, чтобы та больше ела и заботилась о себе. В конце концов, маме Руби со школы сообщили о прогулах дочери, и между ней и дирекцией школы произошел долгий и неприятный разговор.

В итоге Руби отправили к психологу. Но она была уверена, что никогда ничего не расскажет ему. Ее секреты принадлежали только ей. *“Пусть оставят меня в покое”*, — думала она. Поэтому она просто присутствовала на сеансе. Психолог задавал глупые вопросы. Она пожимала плечами и отвечала: *“Не знаю”*. Он снова задавал вопросы. Руби оглядела большой стол психолога и стены кабинета, уставленные книжными полками и наградами в рамках, и подумала про себя: *“Он богат. Он понятия не имеет, каково это — спать у разбитого окна в доме, который рушится, и быть настолько бедным, что не можешь позволить себе приличную одежду для школы. Он понятия не имеет, каково это, когда мальчики постоянно пытаются использовать тебя, говорят тебе, что ты красивая, а спустя минуту — называют тебя иллюхой. Я ни за что не позволю этому психологу записывать мои секреты”*.

Размышления о Руби

Предыдущий рассказ позволил немного заглянуть в сознание Руби, но в действительности психолог мог увидеть только ее внешнее поведение: пропуски занятий, угрюмые ответы, похудение и так далее. Трудно понять, что происходит у нее внутри. Чтобы оценить ситуацию, придется использовать информацию от окружающих, включая школьный персонал и маму Руби, которая, как и Руби, не очень разговорчивая.

Врачу важно понять, какие чувства у него возникают, когда он работает или общается с таким подростком, как Руби. Ему необходимо подумать о своих чувствах, мыслях, сомнениях и надеждах.

- Как можно описать проблему Руби?
- На месте психолога Руби, как следует вести себя по отношению к ней?
- Клиницисту необходимо подумать о своих ценностях.
- Как можно было бы помочь Руби?

Маленькое безопасное место

Для посторонних Руби кажется потерянной. Она отстраняется от окружающего мира еще сильнее после прочтения каждой новой книги. С каждым днем ее возможности становятся все более ограниченными. Ее мир — это место, наполненное стрессами, семейными травмами, бедностью и буллингом. В ответ на это она отгораживается от мира, отказывается сотрудничать, не общается, не ест и пытается остаться там, где чувствует себя в безопасности: в рассказах.

Это выглядит так, как будто ее советчик шепчет: “Иди сюда, в этот мир, созданный из слов. Здесь безопасно. Оставайся здесь”. Если спросить Руби, как у нее дела, она может сказать, что у нее все хорошо или даже что она счастлива, подразумевая, что ей не нужна помощь. Она скажет, что для нее чтение — это ее страсть. И ее место в рассказах среди таких вымышленных девочек, как Джорджи. Но внутри Руби слышит, как ее советчик говорит ей: “Ты слабая. Ты сломленная. Покончи с этим”. Поэтому чтение, скорее всего, — ее попытка избежать жестокого голоса советчика. У Руби исчезла способность к познанию, она

пытается обрести покой, делая свою жизнь ничтожной. Она не мечтает, она просто выживает.

Есть много подростков, которые, как и Руби, пережили травму. В ходе опроса двенадцати-семнадцатилетних подростков 8% из них сообщили, что подверглись сексуальному насилию, 17% — физическому насилию, а 39% стали свидетелями насилия [Kilpatrick, Saunders, & Smith, 2003]. Согласно другому исследованию, к шестнадцати годам примерно четвертая часть молодых людей подвергается сильному травмирующему событию, такому как сексуальное насилие, жестокое обращение, серьезный несчастный случай или смерть близкого человека [Costello, Erkanli, Fairbank, & Angold, 2002]. Усугубляет ситуацию то, что многие молодые люди, как и Руби, не обращаются за помощью [Ciarrochi, Deane, Wilson, & Rickwood, 2002; Ciarrochi, Wilson, Deane, & Rickwood, 2003; C.J. Wilson, Deane, & Ciarrochi, 2005].

Хорошая новость заключается в том, что клиницисту не обязательно знать всю историю травмы или тайные мысли молодого человека, чтобы немедленно начать оказывать ему помощь. Поскольку DNA-V сфокусирована на навыках, можно начать использовать модель на любом этапе помощи подросткам. Эта глава посвящена навыкам исследователя, поэтому можно начать со случая Руби. С этого момента можно сосредоточиться на том, в чем молодые люди хороши (их сильные стороны) и что их волнует, нравится им (их ценности), а не на том, что пошло не так в их прошлом. Однако, как можно увидеть ниже, если использовать любой аспект модели DNA-V, можно перейти к использованию и других составляющих модели. Невозможно говорить об исследовании, развитии сильных сторон и создании ценностей, не обращая внимание на эмоции (через наблюдателя) и игнорируя бесполезные убеждения (предоставленные советчиком).

Исследователь помогает формировать поведенческие репертуары

Авторы книги определяют исследование как адаптивную форму принятия риска, которую предпринимают специально, чтобы выбрать новые модели поведения, улучшающие жизнь. Оно включает в себя создание ценностей и укрепление сильных сторон, а также требует исследования неизвестного. Невозможно со стопроцентной точностью предсказать, справятся ли подростки, которые обратились за помощью к психотерапевту, с поставленной задачей или каким будет результат. Сложно

определить, навредит ли им окружающая среда или сделает сильнее. Но можно с уверенностью утверждать, что невозможно устранить риск неизвестности и при этом прожить полноценную и содержательную жизнь.

Принятие риска подростками часто считают ненормальным, но при сопоставлении межвидовых данных можно заметить обратное. У животных также есть подростковый период, который характеризуется принятием риска, поиском ощущений, любовью к новизне и изменениями во взаимоотношениях с родителями [Spear, 2004]. Такое поведение выполняет много важных функций, например, оно позволяет практиковаться в преодолении проблем в окружающей среде и поиске пары. Принятие риска человеком также предполагает уход из родной семьи, развитие навыков, установление новых отношений и создание независимых социальных связей.

Взрослые часто пытаются пресечь рискованное поведение, чтобы избавить подростков от совершения тех же ошибок, которые совершали они сами. Однако эти усилия часто оказываются безуспешными. Подростковый возраст по-прежнему характеризуется более высокими показателями травматизации, насилия, злоупотребления психоактивными веществами, нежелательной беременности и заболеваний, передающихся половым путем [Casey, Jones, & Hare, 2008]. Более того, в некоторых случаях, особенно среди подростков с высоким риском, усилия по предотвращению рискованного поведения фактически усиливают их тягу к риску [Ellis et al., 2012].

Это создает дополнительную проблему: взрослые хотят, чтобы молодые люди могли принимать собственные решения и развивать свои навыки и ресурсы вне дома, но они также хотят защитить их от совершения опасных ошибок. Чтобы решить эту проблему, необходимо направить любопытство и принятие риска молодых людей в адаптивный процесс познания риска в контексте ценностей. Это поможет подросткам исследовать необычные способы жизнедеятельности, а не идти по жизни на цыпочках или с закрытыми глазами.

Изучение. Формирование навыков исследователя путем проверки поведения на функциональность

Первая задача клинициста при оказании помощи молодым людям в желании стать исследователями состоит в том, чтобы вооружить их

базовыми навыками для проверки своего опыта в физическом мире. Тогда они смогут научиться полагаться не только на своего советчика, но и на свой опыт, спрашивая себя: “Работает ли это поведение? Должен ли я продолжать это делать? Помогает ли оно мне достичь моих ценностей?” Всякий раз, когда люди практикуют новый навык, они вступают в контакт с окружающей средой различными способами. Они должны изучать происходящее, связывая свое поведение с его последствиями. Образно говоря, они следят за своим поведением, чтобы увидеть, куда оно их приведет. Изучение важно, потому что нет гарантии, что каждое новое поведение будет полезным. Поэтому врачу важно научить подростка делать правильные выводы.

Чтобы помочь молодым людям развить навыки изучения, следует поощрять их задавать себе вопросы, подобные приведенным ниже.

- Как выглядело новое поведение?
- Помогло ли оно мне улучшить мою жизнь и расширить мои возможности?
- Помогло ли оно мне сделать больше для достижения того, что мне важно?

Ниже в этой главе будет представлена рабочая таблица, которая поможет молодым людям отслеживать последствия своего поведения. Пока же будет приведено два примера того, как Руби может отслеживать свое поведение, используя подход, описанный в рабочем листе.

Ситуация. *Меня отправили к психологу.*

Что я сделала. *Я отказалась с ним разговаривать.*

Что произошло потом? *В тот момент я чувствовала, что контролирую ситуацию.*

Сработало ли это? *Сначала казалось, что сработало, но позже мой советчик действительно начал говорить мне: “Ты слабая. Ты сломленная”.*

Стала ли жизнь лучше в долгосрочной перспективе? *Думаю, это сделало меня одинокой и беспомощной.*

Ситуация. *Я пришла на второй сеанс к психологу.*

Что я сделала. *Я попробовала стать наблюдателем, используя упражнение AND. Я осознала свои физические ощущения, назвала свою злость нахлынувшей волной, как цунами, и описала это как чувство гнева на психолога.*

Что произошло потом? *Я дышала и ждала. Я кивнула в ответ на несколько вопросов. Я не плакала.*

Сработало ли это? *Сначала казалось, что не сработало, но через несколько минут мне стало немного спокойнее.*

Стала ли жизнь лучше в долгосрочной перспективе? *Я не уверена, но я могу попробовать поговорить с психологом в следующий раз. (Этим Руби предвещает процесс исследования.)*

Определение ценностей

После того как подростки научатся отслеживать свой опыт, вторая задача в развитии их навыков исследователя — помочь им определить, что их волнует, изучив их ценности. В главе 2 ценности было определено как выбранное качество действий. Ценности формируются вербально и через наше взаимодействие с миром, они развиваются и нуждаются в подкреплении [S. C. Hayes, Strosahl, et al., 2012].

Формирование ценностей — это не “раскрытие” истинных ценностей. Потому что у молодых людей вряд ли есть хорошо сформированные ценности, которые нужно раскрывать. Кроме того, предположительно, ценности могут изменяться. Скорее, процесс формирования ценностей заключается в том, чтобы позволить подросткам пробовать, экспериментировать с различными способами жизнедеятельности и проверять свое поведение на предмет того, является ли оно приятным и значимым.

Подумайте на минуту о своей способности формировать ценности. Можно начать с того, чтобы ответить на вопрос: “Что вам приносит жизненную энергию в вашей жизни?”

Взрослые способны ответить на этот вопрос словами, но часто мы не стремимся ответить на него, пробуя новые вещи в физическом мире. Вместо этого мы даем ответ, основанный на том, что нам знакомо, или на том, что слышали от других. Исследование требует от нас отпустить идеи о том, что мы “должны” что-то делать.

Выбор пути для достижения ценностей может вызвать стресс. Советчик, как правило, усиливает этот стресс, говоря такие вещи, как: “Если ты сделаешь неправильный выбор, ты можешь разрушить свою жизнь”. Даже если вы выберете ценности, которые вам подходят, советчик все равно будет неустанно напоминать вам, что вы можете потерпеть

неудачу. И это будет очень болезненно, потому что вам не все равно. Советчик серьезно относится к своей работе по предупреждению вас о потенциальных проблемах, и может быть весьма откровенным.

Создание профессиональных ценностей психотерапевта

Когда терапевт работает с молодыми людьми, окруженными не поддерживающими и даже жестокими взрослыми, он может задаться вопросом, как он может им помочь. У клинициста есть к ним доступ лишь на короткое время, возможно, на один часовой сеанс консультирования в неделю. Недоброжелательные взрослые, похоже, имеют к ним доступ все остальное время. Советчик врача может посоветовать проявлять осторожность: “Можете ли вы действительно что-то изменить? Как вы можете помочь этим детям мечтать о большем? Не настраиваете ли вы их на неудачу?” Чтобы узнать, как врач будет себя чувствовать в такой ситуации, можно провести небольшой эксперимент. Далее будет представлено утверждение, а задача психотерапевта — просто обратить внимание на то, что говорит его советчик. Врачу важно прислушаться к любому словесному содержанию. Проступим?

Вы можете изменить жизнь молодого человека менее чем за час.

Нужно уделить время и обратить внимание на появляющиеся мысли.

Пытался ли советчик клинициста опровергнуть это утверждение, сказав что-то вроде: “Нет ни шанса, это невозможно”? А может быть, его советчик сказал что-то позитивное? Необходимо обратить внимание на то, что появилось, и оставить это в покое.

Вот еще одно утверждение. Готовы?

Возможно, вы сможете изменить жизнь подростка с помощью всего одной фразы.

И снова нужно уделить время и обратить внимание на появляющиеся мысли.

Что сказал советчик врача? Предсказывал ли он и осуждал? Если он был настроен скептически, то нужно помнить, что советчик может ошибаться, и если врач будет прислушиваться к нему, то, возможно, никогда не узнает, какое влияние он мог бы оказать на молодого человека.

Многие люди по всему миру рассказывали о наставниках, которые помогли им сориентироваться в подростковом возрасте, зачастую лишь благодаря коротким разговорам. У авторов книги был такой опыт. Луиза (Луиза Л. Хейс) держалась всего за одну фразу на протяжении многих трудных лет. В шестом классе ее учитель, строгий и дисциплинированный человек, который редко хвалил ее, однажды сказал: “Ты достаточно умная, чтобы стать профессором”. Луиза сначала не поверила ему. Она чувствовала себя потерянной и немотивированной и не могла представить, что когда-нибудь все изменится. Тем не менее ее радовало то, что кто-то в нее верил. Когда она бросила школу в четырнадцать лет, она дорожила этой фразой учителя как драгоценным напоминанием о том, что это возможно. Это придало ей мужества и помогло вернуться к учебе и в конце концов закончить колледж.

У Джозефа (Джозеф Чароки) был такой же трудный подростковый возраст. У него были проблемы в домашнем окружении, и он был двоечником в средней школе. Он провалил экзамены по нескольким дисциплинам и, хотите верить, хотите нет, его поймали на списывании на экзамене по религиоведению. Естественно, большинство его учителей не очень-то поддерживали его. Они, казалось, принимали его неуспеваемость близко к сердцу, как будто он намеренно оскорблял их своими провалами. Однако его учительница английского языка вела себя по-другому. Она тоже завалила его на экзамене, но она не восприняла его неудачу близко к сердцу. Наоборот, она всегда относилась к нему доброжелательно. Тридцать лет спустя он все еще благодарен ей. Она научила его, что даже когда люди не справляются со своими обязанностями, можно оставаться добрым и снисходительным. И спустя все эти годы он страстно любит английскую литературу и писать, а также помогать подросткам исследовать для себя силу доброты (о которой в этой книге рассказано в главах 10–12).

Есть ли у вас собственный пример наставника, который увидел в вас перспективы или потенциал, когда вы сами не могли этого сделать? Что, если бы вы могли сделать это хотя бы для одного человека?

Как с помощью ценностей опровергнуть убеждения советчика

Можно встретить данные о том, что некоторые факторы окружающей среды, такие как бедность или жестокое обращение, — неблагоприятные условия для развития подростков. Однако такие данные

основаны на средних показателях. Отдельные индивиды могут отличаться от этих средних показателей и опровергать любые убеждения. Можно утверждать, что дети, у которых родители-алкоголики, чаще злоупотребляют психоактивными веществами по сравнению с детьми, у которых нет родителей-алкоголиков [*Chassin, Pillow, Curran, Molina, & Barrera Jr., 1993*]. Но невозможно утверждать, что каждый конкретный ребенок будет злоупотреблять психоактивными веществами, потому что это делали его родители. Есть много молодых людей, которые попали в ужасные условия, но сумели устроить свою жизнь. И есть много подростков из хороших семей, выросших в комфортной среде, которые в итоге терпят крах. Клиницист сможет эффективно помогать молодым людям, если его действия будут направлены на его ценности, он будет верить в лучшее, а не слушать своего сомневающегося советчика.

Определение сильных сторон

Третья задача при работе с молодыми людьми заключается в развитии навыков исследователя. Она базируется на том, чтобы направить их на поиск и проверку своих сильных сторон в мире. Когда подростки приходят на консультацию к психотерапевту, они, вероятно, уже определили, что у них есть проблема. Вполне вероятно, что другие взрослые много раз пытались их контролировать или “исправить”. Поэтому молодые люди, которые обращаются за помощью, могут не доверять врачу, подозревать, что он — еще один взрослый, который пытается их исправить. Фокусировка на сильных сторонах подростка — это способ радикально изменить подход в работе и дать понять подростку, что клиницист ценит их и верит в них. Нужно работать с ними в сотрудничестве. Так психотерапевт сможет показать, что считает их способными самостоятельно решать свои проблемы.

Сильные стороны, как они определены в АСТ (терапии принятия и ответственности), очень близки к ценностям. Как и ценности, они представляют собой поведение, которое мы совершаем, а не то, чем мы владеем. Действительно, любое утверждение о сильных сторонах, вероятно, можно преобразовать в утверждение о ценностях, изменив всего одно слово. Например, сильные стороны “способность любить” и “настойчивость” можно переформулировать следующим образом “ценить любовь и настойчивость”. Основное различие между сильными сторонами и ценностями заключается в том, что человек может иметь

сильные стороны, но потенциально не ценить их, или не использовать в определенных контекстах. Например, человек, обладающий сильной стороной — лидерством может не ценить и не использовать эту сильную сторону для совершения чего-то бессмысленного или неэтичного.

Формирование сильных сторон похоже на подход позитивной психологии “расширение и развитие”, который предполагает осуществление новых, разнообразных и исследовательских действий [Fredrickson, 2001]. Если люди используют этот подход в течение долгого времени, они постепенно исследуют окружающую среду и улучшают свое понимание. Они решают сложные задачи и развивают свои навыки, а также обретают новые отношения и строят свою социальную сеть. В процессе этого они становятся сильнее.

Однако концепция авторов о формировании сильных сторон отличается от теории “расширения и развития” в важных аспектах. В последней теории считается, что положительные эмоции являются силой, побуждающей к расширению репертуара как мыслей, так и действий; а отрицательные эмоции, напротив, сужают репертуар [Fredrickson, 2001]. Положительные эмоции действительно могут иметь такой эффект, но, согласно модели DNA-V, люди не должны находиться в позитивном состоянии, чтобы начать расширять и развивать свой поведенческий репертуар. Они могут чувствовать себя подавленными и недовольными своей жизнью и все равно использовать поведение исследователя. Например, в рамках подхода DNA-V клиницист помогает молодым людям по-новому относиться к своей тревожности, воспринимая ее как напоминание о том, что их что-то глубоко волнует, а не как барьер. Это расширяет их способность эффективно действовать в условиях тревожности. Можно сказать, что они развивают такие сильные стороны, как настойчивость и смелость.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КЛИНИЦИСТОВ. Определение своих профессиональных сильных сторон

Ниже представлен мысленный эксперимент, который поможет клиницисту увидеть, насколько удивительным и непредсказуемым может быть процесс выявления сильных сторон. Попробовав его на себе, врач также сможет использовать его при работе с подростками. Для этого им нужно будет вернуться на пять-десять лет назад в свое прошлое или в любой другой период, который покажется психотерапевту подходящим.

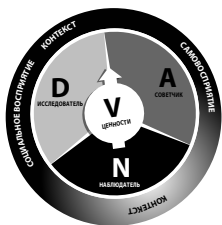
1. Представьте, что вы можете отправиться в прошлое и навестить себя тринадцатилетнего. Ваша задача — удивить свое тринадцатилетнее Я тем, каким вы стали. Вспомните, чем вы на тот момент планировали заниматься во взрослой жизни или как, по вашим ожиданиям, должен был сложиться ваш жизненный путь. Выберите из этих воспоминаний то, что оказалось совершенно ошибочным. (Например, Джозеф думал, что всю жизнь будет служить в армии, но вместо этого он поступил в колледж и стал психологом.)
2. Представьте, что вы рассказываете своему тринадцатилетнему Я об этом неожиданном повороте событий в вашей жизни.
3. Затем подумайте о чем-то невероятном, что происходит в вашей жизни прямо сейчас, чего вы никогда бы не предсказали, будучи тринадцатилетним подростком.
4. Представьте, как вы рассказываете своему юному Я об этом непредвиденном развитии событий. (Например, Джозеф мог бы сказать: “Однажды ты переедешь в Австралию и будешь жить в маленьком городке на берегу моря”. Его юное Я определенно не ожидало такого развития событий.)

Как все прошло?

Важно подумать о своей способности замечать свои сильные стороны. Какие сильные стороны помогли вам достичь таких результатов? Замечали ли вы эти сильные стороны тогда? Какие сильные стороны есть у вас сейчас, которых у вас не было тогда, или вы не знали, что они у вас есть на тот момент?

Теперь подумайте о способности вашего советчика делать прогнозы. Насколько точным был ваш советчик тогда? Маловероятно, что все его предсказания многолетней давности были верными и точными. Хотя советчик генерирует бесконечный поток убеждений, они могут быть абсолютно ошибочными, как показывает это упражнение.

Можно также заметить, что советчик уделяет много времени самокритике. Учитывая, что мы часто имеем узкое представление о себе, мы не можем полагаться только на советчика при определении наших сильных сторон. Нам нужно обратиться к физическому миру, открыть и развить свои сильные стороны через опыт и обратную связь.



Базовое обучение. Шаги для развития исследователя

Открытость имеет решающее значение для того, чтобы подростки смогли войти в пространство исследователя. Перспектива открыть для себя лучшую жизнь может пугать. Нужно действовать медленно.

Узконаправленная, привычная жизнь, которую предлагает советчик, часто кажется более безопасной, даже если она болезненная или неудовлетворительная. Необходимо создать творческое пространство, в котором психотерапевт совместно с молодым человеком, который обратился за помощью, смогут в духе смелого исследователя приступить к открытиям.

Можно начать эту работу с представления понятия исследователя, с помощью приведенной ниже метафоры. Затем нужно попытаться укрепить навыки исследователя с помощью четырехэтапного процесса.

- 1. Изучить функциональность старых моделей поведения.** Нужно начать с изучения текущих моделей поведения подростков. Важно узнать, что работает в их жизни, то есть что способствует долгосрочному благополучию и обретению жизненной энергии, а также что не работает. Особенно важно определить, как они реагируют на сложные мысли, чувства и ситуации. Авторы уже рассматривали функциональность в предыдущих главах. В главе 3 было рассмотрено, насколько эффективно прислушиваться к нежелательным убеждениям (советчик), а в главе 4 — насколько эффективно реагировать на эмоции избеганием или импульсивностью. В этой главе внимание будет сосредоточено на том, что помогает подросткам обрести смысл жизни и повысить жизненную энергию.
- 2. Определить ценности.** Нужно создать пространство для изучения и обсуждения того, что волнует молодых людей, и взаимодействовать с ними таким образом, чтобы они чувствовали уважение, свою зрелость и признание.
- 3. Развивать сильные стороны.** Важно расширить представления молодых людей о самих себе и помочь им научиться развивать свои навыки и таланты, особенно те, которые помогут им достичь их ценностей.

4. **Изучать функциональность новых моделей поведения.** Необходимо поощрять подростков изучать эффективность и функциональность моделей поведения. Это нужно, чтобы определить, делает ли нынешнее и будущее поведение их жизнь более приятной, полноценной или имеет жизненно важное значение.

Знакомство с исследователем посредством метафоры



Рис. 5.1. *Две визуальные метафоры для представления исследователя*

Два изображения на рис. 5.1 — полезные визуальные метафоры для представления исследователя и его полезных функций. Можно представить одно из изображений и задать подростку вопросы в таком духе.

- Вот изображение. Что вы заметили на нем?
- Как вы думаете, какие преимущества пространства исследователя?
- Что происходит, когда вы не исследуете? Например, что происходит, когда вы не видите, не слышите или не узнаете что-то новое?
- Рискованно ли исследовать и пробовать новое? Почему?

Если нужно, можно описать то, как человек на картинке находит новые, интересные вещи в мире. В процессе этого он определяет для себя ценности и находит источники жизненной энергии и смысла жизни.

Шаг 1. Изучение функциональности выученных моделей поведения

Возможно, самый важный вопрос в АСТ — “Работает ли мое поведение? Делает ли оно мою жизнь более веселой, значимой или оно жизненно важно?” При работе с подростками важно научить их задавать этот вопрос себе снова и снова. А также научить их тому, что ответ не всегда можно найти в голове. Если они решат, что что-то не работает, задача психотерапевта — помочь им попробовать что-то новое.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ. УПРАЖНЕНИЕ 1. Изучение функциональности

Это упражнение помогает подросткам выйти из пространства советчика и войти в пространство исследователя, чтобы оценить, работает ли их текущий подход, чтобы сделать их жизнь ярче, полноценней и наполненной жизненной энергией. Следует использовать приведенной ниже рабочий лист (также доступен для скачивания на английском языке на сайте <https://dnv.international/>), чтобы помочь им связать свое поведение с основными вопросами о функциональности. Можно представить задание следующим образом.

Давайте сделаем небольшое упражнение, чтобы потренироваться быть исследователем. Одно из важнейших качеств исследователя — обращать внимание на то, что происходит после того, как мы что-то делаем. Улучшило ли это поведение нашу жизнь и наполнило ее смыслом или ухудшило? Исследователь поможет определить, что работает и не работает. Давайте сделаем это сейчас.

Подумайте о сложных ситуациях, с которыми вы сталкивались в своей жизни. Когда вы вспомните несколько, уделите немного времени и напишите о них на этом рабочем листе. (Если вы уже обсуждали конкретные сложные ситуации, их можно использовать в этом упражнении. Если подростки решат, что что-то не работает, спросите их, готовы ли они стать исследователями и найти что-то новое, чтобы попробовать — см. следующую подглаву, шаг 2.)

Как это работает?

| Ситуация | Что я сделал | Что произошло потом? | Стала ли жизнь лучше в долгосрочной перспективе? |
|----------|--------------|----------------------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Шаг 2. Определение ценностей

Важно помнить, что определение ценностей — это выполнение определенных действий, которые подкрепляются. Можно использовать два упражнения, чтобы помочь подросткам определить свои ценности, изучив свой опыт. В первом упражнении молодые люди совершают воображаемую прогулку по прошлому году или двум годам, чтобы определить ценности в своем прошлом опыте. Второе упражнение обращено в будущее и представляет собой процесс определения ценностей, которых они больше всего хотели бы достичь в своей жизни.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ. УПРАЖНЕНИЕ 2. Советчик против исследователя

Это упражнение поможет молодым людям понять, что не следует полагаться только на советчика в принятии решений о том, что их волнует. Оно помогает им войти в пространство исследователя и узнать о своих ценностях путем поиска доказательств в своей жизни, через фотографии, вещи и социальные сети. В упражнении, состоящем из трех этапов, используют рабочий лист «Модель DNA-V вашей жизни». (Лист предоставлен после описания упражнения и доступен для скачивания на сайте <https://dnav.international/>.) Как всегда, психотерапевту рекомендуется выполнить это упражнение самостоятельно, прежде чем использовать его в процессе работы с подростками, чтобы у него был личный опыт его выполнения.

Накормить советчика

Нужно осуществить определенные действия, чтобы проиллюстрировать границы возможностей советчика. Можно начать следующим образом.

Остановитесь на мгновение и подумайте о последних нескольких годах... Когда будете готовы, перечислите на рабочем листе пять запоминающихся событий за эти годы.

Затем пусть советчик подростка оценит эти пять событий.

Что вы заметили в тех событиях, которые вы перечислили? Это были главные события, или вы вспомнили и менее значимые ситуации? Также обратите внимание на тип событий, которые вы перечислили. Есть

ли среди них доминирующие темы, например, школа, друзья или любовь? По каждому из перечисленных вами воспоминаний вы бы сказали, что это было хорошее или плохое время?

Теперь попросите вашего советчика сделать вывод о вашей жизни на основе этих пяти событий. Вы не обязаны верить в вывод, который он сделает. Просто позвольте ему пофантазировать.

Вы заметили, как легко советчик делает выводы?

Важно объяснить подростку, что советчик часто делает оценки и суждения на основе того, что можно вспомнить из прошлого опыта. Когда у молодых людей были серьезные трудности в жизни, они склонны вспоминать много неприятных моментов. Если это так, нужно сообщать подростку, что это происходит потому, что болезненные события оказывают более сильное влияние на воспоминания и реакции людей, чем позитивные события [Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001]. Можно вернуться к упражнению из главы 3 “Нормализация советчика”, объяснив, что это происходит потому, что обнаружение и устранение опасных или негативных событий помогло нашим предкам выжить. Обнаружить позитивное событие, например, приятный вечер с хорошей погодой сложнее, чем обнаружить угрозу, например, ядовитую змею.

Необходимо совместно определить последствия, которые это может иметь. Если молодые люди кормят своего советчика воспоминаниями из прошлого, то, скорее всего, они будут давать ему в основном плохие воспоминания. Это только увеличивает склонность советчика предсказывать плохие вещи или предполагать, что хорошие вещи маловероятные. Советчик не мечтает о необыкновенной жизни; он сосредоточен на выживании.

Стать исследователем

Далее нужно поделиться хорошей новостью: есть способ обойти этот негативный образ мышления. Для этого нужно переместиться в пространство исследователя. Можно описать это следующим образом.

Существует множество видов деятельности, которые мы ценим, но мы склонны полностью забывать о них. Мы можем снова вспомнить эти важные занятия, если мы готовы войти в пространство исследователя. Хотите попробовать? Здесь нет никакого риска. Вы всегда можете вернуться в пространство советчика, если считаете, что это поможет.

Мы можем обнаружить то, что нас волнует, став "детективами жизни", которые ищут в нашей жизни подсказки о наших ценностях. Для этого нам нужно выйти из размышлений и погрузиться в свою жизнь.

Затем следует помочь молодым людям, которые обратились за помощью, собрать необходимые вещественные доказательства. Ниже представлены три способа, как можно это сделать.

Необходимо попросить молодых людей поделиться личной информацией, которую они хранят в своих электронных устройствах и которая имеет для них значение: фотографии, книги, фильмы, видеоклипы, музыка, любимые веб-сайты, а также то, чем они поделились или что им понравилось в социальных сетях. Последнее может распространяться на такие вещи, как высокие оценки для игр, подписка на группы, блоги или интерес к ним.

Пусть соберут коллекцию значимых для них предметов, чтобы поделиться с вами при следующей встрече. Помимо перечисленных предметов, это могут быть сувениры, билеты, книги, игрушки или подарки — все, что имеет для них значение.

Пусть уделяют некоторое время до вашей следующей встречи на фотографирование значимых для них вещей. Они могут вдохновлять их, приносить им радость или успокаивать, или просто быть забавными. Это могут быть люди, места, домашние животные и любимые предметы. Нужно поощрять их включать в перечень небольшие вещи, например, плакат на стене спальни, обложку книги или любимые вещи.

Следующий шаг психотерапевта — посмотреть и оценить то, чем они решили поделиться. Речь идет не о решении проблемы, а о том, чтобы оценить все, что они рассказали, — их радостные и трудные моменты. Необходимо попросить их описать, почему вещи, которыми они делятся, имеют для них значение. Почему их волнует тот или иной предмет, воспоминание или опыт? По мере того как они будут делиться информацией, следует попросить их использовать второй раздел рабочего листа ("Стать исследователем"), чтобы записать некоторые вещи, которые их действительно волнуют: то, что вдохновило их или заставило смеяться, плакать или чувствовать себя живыми. Важно поощрять их быть смелыми и проводить мозговой штурм, заполняя этот раздел рабочего листа своими заметками.

Врач должен объяснить, что на этом этапе упражнения, скорее всего, будут всплывать личные трудности и проблемы подростка и что их тоже можно перечислить. Ведь подростки не должны делиться или перечислять только положительные моменты. Главное — определить, какая ценность кроется в болезненном опыте. Например, иногда они могут увидеть ценность в борьбе или ценность в развитии сильных сторон.

Определить разницу между советчиком и исследователем

Следующий шаг психотерапевта — помочь молодым людям использовать свои навыки наблюдателя и сравнить то, что они записали на первых двух рабочих листах упражнения. Затем нужно, чтобы они записали все различия в третьей части рабочего листа. Чтобы продолжить обсуждение, можно использовать фразы, подобные приведенные ниже фразы.

Заметьте, что мы забываем многие наши радостные моменты и жизненные переживания, особенно повседневные. Иногда советчик пытается сделать выводы обо всей нашей жизни на основании того немногого, что мы помним. Это может привести к тому, что мы потеряем связь с нашими ценностями.

Обратите внимание, что мы забываем целые периоды времени или события, которые являются важными, значимыми или веселыми, в то время как мы склонны легче вспоминать тяжелые времена.

Затем нужно сделать замечание.

Исследование требует, чтобы мы соприкоснулись с физическим опытом жизни. Это слишком важно, чтобы полагаться на фрагментарные воспоминания и спешные выводы советчика.

МОДЕЛЬ DNA-V ВАШЕЙ ЖИЗНИ

1. Накормить советчика

Запишите 5 событий, которые произошли в течение последних нескольких лет.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Попросите советчик оценить, какие из этих воспоминаний хорошие, а какие плохие.

Пусть советчик сделает вывод о вашей жизни, основываясь исключительно на этих пяти событиях.

2. Стать исследователем

Соберите данные о своей жизни. Например, вы можете изучить, что вы сохранили на электронных устройствах (фотографии, сообщения в социальных сетях и так далее) или некоторые значимые предметы, которыми вы владеете. Или вы можете просто сфотографировать то, что для вас важно. Подумайте о том, чтобы обсудить это с кем-нибудь. Когда вы будете готовы, запишите несколько заметок о том, что вы обнаружили и оценили. Устройте настоящий мозговой штурм. Чем больше записей, тем лучше.

3. Определить разницу между советчиком и исследователем

Сравните то, что вы написали на первом рабочем листе этого упражнения, с тем, что вы написали на втором. Затем уделите немного времени и напишите о различиях здесь.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ. УПРАЖНЕНИЕ 3. Сосредоточить жизнь на достижении ценностей

Это упражнение поможет подросткам двигаться вперед, связывая свои планы и цели на будущее со своими ценностями. Здесь нужно поддерживать баланс. Психотерапевт должен быть деликатным, потому что исследование — это риск. Но если молодые люди всегда будут использовать только безопасное поведение, они не смогут прожить полноценную жизнь. В этом упражнении, которое состоит из трех частей, используют сопутствующий рабочий лист “Мое ценностное путешествие” (его можно скачать на английском языке с сайта <https://dnav.international/>.)

Определение ценностей в прошлом

В предыдущем упражнении подростки назвали ряд радостных или значимых событий из своего прошлого. Теперь нужно продолжить эту работу, чтобы помочь им определить свои ценности.

Нужно попросить их выбрать около десяти пунктов из второго рабочего листа предыдущего упражнения (“Модель DNA-V вашей жизни”) и рассортировать их по столбцам в следующем рабочем листе, записав их в колонке “То, что я ценил”. Если подростки вспомнят о новых вещах, можно добавить их. Предметы и события могут быть большими или маленькими. Главное — выбрать вещи, которые наполняют их жизненной энергией. Те вещи, которые заставляли их улыбаться, трогали их, были значимыми или заставляли их чувствовать себя живыми в каком-то смысле. Важно поощрять молодых людей не обращать внимания на то, насколько правильно они действовали. Важно только одно: то, что они очень старались, чтобы выполнить упражнение, вспомнить воспоминания или сделать фотографию, а затем очень старались, чтобы поделиться этим с психотерапевтом.

Столбцы в крайней левой колонке помогут отсортировать вещи по различным сферам жизни. Можно добавить дополнительные категории, если некоторые из них не подходят данному человеку. Можно добавить столбец “Бросать вызов себе и учиться” и связать эту категорию с трудностями, с которыми сталкивался и боролся конкретный подросток. Важно объяснить, что исследование — это формирование жизнестойкости. Люди часто не замечают, как трудности делают нас сильнее.

Определение фаворитов

Теперь попросите молодых людей оценить свои любимые занятия, определив, какие вещи они хотели бы делать чаще. Система оценки — это простая шкала от одного до пяти. Пять звезд означает, что что-то является очень важной частью их жизни, и они хотели бы делать это чаще в ближайшее время. Одна звезда означает, что в данный момент они не очень заинтересованы в этом.

Нужно следить за советчиком, который, скорее всего, станет активным, когда подросток начнет оценивать. Он также может начать сравнивать свои оценки по разным пунктам. Следует поощрять молодого человека думать о каждом пункте отдельно. Если он захочет, он может оценить каждый пункт в пять звезд.

Шаг в будущее

В заключительной части этого упражнения молодые люди исследуют свое будущее и ставят цели. Что об их более сокровенном опыте можно узнать из первых двух частей упражнения? Что бы они хотели изучить и исследовать в течение следующего года? Пусть они заполнят правую колонку рабочего листа, придумав модели поведения, которые они хотели бы улучшить.

Важно указать, что это упражнение не обязывает их делать что-то или делать что-то хорошо. Это просто список того, что их волнует и о чем они мечтают — того, что может повысить их жизненную энергию и наполнить их жизни смыслом. На самом деле, если они еще не готовы ставить цели, они могут просто представить, что они могут сделать в будущем. В заключение следует подчеркнуть этот ключевой момент: первый шаг к тому, чтобы стать исследователем, — это готовность мыслить из пространства исследователя. Это может казаться рискованным, пока человек не поймет, что это просто способ мышления.

Мое ценностное путешествие

| Сфера жизни | То, что я ценил (События, которые заставили меня улыбнуться, тронули меня, были забавными или значимыми, или заставили меня почувствовать себя живым) | Фавориты ***** = очень **** = приемлемо *** = достаточно | Шаг в будущее |
|--|--|---|---------------|
| Связь с окружающими | | | |
| | | | |
| | | | |
| Помощь другим и позитивное влияние на окружающих | | | |
| | | | |
| | | | |
| Физическая активность | | | |
| | | | |
| | | | |
| Находиться в моменте | | | |
| | | | |
| | | | |
| Бросать вызов самому себе и учиться | | | |
| | | | |
| | | | |
| Забота о себе | | | |
| | | | |
| | | | |
| Другое: | | | |
| Другое: | | | |
| | | | |

Шаг 3. Формирование сильных сторон

Следующий шаг в формировании навыков исследователя заключается в помощи подросткам в выявлении и развитии сильных сторон. В модели DNA-V развитие сильных сторон не является само по себе ценностью. Скорее, это нужно осуществлять для того, чтобы помочь молодым людям решать новые задачи, исследовать свой мир и открывать для себя ценностные виды деятельности.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ. УПРАЖНЕНИЕ 4. Выявление сильных сторон с помощью карточек

Это упражнение — простой способ выявить сильные стороны подростков. В это упражнение авторы включили карточки для выявления сильных сторон. Можно также скачать их на английском языке на сайте <https://dnav.international/>.

Раздайте подросткам карточки и попросите их разложить их на три стопки: пять самых сильных сторон, потом — следующие десять и далее — все остальные. Как и с любой другой вербальной деятельностью, фразы на этих карточках следует изучить внимательно. Они нужны, чтобы подростки использовали их в качестве инструментов, которые помогут им развиваться и расти. Если у молодых людей есть сильные стороны, которых нет на карточках, их можно написать на пустых карточках.

После того, как они рассортируют карточки, задайте несколько приведенных ниже вопросов.

- Каким образом каждая сильная сторона связана с их ценностями или чувством жизненной энергии?
- Как их сильные стороны помогают им заниматься ценными видами деятельности?
- Что бы они хотели сделать со своими сильными сторонами — сейчас и в будущем?

Следующие два подхода позволяют расширить это упражнение. Оба они будут полезны для преодоления трудностей, которые могут возникнуть в процессе выполнения упражнения.

Изменение перспектив

Иногда подросткам трудно увидеть свои сильные стороны. В этом может помочь принятие перспективы — нужно увидеть себя глазами другого человека со стороны. Ниже представлено несколько приемов, которые помогут развить умение видеть перспективу.

Попросите другого человека заполнить карточку. Пусть укажет сильные стороны, которые он видит в молодом человеке. Это может быть наставник или психотерапевт, если он хорошо знает конкретного подростка. Нужно сравнить то, как молодой человек видит свои сильные стороны, с тем, как их видит другой человек.

При работе с группой подростков, где ее члены немного знают друг друга, можно попросить участников сделать это друг для друга. А затем поделиться информацией о сильных сторонах, которые они увидели. Это может быть эффективным способом для отдельных людей. Так они смогут увидеть себя с точки зрения другого человека и строить отношения.

Работа с нереалистичной сортировкой

Иногда подростки выбирают сильные стороны, которые кажутся совершенно нереалистичными в контексте того поведения, которое можно наблюдать у них. Например, самовлюбленный молодой человек может выбрать скромность в качестве сильной стороны первой пятерки. Когда такое происходит, не нужно противоречить этому человеку. Напротив, нужно рассматривать это как возможность развить новые модели поведения, основанные на предпочитаемой сильной стороне. Ниже представлены две стратегии, которые можно попробовать.

Попросите человека представить себе ситуацию в будущем, когда он сможет использовать эту сильную сторону.

Попросите человека представить, как он будет проявлять эту сильную сторону и каков будет ожидаемый результат.

| | | |
|--|---|---|
| <p>Ценю красоту Я ценю искусство, музыку, живопись, танцы и другие проявления красоты</p> | <p>Способность к любви Я могу проявлять и принимать любовь</p> | <p>Работа в команде Я умею работать с группой людей</p> |
| <p>Способность к дружбе Я могу быть хорошим другом для других</p> | <p>Любознательность Мне очень интересен мир, и я люблю участвовать в новых делах</p> | <p>Справедливость Я могу признать свою неправоту и стараюсь относиться ко всем людям одинаково</p> |
| <p>Умение прощать Я не пытаюсь мстить Я принимаю, что мои друзья и любимые люди несовершенны</p> | <p>Быть благодарным Я умею выражать благодарность, и я благодарен</p> | <p>Надежда Я верю, что смогу достичь своих целей</p> |
| <p>Чувство юмора Я использую юмор, чтобы скрасить день других. Я с юмором подхожу ко всему, что я делаю</p> | <p>Настойчивость Я продолжаю делать то, что считаю важным, даже когда возникают трудности или я терплю неудачу</p> | <p>Честность Я говорю людям о том, что меня волнует, выполняю обещания и не лгу</p> |
| <p>Тщательность суждений Я все тщательно обдумываю и принимаю решения после того, как узнаю все факты</p> | <p>Доброта Я помогаю друзьям, пытаюсь развеселить других, и люблю делать других счастливыми</p> | <p>Лидерство Я могу взять на себя ответственность и помочь группе хорошо работать совместно</p> |

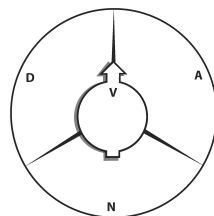
| | | |
|---|--|---|
| <p>Любовь к обучению</p> <p>Я люблю учиться и развиваться</p> | <p>Смирение</p> <p>Я не делаю вид, что я особенный, не хвастаюсь и сдержанно рассказываю о хороших вещах, которые со мной произошли</p> | <p>Креативность</p> <p>Мне нравится придумывать новые идеи и новые способы для решения задач</p> |
| <p>Мудрость</p> <p>Я обращаю внимание на то, что действительно важно в жизни</p> | <p>Осторожность</p> <p>Я избегаю ненужного риска и думаю, прежде чем сказать</p> | <p>Самоконтроль</p> <p>Я очень дисциплинированный и способен придерживаться своих целей, несмотря на соблазн отказаться от них</p> |
| <p>Социальный интеллект</p> <p>Я умею вписываться в различные ситуации и хорошо ощущаю чувства других людей</p> | <p>Духовность</p> <p>Я верю во вселенскую силу или Бога и сохраняю свою веру даже в трудные времена</p> | <p>Смелость</p> <p>Я способен делать то, что считаю важным, даже когда чувствую страх, неуверенность или испуг</p> |
| <p>Энтузиазм</p> <p>Я люблю то, что делаю, и не могу дождаться начала работы над проектами</p> | <p>Принятие перспективы</p> <p>Я воспринимаю вещи с разных точек зрения и могу принимать точку зрения других людей</p> | <p>Исследование</p> <p>Я люблю пробовать новое и исследовать возможности</p> |
| <p>Внутреннее осознание</p> <p>Я обычно осознаю, что я чувствую и думаю</p> | <p>Осознание внешней среды</p> <p>Я замечаю, что происходит вокруг меня, и последствия моих действий для других</p> | <p>Доброжелательность к себе</p> <p>Когда я не оправдываю своих ожиданий, я могу простить себя и вернуться к своим целям</p> |
| <p>Решимость</p> <p>Я делаю выбор в пользу того, что мне важно, даже когда испытываю сложные чувства, такие как грусть, гнев, неуверенность или низкая мотивация</p> | <p>Внутренний баланс</p> <p>Трудные мысли и чувства не давят на меня. Я могу испытывать сомнения и страх, и все равно работать над достижением успеха</p> | <p>Фокус на функциональных действиях</p> <p>Я сосредоточен на том, чтобы делать то, что работает, — действовать так, чтобы моя жизнь становилась лучше</p> |

Шаг 4. Отслеживание функциональности нового поведения

Шаг 1 базового обучения в этой главе состоит из помощи подросткам в определении ценностей и источников жизненной энергии в их прошлом поведении. На этапе 4 нужно возвратиться к этому вопросу, попросить молодых людей определить, функциональное ли их поведение в настоящем и будущем. Нужно также помочь подросткам начать ставить цели. Они должны определить, помогут ли эти цели расширить их ценности. Цели не обязательно должны быть чрезвычайно сложными или амбициозными; они могут быть незначительными. Главное, чтобы они были новыми и могли сделать жизнь более приятной или значимой. В следующей подглаве приведены конкретные советы, которые помогут максимально увеличить шансы на достижение этих важных целей подростками.

Концептуализация случая и стратегии лечения

Теперь необходимо вернуться к случаю Руби и придумать, как можно переместить ее в пространство исследователя. Сначала давайте рассмотрим ключевые проблемы Руби, используя модель концептуализации случая DNA-V (рис. 5.2).



Что касается ее советчика, у Руби есть бесполезные мысли. Главный смысл ее внутреннего диалога заключается в том, что никто другой не может ее понять. Она также часто говорит себе: *“Я трусиха”*. Что касается навыков наблюдателя, Руби демонстрирует низкую способность замечать свои нынешние чувства или принимать их. Скорее, она смотрит сквозь свои мысли, позволяя своему советчику указывать ей, что делать. Что касается навыков исследователя, которым будет посвящена эта подглава, то очевидно, что Руби совсем не использует эти навыки.

Наконец, можно перейти к ценностям. Руби ценит чтение, но она использует его как способ избежать своих чувств. Хотя это и помогает советчику замолчать и приглушить ее чувства, это не функционально в контексте создания полноценной жизни. Таким образом, ее чтение не работает в долгосрочной перспективе, хотя оно и является ее ценностью. Возвращаясь к концепции соотношения формы и функции,

можно заметить, что проблема не в чтении Руби как таковом, а в том, какую функцию выполняет чтение в ее жизни. Когда Руби освоит навыки работы с моделью DNA, она сможет читать просто ради удовольствия. Помните, что в модели DNA-V никакое поведение не является полезным или вредным по своей сути; скорее, нужно смотреть на последствия данного поведения, чтобы попытаться понять, как оно функционирует.

Руби делает пробные шаги в пространство исследователя

Следует осторожно работать с Руби, направляя ее по жизни. Совместно со своим психотерапевтом она сможет определить то, что ее волнует. В процессе он может помочь ей “случайно” увидеть, что в ее жизни есть положительные моменты.

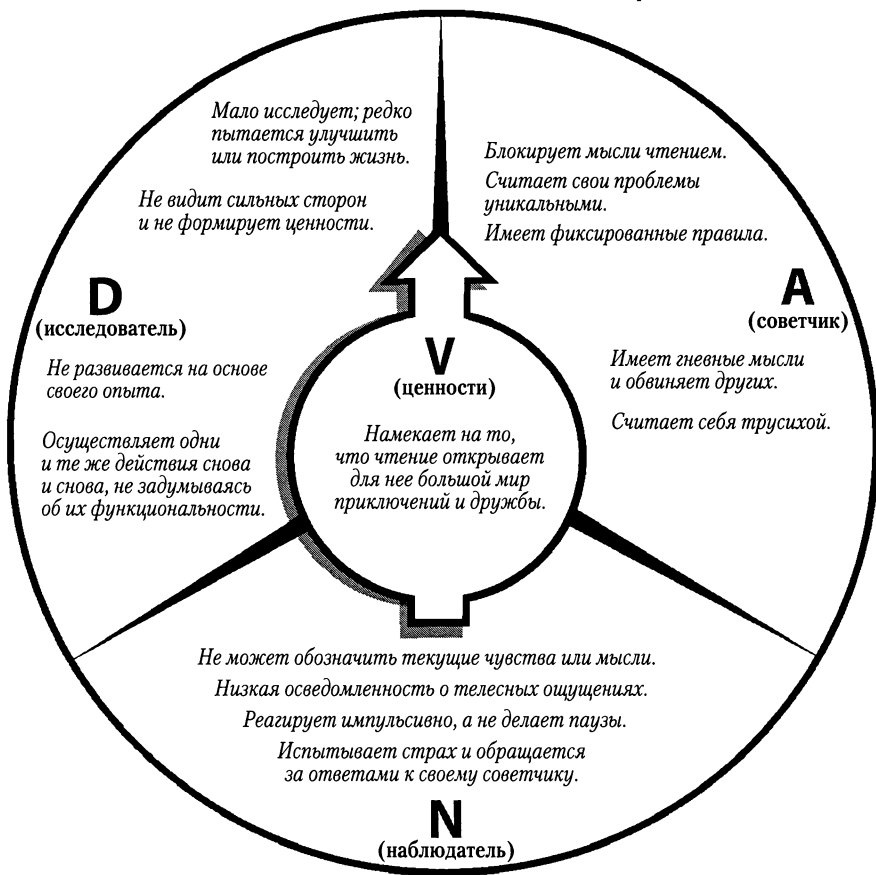
Этот “случайный” подход очень важен. У Руби есть влиятельный советчик. Если бы врач просто говорил ей положительные вещи, например: “Ты очень умная”, ее советчик, скорее всего, закрыл бы эту тему критическим комментарием типа: “Ты говоришь это только для того, чтобы я чувствовала себя лучше. На самом деле это несерьезно”. В этой главе авторы книги привели примеры того, как Руби может заполнить рабочие листы. Когда врач просмотрит совместно с Руби рабочий лист (“DNA-V вашей жизни”), он может спросить ее, что она заметила. Станет очевидно, что, хотя ее советчик настроен негативно и Руби говорит, что ее жизнь ужасная, реальность ее физического мира совсем другая. Она упустила некоторые забавные моменты, связанные с приготовлением пищи, посещением концертов музыкальных групп, ведением записей и экскурсиями. Если она не замечает разницы между тем, что говорит ей ее советчик, и ее реальным опытом, психотерапевт может деликатно указать ей на это. Идея заключается не в том, чтобы оспорить ее представления о своей жизни, а в том, чтобы научить ее, что познание физического мира отличается от размышлений о физическом мире.

**Нынешняя ситуация
и актуальная проблема**

*Пропускание уроки.
Ограждается от друзей и семьи.
Отказывается от помощи.*

Социальное окружение и опыт

*Семейная история насилия и травм.
Смерть отца.
Замкнутость матери.
Отсутствие близких отношений
с членами семьи и сверстниками.*



Самовосприятие

*Определенное неизменное
представление о себе.
Отсутствие сострадания к себе.
Недоброжелательность к себе.*

Социальное восприятие

*Отстраняется от окружающих
и избегает школы.
Предполагает, что другие могут узнать
ее внутренний мир.
Предполагает, что другие могут узнать
ее внутренний мир.*

Рис. 5.2. Концептуализация случая Руби по модели DNA-V

DNA-V ВАШЕЙ ЖИЗНИ

1. Накормить советчика

Запишите 5 событий, которые произошли в течение последних нескольких лет.

1. Буллинг в школе.
2. Прочитала несколько замечательных книг.
3. Ходила к психологу.
4. Сильно ненавидела школу.
5. Побывала на потрясающем музыкальном фестивале.

Попросите советчика оценить, какие из этих воспоминаний хорошие, а какие плохие.

1, 3 и 4 — плохие, 2 и 5 — хорошие

Пусть советчик сделает вывод о вашей жизни, основываясь исключительно на этих пяти событиях.

В моей жизни случилось несколько хороших вещей, но в основном моя жизнь была очень плохой.

2. Стать исследователем

Соберите данные о своей жизни. Например, вы можете изучить, что вы сохранили на электронных устройствах (фотографии, сообщения в социальных сетях и так далее) или некоторые значимые предметы, которыми вы владеете. Или вы можете просто сфотографировать то, что для вас важно. Подумайте о том, чтобы обсудить это с кем-нибудь. Когда вы будете готовы, запишите несколько заметок о том, что вы обнаружили и оценили. Устройте настоящий мозговой штурм. Чем больше записей, тем лучше.

Чтение нового романа Стивена Кинга до пяти утра. Выход нового альбома моей любимой музыкальной группы. Места в первом ряду на музыкальном фестивале. Новые джинсы. Писать в дневнике. Покраска моей спальни в желтый цвет. Экскурсия в музей от школы. Обучение по готовке китайской еды. Пропускать уроки и не быть пойманной. Готовить праздничный ужин и отмечать Рождество. Поездка в пляжный лагерь. Поездка с сестрой на музыкальный фестиваль.

3. Определить разницу между советчиком и исследователем

Сравните то, что вы написали на первом рабочем листе этого упражнения, с тем, что вы написали на втором. Затем уделите немного времени и напишите о различиях здесь.

Мне страшно выполнять это упражнение. Я вижу, что забыла упомянуть много хорошего. Наверное, я часто так делаю.

Теперь начинается самое сложное. Психотерапевту нужно попросить Руби помечтать о будущем, наполненном ценностью. Руби довольно упрямая, и лучше, вероятно, провести базовое обучение навыкам советчика и наблюдателя, прежде чем переходить к детальному выяснению ценностей и постановке целей. Но авторы представят ниже, как можно выполнить остальную часть упражнения, чтобы проиллюстрировать этот подход. В случае с Руби можно спросить, готова ли она замечать, что ее советчик довольно небрежно ведет записи о ее жизни, а затем спросить, готова ли она просто пофантазировать о своем будущем.

Если она согласна, то врач совместно с ней поработает над заполнением рабочего листа "Мое ценностное путешествие". Вот что она может придумать.

Мое ценностное путешествие

| Сфера жизни | То, что я ценил (События, которые заставили меня улыбнуться, тронули меня, были забавными или значимыми, или заставили меня почувствовать себя живым) | Фавориты ***** = очень **** = приемлемо *** = достаточно | Шаг в будущее |
|---|--|---|---|
| Связь с окружающими | <i>Поездка с сестрой на музыкальный фестиваль</i> | ***** | Поехать на другой фестиваль, может быть, с кем-то другим? |
| | | | |
| Помощь другим и положительное влияние на окружающих | | | |
| | | | |

| | | | |
|------------------------------|---|-------|--|
| Физическая активность | | | |
| | | | |
| | | | |
| Находиться в моменте | <i>Читать произведения незнакомых авторов</i> | *** | <i>Подписаться на он-лайн блоги про книги и авторов</i> |
| | <i>Слушать любимую музыку</i> | ***** | <i>Дать послушать свою любимую музыку окружающим</i> |
| Бросать себе вызов и учиться | <i>Читать романы</i> | ***** | Написать свое произведение Научиться правильно писать поэзию |
| | <i>Сходить в музей</i> | ** | |
| | <i>Учиться готовить китайскую еду</i> | *** | Одолжить кулинарную книгу у тети (Она лучше всех из родственников умеет готовить.) |
| Забота о себе | | | |
| | | | |
| | | | |
| Другое: | | | |
| | | | |
| Другое: | | | |
| | | | |

Хотя из всего вышеизложенного ясно, что Руби все еще одинокая и у нее мало социальных связей, она уже начала действовать. Генерируя возможные новые модели поведения, Руби создала для себя альтернативу: она может продолжать следовать за своим советчиком, а может совершать небольшие шаги исследователя. Поскольку нет гарантии, что любое новое поведение будет полезным, прежде чем она начнет использовать новое поведение, важно помочь ей развить навык получать обратную связь от окружающей среды. Именно для этого и пригодится понятие функциональность. Если она хочет стать исследователем, ей нужно отслеживать последствия своего поведения и сравнивать их с ее планами в контексте ценностных действий. Ниже представлены несколько вопросов, которые помогут ей настроиться на последствия.

- Поможет ли это вам сделать лучше для того, что для вас ценно?
- Улучшит ли это вашу жизнь или ухудшит ее?
- Позволит ли это вам развиваться и расти?

Давайте рассмотрим конкретный пример того, как Руби отслеживает последствия своего поведения.

1. Руби решает, что первое ценностное действие, которое она хотела бы попробовать, — это писать стихи.
2. По мере выполнения этого действия она замечает, что говорит ее советчик и что она чувствует. Другими словами, она тренирует навыки наблюдателя. Она определяет, что чувствует страх и боится, что не сможет писать хорошо, а затем позволяет напряжению от этих чувств просто присутствовать.
3. Побыв с этими чувствами несколько мгновений, Руби должна спросить себя, все ли с ней в порядке, и кажется ли ей, что написание стихов добавляет ей жизненной энергии или помогает ей расти.
4. Она приходит к утвердительному выводу. Это осознание дает ей возможность лучше справляться со своими чувствами, продолжая выполнять ценностное действие. Если она решит, что это не работает, она начнет искать что-то другое, чтобы снова попробовать.

Скорее всего, новый вид деятельности будет где-то между абсолютным успехом и абсолютным провалом. Если Руби остается открытой новому каждый раз, когда замечает свои эмоции и называет их, она,

скорее всего, улучшит свою способность пробовать что-то новое. С каждым шагом к ценностным действиям она позволяет своим чувствам просто быть и обнаруживает, что, когда она это делает, ничего катастрофического не происходит. В конце концов, эта обратная связь поможет ей меньше бояться своих чувств. Стоит отметить, что выбор Руби стать исследователем не обязательно снизит уровень ее страха. Более того, поначалу он может усилиться. Это нормально. В модели DNA-V цель не в том, чтобы заставить чувства исчезнуть. Многие из наших самых важных чувств возникают, когда мы пробуем что-то новое или делаем шаг навстречу новому опыту и получаем обратную связь.

ГЛАВА 6

Возвращение к ценностям и осуществление действий

В главе 2 рассматривалось, как начать работу с ценностями подростков. Это обсуждение было кратким, поскольку на ранних этапах консультирования молодые люди часто слишком расстроенные и не могут глубоко задуматься о своих ценностях, или они слишком запутались в паттернах избегания и вредных привычках, чтобы рассматривать новые возможности. Как только они овладеют основными навыками модели DNA, у них появится больше возможностей для расширения своего репертуара ценностных действий. В частности, расширение происходит, когда подростки учатся делать три вещи: игнорировать бесполезные правила и оценки (советчик), а не ими; замечать и разрешать ощущения и эмоции, а не автоматически избегать их или выучено реагировать на них; и определять функциональность при выборе поведения, а не пренебрегать долгосрочными последствиями поведения.

Связь между ценностями и действиями

Когда врач возвращается к ценностям, он использует несколько упражнений, чтобы помочь подросткам установить глубокую связь с тем, что их волнует, и поставить цели в соответствии с их ценностями. Эти упражнения можно выполнять как в индивидуальной терапии, так и в групповой.

Авторы обсуждали теоретическую основу ценности в главе 2, поэтому здесь они не будут возвращаться к этому вопросу. Однако следует напомнить, что и в DNA-V и в АСТ (терапии принятия и ответственности) в целом ценности отличаются от целей. Важно помнить, что ценности — это выбранные жизненные направления, которые всегда можно выбрать, но иногда невозможно полностью достичь; цели — это достижимые действия, которые индивид предпринимает в соответствии со своими ценностями.

Конечно, бывает трудно сохранять приверженность целям. Невозможно достичь всех целей, которые важны для нас. В этой главе авторы представят научно-обоснованную схему, чтобы помочь подросткам определить свои ценности, сформировать цели на основе этих ценностей и научить их достигать целей таким образом, чтобы максимально увеличить их шансы на успех.

Ценности. УПРАЖНЕНИЕ 2. Сортировка карточек ценностей

Это упражнение немного похоже на упражнение 4 “Выявление сильных сторон с помощью карточек” из главы 5. В данном случае используются карточки с простыми утверждениями о ценностях; они представлены ниже, а также доступны для скачивания на английском языке на сайте <https://dnv.international/>. Можно использовать эти карточки для начала беседы, чтобы помочь подросткам понять, что их волнует. Затем они могут использовать свои ценности, чтобы руководствоваться своими действиями в жизни.

Карточки разделены на четыре категории: “Забота о себе”, “Связь с окружающими”, “Вызов себе” и “Ценность трудностей”. Следует упомянуть, что эти категории можно свободно трактовать, потому что любая карточка может относиться к любой категории в зависимости от того, какой смысл вкладывает в нее человек. Необходимо обратить внимание, что некоторые карточки состоят из фраз, которые не считаются ценностями в контексте формального определения этого термина в главе 2. Например, такие понятия как “чувствовать себя другим” или “ценить трудности” могут изначально казаться не ценностными моделями поведения. Но многие подростки выбирают эти карточки, и можно обнаружить, что они приводят к важным разговорам. Например, молодой человек с тревожностью может выбрать “борьбу с ней”. Это поможет начать разговор о том, в чем состоит ценность его работы с тревожностью, и поможет определить то, что ему важно. Когда подростки выбирают карточки ценностей, они просто говорят, что это важно для них. Задача психотерапевта — помочь им превратить это в ценностное поведение.

Сортировка карточек имеет по крайней мере два преимущества перед простым задаванием вопросов, особенно в работе с молодыми людьми. Во-первых, физические свойства карточек обеспечивают привязку.

Подростки могут смотреть на карточку, держать ее в руках и говорить о ней. Это создает некоторую дистанцию, которая может показаться более безопасной, чем разговор лицом к лицу с клиницистом. Во-вторых, формулировки на этих карточках простые, что позволяет молодым людям определить собственный смысл. (Напечатанные изображения на карточках еще больше расширяют эту возможность.) Например, карточка “находиться в моменте” может привести к разговору о том, что нужно быть осознанным, наслаждаться легкомысленным поведением, ценить друзей или даже дорожить воспоминаниями детства, когда они возникают. Как всегда, нужно прислушиваться к ценностному содержанию в словах молодых людей. Обычно его несложно определить, поскольку оно лежит в основе почти всех разговоров, которые подросток будет вести с психотерапевтом в процессе терапии.

Сортировка карточек

Нужно начать с объяснения, что фразы на карточках основаны на ценностях, которые важны для многих людей. Следует сказать что-то вроде: “Они не имеют правильного значения; они означают то, что вы хотите, чтобы они означали”. Затем необходимо попросить тех, с кем вы работаете, рассортировать карточки на три стопки:

- не очень важно на данный момент;
- умеренно важно на данный момент;
- очень важно на данный момент.

После того, как карточки рассортированы, попросите подростков выбрать из третьей стопки пять карточек, которые наиболее важны для них. Затем обсудите их выбор, используя приведенные ниже вопросы.

- Что вы заметили, когда сортировали карточки? Вам было легко или трудно? Что было легко исключить? Что было трудно оставить?
- Удивили ли вас какие-либо карточки, которые вы решили отложить в стопку “не очень важных”?
- Что вы чувствовали, когда вам пришлось выбрать только пять важных карточек? Чувствовали ли вы, что вам пришлось исключить какую-то ценность из своей жизни? (Если ответ утвердительный, напомните им, что это просто карточки, а не их реальные

ценности, и что выбор пяти — это упражнение. Далее можно указать на то, что это демонстрация того, как советчик искажает вещи, например, воспринимает эти карточки так, как будто они действительно являются ценностями подростка.)

- Заметили ли вы что-нибудь необычное в последней пятерке, которую вы выбрали? (Часто молодые люди думают о карточках в уникальном для них контексте. Они могут выбрать одну в контексте своей независимости, другую — в контексте проблемы, над которой они работают, и так далее.)
- Какие навыки исследователя, наблюдателя или советчика потребуются, чтобы вы достигли больше этих ценностей?

Наконец, следует обсудить, как ценности отражаются в действиях, которые мы совершаем в мире, а не в наших чувствах или желаниях. Это создает основу для следующего шага: постановки целей для достижения ценностей.

Альтернативный способ сортировки

В качестве альтернативы можно попросить молодых людей рассортировать карточки по категориям, которые определил психотерапевт, или по категориям, которые имеют значение для подростков. При использовании этого подхода важно быть гибким. Например, не существенно, если в одной категории карточек больше, чем в другой.

ЗАБОТА О СЕБЕ

| | |
|--------------------|-------------------------|
| Заниматься спортом | Принимать себя |
| Благодарить | Замечать возможности |
| Просить о помощи | Получать удовольствие |
| Обрести покой | Относиться с пониманием |

СВЯЗЬ С ОКРУЖАЮЩИМИ

| | |
|--------------|--------------------------|
| Доверие | Влюбленность |
| Правдивость | Восхищение |
| Близость | Ценить окружающих |
| Причастность | Сочувствовать окружающим |

ВЫЗОВ СЕБЕ

| | |
|------------------------|----------------------|
| Наслаждаться танцем | Воображение |
| Позволять себе мечтать | Креативность |
| Жажда свободы | Достижения |
| Жажда знаний | Находиться в моменте |

ЦЕННОСТЬ ТРУДНОСТЕЙ

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| Прощение | Набираться мудрости |
| Разрешать присутствовать трудностям | Преодолевать |
| Оставаться в неопределенном положении | Чувствовать себя в безопасности |
| Отпускать трудности | Чувствовать себя другим |

Ценности. Упражнение 1. Постановка целей

После того как подростки определяют ценностные действия, которые они хотели бы осуществлять, следующий шаг — помочь им поставить цели. Для этого можно использовать приведенные ниже вопросы рабочего листа. Он сосредоточен на шести моделях ценностной деятельности, описанных в главе 2. Рекомендуется дать молодым людям возможность выбрать, писать ли им обо всех областях или только о некоторых из них. Также подростки могут добавить любые значимые для них категории, если у них есть ценности, которые не вписываются в категории на рабочем листе. В конце концов, ценности — это индивидуальный выбор каждого.

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ВАШИМ ЦЕННОСТЯМИ

Ниже представлено описание шести сфер жизни, которые имеют ценность для многих людей. Прочитайте каждую из них и определите, важна ли она для вас. Если это так, потратьте некоторое время на мозговой штурм целей, которые можно поставить перед собой, чтобы привести свою жизнь в большее соответствие с вашими ценностями в этой области. Затем напишите свои цели в отведенном для них месте. Не стесняйтесь пропустить те сферы, которые в настоящее время не имеют для вас значения. Вы также можете добавить любые категории, которые имеют для вас смысл.

Связь с окружающими. Это может касаться членов семьи, друзей, соседей и так далее. Подумайте о том, как вам было хорошо с другими людьми.

Помощь другим и положительное влияние на окружающих. Возможно, вам трудно поверить, что отдача другим способствует вашему собственному благополучию, но это так. Вспомните случаи, когда вы делали что-то для кого-то, например, благодарили кого-то, делали кому-то комплимент или помогали решить проблему. Или, может быть, вы сделали кому-то желанный подарок, просто выслушав или узнав этого человека. Другие виды помощи — это забота о животных или окружающей среде.

Физическая активность. Сюда входят физические упражнения и спорт, такие как бег, езда на велосипеде, поднятие тяжестей, игра в теннис или танцы. Это также включает в себя более умеренные формы активности и движения, такие как ходьба или растяжка. Подумайте о тех случаях, когда вы получали удовольствие от физической активности или находили ее значимой.

Находиться в моменте. Подумайте о тех случаях, когда вы были наблюдателем, обращая внимание на свои пять чувств: осязание, вкус, зрение, слух и обоняние. Может быть, вы замечали что-то в природе, ощущали вкус чего-то или слушали музыку. А может быть, вы просто были полностью вовлечены в разговор с другом. Вспомните случаи, когда вы обращали внимание на что-то или кого-то с открытостью и любопытством.

Бросать себе вызов и учиться. Подумайте о том, как вы можете бросить себе вызов или, возможно, научиться чему-то новому. Назовите несколько сложных занятий, которые доставляют вам удовольствие, имеют смысл или имеют значение для вас.

Забота о себе. Забота о себе включает в себя все, что вы делаете для того, чтобы ваш разум и тело хорошо функционировали. В качестве примера можно привести развлечения после тяжелого учебного дня, доброжелательное отношение к себе в трудные времена, правильное питание и достаточный сон. Люди часто ставят заботу о себе на последнее место в своем списке — то, к чему они приступят, когда сделают все остальные дела. Однако от заботы о себе зависят все остальные наши действия, поэтому ей стоит уделять время.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИАГРАММЫ DNA-V ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

Далее можно попросить подростков, использовать “Рабочий лист для постановки целей с помощью модели DNA-V” (рис. 6.1) для одной или нескольких своих ценностей или целей. Попросите их заполнить отдельный лист для каждой цели или ценности, ответив на все вопросы на листе. Это упражнение поможет молодым людям увидеть, как их цели и навыки DNA поддерживают друг друга.

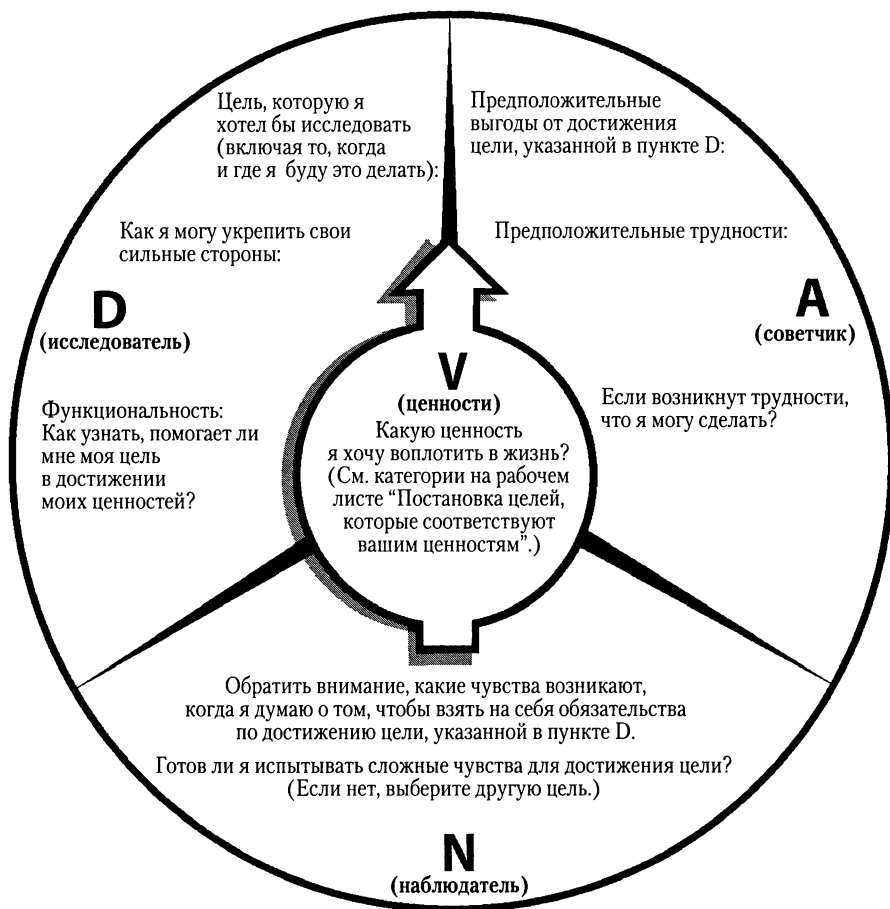


Рис. 6.1. Рабочий лист для постановки целей с помощью модели DNA-V

ЦЕННОСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 2.

Мысленное противопоставление и подготовка

Помогая подросткам ставить цели, помните об основном принципе DNA-V: не стремитесь отделить хорошее от плохого. Трудности начинаются с желания чувствовать себя хорошо, никогда не чувствуя себя плохо. Чтобы иметь наилучшие шансы на достижение целей, люди должны признать, что хорошее и плохое сосуществуют.

Один из способов психологического удержания хорошего и плохого вместе — это так называемое мысленное противопоставление, которое в основном означает сознательное определение выгод достижения цели и потенциальных трудностей, которые могут возникнуть при этом [Duckworth, Grant, Loew, Oettingen, & Gollwitzer, 2011]. Исследования показывают, что мысленное противопоставление увеличивает шансы на достижение целей [Duckworth et al., 2011]. В вышепредставленном рабочем листе по постановке целей выгоды и трудности противопоставляются. Психотерапевт предлагает молодым людям предположить выгоды и трудности от достижения цели.

Исследования показывают, что определение планов по реализации также повышает шанс достижения целей [Gollwitzer, 1999]. Планы по реализации состоят из двух компонентов. Первый — это определение действий, которые подросток предпримет для достижения своих целей. Пусть укажет то, что побудит его предпринять эти действия. Второй — определение потенциальных трудностей на пути к достижению целей и способов для их преодоления. Ключ к реализации намерений — создание формулировок “если... — то...” на каждом этапе работы и разработка конкретных планов поведения, которые помогут довести дело до конца, даже если возникнут препятствия. Вышепредставленный рабочий лист для постановки целей включает в себя планы по реализации в виде вопроса: “Если возникнут трудности, что я могу сделать?” Каждый раз, когда подростки практикуют новые действия, идут на риск или ставят цели, они также должны замечать, что мир дает им взамен. Другими словами, они должны отслеживать функциональность поведения, как описано в предыдущих главах. Это позволит им определить, действительно ли достигнутые ими цели делают их жизнь более полноценной и осмысленной. Если новое поведение не помогает им процветать, они могут выбрать другую цель.

Теперь авторы книги изложат основные шаги по постановке целей, включая мысленное противопоставление выгод и трудностей, и определят стратегические планы по реализации с помощью формулировки “если... — то...”. Авторы приводят эти инструкции в сокращенном виде, кратко предлагая, что можно сказать на каждом этапе, и давая рекомендации по типу реакции, которую следует ожидать от юных пациентов.

Шаг 1. Определите цель

Психотерапевт. Какова ваша цель? *(Убедитесь, что человек ставит конкретную, измеримую цель.)*

Молодой человек. Моя цель — _____. Я планирую выполнить эту цель _____ *(в идеале, нужно указать время, дату, место или контекст для работы над целью).*

Шаг 2. Определите преимущества

Психотерапевт. Каковы выгоды от достижения цели? *(Попросите человека представить себе наиболее позитивные аспекты достижения этой цели.)* Как это будет выглядеть? *(Поощряйте молодого человека конкретизировать.)* Как ваша цель связана с вашими ценностями?

Молодой человек. Если я буду работать над _____ (целью), это принесет _____ (выгоду). Это будет связано с моей ценностью _____.

Шаг 3. Определите трудности

Психотерапевт. Какие наиболее серьезные трудности могут возникнуть на пути к достижению цели?

Молодой человек. Я могу испытывать тревожность, неуверенность в себе или искушение. Мне может казаться, что у меня недостаточно времени, или я могу отвлечься. Я также могу столкнуться с практическими препятствиями, такими как нехватка денег, отсутствие транспорта или отсутствие поддержки со стороны значимых взрослых.

Шаг 4. Подготовьтесь к трудностям

Психотерапевт. *Что вы будете делать, если столкнетесь с серьезными трудностями?* (Попросите человека уточнить конкретные действия, которые он предпримет для продолжения работы по достижению цели перед лицом препятствий. В качестве примера можно привести следующие действия: замечать сложные эмоции и освобождать место для них, но при этом продолжать идти к цели, или взять на себя обязательство выполнить часть цели, если конечная цель слишком трудная.)

Молодой человек. Если возникнет _____ (преграда), то я сделаю _____ (действие, направленное на достижение цели).

Шаг 5. Подготовьтесь к возможностям

Психотерапевт. Какие у вас могут появиться возможности, о которых вы еще не упомянули, чтобы предпринять действия для достижения этой цели? *(Попросите молодого человека подумать о ситуациях, которые могут способствовать достижению цели. Например, если он интересуется написанием стихов, то может поискать возможности, чтобы принять участие в конкурсе.)*

Молодой человек. Если _____ (возможность), то я сделаю _____ (действие, направленное на достижение цели). *(Например, "Если у меня будет свободное время в субботу после обеда, я проведу час, работая над своей целью, а не за просмотром телевизора".)*

Шаг 6. Возвратитесь к функциональности

Психотерапевт. После того как вы попробуете эти действия, войдите в пространство исследователя и посмотрите, помогло ли это вам в достижении ваших ценностей.

Молодой человек. Хорошо. После этого я спрошу себя: "Сработало ли это? Помогло ли это мне в достижении моих ценностей?"

ЦЕННОСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 3. Навык BOLD

Наконец, когда подростки начинают применять на практике свои новые навыки DNA и работать над достижением своих целей, важно обучить их навыку, в котором используется аббревиатура BOLD. BOLD объединяет все навыки DNA-V. Он поможет сосредоточиться в тот момент, когда человек испытывает тревожность или беспокойство, попадая в новую ситуацию. Ниже приведено краткое объяснение этого подхода.

B = Дышите глубоко и медленно.

O = Наблюдайте за своими мыслями и чувствами. Наблюдайте за тем, что вас окружает.

L = Прислушайтесь к своим ценностям в данный момент. Каким человеком вы хотите быть?

D = Решите, как вы хотите действовать в этот момент. Как бы это выглядело, если бы вы действовали в соответствии со своими ценностями?

В книге *Get Out of Your Mind and Into Your Life for Teens* [Ciarrochi et al., 2011, p. 75] этот навык представлен в удобной для подростков форме, а также приведен пример. Кроме того, на сайте <https://dnv.international/> можно скачать видеоролик на английском языке с описанием шагов подхода BOLD.

ГЛАВА 7

Объединение всех навыков модели DNA-V для развития психологической гибкости

В предыдущих главах обсуждалось, как помочь подросткам развить навыки исследователя, наблюдателя и советчика по отдельности, а также как определить ценности и поставить цели. В этой главе авторы объединили все навыки модели DNA-V, чтобы продемонстрировать, как можно способствовать развитию *гибкости характера* — это удобный термин для обозначения психологической гибкости, который предложили использовать авторы.

Следует начать с вопроса, который интересует практически всех родителей, педагогов и психотерапевтов, работающих с подростками. Как можно помочь молодым людям развить сильные стороны характера? Как помочь им развить такие черты, как сила воли, стойкость, мужество, настойчивость и терпение?

В поисках ответа авторы этой книги обратились к психологической литературе, и та информация, которую они нашли, сильно запутанная. Оказалось, что по каждой сильной черте характера есть независимые исследования и набор книг. Например, по теме силы воли авторы нашли такие книги как: *The Willpower Instinct*, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* и *Willpower: Regain Your Self-Control and Rediscover Your Willpower Instinct*. Существуют десятки книг, в названии которых присутствует слово “стойкость”. Многие книги по психологии посвящены мужеству (например, *Courage: Overcoming Fear and Igniting Self-Confidence* и *Finding Inner Courage*) и упорству или смелости (например, *The Art of Persistence* и *Grit: The New Science of What It Takes to Persevere, Flourish, and Succeed*). Многие из этих книг содержат хорошие идеи. Нужно ли тратить следующие десять лет на прочтение всех этих книг, чтобы понять, как развивать сильные стороны молодых людей?

Авторы считают, что нет. Развитие сильных сторон может показаться непосильной задачей, если рассматривать каждую сильную сторону

отдельно от остальных. С этой точки зрения, количество отдельных черт характера, которые необходимо определить и развить, может быть бесконечным. Однако можно упростить ситуацию, рассматривая сильные стороны как поведение, о чем было сказано в главе 5. Также можно использовать идеи, изложенные в этой книге, для изменения поведения и для развития сильных сторон. Не нужно думать, что “мужество” можно обусть, как обувь. Люди либо ведут себя мужественно, либо ведут себя трусливо. Когда и как они ведут себя мужественно зависит от контекста, который может быть как в настоящем времени, так и в прошлом. Например, в некоторых культурах большое значение придают физическому мужеству, и поэтому представители таких культур чаще становятся воинами. Другие культуры или подгруппы, такие как квакеры (объединение независимых религиозных организаций) учат, что война — это неправильно. И поэтому у них меньше шансов воспитать людей, которые выражают свое физическое мужество с помощью военных действий. Однако они могут воспитать людей, готовых проявлять психологическую храбрость и идти на большой социальный риск в защиту своих убеждений.

Модель DNA-V предоставляет простой подход к развитию гибкости сильных сторон. Чтобы проиллюстрировать этот метод, ниже представлен обзор подхода DNA-V к развитию силы воли, жизнестойкости, мужества, настойчивости и упорства.

- **Сила воли** подразумевает способность контролировать свои мысли и определять свои действия. Те, у кого мало силы воли, обычно руководствуются сиюминутными соблазнами и импульсами. Модель DNA-V способствует развитию силы воли в основном за счет обучения навыкам наблюдателя. Молодые люди учатся осознавать чувства, мысли, искушения и стимулы в настоящий момент, не реагируя на них. Умение наблюдать дает им возможность сделать паузу, спланировать и выбрать действия, основанные на долгосрочных ценностях.
- **Жизнестойкость** включает в себя способность оставаться сильным, здоровым или успешным после того, как произошло что-то негативное. DNA-V способствует повышению жизнестойкости, развивая способность подростков переходить от бесполезной тревожности и размышлений о негативных событиях (советчик) к наблюдению и настройке на ценности в настоящем моменте. Модель DNA-V также поощряет молодых людей принимать

негативные эмоции, которые естественным образом возникают в течение жизни, вместо того, чтобы бороться с этими эмоциями, так как это только усиливает их. Наконец, DNA-V побуждает их перейти в пространство исследователя, чтобы найти новые пути для выхода из негативных ситуаций.

- **Мужество** подразумевает способность делать что-то заведомо трудное или опасное. DNA-V способствует развитию мужества, укрепляя идею о том, что мысли и чувства нормальные и не опасные (навыки советчика), и поощряя подростков позволять тревожности появляться и исчезать, помня о своих ценностях (развитие навыков наблюдателя и решимости).
- **Настойчивость или упорство** подразумевают способность продолжать делать что-то или пытаться сделать что-то, даже если это трудно или даже когда другие против этого. DNA-V способствует развитию этих качеств, поощряя подростков связывать свои действия с долгосрочными ценностями, а не с сиюминутными импульсами. Важно уметь допускать неудачи и сложные чувства, которые могут возникнуть при совершении ценностных действий.

В целом, авторы утверждают, что развитие навыков DNA ведет к развитию сильных сторон подростков. В главе 5 предоставлено упражнения, помогающие молодым людям определить свои сильные стороны. Но только наличия сильных сторон недостаточно. Для того чтобы сильные стороны были полезными, люди должны научиться гибкости в их применении. Например, мужество может быть ценным, когда вы записываетесь на сложный курс, но не может помочь, когда вы садитесь за руль после нескольких бутылок пива. Настойчивость может быть сильной стороной, если она способствует ценностным действиям; но слабой стороной, если она приводит к трате времени на бессмысленные задачи. Умение прощать и предоставлять второй шанс может быть полезной чертой характера в любящих отношениях, но не в жестоких, где прощение приводит к еще большему насилию.

Таким образом, невозможно определить, является ли модель поведения по своей сути проявлением сильного характера. Поведение можно считать проявлением сильного характера, если оно помогает молодому человеку достичь ценностных целей. Опять же, важна не форма поведения. Важна функция — то, что поведение дает человеку.

В оставшейся части главы будет показано, как помочь подросткам развить гибкость характера. Но сначала следует рассмотреть случай одного молодого человека, который не использует свои сильные стороны.

СЛУЧАЙ СТИВА

Стив сидит на крыше, сложив руки, и сердито смотрит вниз на свою маму, которая кричит, чтобы он спустился. “Оставьте меня в покое!” — кричит он в ответ. *“Я не пойду к психологу, и я не спущусь, пока они не скажут, что мне не нужно этого делать”*.

Стив — высокий, крупный, неуклюжий шестнадцатилетний подросток. Он любит машины и двигатели и проводит дни напролет, копаясь под капотом машин. Он собирает, ремонтирует и приводит их в рабочее состояние. Тогда он чувствует себя умиротворенным.

Школа вызывает у него абсолютно противоположные ощущения. Дети, кажется, всегда хотят толкнуть его и бросить ему вызов из-за всяких глупостей. Стив всегда побеждает в драке, но он задается вопросом, зачем ему вообще ходить в школу. Единственное, что ему нравится в школе, — это спортивные занятия.

Стив любит свою семью. Его мама — организатор и помогает ему, когда он не может что-то понять. Она сплачивает всю семью. Она постоянно разговаривает с ним, указывает, что ему нужно сделать то или иное. Кажется, она никогда не перестает говорить, но Стива это не беспокоит: он может легко отвлечься от ее слов.

Его отец совсем другой. Как и Стив, он любит машины, и они вместе работают в сарае над старым V8 Mustang, пытаясь отремонтировать его к тому времени, когда Стив получит права. Его отец любит пиво и называет его “настоящей водой для мужчин”. У отца Стива есть работа. Кроме этого он помогает местной футбольной команде. Он также проводит время с семьей, но часто по вечерам он чрезмерно выпивает и впадает в гневное настроение. В последнее время Стив часто ссорится с отцом, в основном, когда отец выпивает.

Примерно неделю назад ситуация дошла до крайности, когда отец Стива кричал ему прямо в лицо. Стив больше не мог этого выносить, он пригрозил отцу кулаками и сказал: “Я ударю тебя, если ты не отступишь”. Отец отступил назад и сказал сквозь зубы: “Давай”. Это напугало Стива, и он отступил.

Другие стороны жизни Стива — это сплошное разочарование, особенно школа. Стив уверен, что он глупый, а школа только

ухудшает его самооценку. В последнее время он несколько раз выходил из себя и начинал драться с другими детьми. Затем он вышел из себя перед директором школы и сказал ему, чтобы он отвалил. Из-за этого его отстранили от занятий, и директор сказал, что он не сможет вернуться в школу, пока не пройдет терапию по управлению гневом.

Стив все равно не хочет возвращаться в школу, но его мама уже начала действовать, чтобы вернуть его к занятиям. *“Если бы они оставили меня в покое, не заставляли выполнять глупые школьные задания и не придирались ко мне, я бы не сорвался”*, — думает он. *“Я больше не могу этого выносить. Я бы хотел умереть или просто оказаться где-нибудь далеко... где угодно”*.

Размышления о Стиве

Стив кажется довольно незрелым для своего возраста. У него бывают вспышки гнева, и, поскольку именно такие события привлекают внимание, он часто попадает в поле зрения учителей и медицинских работников. Таким людям, как Стив, часто говорят, что им нужно учиться навыкам управления гневом. Это сопоставимо с тем, как если бы им прописали таблетку для мгновенного решения проблемы.

Подумайте, как можно отреагировать на Стива.

Что вы чувствуете при общении с таким молодым человеком, как Стив? Нужно подумать о своих чувствах, мыслях, сомнениях и надеждах.

Ниже будет представлена пошаговая концептуализация случая DNA-V. Пока же просто мысленно отметьте, с чего можно начать работу с таким человеком, как Стив.

В модели DNA-V авторы предполагают, что все поведение целенаправленное, поэтому задача состоит в том, чтобы понять, как гнев Стива работает на него. Что он ему дает? Дело не только в том, что Стив не знает, как управлять своими чувствами; ему также приходится иметь дело со сложными семейными и школьными проблемами. Поэтому Стив часто выходит из себя, и это во многом идет ему на пользу: его

выгоняют из школы, а его семья оставляет его в покое. Большая часть проблем Стива обусловлена контекстом. Он застрял в системе, которая ему не подходит, его отец испытывает трудности, и Стив не знает, как справиться со своей ситуацией, кроме как выйти из себя.

Агрессия и принятие риска. Норма, а не исключение

В этой главе авторы использовали историю Стива, чтобы объединить все навыки модели DNA-V. Для начала необходимо определить, является ли агрессивное поведение Стива ненормальным.

Удивительно, что люди агрессивны до тех пор, пока не научатся сдерживать и контролировать агрессию. Самый агрессивный период развития человека — не подростковый, а ясельный возраст [Tremblay, 2000]. Многолетние продольные исследования показывают, что в начале жизни мы проявляем много агрессии. Затем, по мере социализации в детстве, физические конфликты постепенно сокращаются. В возрасте от 1 до 1,5 лет 50% всех конфликтов между малышами можно считать деструктивными или сложными. Но к 2,5 годам этот показатель снижается до 20% и продолжает снижаться с возрастом [Connor, 2002]. Как правило, по мере взросления дети социализируются и начинают использовать слова вместо физических действий, чтобы управлять своими эмоциями и получать желаемое. Хотя дети продолжают проявлять агрессивное поведение, но характер их агрессии меняется. Она начинает проявляться чаще в вербальной форме и реже — в физической, она становится более скрытой и больше направлена на поддержание самоуважения, чем на получение материальных вещей.

Несмотря на это, в некоторых сообществах физические драки все еще распространены. По данным одного американского исследования, 42% мальчиков и 28% девочек в возрасте от 14 до 18 лет дрались с применением физической силы за последний год [Marcus, 2007]. Австралийское исследование показало, что 52% мальчиков и 15% девочек в возрасте от 13 до 14 лет дрались с применением физической силы в течение последнего месяца [Smart et al., 2003]. Другое американское исследование показало, что более 80% старшеклассников сообщили, что иногда или часто их беспокоят вопросы о насилии и преступности [Connor, 2002].

Физический конфликт — это лишь один из нескольких видов рискованного поведения, вызывающего беспокойство в большинстве современных сообществ. Другие виды рискованного поведения, на удивление, также распространены. В одном исследовании, посвященном подросткам в возрасте от 17 до 18 лет, ученые обнаружили, что от 10 до 20% участников совершали кражи или акты вандализма, 85% употребляли алкоголь, 39% курили и 19% употребляли марихуану [Smart et al., 2003].

Можно сделать вывод, что принятие риска вполне нормально для молодых людей и его можно использовать для достижения адаптивной цели. Например, агрессия может помочь молодым людям развить социальную ассертивность, соревноваться в играх и преодолевать препятствия на пути к своим целям. Неприятие родительских стандартов и адаптивный риск помогут подросткам развить самостоятельность и сформировать прочные связи поддержки со сверстниками. Ниже представлены несколько вопросов, которые помогут определить цель агрессии и рискованного поведения.

- С какой сложной ситуацией столкнулся подросток?
- Как такое поведение помогает человеку получить то, что он хочет?
- Научили ли его адаптивному репертуару поведения для управления чувствами и мыслями?
- Что волнует подростка? Какое влияние оказывает такое поведение на его жизнь?

Концептуализация случая и стратегии лечения

Нужно начать с обсуждения того, как концептуализировать проблему молодого человека с точки зрения полной модели DNA-V. Затем следует развивать концепцию, показывать, как применять ее в конкретных ситуациях. Авторы будут использовать тот же рабочий лист для концептуализации случая, который они применяли на протяжении всей книги. Таким образом можно проверить, что уже удалось выучить в процессе прочтения этой книги, прежде чем читать дальше. Попробуйте самостоятельно заполнить пустой рабочий лист концептуализации случая для Стива, используя информацию о нем,

приведенную в начале этой главы. (Также можно скачать образец пустого рабочего листа на английском языке на сайте <https://dnv.international/>.) Затем следует сравнить то, что получилось, с версией авторов на рис. 7.1.

Давайте начнем с ценностей Стива — того, что наполняет его жизненной энергией. Стив определил несколько вещей, которые его волнуют: машины, спорт и семья. Так можно определить сферы жизни, над которыми можно начать работать немедленно. Это возможность врача для формирования поддерживающих отношений с ним. Однако важно помнить, что ценности Стива могут развиваться и меняться по мере прохождения курса терапии. Действительно, по мере развития навыков исследователя ожидаемо, что список его ценностей будет расширяться.

Далее можно рассмотреть поведение Стива в пространстве советчика. У него много негативных оценок и жестких правил в отношении себя, других и мира. Кроме того, он, похоже, считает, что его мысли всегда являются точным отображением мира. Например, он плохо учится в школе, а потом верит своим мыслям о том, что он глупый. Он не обращается к своему опыту в физическом мире, чтобы проверить это негативное предположение. Поэтому он не обращает внимание на свои превосходные навыки механика и ведет себя так, как будто “я глупый” — это универсальная истина для него. Кроме того, это утверждение вызывает у Стива стресс, и он приходит в ярость от одной мысли о нем.

У Стива плохо развиты навыки наблюдателя. Ему сложно осознавать эмоции. Он чаще мгновенно и импульсивно реагирует на телесные сигналы. Он не смог продемонстрировать, что может обозначить какое-либо чувство, кроме гнева. Вполне вероятно, что Стив испытывает гнев в связи с другими эмоциями, поэтому, когда он грустит или расстроен, это проявляется в виде гнева. Например, он может испытывать печаль в связи с его ссорой с отцом, и эти чувства могут его настолько пугать, что он выражает их с помощью гнева. Важно помнить, что навыки наблюдателя включают в себя два неразрывных компонента: способность присутствовать при сложных внутренних переживаниях и способность позволить этим переживаниям быть, не реагируя на них и не пытаясь их контролировать. Однако Стив, похоже, часто пытается убежать от своих чувств. Его поведение, направленное на избегание чувств, включает в себя ограждение от мамы, вечную занятость ремонтом машины, споры и драки, а также залезание на крышу.

Кроме всего, Стив, похоже, не развивает навыки исследователя. Он продолжает повторять свои нефункциональные модели поведения и не отслеживает долгосрочные последствия такого поведения на свою жизнь. Он не исследует возможность использовать стратегии преодоления, которые не включают физическую и вербальную агрессию. В конечном итоге, он не признает и не развивает свои сильные стороны.

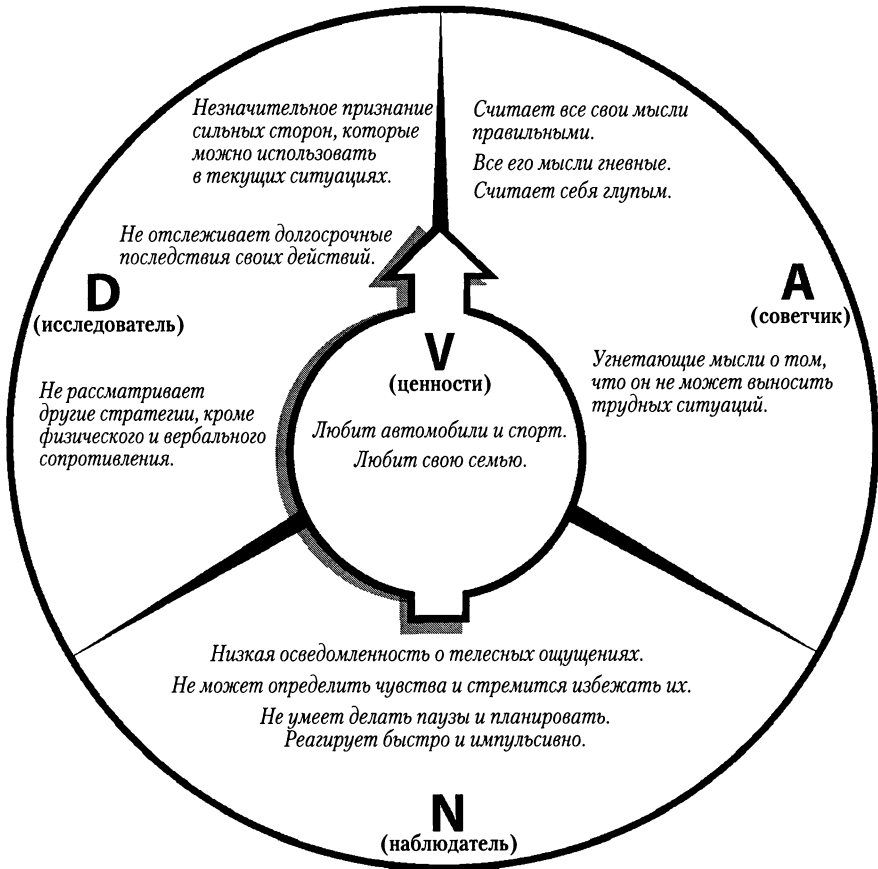
Помимо основных навыков DNA в листе концептуализации случая также есть место для описания самовосприятия и социального восприятия, а также аспектов социального окружения и опыта индивида. В главах 8–12 будут подробнее рассмотрены эти разделы рабочего листа. Ниже авторы вкратце коснутся информации из этих разделов. Это поможет лучше понять Стива и его ситуацию. Что касается самовосприятия, у Стива мало сострадания к себе, и он верит своим негативным самооценкам. Он считает себя по-настоящему глупым. Пока доминирует такая его самооценка, Стиву будет трудно найти способы, с помощью которых он сможет развить свой интеллект. У Стива также есть определенные проблемы в его нынешней социальной ситуации, а также недостаток осознания того, как его поведение влияет на других людей дома и в школе.

Нынешняя ситуация и актуальная проблема

*Проблемы в школьном коллективе.
Вспышки гнева в школе, которые привели к отстранению от занятий.
Агрессия дома.*

Социальное окружение и опыт

*Отец чрезмерно выпивает и часто злится.
Мама заботливая, но постоянно указывает Стиву, как ему жить, и контролирует его.
Кажется, ему не с кем поговорить в трудную минуту.*



Самовосприятие

Строг к себе.

Не хватает самосострадания.

Ограниченная способность воспринимать себя отдельно от своих самооценок.

Социальное восприятие

Обвиняет окружающих и говорит, что они должны измениться.

Не видит социальных последствий своего поведения дома или в школе.

Рис. 7.1. Концептуализация случая Стива с помощью модели DNA-V

Знакомство с гибкостью характера в модели DNA-V

В главах 2–6 предоставлено подробное руководство по проведению вмешательств, направленных на развитие навыков советчика, наблюдателя и исследователя, а также на определение ценностей. Ниже будет представлено более углубленное объяснение того, как объединить компоненты модели DNA-V, чтобы помочь подросткам научиться гибко перемещаться между тремя пространствами модели DNA.

Для начала авторы описали, как обеспечить знакомство со всеми элементами модели — ценностями, советчиком, наблюдателем и исследователем. Это нужно сделать в рамках одного непрерывного обсуждения, а не по отдельности, как в предыдущих главах. Неизбежно часть материала в этой главе похожа на то, что уже было упомянуто в главах с 3 по 5. Возможно, такое повторение поможет закрепить и прояснить концепции и подходы. В главе 1 было описано так называемое “Знакомство с моделью DNA-V”. Это краткий способ для представления модели DNA-V с помощью четырех листов бумаги с надписями “D”, “N”, “A” и “V”. В этой главе авторы предлагают альтернативный способ для представления модели, в данном случае с помощью рабочего листа “Знакомство с моделью DNA-V”. (Можно скачать образец незаполненного рабочего листа на английском языке на сайте <https://dnav.international/>.) Заполненный рабочий лист представлен на рис. 7.2. Он демонстрирует простой, но эффективный способ представления модели, показывает пример необученного и обученного навыкам исследователя, наблюдателя и советчика. На рис. 7.2 авторы изобразили примеры поведения необученных исследователя, наблюдателя и советчика стрелками, которые создают петлю, не связанную с ценностями. И соответственно, были представлены примеры поведения обученных навыкам исследователя, наблюдателя и советчика, которые способствуют достижению ценностей. Эти примеры поведения обозначены стрелками, которые направлены к ценностям. Приведенный ниже пример иллюстрирует процесс заполнения рабочего листа “Знакомство с моделью DNA-V”.



Рис. 7.2. Использование рабочего листа “Знакомство с моделью DNA-V” для выявления дисфункционального поведения

Шаг 1. Представить ценности

Нужно начать с представления ценностей, потому что они лежат в основе модели. Действительно, они являются целью DNA-V. Для простоты иллюстрации во всех последующих сценариях информация будет относиться к психотерапевту Стива. Представляя модель таким образом, нужно использовать диаграмму DNA-V, указывая на различные области, при их упоминании.

Я хотел бы уделить немного времени, чтобы поговорить с вами о нашей совместной работе. Все, что мы здесь делаем, будет связано с буквой V. V означает ценности. Ценности — это то, что вас волнует, что вы считаете интересным, значимым или важным. Наша совместная работа будет посвящена вам и тому, чего вы хотите. Обратите внимание, что буква V изображена как указатель на диаграмме. Это означает, что мы можем направить нашу ценностную энергию в разные стороны. Мы можем выбирать.

Очень важно помочь подросткам определить то, ради чего они выполняют работу — что они ценят. Поскольку врач, вероятно, будет представлять эту модель на ранних этапах работы с молодым человеком, можно просто написать в центре рабочего листа несколько первоначальных идей о его ценностях. Со временем и психотерапевт, и подросток смогут пересмотреть и уточнить эти ценности.

Когда мы работаем совместно, мы должны исходить из того, чего вы хотите и что вас волнует. До сих пор вы говорили мне, что вам нравится работать с машинами и заниматься спортом и что вы любите свою семью. Все верно? Хорошо, я напишу это возле V, чтобы мы помнили, что именно это — основная цель нашей работы.

Когда мы поговорим о том, что для вас важно, и изучим ваши возможности, вы наверняка придумаете больше вещей, которые можно отнести к области ценностей. Это совершенно нормально. Мы можем работать над всем, что для вас важно. Но пока давайте начнем с этих вещей.

Часто сложно делать то, что нас волнует. Я говорю не только о нас с вами. Я говорю обо всех людях. Давайте посмотрим, почему быть человеком так трудно.

Шаг 2. Представить советчика

Далее нужно представить советчика.

Ваш советчик — это ваш внутренний голос, мысли, которые почти всегда крутятся у вас в голове. У каждого из нас в голове постоянно крутятся какие-то мысли, но чаще всего мы их не замечаем. Как будто у нас на плече все время сидит какой-то маленький человек и говорит нам, что мы должны делать.

Давайте испытаем советчика прямо сейчас. Я скажу несколько фраз. Ваша задача — просто замечать, что происходит в вашей голове, когда я их произношу. Здесь нет правильного или неправильного варианта, просто обратите внимание на то, что говорит ваш советчик, когда я произношу каждое из этих предложений. Готовы?

- Я хороший человек.
- Меня ценят.
- Я полноценный.
- Я совершенный.

Затем подведите итоги, просто заметив с любопытством то, что подорок ощутил. Обычно эти фразы вызывают у молодого человека такие утверждения, как: “Это неправда”.

Итак, все мысли, которые возникли у вас в этот момент, — это и есть советчик. Вам не нужно было придумывать ответ; он возник сам.

У каждого есть советчик. Иногда мы получаем хорошие советы, иногда — плохие. У нас часто возникают мысли, которые кажутся бесполезными.

И если вам интересно, использование термина “советчик” — это просто способ рассказать о том, как работает человеческий разум. Это одна из самых распространенных фраз, которые говорит советчик.

Напишите “Я недостаточно хороший” в области советчика на рабочем листе.

Подобные негативные мысли возникают у всех людей. В ходе нашей совместной работы вы узнаете, почему для советчика нормально говорить такие вещи. Но сейчас я просто дам вам представление о том, о чем будет наша работа.

Итак, что произойдет, если вы прислушаетесь к этим словам? Что произойдет, если вы действительно поверите в то, что “вы недостаточно хороший”, когда скажем, будете выполнять школьное задание?

Для примера можно представить, что Стив говорит: “Я не стараюсь в школе”. Нужно написать: “Когда я слушаю своего советчика, я не стараюсь” и написать ниже: “Я недостаточно хороший”. Затем следует нарисовать стрелку, идущую от “недостаточно хороший” к “не стараюсь”, как на рис. 7.2.

Итак, пока вы слушаете советчика, вы не стараетесь в школе.

Иногда советчик не так уж полезен. Иногда он дает вам советы, которые вредят. Например, если вы прислушаетесь к этому совету, вы перестанете стараться в школе. Но когда вы перестаете стараться, вам становится еще труднее.

Я называю это "застрясть в пространстве советчика". (Напишите это на листе, а затем нарисуйте вторую стрелку от "не стараюсь" к "недостаточно хороший", чтобы изобразить замкнутый цикл.)

Вы видите этот цикл? Пока вы следуете правилам вашего советчика, вы заикливайтесь на ощущении, что вы недостаточно хороший, и не стараетесь. Хотите ли вы оставаться в таком положении?

И все же иногда советчик бывает полезным. Например, вы любите автомобили. (Продолжайте заполнять диаграмму, как показано на рис. 7.2.) Что произойдет, если вы скажете себе, что у вас хорошо получается работать с машинами? (Стив говорит, что чувствует себя уверенно и может работать над ними часами.)

Хорошо, если вы сверитесь со своим опытом работы с машинами, то увидите, что ваш советчик иногда бывает полезен. Я описываю это как придание значения тому, что вы цените. (Нарисуйте стрелку от недоверия к фразе советчика "недостаточно хороший" к ценностям.)

Все иногда застревают в пространстве советчика. Однако есть простая вещь, которую можно сделать, чтобы освободиться. Нужно просто перейти либо в пространство наблюдателя, либо исследователя и посмотреть, что произойдет. Невозможно постоянно контролировать свои мысли — то, что говорит ваш советник. Но не обязательно верить своему советчику. Вам когда-нибудь давали плохой совет, которым вы пренебрегли? Это выглядит так же. Поэтому вместо того чтобы слушать советчика, можно просто перейти в пространство наблюдателя или исследователя.

Шаг 3. Представить наблюдателя

Теперь нужно перейти к представлению наблюдателя.

Пространство наблюдателя — это место, куда мы всегда можем обратиться, когда не уверены, что делать. Это что-то вроде

нейтральной передачи в автомобиле. Иногда мы хотим просто сделать паузу и осмотреться. Бывают ситуации, в которых лучше оставаться на нейтральной передаче, чем мчаться на большой скорости в неправильном направлении.

Есть несколько простых навыков наблюдателя, которые вы можете освоить, чтобы помочь себе выйти из пространства советчика, когда он вредит. Не хотите ли вы сейчас попрактиковаться в одном из них?

Получите разрешение от пациента, затем научите его и проведите практику AND, как описано в главе 4. Когда Стив настраивается на свои физические ощущения, он называет их стеснением в груди и описывает как напряжение и гнев. Нужно записать эти ощущения и эмоции в разделе “Заметки” рабочего листа. На этом этапе необходимо использовать любую возможность, чтобы нормализовать чувства. В данном случае можно сказать что-то вроде “Все чувства нормальные. Все мы временами, а иногда и постоянно, испытываем напряжение в теле”. Затем следует продолжить знакомство с наблюдателем.

Наблюдатель помогает настроиться на сигналы внутри себя и понять, что наши эмоции ценные и могут быть источником информации и жизненной энергии.

Давайте посмотрим, что происходит, когда мы не замечаем свои чувства и не позволяем им проявляться. Допустим, вы испытываете гнев. Что произойдет, если вместо того, чтобы заметить и разрешить его, вы просто немедленно начнете действовать в соответствии со своим гневом?

Стив ответил, что он ввязывается в драки, поэтому нужно написать это на схеме и провести стрелку от “гнева” к “дракам”, а затем обратить внимание на последствия.

Итак, когда вы деретесь, уходит ли напряжение и гнев? Я имею в виду, в долгосрочной перспективе драка помогает вам чувствовать себя лучше или хуже?

Стив, вероятно, скажет, что ссоры вызывают еще большие негативные эмоции. Тогда можно написать на схеме “Зацикленность на реакции” и провести вторую стрелку от “драк” обратно к “гневу”, чтобы показать, что это тоже замкнутый цикл.

Иногда мы реагируем на свои чувства, не замечая этого. Когда у нас слабые способности замечать, мы реагируем, получаем еще больше негативных чувств и бесконечно ходим по кругу, застревая в реагировании. И снова это истощает нас.

Но есть альтернатива реагированию: мы можем использовать навыки наблюдателя, чтобы помочь себе вернуться к нашим ценностям. Например, вы можете использовать практику AND, которой вы только что научились, чтобы заметить свои чувства, а затем позволить своим чувствам быть, не реагируя сразу же. Если нужно, сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы привести свои мысли в порядок. Это даст вам время настроиться на то, что вас волнует, и выбрать реакцию, которая отражает ваши ценности. (Опять же, нужно записать все это на рабочем листе, нарисовать стрелку, показывающую, как энергия возвращается к ценностям.)

Когда мы находимся в пространстве наблюдателя, у нас есть и другой выбор. Мы можем либо вернуться в пространство советчика, либо переместиться из пространства наблюдателя в пространство исследователя. Готовы ли вы перейти в пространство исследователя и посмотреть, что там есть?

Шаг 4. Представить исследователя

После обсуждения предыдущих моделей, можно приступить к представлению исследователя.

Пространство исследователя — это среда, в которой мы исследуем и узнаем что-то новое для себя. Мы можем экспериментировать в повседневной жизни и наблюдать за тем, что происходит. В то время как поведение советчика подразумевает выполнение привычных действий, поведение исследователя подразумевает попытку попробовать что-то новое.

Подумайте об этом: если мы будем продолжать делать то, что делали всегда, например, следовать правилам советчика, мы всегда будем получать один и тот же результат. Если мы не хотим такого же результата, нам нужно попробовать что-то новое.

Как и в случае с советчиком и наблюдателем, может существовать то, что можно назвать необученным навыком исследователем.

Необученный исследователь пробует что-то новое и рискованное, не обдумывая и не связывая это со своими ценностями. Например, допустим, однажды вам все надоест, и вы сбежите. (Напишите это в область исследователя.) Поможет ли это вам реализовать свои ценности? (Укажите это на области V. Должно быть, Стив скажет, что импульсивный поступок не поможет. Тогда можно отметить это и провести петлю между импульсивным действием и негативным результатом.)

Готовы ли вы сейчас испытать пространство исследователя? (Допустим, Стив согласен. Отметьте это на области V и продолжайте.)

Вот вещи, которые, как вы определили, вы цените, верно? В течение нескольких минут просто пофантазируйте и предложите любые новые идеи, которые можно попробовать и которые соответствуют вашим ценностям, даже идеи, которые кажутся безумными. Договорились? Попробуйте стать исследователем и придумать новые идеи, которые вы могли бы воплотить в реальность. Не следует оценивать свои идеи как хорошие или плохие, реальные или нереальные.

Нужно поощрять Стива к мозговому штурму новых действий, которые помогут ему достичь своих ценностей. Нужно указать, что он только размышляет о новых действиях, но не обязан их выполнять. Можно записать его идеи на отдельном листе бумаги. Затем, после мозгового штурма, попросить его выбрать один или два вида деятельности или способа реагирования, которые он может выполнить в качестве эксперимента. Затем запишите их в область исследователя, как показано на рис. 7.2.

Пробовать новые модели поведения рискованно. Допустим, вы совершаете эти действия. Что может пойти не так? (Пусть представит примеры. Возможно, Стив предположит неудачу при работе в качестве ученика механика или провал при практиковании спокойного реагирования.)

Это правда. Такие вещи могут произойти. Ваши эксперименты с исследователем могут оказаться неудачными. А иногда они будут удачными. Вот почему это называется пространством исследователя. Исследователи пробуют что-то новое в мире и смотрят, что произойдет.

Одна из важных составляющих роли исследователя заключается в том, что вам, скорее всего, будет некомфортно, когда вы будете

пробовать что-то новое. Когда мы делаем что-то новое или сложное, мы часто испытываем дискомфорт. Нервничали ли вы, когда что-то делали, но все равно продолжали делать это?

Приведите примеры того, как Стив испытывал дискомфорт, пробуя что-то новое. Затем повторите идею о том, что индивид может действовать даже в условиях дискомфорта. Важно отметить, что, когда мы пробуем новое с учетом наших ценностей, мы иногда открываем для себя новые вещи, которые делают жизнь более веселой, значимой или полноценной. Наши эксперименты в повседневной жизни помогают достичь наших ценностей.

В завершение этого шага нужно вспомнить о подходе BOLD и попрактиковать его (или обучить этому навыку, если вы еще не сделали этого).

Когда вы будете пробовать новые вещи, вы можете использовать один навык, который часто оказывается полезным. Его называют BOLD. Он состоит из четырех шагов. (Нужно описать этот подход, как он описан в упражнении 3. Навык BOLD в подглаве Ценностное действие в конце главы 6.) Это отличный инструмент для того, чтобы начать пробовать что-то новое.

Шаг 5. Подвести итоги

Наконец, необходимо подвести итог всей модели в кратком заключении.

Хорошо, Стив, давайте подведем итог. Наша совместная работа будет направлена на то, чтобы помочь вам определить больше вещей в жизни, которые вам важны, — это ценности или источник жизненной энергии, то есть V. Вы сами выбираете цель нашей работы.

Заметьте, что есть два способа использовать D, N и A. Один способ замыкает нас в бесконечном цикле. Это часто типичный способ, используя который, люди действуют. Поэтому можно просто назвать его "типичным способом". В типичном способе пространство исследователя включает в себя попытки попробовать что-то новое и рискованное, что не связано с вашими ценностями, а пространство наблюдателя включает в себя просто реагирование на чувства, не замечая и не допуская их. А типичный способ отношения к советчику — верить его бесполезным оценкам. Все мы иногда поступаем

подобным образом. Обратите внимание, что эти типичные способы не помогают достичь ценностей. Вместо этого они имеют больше негативное влияние.

И наоборот, переход в эти три пространства с хорошими навыками подпитывает наши ценности. Мы учимся слушать советчика, но не верить бесполезным советам типа "Я недостаточно хороший". Мы учимся использовать умение замечать и разрешать свои чувства, а не реагировать на них. Мы учимся пробовать новое и использовать свой опыт для поиска путей для достижения наших ценностей.

Хорошая новость: у вас уже есть эти навыки DNA. Вы уже овладели ими на достаточном уровне. У вас уже есть способность быть советчиком, наблюдателем или исследователем и использовать навыки DNA для формирования ценностей. И вы сами выбираете, какие навыки использовать, когда их использовать и почему. То, что мы собираемся сделать в нашей совместной работе, — это укрепить вашу способность переключаться между навыками советчика, исследователя и наблюдателя, чтобы достичь ценностей, которые вам безразличны. Я помогу вам развить гибкость характера.

Гибкость течения воды

Гибкость характера подразумевает способность переключаться между процессами DNA таким образом, чтобы способствовать обучению и росту. Можно использовать воду в качестве метафоры, чтобы помочь подросткам понять, как это работает.

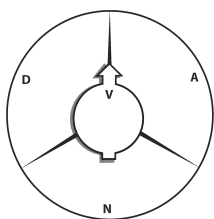
- Вода приспосабливается к любой ситуации. Когда ей ничто не мешает, она течет ровным потоком. Когда ей мешают, она меняет свой курс и течет вокруг, над или под преградой. Течение воды может быть и плавным, и резвым, иногда вода течет спокойно, а иногда накатывается огромными волнами. Она может сгладить поверхность камня или расколоть его пополам.
- Гибкость характера подразумевает способность направлять свою энергию, подобно течению воды, на то, что для вас интересно, важно или значимо. Вы учитесь обтекать то, что вы не можете изменить, и обрушиваться, как волна, на то, что вы можете изменить. Вы учитесь быть одновременно плавным и резвым.

- Вода поглощает все, что попадает в нее, освобождая для этого пространство. Например, вода в стакане освобождает место для кубика льда. Гибкость характера также включает в себя способность освобождать место в повседневной жизни для того, что находится в окружающей среде, включая других людей. Вы учитесь делиться временем и энергией. Вы видите, что вы — вода, а другой человек — кубик льда. Вы находитесь в одном и том же стакане, и вы оба состоите из одного и того же вещества.

Гибкость характера можно описать одним словом — решимость

Гибкость характера имеет множество отдельных компонентов: сила воли, стойкость, мужество, упорство или терпение и многое другое. Однако все они имеют общий компонент: решимость испытать сложные чувства для достижения ценностей. Настойчивый человек готов терпеть неудобства, связанные с медленным продвижением вперед, препятствиями и неудачами, чтобы достичь долгосрочных целей. Мужественный человек готов почувствовать страх ради смелых действий. Стойкий человек готов испытать негативные чувства и мысли, которые возникают при неудачах. А человек с силой воли готов ощутить дискомфорт, возникающий при сопротивлении соблазнам и импульсам.

Поэтому главный вопрос модели DNA-V — как способствовать развитию решимости. Одна простая техника [S. C. Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999] заключается в игре с двумя самыми простыми словами: “но” и “и”. Многие из нас живут в мире, наполненном “но”. Мы стремились бы к своей мечте, *но* нам не хватает уверенности в себе. Мы готовы рискнуть и испытать любовь, *но* боимся, что другие нас разочаруют. Мы бы написали объемный роман, *но* нам не хватает вдохновения. Что, если изменить все эти “но” на “и”? Это простое слово может радикально изменить наше отношение к внутреннему опыту. Мы можем идти к своей мечте *и* не иметь уверенности в себе. Мы можем действовать функционально *и* иметь советчика, кричащего от отчаяния. Не следует ждать, пока появятся нужные чувства, мысли или уровень уверенности. Нам не нужно превращать наши чувства во врага. Мы можем действовать прямо сейчас, *руководствуясь* своими чувствами.



Планирование вмешательства

Давайте вернемся к случаю Стива и посмотрим, как можно обсудить с ним его школьные проблемы. Этот подход показан на рис. 7.3. Авторы снова используют пустой рабочий лист с моделью DNA-V для иллюстрации типичного поведения и навыков

DNA. Но в этот раз используется немного другой подход: за пределами диаграммы есть дополнительная область для заполнения “Что я делал”. Большая часть того, что будет написано в этой области, будет отражать низкий уровень навыков или указывать на то, что большинство из нас обычно делаем, когда чувствуем, что зашли в тупик. Затем внутри диаграммы можно записать подходы с высоким уровнем мастерства, которые человек мог бы применить. Если использовать рабочий лист таким образом, появляется гораздо больше места для записи того, что человек может попробовать в повседневной жизни. Возможно, существует множество других способов для использования диаграммы DNA-V.

Важно сосредоточить разговор на решимости, задав несколько простых вопросов, а затем направить подростка, чтобы он обратил внимание на ответы, записанные на диаграмме DNA-V. Как и в предыдущих подглавах, авторы приводят сценарий, в котором снова предполагается, что психотерапевт работает со Стивом. Следует помнить, что сценарий приведен не для того, чтобы вы использовали именно эти фразы или диаграмму определенным образом, а для того, чтобы дать несколько четких примеров того, что можно сказать и как можно использовать диаграмму. Сценарий достаточно длинный, потому что он иллюстрирует весь процесс формирования решимости.

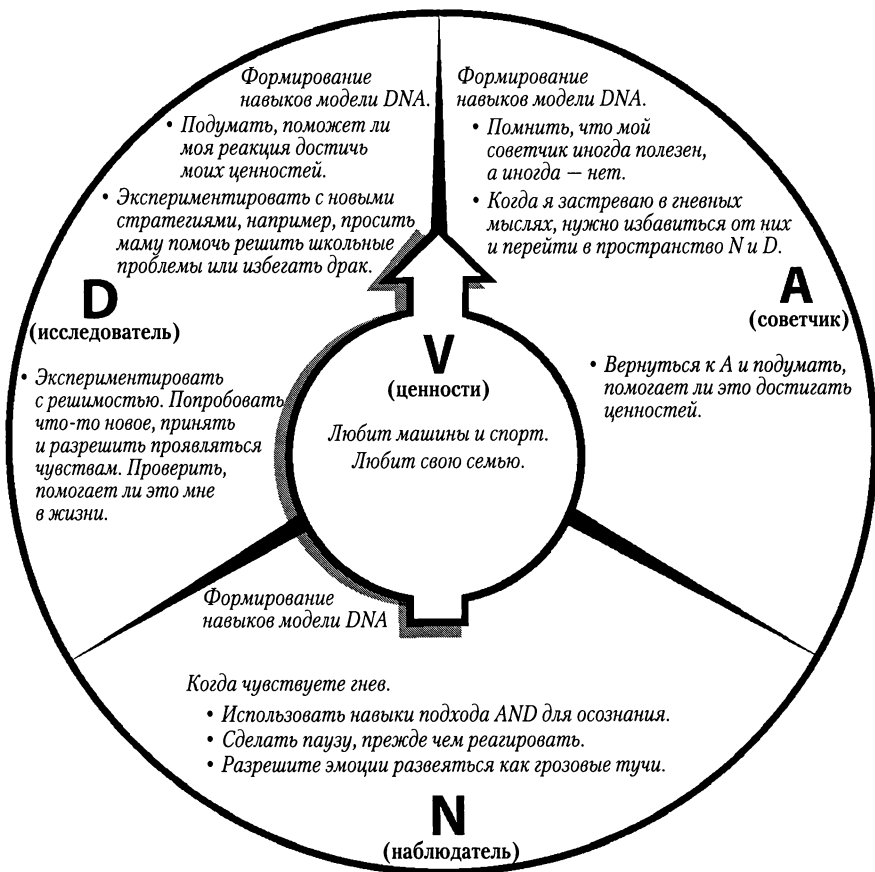
При работе с подростками можно действовать медленнее. На проработку всего этого материала может уйти несколько сеансов. Как всегда, нужно адаптировать подход в работе в соответствии с контекстом и личными особенностями пациентов, которые обращаются за помощью.

Что я делаю, чтобы улучшить ситуацию.

- *Ссорюсь с отцом.*
- *Залезаю на крышу.*
- *Осуществляю одни и те же действия снова и снова.*

Как я воспринимаю мысли.

- *“Я не могу выносить эти чувства”.*
 - *“Я не могу терпеть, когда мной помыкают”.*
- *Если я слушаю своего советчика, я ввязываюсь в драку, отстраняюсь и ухажу в свой собственный мир, чтобы избежать боли.*



Что я делаю с чувствами.

- *В ярости и чувствую прилив энергии. Гнев. Реагирую на чувства, выплескивая их.*
- *Чувство вины за то, что меня отстранили от занятий. Тоска по школьным друзьям. Одиночество.*

Рис. 7.3. Использование диаграммы DNA-V для повышения решимости

Начните с ценностей

Нужно начать с ценностей. Для этого обратитесь к ценностям на предыдущем рабочем листе. В данном случае Стив выбрал в качестве основной ценности свою связь с друзьями и семьей, как показано на рис. 7.3.

Обратитесь к наблюдателю

Следующий шаг необходим, чтобы ответить на вопрос: “Какие чувства проявляются?”

Стив, давайте обсудим, как можно использовать ваши навыки DNA-V, чтобы решить проблему с отстранением от занятий в школе?

(Нужно получить согласие.)

Давайте перейдем в пространство наблюдателя. Помните ли вы практику AND с прошлого нашего с сеанса? Наблюдатель помогает нам смотреть на мир и на себя и эффективнее использовать свои сильные стороны.

Давайте сейчас потренируемся наблюдать. Вспомните, как вас отстранили от занятий в школе. Представьте, что вы снова оказались в той же ситуации.

Сначала мы осознаем. Помните, это первый шаг в подходе AND. Поэтому, думая о том, что вас отстранили от занятий, осознайте физические изменения, которые вы сейчас замечаете в своем теле. Просканируйте свое тело, как будто по нему с головы до ног проводят сканером. Какие ощущения возникают?

Если Стив предложит ярлык, например, “гнев” (второй шаг подхода AND), попросите его сначала осознать свои физические ощущения и назвать их. Как упоминалось в главе 4, это хороший способ, чтобы ослабить слова, мысли, интерпретации и оценки советчика и вернуться к физическим ощущениям в теле.

Какие ощущения в вашем теле вызывает гнев? Где он находится? Просканируйте свое тело и посмотрите, можете ли вы почувствовать его сейчас. Затем назовите все ощущения, которые вы испытываете. Используйте любые названия, которые приходят на ум.

В данном случае Стив говорит: “Я в ярости и чувствую прилив энергии”. Запишите это в области “Что я делаю с чувствами” под буквой N. Затем в пределах диаграммы запишите навыки наблюдателя, которым научился Стив. Это четко определит, какие навыки наблюдателя Стив может использовать в следующий раз, когда разозлится. Затем перейдите к следующему шагу, чтобы описать подход AND.

Как вы назовете это будоражащее чувство в следующий раз, когда оно возникнет?

Стив, скорее всего, скажет “гнев”, поскольку несколько минут назад он уже дал ему такое название. Запишите это после сопутствующих физических ощущений. Он также может сказать, что оно его вроде “подталкивает”. Поскольку это не эмоция как таковая, не следует записывать это в рабочий лист к замечаниям. Но по мере работы вы будете стремиться расширить репертуар Стива, чтобы он мог также называть и описывать физические признаки грусти, разочарования и других эмоций. “Подталкивает” — это не отдельное состояние, но оно отражает сложный набор чувств, которые Стив не может обозначить.

Используйте навыки наблюдателя для выявления исфункциональности стратегий контроля

Теперь можно приступить к подходу АСТ, который называется “творческая безнадежность”. Это процесс, в ходе которого люди узнают, что их попытки контролировать эмоции часто оказываются “безнадежными” или дисфункциональными и что отказ от стратегий контроля создает возможность для новых, ценностных действий [S. C. Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999]. Такие стратегии часто включают в себя жесткие правила о том, как “исправить” ситуацию.

Следует начать этот процесс с того, чтобы помочь Стиву отследить его поведение и рассмотреть, помогает ли его поведение в достижении его ценностей или повышении жизненной энергии. Например, можно спросить Стива, улучшили или ухудшили его жизнь такие стратегии контроля эмоций, как выход из себя или залезание на крышу. Чтобы облегчить творческую безнадежность, нужно вести диалог так, чтобы Стив осознал, что его попытки контролировать мысли и эмоции часто бывают проблематичными и редко способствуют достижению его

ценностей. Однако ему необходимо убедиться в том, что отказ от стратегий контроля может создать пространство для новых возможностей. Ниже приведен пример того, как можно начать этот разговор со Стивом.

Хорошо, Стив. Допустим, вы реагируете на эти чувства. Допустим, вы действительно не можете выносить гнев и чувство, что вами помыкают. Что происходит дальше?

Выясните, какие стратегии использует Стив, пытаясь почувствовать себя лучше. В данном случае Стив говорит, что он реагирует автоматически, не рассматривая альтернативные варианты. Запишите это после слова “гнев”. Он находится за пределами диаграммы под N, потому что такая реакция — это поведение наблюдателя без навыков.

Продолжайте выяснять стратегии. Возможно, далее Стив скажет: “Я не могу выносить эти чувства” и “Я не могу позволить, чтобы мной помыкали”. Эти слова больше похожи на поведение необученного советчика, потому что они подразумевают, что к мыслям нужно прислушиваться и действовать в соответствии с ними. Поэтому запишите их в области “Что я делал” за пределами сегмента A (советчик) на диаграмме.

Используйте навыки исследователя для создания творческой безнадежности

Врач помог Стиву увидеть, что он использовал стратегии, которые были дисфункциональными. Чтобы помочь ему увидеть возможности, которые открывает творческая безнадежность, ему нужно войти в пространство исследователя.

Теперь давайте перейдем в пространство исследователя. Делали ли вы что-то новое или в основном повторяли одни и те же действия?

В области “Что я делал” за пределами диаграммы рядом с буквой D отметьте все виды поведения, которые похожи на повторение одного и того же — другими словами, не на исследование. В случае Стива к этой категории можно отнести ссоры с отцом. Если он сообщает о каких-либо новых моделях поведения, которые, похоже, не способствуют достижению его ценностей, например, залезание на крышу, запишите их тоже. И наконец, если Стив расскажет о новых моделях поведения,

которые связаны с его ценностями, также запишите их за пределами диаграммы возле D (к этому мы вернемся в ближайшее время). Затем перейдем к ключевому вопросу: функциональность.

Теперь я хотел бы задать важный вопрос вашему исследователю. Это может быть самый важный вопрос, на который вы отвечали: работает ли все это? Такое поведение советчика (укажите на то, что написано вне сектора A) помогает справиться с гневом? Автоматическая реакция на ваш гнев (укажите на то, что написано вне сектора N) помогает? Помогают ли эти модели поведения (укажите на то, что написано вне сектора D) вам вкладывать энергию в ваши ценности — то, чего вы больше всего хотите?

Не следует ставить перед собой цель убедить Стива в том, что его типичные стратегии — неправильные. Возможно, они полезные в одних случаях и менее полезные в других. Лучше помогите ему заметить разницу между стратегиями, которые работают в краткосрочной перспективе, и стратегиями, которые работают в долгосрочной перспективе. И если Стив скажет, что какие-то из его стратегий действительно связаны с его ценностями, можно переместить их в центр диаграммы. В этом случае Стив, вероятно, поймет, что ни одна из его стратегий не является полезной в долгосрочной перспективе.

Если вам трудно контролировать свои чувства и мысли, вы не одиноки. Я тоже не могу заставить свои негативные чувства исчезнуть, и кажется, что каждый день у меня возникает хотя бы несколько негативных мыслей. Они просто появляются, как погодные явления. Особенно часто они появляются, когда я делаю что-то действительно важное для меня или что-то трудное.

Важно помочь людям понять эти моменты на собственном опыте, и для этого существует множество способов (альтернативные варианты см. в главе 4 или в [S. C. Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012]). Ниже представлен один из подходов, который позволяет не объяснять, а демонстрировать дисфункциональность попыток контролировать мысли и чувства.

Вы не обязаны верить в то, что я говорю, Стив. Вы можете изучить свой опыт. Давайте попробуем провести быстрый эксперимент с исследователем. Я сделаю это вместе с вами. Мы будем ходить по комнате, и пока мы будем ходить, мы оба будем стараться не думать

о своей левой ноге. Суть вот в чем: каждый раз, когда мы думаем о левой ноге, мы должны останавливаться. Как только мы снова избавимся от этой мысли, мы можем снова начать ходить.

Продолжайте упражнение в течение минуты или двух. Регулярно останавливайтесь, чтобы проиллюстрировать универсальность проблемы. Затем спросите Стива, на что он обратил внимание в собственном опыте. Вывод, которого стремится добиться психотерапевт, заключается в том, чтобы Стив понял, что ему трудно не думать о своей левой ноге. Избегайте искушения подсказать ему ответ. Чтобы наилучшим образом поддержать развитие навыков исследователя, важно позволить подросткам связать свой опыт с новыми способами понимания.

Это трудно, или и вовсе невозможно — контролировать то, что происходит внутри нас. Никто из нас не мог избавиться от мыслей о левой ноге. Итак, возвращаясь к этому поведению (написанному вне секторов D, N и A), работает ли оно? Помогает ли оно вам справиться с гневом? Помогает ли оно вам вернуться к занятиям?

Опять же, нужно дать Стиву время, чтобы он сам определил связи. Задача клинициста — сформировать его навыки, мягко направляя в нужное русло только по мере необходимости. Как только Стив сам признает дисфункциональность своего поведения, можно приступить к его устранению.

Таким образом, в данном случае указания советчика не помогают вам наладить связь с окружающими, а возможно, даже усиливают ваши негативные эмоции. Например, когда вы слушаете своего советчика и связываетесь в драку, испытываете ли вы негативные эмоции? Какие именно?

Допустим, Стив упоминает о чувстве вины за то, что его отстранили от занятий, и о том, что ему одиноко, потому что он не может общаться с приятелями в школе. Это чувства, которые он заметил, так что напишите их вне сектора N.

Итак, ваш советчик не только не помог вам, но и вызвал еще больше негативных эмоций, чем у вас было изначально, и это еще больше отдалило вас от ваших ценностей. Здесь (укажите на “ярость” и “гнев”) у вас были эмоции, которые возникли просто потому, что вы жили своей выученной жизнью. А здесь (укажите на “вину” и “одиночество”)

у вас были эмоции, которые возникли потому, что вы пытались контролировать свои чувства.

Используйте навыки исследователя для поощрения ценностной жизни и решимости

Теперь, когда вы убедились в дисфункциональности сценария контроля, можно вернуться к сути DNA-V — к ценностям.

Многие модели поведения, указанные вне диаграммы, заключаются в том, что они не были связаны с вашими ценностями — с тем, что вас волнует. Вы сказали, что вам важно, чтобы вас не отстраняли от занятий в школе, и что отстранение не помогло вашим отношениям с семьей и друзьями. Поэтому, хотя советчик часто бывает очень полезным, нам нужно сверить его утверждения со своим опытом, чтобы знать наверняка. В данном случае, Стив, помогает ли вам ваш советник? Слушая его, вы получаете больше возможностей для достижения своих ценностей или меньше?

Нужно снова попросить Стива установить связь и подытожить, что это — дисфункциональное поведение. Стиву необходимо дать время и постараться не торопить его. Если врач обеспечит тишину и пространство, подростки обычно сами обнаруживают связи. Как только они это сделают, можно начать решать проблему решимости.

Итак, ваш советчик говорит вам, что нужно бороться, причем разными способами. Он говорит, что вы должны бороться физически. Он также говорит, что вы должны бороться со своими чувствами. И вы утверждаете, что это не работает. Вы помните, что можно сделать, если вы застряли в каком-то пространстве из модели DNA, как с пространством вашего советника?

Нужно надеяться, что Стив упомянет о переходе в пространство наблюдателя или исследователя. Если он этого не делает, необходимо помочь ему заметить возможности для перехода, а затем продолжить обсуждение.

Да, именно. Вы можете переместиться в пространство исследователя или наблюдателя. Но вот в чем сложность. Если вы выйдете из пространства советника, вам придется смягчить контроль. Контроль — это специализация советника. Другими словами, вы должны

быть готовы испытывать гнев и чувство ярости и ничего не делать. Звучит сложно — иметь такие мысли и чувства и не делать выученные действия, которые предлагает совершать ваш советчик?

После этого можно воспользоваться рабочим листом, который заполнял психотерапевт, чтобы помочь Стиву понять решимость на собственном опыте.

Что я называю решимостью? Представьте, что этот лист — это вся ваша жизнь. Ваши ценности находятся в центре диаграммы, а ваши навыки окружают их и формируют ваши ценности. Но в последнее время вы находились вне диаграммы, в нейтральном пространстве. Вы находились далеко от своих ценностей. И что вы здесь делаете? Пытаетесь ли вы убежать от своих чувств, избегая их? Вы реагируете на свои чувства, выплескивая их?

Это выглядит так, как будто вы не хотите позволить своим чувствам находиться внутри диаграммы, которая является вашей жизнью, поэтому вы боретесь, чтобы не пустить их внутрь. Вы видите, насколько это утомительно? Вся ваша энергия уходит на то, чтобы не дать этим чувствам войти в вашу жизнь. У вас из-за этого не остается сил на другие вещи.

Вот что я имею в виду под решимостью. Можете ли вы просто войти в пространство модели DNA и взять с собой свои чувства, как хорошие, так и плохие? Можете ли вы просто позволить им быть там, не борясь с ними? Признаете ли вы, что вы достаточно сильны, чтобы удерживать все эти чувства и делать то, что вам дорого?

Если мы решили испытать решимость, мы будем гибко перемещаться, переходя от пространства советчика к наблюдателю или исследователю. Здесь нет правильного или неправильного способа. Но давайте просто предположим, что вы готовы позволить своему гневу просто плыть, как грозovým тучам по небу. Представьте себе, что в будущем вы не будете пытаться избавиться от гнева. Вместо этого вы позволите ему быть — приходить и уходить, не реагируя на это физически — дракой. Это позволит вам войти в пространство исследователя и посмотреть, что еще вы можете сделать.

Напишите краткое описание решимости в области исследователя, как показано на рис. 7.3. В этой же области напишите потенциальные новые модели поведения. Опишите их как эксперименты.

Как я уже сказал, здесь нет правильных или неправильных ответов. У исследователя есть и отрицательные стороны. Например, могут проявляться сложные чувства, когда вы используете поведение исследователя. Как вы думаете, какими могут быть эти чувства?

Поговорите о трудностях, связанных с исследованием методом проб и ошибок, и укажите, что это одна из причин, по которой для исследования необходима решимость.

В результате этой работы Стив может начать понимать, что контроль часто вызывает проблемы и что ключ к решению его проблем в школе, в семье и с друзьями — это решимость испытывать дискомфорт во имя своих ценностей. Это создает основу для постановки целей и построения моделей ценностной деятельности, шаг за шагом.

Часть 2

**Укрепление навыков.
Применение
модели DNA-V
для рационального
самовосприятия
и социального
восприятия**

ГЛАВА 8

Как происходит процесс самовосприятия

Тема самовосприятия — одна из самых важных для человека. Каковы ваши сильные и слабые стороны? Какой вы человек? Есть ли у вас недостатки? Сломленный? Особенный? Обычный? Нелюбимый? Могущественный? Наши ответы на эти вопросы часто отражают то, что мы считаем возможным достичь в жизни. И мы можем годами бороться с негативными представлениями о себе. Модель DNA-V учит альтернативе: наши ярлыки — это не мы; они не определяют нас. В этой главе и двух последующих главах авторы продемонстрируют, как помочь подросткам окончательно прекратить эту борьбу и ослабить влияние их нежелательных представлений о себе. Будет также рассмотрено, как врач может помочь молодым людям использовать Я-концепции, если они захотят этого. В перспективе это позволит им гибко реагировать на любые вызовы в повседневной жизни.

В этой главе будет подробнее рассмотрено понятие самовосприятия и продемонстрированы изменения, которых можно достичь, используя модель DNA-V. Затем будет обсуждено, как социум приучает молодых людей верить, что самооценка — это вещь, которую нужно защищать любой ценой, и как это убеждение может препятствовать принятию вызовов или упорному выполнению ценностных действий. Наконец, авторы представляют альтернативу: модель DNA-V для понимания себя, которую они называют *гибким самовосприятием*. Этот новый подход, основанный на поведенческих принципах и теории реляционных фреймов, является практичным и простым для понимания. В главе 9 предоставлены упражнения для развития гибкого самовосприятия, которые можно использовать во всех контекстах при работе с подростками — от индивидуальной терапии до работы в группе. Затем в главе 10 будет обсуждаться работа с молодыми людьми, имеющими более сложные проблемы с самовосприятием, например, которые возникли в результате жестокого обращения, пренебрежения или психологической травмы. В главе 10 также приводятся упражнения для развития самосострадания.

Разница между Я-концепцией и самооценкой

Слова “самооценка” и “Я-концепция” в научной литературе используют для обозначения немного разных вещей. “Самооценка” относится к общей оценке себя, например, “Я — никчемный человек” [Marshall, Parker, Ciarrochi, & Heaven, 2014]. “Я-концепцию” обычно используют в отношении конкретных областей себя, таких как предполагаемые академические или физические способности [Parker, Marsh, Ciarrochi, Marshall, & Abduljabbar, 2013], и она может включать как негативные оценки, например, “я не силен в математике”, так и демонстрировать уровень знаний, например, “я студент юридического факультета”. В этой книге авторы определяют Я-концепцию по поведенческим признакам: она состоит из символического Я, связанного с концепцией, основанной на утверждении (“недостаточно хороший”), социальной группе (“американец”) или описании (“такой же, как мой отец”). Согласно этому определению, самооценка подпадает под понятие Я-концепции. Стилистически авторы используют термин “самооценка”, когда хотят подчеркнуть, что речь идет об отношении к себе, а не о самопознании.

Почему возникают проблемы с самовосприятием

Я-концепции индивида постоянно устаревают. Жизнь — это динамический процесс. С годами мы меняем работу, отношение к жизни, место жительства, друзей и внешность. Подростки переживают особенно эмоционально перемены, когда превращаются из зависимых детей в независимых взрослых, стремящихся добиться успеха в этом мире, а также создавая новые дружеские связи, обретая новых коллег и знакомых. Однако даже в то время, когда жизнь меняется, Я-концепции индивида часто остаются статичными.

Мы строим свое ощущение себя на основе того, что происходило с нами в прошлом. Мы переживаем успехи и неудачи в учебе — и делаем выводы о том, в какой степени мы умные. Мы переживаем принятие и отвержение со стороны окружающих и делаем вывод о том, насколько мы симпатичные. Эти Я-концепции полезные, когда они направляют нас к тому, чего мы хотим (аппетитивные стимулы) и от того, чего

мы стремимся избежать (аверсивные стимулы). Например, если вы были хороши в спорте и слабы в шахматах, в будущем вы можете стать участником спортивной команды, и ваша Я-концепция подтолкнет вас к ожиданиям, что вы покажете хорошие результаты. Однако вы можете избегать игры в шахматы, и это не будет иметь ни малейшего значения, если вы не любите эту игру. Дело в том, что Я-концепция полезна, когда она направляет нас к ценностной деятельности, которая приносит жизненную энергию и придает смысл жизни.

Я-концепции становятся бесполезными, когда самовосприятие, которое мы строим на основе прошлого опыта, не направляет нас к широкому репертуару ценностного поведения. Вместо этого самовосприятие становится якорем, который удерживает нас в прошлом. В терминах модели DNA-V — человек застревает в пространстве советчика. Он не может преуспеть в новых условиях и не способен исследовать настоящее и будущее как гибкие советчики, наблюдатели и исследователи. Например, представьте подростка, которого отец постоянно унижает, и в результате он считает себя нелюбимым. Покинув родительский дом, он может продолжать руководствоваться этой Я-концепцией и поэтому избегать близости и общения, поскольку будет считать, что отношения причинят ему только боль. Хотя близость — это базовая потребность человека, она становится для него аверсивным стимулом только из-за ярлыка, который он ей навесил. Убеждение в том, что он нелюбимый, заставляет его предпринимать действия, исключаящие любовь. Его жизнь становится кошмаром, от которого он должен пробудиться, иначе он будет постоянно воссоздавать свой негативный опыт в настоящем моменте.

Как уже говорилось ранее в этой книге, советчик — это неизменный, часто критический спутник, цель которого — помочь нам обнаружить и избежать проблем. Он чрезвычайно полезен для обнаружения проблем во внешнем мире, но он менее полезен, когда неустанно ищет проблемы во внутреннем мире человека, задавая вопросы подобные следующим.

- Сможет ли кто-нибудь полюбить меня?
- Со мной что-то не так?
- У других людей дела идут лучше, чем у меня?

Подобные вопросы не явно предполагают негативные ответы. Если поместить подростков в неблагоприятную среду, их советчику будет легко сгенерировать для них бесполезные ответы. Как же помочь

молодым людям продолжать развиваться и расти, а не замыкаться в негативном прошлом, отягощенном бесполезными Я-концепциями? Общий и интуитивно понятный ответ — повышение самооценки с помощью поощрения и позитивных утверждений, подобных приведенным ниже.

- Вас любят.
- С вами все в порядке.
- У вас все получается лучше, чем у многих людей.

Работает ли эта стратегия для повышения самооценки? Вы когда-нибудь пытались ободрить кого-то таким образом, но такие утверждения отвергали или игнорировали? Задумайтесь об этом на мгновение. Почему кто-то плохо реагирует на поощрение? Авторы прольют свет на это в следующей подглаве, где будет внимательно рассмотрено, как происходит развитие самовосприятия в большинстве современных контекстов, и будет исследовано то, что может показаться безумной гипотезой: в некоторых контекстах слова ободрения могут быть совершенно бесполезными. Психотерапевт может создавать проблемы, если будет непреднамеренно учить подростков тому, что самооценка — словно сокровище, которое нужно добыть и защитить любой ценой. Это приводит к стремлению развить Я-концепции, а не к полноценной жизни, основанной на ценностях.

Что значит самооценка?

Большая часть человеческого мышления — метафоричная [Lakoff & Johnson, 2008]. Любовь — это сражение. Творчество — это способность выходить за рамки привычного. Сознание — это поток мыслей. Обучение — это процесс строительства. Жизнь — это путешествие. Все это — метафоры. Самооценка — это тоже метафора. Чтобы полностью понять ощущение себя, необходимо сначала понять метафору, в которую она встроена. Метафоры могут сильно изменить наше представление о вещах.

Самооценка обычно встроена в метафору компьютерной переработки информации. На рис. 8.1 представлен тип модели переработки информации, распространенный в когнитивно-поведенческой терапии [Ciarrochi & Bailey, 2009]. Основная идея этой метафоры заключается в том, что ситуация сама по себе не определяет нашу реакцию. Скорее, важно то,

как мы перерабатываем информацию, содержащуюся в ситуации. Как показано на рис. 8.1, это поможет познать самооценку на самом глубоком уровне, с промежуточными убеждениями, автоматическими мыслями и реакциями, вытекающими из него. Таким образом, когда возникает неоднозначная ситуация, наши убеждения и мысли начинают действовать, что вызывает негативные эмоциональные реакции. В примере на рис. 8.1 низкая самооценка приводит к избеганию друга. Из этой метафоры переработки информации понятно, что один из способов улучшить поведение — это повысить самооценку, улучшить ощущение себя. Можно начать “плыть против течения”, используя когнитивные техники, чтобы помочь человеку поверить в утверждение “Я — симпатичный” или “У меня много хороших качеств”. Идея заключается в том, что если изменить негативное ощущение себя, то изменятся и промежуточные убеждения, автоматические мысли и реакции.

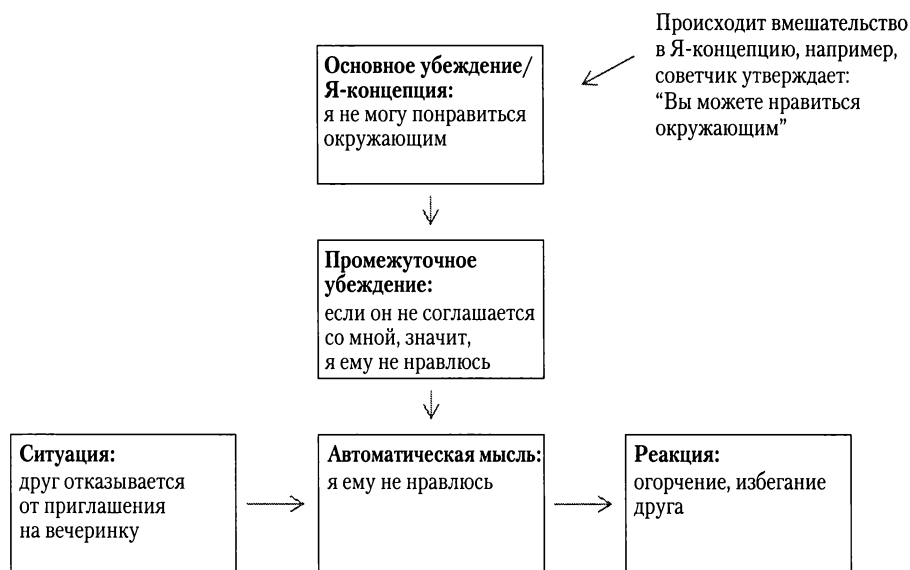


Рис. 8.1. Самовосприятие согласно метафоре переработки информации

В этой главе авторы покажут, чем подход DNA-V отличается от этой метафоры. Он не предполагает, что мы должны заменить негативные Я-концепции на позитивные; скорее, он направлен на изменение того, как функционируют Я-концепции. Однако сначала следует рассмотреть, куда метафора самооценки привела наше общество.

Существует ли такое понятие, как завышенная самооценка?

До 1960-х годов о таких понятиях, как “Я-концепция” и “самооценка”, писали редко, как показано на рис. 8.2. Однако к середине 1960-х годов идея ощущения себя прочно вошла в культуру, и ее популярность неуклонно росла, о чем свидетельствует увеличение использования этой фразы в книгах [Google Books Ngram Viewer, 2015], а также в журналах и газетных статьях [Twenge & Campbell, 2008]. Идея самооценки казалась интуитивно понятной. Люди заметили, что, когда они боролись с проблемами, они также испытывали симптомы, которые связаны с низкой самооценкой, включающие сомнения, неуверенность и напряжение. Потребовалось немного усилий, чтобы сделать вывод, что эти симптомы являются причиной проблем.

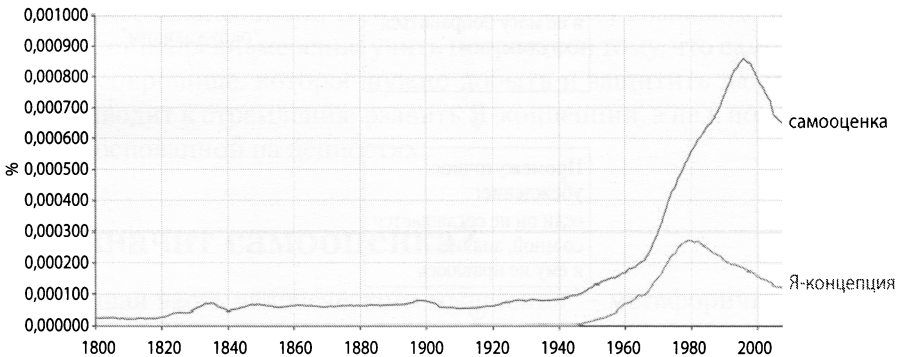


Рис. 8.2. Частота появления терминов “Я-концепция” и “самооценка” в англоязычных книгах ([Google Books Ngram Viewer], <http://books.google.com/ngrams>, March, 2015)

Впоследствии по всему миру были разработаны программы, направленные на повышение самооценки (улучшение ощущения себя) подростков [Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003]. Книги по самопомощи заполнили полки магазинов. В них было написано, что все, что нам нужно сделать, это “повысить” самооценку или “пробудить гиганта внутри”, и за этим последуют великие дела [Robbins, 2012; Schweiger,

2010]. Самооценка стала чем-то драгоценным, уязвимым и нуждающимся в постоянной защите. Люди начали следить за уровнем самооценки подростков и пытаться защитить их от психологических угроз. Например, они перестали позволять молодым людям проигрывать в спортивных соревнованиях; теперь всех объявляли победителями. Если один ребенок дразнил другого — это было хуже, чем просто плохое поведение; дразнить — почти преступно “ранить” детское Я.

Тем не менее, начиная примерно с 1995 года, в книгах стали все меньше использовать термин “самооценка”. Что произошло? Неужели людям просто наскучило это понятие? Авторы этой книги предполагают, что вероятней всего, это реакция на нереалистичные утверждения, сделанные в популярной прессе, в которой, например, утверждали, что самооценка может принести неограниченную власть [Robbins, 1998] и сделать человека отверженным, неотразимым и смелым в любой сфере его жизни [Tracy, 2012]. В конце концов, исследователи начали поднимать серьезные вопросы о самооценке [Baumeister et al., 2003]. Они изучали вопрос, не является ли низкая самооценка лишь следствием негативного опыта, а не его причиной. Если это так, то, возможно, нет никакой пользы в повышении самооценки; это все равно, что бороться с жарой в пылающем доме, включив кондиционер, вместо того чтобы бороться с огнем.

Люди даже начали утверждать, что у некоторых тренингов для повышения самооценки есть отрицательные стороны. Во-первых, повышение самооценки может непреднамеренно убедить человека, что сомневаться в себе — плохо и сомнений следует избегать [Ciarrochi & Bailey, 2009]. Как уже было сказано ранее, избегание внутреннего опыта может иметь парадоксальный эффект — усилить дистресс и повысить неуверенности в себе. Во-вторых, убеждение подростков в том, что они особенные, несмотря ни на что, может привести к тому, что они станут более антисоциальными, потому что их “совершенство” больше не зависит от хорошего поведения. Их образ мышления может стать таким: “Я хороший внутри, даже если я поступаю плохо” [Baumeister et al., 2003]. В-третьих, стремление повысить самооценку может непреднамеренно усилить нарциссизм или эгоцентризм людей, которые проявляются в чувстве превосходства и убежденности в том, что они заслуживают особого отношения [Paulhus & Williams, 2002]. К сожалению, в настоящее время существует ряд доказательств, подтверждающих все эти утверждения.

За десятилетия, в течение которых наше общество искренне стремились повысить самооценку подростков (после 1950-х годов), показатели

нарциссического расстройства личности выросли на 194%, ожидания студентов, что они будут владеть гораздо большим, чем их родители, выросли на 156%, количество случаев пластической хирургии выросло на 490%, а число детей, которым дают при рождении необычные имена, увеличилось на 73%. В то же время бескорыстие, казалось, уменьшилось; люди стали меньше доверять окружающим и реже стремиться работать в государственных учреждениях [Twenge & Campbell, 2008]. Эти данные указывают на шокирующие изменения: возможно, попытки повысить самооценку привели лишь к росту эгоизма.

Ученые, изучающие ощущение себя, утверждают иное [Marsh & O'Mara, 2008]. Они отмечают, что существует не одна Я-концепция — самооценка, а множество Я-концепций, связанных со многими областями, такими как математические способности, лингвистические способности, внешность, физические способности, отношения с семьей и сверстниками. Эти Я-концепции лишь слегка связаны между собой. То есть человек может иметь положительную Я-концепцию в одной области и отрицательную в другой [Marsh & Shavelson, 1985]. Кроме того, есть веские доказательства того, что, когда конкретная Я-концепция сопряжена с поведением в соответствующей области, эта концепция может предсказывать поведение. Например, академическая Я-концепция четко предсказывает успеваемость [Marsh & Craven, 2006; Marshall et al., 2014], а социальная Я-концепция предсказывает развитие позитивных социальных связей [Marshall et al., 2015]. В дополнение к этим продольным данным, обзоры экспериментальных работ показывают, что вмешательства в Я-концепции оказывают положительное влияние на многие области [Haney & Durlak, 1998].

Учитывая, что сторонники и противники повышения самооценки, похоже, зашли в тупик, чему следует верить? Нужно ли сознательно пытаться повысить самооценку подростков, или это только сделает их эгоистичными и самовлюбленными? Из такого воображаемого тупика можно выйти, признав, что на самом деле существует множество различных методов, которые используют для повышения самооценки, и некоторые из них, возможно, менее полезные, чем другие. Вот почему в модели DNA-V рассматривают функцию Я-концепции для конкретного человека. Нет такой Я-концепции, которая изначально хорошо подходит всем людям во всех ситуациях.

Учителя, родители и научные исследования не всегда сходятся во мнении о том, как развивать Я-концепцию. Например, из научных исследований известно, что восхваление талантов может иметь

негативные последствия. Оно мотивирует подростков защищать свое чувство таланта и избегать риска, который помог бы им учиться. Тем не менее эти исследования не препятствуют и не должны мешать взрослым постоянно говорить молодым людям, что они талантливые. Бывают случаи, когда разумно сказать подростку, что он талантливый, а бывают случаи, когда это не очень хорошая идея. Научные данные не могут подсказать, что делать для каждого человека в каждый конкретный момент. Как же тогда решить, что делать?

Самооценка — это поведение

Первый шаг — научиться по-новому смотреть на самооценку, не как на вещь, а как на поведение. Когда мы рассматриваем самооценку как вещь, конкретную часть нас, это подразумевает, что, если самооценка человека не функционирует должным образом, мы должны ее исправить. Однако самооценка — это не физический объект. Ни один хирург не сможет найти ее физически в вашем теле.

Проблемы возникают, когда мы предполагаем, что самооценка — это вещь, необходимая нам для успеха. Властный советчик, скорее всего, предоставит приведенные ниже утверждения.

- Если у вас нет чувства собственного достоинства — вы не сможете добиться успеха.
- Самооценка — это ценная вещь. Поэтому ее могут украсть у вас или испортить.
- Вы должны быть постоянно начеку, чтобы защитить свою самооценку.
- Если кто-то делает что-то, что снижает вашу самооценку, значит, этот человек поступает неправильно, учитывая, что самооценка ценная и необходима для успеха.
- Вы не должны позволять негативному опыту повредить вашу самооценку или как-то повлиять на нее. Вы должны защищаться от негативного опыта и игнорировать его.

Это приводит к одному выводу: пока мы считаем самооценку необходимой вещью — мы в ловушке попыток повысить ее. Альтернатив не существует. Однако, если рассматривать самооценку как поведение, можно увеличить количество способов вмешательства.

Применение поведенческих принципов к исследованию самооущения

В модели DNA-V самооценка — это тип “самоповедения”, который предполагает соотнесение себя с описанием. Таким образом, она будет следовать оперантному принципу реляционного реагирования: описания себя находятся в реляционной рамке и могут быть усилены или ослаблены в зависимости от ситуации. Например, у девочки по имени Джейн нет никаких физических свойств, определяющих ее как Джейн, кроме опыта подкрепления. “Джейн” не является ее частью. Ее можно легко убедить подкреплением реагировать на любое другое имя, например, Мэри. Но независимо от произвольного имени, которое мы ассоциируем с ней, она остается тем же самым человеком. Однако, хотя слово “Джейн” произвольное, оно недолго остается нейтральным. Джейн будет идентифицировать себя со своим именем. Исследования показывают, что если она нравится себе, то ей может понравиться и имя, а особенно ей могут понравиться буквы Д, Ж, Е, Й, Н [Koole, Dijksterhuis, & van Knippenberg, 2001].

Наши Я-концепции могут функционировать подобно нашим именам, становясь эмоционально сильными, когда их многократно усиливают и подкрепляют. Они также могут быть ослаблены, если люди относятся к ним как к обычному поведению советчика, то есть как к внутреннему диалогу, который возникает и исчезает. Работая с подростками, нужно стремиться помочь им увидеть свое Я в поведении, а не овеществлять свои ярлыки как часть их самих.

Как уже было подчеркнуто ранее, ни одно поведение не является по своей сути хорошим или плохим; скорее, поведение является более или менее эффективным в конкретных условиях. Это предположение справедливо и для самоповедения. Например, предположим, что подросток ценит дружбу, но при этом имеет Я-концепцию: “Я странный. Люди будут меня отвергать”. Если эта Я-концепция заставляет его избегать ситуаций, которые могут привести к дружбе, можно утверждать, что его Я-концепция — ограниченная и бесполезная. Если же, напротив, он способен смотреть на свою Я-концепцию с определенной психологической “дистанции” и не позволять ей влиять на его поиск друзей, можно сделать вывод, что его Я-концепция гибкая. Гибкость самовосприятия позволяет подросткам выходить за рамки ограниченной Я-концепции и развиваться.

Можно пойти еще дальше и рассмотреть, как контекст, предшествующие факторы и последствия формируют самовосприятие людей. Давайте рассмотрим два примера, один из которых предполагает ограниченное самовосприятие, а другой — более широкое и гибкое.

Контекст 1. Девушка-подросток, которая ценит общение с друзьями и также имеет ограниченное представление о себе, приглашает друга на вечеринку.

Предшествующий фактор. Друг отклоняет ее приглашение.

Несоответствующая ценностям модель поведения.

- Она не замечает своих эмоциональных сигналов.
- Ее советчик сразу же говорит: “Я ему не нравлюсь. Я ему не нравлюсь”.
- Она не умеет избавляться от влияния советчика и реагирует так, как будто то, что он говорит, — правда. Другими словами, у нее не возникает сомнений: “Может быть, это просто мой советчик высказывает свои предположения? Может есть другие объяснения?”

Последствия.

- Она избегает отношений, чтобы уменьшить негативные эмоции.
- Краткосрочные последствия: она избегает социального отвержения.
- Долгосрочные последствия: ей не удастся развить дружеские отношения.

Контекст 2. Девушка-подросток с похожими ценностями, но широким самоосознанием приглашает друга на вечеринку.

Предшествующий фактор. Друг отклоняет ее приглашение.

Соответствующая ценностям модель поведения.

- Она замечает свой физический дистресс: “Это меня расстраивает”.
- Она замечает, что ее советчик говорит: “Я ему не нравлюсь. Я ему не нравлюсь”. Она помнит, что роль советчика — быть критичным, и что совет мог быть полезен в прошлом, но может оказаться бесполезным сейчас. Она воспринимает совет как событие, которое происходит и уходит, и ему не обязательно следовать. Его можно проверить на функциональность.

Последствия.

- Она решает смириться с дистрессом и не реагировать на него. Она не избегает отношений.
- Она переходит в пространство исследователя и спрашивает своего друга, почему он отказался от приглашения.
- Краткосрочные последствия: она рискует испытать социальное отвержение.
- Долгосрочные последствия: она развивает социальные навыки и получает шанс на дружбу.

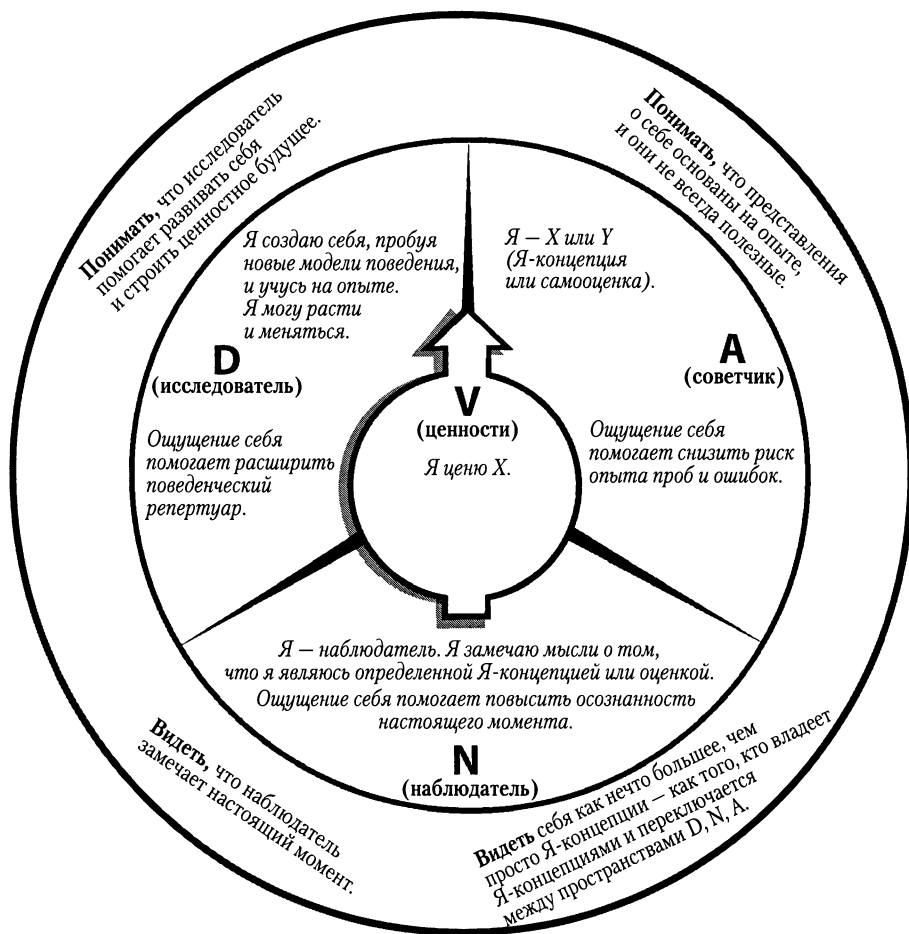
Если рассматривать самовосприятие как поведение, не следует предполагать, что Я-концепция обуславливает результаты. Скорее, нужно ожидать, что одна и та же Я-концепция может быть связана с совершенно разными результатами, о чем свидетельствуют приведенные выше примеры. Затем можно изменить результат, обучив пациента навыкам DNA, которые позволят ему вести себя эффективно при наличии оценочных мыслей типа “я нелюбим”. Если перевести предыдущие примеры в поведенческие термины, то можно сказать, что в первом случае негативная Я-концепция выполняла аверсивную функцию, побуждая подростка к социальной замкнутости. Во втором примере негативная Я-концепция все еще оставалась аверсивной, но наличие навыков DNA дало подростку более широкий выбор: девушка смогла отстраниться и проявить гибкость, используя поведение советчика, наблюдателя или исследователя. Самовосприятие ослабляет влияние бесполезных Я-концепций.

Самовосприятие в модели DNA-V

Самовосприятие не предполагает новых навыков DNA; скорее, это способ использовать навыки DNA целостно, чтобы увидеть, как формируется и изменяется Я. На рис. 8.3 показаны четыре основных вида самоповедения, которые связаны с D, N, A и V.

При отсутствии широких представлений о себе мы обычно воспринимаем себя как фиксированные концепции, как показано в области внутреннего советчика на рис. 8.3. Например, люди часто думают, что они “нелюбимы”, и считают это буквальным описанием себя. Как будто слово “нелюбимый” описывает их сущность — какую-то истинную часть их самих. Развивая навыки DNA, можно помочь молодым людям выработать функциональные представления о себе, которые

могут вселить надежду и способствовать их развитию и росту. Однако, прежде чем укреплять функциональную Я-концепцию, сначала нужно ослабить влияние дисфункциональной Я-концепции с помощью обучения гибкому самовосприятию.



Гибкое самовосприятие

Рис. 8.3. Гибкое самовосприятие: принимать модели самоповедения как часть самого себя

Обучение навыкам гибкого самовосприятия нужно начать, показывая молодым людям, что советчик — это всего лишь быстрый и эффективный способ интерпретации мира и событий на основе прошлого опыта. Затем нужно исследовать, как использовать навыки наблюдателя, чтобы избавить подростков от фиксированного самовосприятия. Для этого необходимо обращать внимание на советчика, когда он генерирует контент. Вместо того чтобы держаться за мысль *“Я нелюбим”*, наблюдатель ориентируется на настоящее и переводит этот опыт в *“Я замечаю мысль о том, что я нелюбим”*. Наблюдение также включает в себя осознание невербального содержания, например, ощущения эмоциональной боли. Наконец, нужно обучить подростков еще двум типам самоповедения: поведение исследователя, которое связано с пробами и проверкой новых вещей в физическом мире, и ценностное поведение, которое связано с ценностными убеждениями, такими как *“Я забочусь об окружающих”*.

Если собрать все это вместе, то гибкое самовосприятие в первую очередь включает в себя принятие перспективы: видение всех способов самоповедения, которыми человек может действовать. В традиционной терминологии АСТ наиболее гибкое самовосприятие — это восприятие себя как контекста, а не как содержания. То есть если вы в настоящем моменте понимаете, что у вас тогда была определенная мысль, то вы не то же самое, что ваши мысли. Точно так же вы не то же самое, что ваши убеждения, ваш опыт или даже ваше ценностное поведение. Есть *вы*, наблюдающие за тем, что вы делаете. Когда молодые люди знакомятся с моделью DNA-V, они понимают, что сами создают свое поведение советчика, наблюдателя и исследователя.

Гибкое самовосприятие — это способ воспользоваться удивительной способностью мозга менять психологическую перспективу. Можно принять гибкую позицию и наблюдать за своими мыслями и чувствами со стороны. Вы можете вернуться в свое детство и в какой-то степени смотреть на события так, как смотрели бы тогда. Вы можете с такой же легкостью перенестись в будущее и увидеть себя в конце жизни. Вы также можете быстро сменить перспективу и посмотреть на мир глазами другого человека. Вы даже можете посмотреть на людей с точки зрения беспристрастного инопланетянина. Общим элементом всех этих перспектив является то, что всегда можно посмотреть на мир со стороны, и неважно, сколько раз вы меняете перспективу, вы всегда в состоянии изменить ее снова.

Практика гибкого самовосприятия может способствовать радикальным изменениям в отношении к себе.

Введение Я-концепции в контекст

В главе 9 будет показано, как использовать упражнения по самовосприятию, чтобы ослабить влияние фиксированной Я-концепции. В этой главе будет описано оптимальные способы для развития Я-концепции — другими словами, поведения обученного советчика.

Наиболее распространенный способ для обучения подростков новым моделям поведения в нашем обществе — прямые попытки улучшить позитивность Я-концепции. Однако, как уже говорилось ранее, такое обучение может привести к нарциссизму и эгоизму, что заставило ряд исследователей усомниться в пользе такого обучения. Такое предположение становится абсурдным, если рассматривать Я-концепцию как поведение, а не как вещь. При этом нужно переформулировать вопрос: “Нужна ли молодым людям позитивная Я-концепция?” в вопрос: “Нужно ли молодым людям использовать поведение, связанное с Я-концепцией?” Этот вопрос будет иметь смысл, только если рассмотреть контекст, предшествующие факторы и последствия.

Рассмотрим вопрос: “Нужно ли повышать способность молодых людей прыгать?” Нельзя ответить на этот вопрос, не рассмотрев контекст прыжков. Если вы тренируете баскетболистов, то прыжки улучшают результаты, поэтому ответ, скорее всего, будет положительным. Если вы тренируете программистов, то ответ, скорее всего, будет отрицательным. Если взглянуть на вопрос с другой стороны, то улучшить математическую Я-концепцию полезно, если это увеличит количество усилий, прилагаемых подростком к математике. Но если это улучшение производить каким-то неприятным для подростка образом, то это может привести к уклонению от решения математических задач.

Отсюда можно сделать следующий вывод: если вы стремитесь улучшить Я-концепцию молодого человека в определенной области, необходимо быть уверенным, что вы делаете по крайней мере две вещи. Во-первых, вы должны связать Я-концепцию с заметным, соответствующим ценностям поведением. Во-вторых, нужно использовать собственные навыки исследователя и проверить, будут ли полезны такие усилия по повышению Я-концепции для подростка. Это измеряется тем, связано ли улучшение Я-концепции с ценностным поведением. В оставшейся части этой главы будут подробнее рассмотрены эти два аспекта.

Формирование установки на рост

Как можно мотивировать молодых людей расти и развиваться? Известно, что критика их обычно не мотивирует, но как насчет того, чтобы убедить их поверить в то, что у них есть талант?

Подумайте, являются ли приведенные ниже утверждения мотивирующими.

- Ты такой умный.
- У тебя есть настоящий талант.
- Ты станешь великим художником.

Удивительно, но исследования показывают, что такие утверждения часто демотивируют [Yeager & Dweck, 2012]. Похвала таланта или описание человека в терминах какой-либо категории (например, “художник”), как правило, поначалу подкрепляет. Но в будущем это может привести к появлению всевозможных бесполезных оценок и правил у подростков. Чтобы проиллюстрировать этот момент, следует вернуться к случаю Мэтта из главы 3. Мэтт мечтает стать писателем. Допустим, Мэтт пишет отличный рассказ, и его учитель говорит: “Ты такой умный”. Ниже представлены несколько правил, которые может вывести советчик Мэтта.

- Если я пишу хорошо, значит, я умный.
- Если я плохо пишу, то я — глупый.
- Очень важно быть умным.
- Я могу потерять свою сообразительность, если буду плохо писать.

Мэтт может почувствовать удовлетворение от поощрения учителя и, скорее всего, захочет ухватиться за мысль, что он умный. В конце концов, это одна из самых приятных вещей, которые ему когда-либо говорили. Но если посмотреть на правила, которые вывел советчик Мэтта, то можно увидеть, что появился риск, которого раньше не было. Если Мэтт будет плохо писать, он может “потерять” самооценку о том, что он умный.

В целом, восхваление талантов может привести к двум проблемам. Во-первых, это может заставить нас цепляться за идею о том, что мы талантливые. Мы будем хотеть, чтобы наш советчик постоянно говорил нам, какие мы талантливые, и мы начнем бояться делать то, что может заставить нас думать о себе негативно. Мы даже можем избегать сложных ситуаций. Но когда мы не бросаем себе вызов, мы не растем. Во-вторых, если индивид убежден, что его хорошая успеваемость

свидетельствует о таланте, то о чем же говорит плохая успеваемость? Из этого следует, что плохие результаты свидетельствуют об отсутствии таланта. Тогда, переживая неудачу, мы чувствуем себя подавленными, при этом страдает наша самооценка. И опять же, у нас нет мотивации развиваться и совершенствоваться.

Недавнее исследование показывает, насколько опасно говорить молодым людям, что они талантливые [Yeager & Dweck, 2012]. Представьте себе две группы детей, схожих по вербальным способностям. Обе группы просили решить ряд задач. Независимо от их результатов, одной группе говорили, что они талантливые в решении задач, и это укрепляло фиксированную установку на талант. Второй группе говорили, что они трудолюбивые, и это усиливало установку на рост. Через некоторое время обеим группам предлагали решить любые (легкие или трудные) головоломки. И тут происходило нечто интересное. Исследование показало, что дети, которых похвалили за талант, выбирали легкие головоломки, а те, кого похвалили за трудолюбие, выбирали трудные головоломки. Дети из первой группы не собирались рисковать и терять свою “талантливую” Я-концепцию. Напротив, у детей из второй группы не было фиксированной Я-концепции, которую можно было бы потерять; их целевым поведением было трудолюбие.

Это исследование также предполагает, что похвала таланта может увеличить степень, в которой дети расстраиваются из-за неудачи. Кроме того, дети, которых хвалят за талант, чаще сетуют на тесты или обвиняют других в своих плохих результатах. Это имеет смысл в модели DNA-V, потому что похвала таланта подпитывает склонность советчика к навешиванию ярлыков, тогда как похвала роста способствует развитию исследователя. Наконец, дети, которых хвалят за талант, как правило, менее настойчивые. Они, по сути, работают ради самооценки, а не для того, чтобы стать высокоэффективными при выполнении поставленной задачи [Dweck, 2000; Dweck, Chiu, & Hong, 1995; Mueller & Dweck, 1998; Yeager & Dweck, 2012].

Таким образом, если обучать людей верить в то, что они являются некой концепцией, например, талантливыми или особенными, то это заставляет советчика привязываться к этим концепциям, рассматривая их как части Я, которые можно завоевать или потерять. Однако при гибком самовосприятии становится ясно, что фраза “Я — особенный” — это просто оценка, просто болтовня советчика.

Чтобы предотвратить привязанность молодых людей к Я-концепции, необходимо сосредоточить похвалу на процессе, а не на человеке.

В приведенном выше примере, говоря молодым людям, что они трудолюбивы, подкреплялся процесс приложения усилий задаче и упорству.

Ниже представлены четыре эффективных способа для похвалы и обратной связи [Yeager & Dweck, 2012].

Похвала за старание. Когда молодой человек получает высшую оценку, можно сказать: “Вау, ты упорно трудился над этим. Ты не сдался”.

Похвала за стратегию. Когда молодой человек осторожен в принятии сложного решения, можно сказать: “Здорово, что ты рассмотрел множество вариантов, прежде чем принять это решение”.

Похвала за выбор. Когда молодой человек заступает за друга, можно сказать: “Наверное, было трудно заступаться за своего друга, но ясно, что дружба важна для тебя. Ты молодец”.

Предоставьте корректирующую обратную связь. Когда молодой человек плохо справляется с тестом, можно сказать: “Возможно, для этого экзамена у тебя было слишком мало времени на подготовку. Как можно его увеличить?”

Последняя стратегия, корректирующая обратная связь, особенно важна, потому что она формирует поведение в нужном направлении и развивает сильные стороны. Корректирующая обратная связь не направлена на укрепление Я-концепции; скорее, она стремится укрепить поведение, соответствующее ценностям. Чтобы понять разницу, рассмотрите следующие примеры. Когда кто-то совершает ошибку, вы можете непреднамеренно усилить Я-концепцию, сказав что-то вроде: “Твоя проблема в том, что ты ленивый”. Корректирующая обратная связь вместо этого направлена на определение поведения, которое можно исправить, и, как показано в примере в предыдущем списке, предложить новые или альтернативные модели поведения, которые может использовать человек.

Используя похвалу, важно не оправдывать неоптимальное поведение. Например, если ребенок плохо учится в школе, у родителей может возникнуть соблазн обвинить учителя; может даже показаться, что это в интересах ребенка. Но это неявно учит советчика ребенка новому правилу: “Если я не справляюсь, то это потому, что со мной несправедливо обошлись окружающие”. Это может научить подростков игнорировать обратную связь и обвинять других. Вместо этого важно помочь им открыться для полезной обратной связи и признать, что они могут расти и совершенствоваться.

Общая формула для стимулирования роста в любой сфере жизни заключается в том, чтобы помочь молодым людям заметить, что говорит их советчик, а затем переключиться в пространство исследователя, как в приведенных ниже примерах.

Советчик. У меня это плохо получается, и я не могу совершенствоваться.

Исследователь. Я ценю то, что вы говорите. Я хочу предположить, что рост возможен и узнать, что произойдет.

Советчик. Изучение нового об этом не сделает меня лучше.

Исследователь. Мне ценно изучение этого. Я изучаю, что происходит, и когда я учусь.

Советчик. Никакая практика не сделает меня лучше.

Исследователь. Я считаю ценной практику.

Советчик. Если мне трудно и тяжело, значит, я плохо справляюсь.

Исследователь. Я ценю неудачи, потому что они помогают мне узнать, как совершенствоваться. Я осознаю, что мой советчик будет говорить негативные вещи, когда я потерплю неудачу. Я освобожу место для этого негатива и продолжу расти.

Как избавиться от фиксированных правил

Конечная цель модели DNA-V — научить подростков гибко использовать вербальные способности, чтобы они могли получить больше от жизни. Упражнения по самовосприятию могут дать молодым людям эти навыки, показав им, что правила лучше всего соблюдать непринужденно. Существует множество способов принять новую точку зрения, и в главе 9 будет предоставлено множество упражнений для этого. Здесь будет показано, как начать диалог, который позволит молодым людям открыть для себя новые способы видения.

Ниже приводится пример, опять же на случае Мэтта, который демонстрирует, как “лишить влияния” бесполезное правило “Получение хорошей оценки за написание рассказа делает меня хорошим писателем,

а получение плохой оценки делает меня плохим писателем”. Нужно начать с того, что показать, что у него больше возможностей для выбора, чем предполагает это правило. Затем нужно обратиться к понятию функциональности и вступить в дискуссию, которая поможет ему обнаружить потенциальные ценности. Как можно увидеть, акцент в отношении правил сделан не на их истинности или ложности. Скорее, правила оценивают с точки зрения их полезности. Приносит ли соблюдение правила больше того, что молодой человек хочет получить в жизни? Если ответ отрицательный, пусть подросток подумает о том, чтобы исключить это правило из поведенческого репертуара.

Фаза. Раскрытие того, что выбор возможен.

Подход DNA-V. Ослабить влияние правила с помощью метафор, в данном случае показывая, что новые идеи возможны.

Пример. *Советчик подобен слишком строгому учителю, который говорит, что мы должны следовать правилам “или иначе”. Но что бы вы сделали, если бы этот учитель сказал, что вы должны постоянно изучать математику и только математику? Вы бы согласились слушаться этого учителя?*

Фаза. Возвращение к функциональности.

Подход DNA-V. Задайте основные вопросы о функциональности. *Как работает это поведение? Как вы думаете, помогло ли оно? Если вы будете чаще вести себя подобным образом, что может произойти?*

Пример. *Как для вас работает правило, согласно которому вы всегда должны получать хорошие оценки? Помогала ли вера в это при написании сочинений или же мешала?*

Фаза. Изучение возможностей.

Подход DNA-V. Помочь молодому человеку взглянуть на осуждающие мысли советчика с другой стороны. *Вы не такой же, как советчик. Это лишь один из возможных вариантов вашего поведения. Вы также можете быть наблюдателем или исследователем. В данном случае попробуйте стать исследователем.*

Пример. *Предположим, что советчик говорит вам, что вы плохой писатель. Что, если бы вы избавились от советчика и не слушали его? Что, если вместо этого вы переместитесь в пространство исследователя и решите попробовать писать? Что может произойти? (Признайте,*

что писать можно хорошо или плохо или сочетать и то и другое. Также укажите, что если он послушает своего советчика, то, скорее всего, не будет писать и никогда не узнает, насколько хорошо он мог бы писать.)

Фаза. Формирование ценностей.

Подход DNA-V. Исследуйте ценности, попросив молодых людей войти в пространство исследователя. *Что тебе в этом нравится? Какие детали делают это захватывающим для тебя? Давайте изучим все эти составляющие и посмотрим, сможем ли мы найти там то, что вас волнует.*

Пример. *Похоже, вам нравится творческая составляющая — сидеть и записывать идеи. Но потом вы начинаете бояться окончательного варианта, и вам легче рисовать или чертить. Как вы думаете, что это говорит нам о правиле “Я недостаточно хорош”. Функциональное ли оно? Давайте создадим новое правило, которое помогло бы вам справиться с окончательным вариантом сочинения. Что бы это могло быть? И как бы вы могли гибко использовать это новое правило?*

Укрепление уверенности в будущем

Возможно, одно из самых разрушительных убеждений, которое есть у молодых людей, заключается в том, что ничто из того, что они делают, не улучшит их жизнь; иногда это называют *выученной беспомощностью* [Maier & Seligman, 1976]. Этот термин происходит от довольно жестких исследований на животных (до появления строгих этических норм), в которых собак били, а затем либо давали им возможность избежать удара, нажав на рычаг, либо убирали все способы избежать удара. Собаки из последней группы в конце концов отказались от попыток избежать удара. Даже когда эксперимент изменили и последней группе дали возможность избежать удара, они все равно не пытались уклониться. Они продемонстрировали беспомощную, подавленную реакцию.

У людей словесное правило “Я безнадежен” может действовать подобным образом. Молодые люди, которые верят в это правило, редко пытаются улучшить свое положение, даже если такая возможность появляется. Существует два основных типа правил о безнадежности, и они соответствуют двум ключевым аспектам модели DNA-V.

- **Социальное восприятие.** Низкое чувство социальной ценности проявляется в утверждениях типа: “Меня не любят, поэтому бесполезно пытаться строить социальные отношения”.

- **Самовосприятие.** Низкое чувство самоэффективности проявляется в утверждениях типа: “Я неэффективен, поэтому бесполезно пытаться достичь целей”.

Подростки слишком часто верят одному или обоим этим правилам, что может иметь катастрофические последствия, например, неспособность развивать социальные связи или неспособность стремиться к важным целям. Модель DNA-V предлагает два пути для преодоления этих правил. Один из них — практика гибкого самовосприятия, особенно использование навыков наблюдателя, когда возникает безнадежность, и развитие навыков исследователя, чтобы пробовать новый опыт. В следующей главе есть много упражнений, способствующих этому. Второе — это практика гибкого социального восприятия, которая будет способствовать развитию поведения, для дальнейшего построения отношений (рассматривается в главе 11).

Подход DNA-V к безнадежности заключается не в том, чтобы отрицать ее и успокаивать подростка, а в том, чтобы создать условия, в которых у молодых людей развивается чувство уверенности в будущем, связанное с использованием нового поведения. (В главе 10 будут рассмотрены проблемы, связанные с обеспечением уверенности.) Не нужно, чтобы молодые люди развивали уверенность в будущем, полностью оторванную от реальности или подкрепляли их самооценку любой ценой. Как же тогда помочь им выработать вербальные правила, которые дадут им уверенность в будущем и будут побуждать их к достижениям? Чтобы изучить этот вопрос, нужно снова рассмотреть стремление Мэтта писать. В данном примере можно предположить, что ему будет полезно выработать правило: “Если я буду усердно работать, то смогу написать хороший рассказ”. Ниже представлено несколько стратегий, которые помогут ему выработать это новое, способствующее уверенности в будущее, правило.

Создайте возможности для достижения успеха или мастерства

Важно, чтобы первые попытки нового поведения были подкрепляющими, поэтому нужно выбирать небольшие шаги, которые имеют высокую вероятность успеха, но при этом остаются значимыми. В случае с Мэттом можно поощрять его писать больше рассказов и, возможно, даже поучаствовать в школьном конкурсе. Или, если конкурс

для него — это слишком большой шаг, может быть, достаточно поощрять его писать для различных классных проектов, а затем помочь ему признать усилия, которые он приложил к своим лучшим произведениям. Это вселяет надежду, устанавливая четкое соответствие между правилом (“Если я буду много работать, то смогу написать хороший рассказ”) и результатом — участием в конкурсе или улучшением его работы.

Подчеркните, что успех заключается в ценностности действий, а не в результатах

С точки зрения DNA-V важно укреплять понимание того, что успех заключается в ценностности действий. Таким образом, даже если Мэтт отправит рассказ на конкурс и проиграет, все равно можно отметить, что он добился успеха, действуя в соответствии со своим желанием упорно трудиться и совершенствовать свои писательские способности.

Важно отметить, что цель здесь состоит в том, чтобы установить, что поведение попыток является по своей сути подкрепляющим. Таким образом, можно помочь Мэтту заметить, как ему нравится писать. Затем он может усвоить правила, укрепляющие уверенность в будущем, такие как: “Если я займусь делом, которое меня волнует, я получу удовольствие, даже если не добьюсь всех желаемых результатов” и “У меня есть возможность действовать в соответствии со своими ценностями”.

Определите ролевые модели, которые существуют благодаря ценностям, а не таланту

Поощряйте молодых людей к общению с наставниками. Если в их окружении нет хороших образцов для подражания, они могут обратиться к своим героям. Это одно из достоинств языка: он позволяет нам представить себе всевозможные миры и способы существования, даже если мы никогда не видели их собственными глазами. Таким образом, мы можем работать над созданием для себя мира, который никогда не существовал. Мы даже можем использовать воображение для создания уверенности в будущем, когда мир вокруг нас не предоставляет поддержки. Поскольку Мэтт мечтает стать писателем, можно посоветовать ему прочитать автобиографию человека из аналогичной среды — например, автора из неблагополучной семьи, который упорно трудился и стал успешным писателем.

Поощряйте и верьте в человека

Люди — очень социальные существа, и мы часто черпаем информацию о себе от значимых окружающих. Поэтому одна из самых сильных вещей, которую можно сделать для молодых людей, — это вера в них. Исследования подтверждают это. Когда учителям говорили, что в их классе есть одаренные ученики, они вели себя по-другому по отношению к своим ученикам, и их ученики показывали более высокие результаты [*Jussim & Harber, 2005; Rosenthal & Jacobson, 1992*]. Важно выразить это утверждение таким образом, чтобы побудить молодых людей использовать ценностные виды деятельности, а не просто сказать вам то, что вы хотите услышать. Также важно обратить внимание, что убеждение должно быть искренним, поскольку подростки легко распознают ложное убеждение.

В случае с Мэттом предположим, что вы даете ему отзыв о сочинении, которое получило оценку выше среднего, но не высший балл. Чтобы похвалить поведение и усилия (а не человека или талант), можно сказать: “Мэтт, у этого эссе есть большой потенциал. Похоже, ты много работал”. Чтобы усилить социальную связь и сформировать поведение, направленное на усердную работу, можно сказать: “Мне понравилось читать это сочинение, и я вижу, что ты можешь стать хорошим писателем, если будешь продолжать работать над этим”. Чтобы еще больше сформировать его поведение, можно отметить наиболее хорошо написанную часть: “Молодец. Мне особенно понравилась эта часть”.

Не нужно связывать опыт неудач со своим Я

Все мы сталкиваемся с неудачами и провалами, и когда это происходит, мы иногда рассматриваем свои неудачи как доказательство в подтверждение негативной Я-концепции. Чтобы настроить подростков против этой тенденции, необходимо научить их использовать навыки DNA для расширения самовосприятия. Тогда они смогут пережить неудачу, выслушать советчика, который дает самооценку, и понять, что они не равны этим оценкам. Для Мэтта это — поощрение понимания того, что неудача — это опыт, просто ярлык для обозначения опыта, и что он не такой же, как и ярлык “провал”. Здесь можно использовать упражнения на выработку гибкого самовосприятия. В случае с Мэттом хорошо начать с упражнения 1 “Я-наблюдатель. Чаша, полная слов” в следующей главе.

ГЛАВА 9

Развитие гибкого самовосприятия

В этой и следующей главе предоставляется углубленное исследование того, как помочь подросткам развить гибкое самовосприятие. Авторы используют термин “гибкое самовосприятие” как удобный для читателя, который обозначает принятие перспективы, сфокусированной на ощущении себя. Гибкое самовосприятие может помочь молодым людям выработать функциональные убеждения (навыки советчика), настроиться на сигналы, которые они получают в своем теле при взаимодействии с людьми и окружающей средой (навыки наблюдателя), и найти новые способы для развития и роста (навыки исследователя).

Упражнения для развития гибкого самовосприятия

Эта глава полностью посвящена упражнениям, которые будут полезными для развития гибкого самовосприятия в клинических или аудиторных условиях. Следующая глава посвящена формированию гибкого самовосприятия у подростков со сложным опытом, таким как жестокое обращение или пренебрежение. Скорее всего, психотерапевту не придется использовать все упражнения по формированию самовосприятия с конкретным подростком. Как всегда, нужно подбирать упражнения и способы их проведения в соответствии с потребностями конкретного человека, который обратился за помощью.

Я-советчик. УПРАЖНЕНИЕ 1. Как вы относитесь к себе

Обычно следует начинать проведение упражнения по самоанализу с оценки того, как молодые люди говорят о себе. Как они видят себя? Смотрят ли они на себя в основном через призму советчика? Есть ли у них фиксированные и неизменные Я-концепции? Есть ли у них гибкие или фиксированные правила для себя?

Для этого упражнения авторы подготовили два рабочих листа (их можно скачать на английском языке на сайте <https://dnv.international/>). Оба они раскрывают поведение молодых людей и помогают им изучить преимущества развития навыков DNA. Клиницисту рекомендуется выполнить это упражнение самостоятельно, прежде чем проводить его с подростками.

ВОЗМОЖНЫ ЛИ ПЕРЕМЕНЫ?

Ниже представлен быстрый, тридцатисекундный тест. Прочитайте приведенные ниже утверждения, затем оцените, насколько вы согласны с каждым из них, используя шкалу от 1 до 6 баллов, где 1 балл означает “полностью согласен”, а 6 — “категорически не согласен”.

_____ *Люди не меняются.*

_____ *Я не могу значительно улучшить свой интеллект.*

_____ *Если я в чем-то плох, это, вероятно, означает, что я никогда не буду хорош в этом.*

_____ *Я не могу развить в себе талант к чему-либо. Он либо есть, либо его нет.*

Оценка. Если вы склонны ставить 4 балла или выше, — ваши ответы отражают гибкое самовосприятие. Если вы склонны ставить 3 балла или ниже, — ваши ответы отражают фиксированное самовосприятие.

При фиксированном самовосприятии подросток застревает в правилах советчика, которые создают впечатление, что он не может измениться или улучшиться. При гибком самовосприятии у молодого человека есть правила, которые помогают ему расти, и он способен отказаться от фиксированных правил, если они не приносят пользы. Фиксированное самовосприятие заставляет индивида застрять в пространстве советчика, в то время как гибкое ощущение себя позволяет ему использовать все его навыки DNA.

Все мы иногда поддаемся фиксированному самовосприятию и видим только ограничения, а не возможности. Например, большинство взрослых поддерживают Я-концепцию: “Я слишком стар для этого”. Как часто мы, взрослые, упражняемся на турнике, катаемся по земле во время игры или делаем сальто-мортале? Если человек ориентируется на эту Я-концепцию: “Я слишком стар для этого”, то вряд ли он когда-нибудь будет заниматься подобными вещами.

Вторая половина этого упражнения описана на следующем рабочем листе. Она поможет молодым людям выявить Я-концепции, которые могут быть самоограничивающими.

ПЕРЕХОД ОТ ФИКСИРОВАННОГО САМОВОСПРИЯТИЯ К ГИБКОМУ

Подумайте о чем-то, что важно для вас, но что вам часто трудно сделать. Выберите вид деятельности, в котором, по вашему мнению, вы недостаточно хороши — математика, английский, естественные науки, определенный вид спорта, дружба, танцы или то, что вам подходит.

Знакомство с вашим фиксированным самовосприятием

Используя вид деятельности, который вы определили выше, закончите приведенное ниже предложение.

Я считаю, что я недостаточно хорош в: _____

Когда вы пытаетесь заняться этим видом деятельности, и вам становится трудно, что вы говорите себе по этому поводу? Пусть ваш советчик предложит критические замечания, например, “недостаточно умный”, “слишком медленный”, “слишком неумелый”, “недостаточно интересный”, “слишком слабый” или “слишком недисциплинированный”. Позвольте советчику предложить самые неприятные варианты: “бесполезный”, “ленивый”, “глупый” или другие оскорбления.

Теперь представьте, что вы полностью слушаете только негативные замечания советчика, и все, что говорит ваш советчик, будет определять ваши действия до конца жизни. Дополните приведенные ниже утверждения для нескольких сообщений советчика.

Когда мой советчик говорит _____, это значит, что до конца своей жизни я должен _____.

Когда мой советчик говорит _____, это значит, что до конца своей жизни я должен _____.

Теперь мысленно повторяйте негативные сообщения советчика и постарайтесь поверить в них. Пока вы это делаете, войдите в пространство наблюдателя и просканируйте свое тело на предмет ощущений и чувств. Какие ощущения появляются в вашем теле? Какие эмоции возникают?

Изучение пути исследователя

Теперь представьте, что вы хорошо обладаете навыками исследователя и можете легко перейти к их использованию — вы можете легко входить и выходить из пространства советчика. Как бы вы подошли к этой деятельности сейчас, если бы было возможным все? Что нового вы могли бы попробовать, чтобы стать лучше в своей ценностной деятельности?

Затем, ориентируясь на эту деятельность, как бы вы поступили, если бы предположили, что сможете исследовать, открывать и пробовать новое до конца своей жизни?

Готовы ли вы сделать шаг в неизвестность и предположить, что вы можете исследовать и меняться, даже если это всего лишь маленький шаг? Если да, то вы — молодец! Вы сделали мощный шаг исследователя. Если нет, — ничего страшного. Просто помните, что вы можете выбирать. У вас есть возможность измениться, если вы готовы избавиться от самоограничивающих убеждений и шагнуть в пространство исследователя.

В этом упражнении вы можете увидеть перемещение из пространства советчика в пространство исследователя — переход в рамках модели DNA-V. Советчик в основном говорит: “Я не могу расти или становиться лучше, потому что я — X” (например, “неудачник”). Переход включает

в себя использование навыков наблюдателя, чтобы сначала сделать паузу и избавиться от утверждений советчика: “Я — X”. Это в определенной степени произойдет, если просто записать заявления советчика и прочитывать их. Следующий шаг — заметить и разрешить эмоциональные реакции в теле. Последним шагом является переход в пространство исследователя. Практика перехода таким образом помогает подросткам увидеть, что у них есть множество вариантов для разговора с самим собой. Они не обязаны следовать утверждениям; они могут выбрать новые подходы, испытать их и посмотреть, что произойдет.

Я-советчик. УПРАЖНЕНИЕ 2. Видеть глазами советчика.

Один из способов научить подростков гибкому самовосприятию — противопоставить ему то, чем оно не является, — это не Я-концепция. Приведенное ниже упражнение (для его выполнения необходимы карандаш и бумага) способствует развитию этой перспективы, заставляя молодых людей целенаправленно смотреть на ситуацию глазами их советчика. Когда их советчик будет “в комнате”, можно направить молодых людей, чтобы они потренировались видеть своего советчика с разных точек зрения.

Во многих случаях нет необходимости прямо просить подростков критиковать советчика. Они легко найдут подходящие слова; врачу нужно лишь побудить их погрузиться в какую-то идею, которая у них есть о себе (как в предыдущем упражнении). Например, можно попросить их рассказать о чем-то, с чем они сейчас борются. Может потребоваться достаточно много времени для нормализации, чтобы они поняли, что их трудности не делают их странными или неполноценными.

Ниже представлен один пример того, как психотерапевт может помочь молодым людям почувствовать советчика в рамках текущей борьбы.

Советчик часто создает утверждения о нас. В этих утверждениях главная мысль звучит приблизительно так: “Я — X”. Распространенная мысль: “Я недостаточно хорош”. Это то, что советчик говорит нам, когда мы чувствуем, что все испортили. Мы часто бываем строги к себе и создаем утверждения о том, что мы испорченные, дефектные или неполноценные в каком-то смысле. У каждого из нас есть такие мысли: “Я недостаточно хорош”. И если мы не распознаем их, то, скорее всего, они будут нами помыкать.

Если, например, я думаю, что я недостаточно хорош в отбивании футбольного мяча, я могу избегать упражнений с отбиванием мяча, но

тогда я не смогу стать лучше. Утверждение "Я недостаточно хорош в отбивании футбольного мяча" может помешать попыткам. Каждый человек поступает подобным образом. Некоторые люди говорят себе, что они несимпатичные, и поэтому избегают заводить друзей. Другие говорят себе, что не могут ничего сделать правильно, а потому и не пытаются.

Подумайте и вспомните свои убеждения "Я — X". (Для примера можно просто дополнить эту фразу: "Я недостаточно хорош в...".)

Подумайте о том, как вы иногда корите себя, а затем найдите время, чтобы записать свои убеждения "Я недостаточно хорош в...". Не беспокойтесь о пунктуации или орфографии; просто пишите все, что приходит на ум. Когда вы закончите писать свои убеждения, дайте им названия, например, "Неудачник", "Нелюбимый" или "Мистер неуправляемый". (Клиницисту нужно подождать, пока убеждения будут записаны, чтобы продолжить.)

Когда это утверждение "Я недостаточно хорош в..." возникает в вашей повседневной жизни? В школе? При разговоре с друзьями? При выполнении определенной деятельности?

Это небольшое упражнение по воздействию, которое нормализует утверждения советчика. После того, как врач помог молодым людям увидеть их убеждения о себе, он может начать проводить упражнения, которые явно создают более гибкое самовосприятие. Для этого можно использовать любое из следующих упражнений.

Я-НАБЛЮДАТЕЛЬ. УПРАЖНЕНИЕ 1. Чаша, полная слов

Это и следующее упражнение позволяют подросткам установить связь со своим "Я-наблюдателем". Это письменное задание, в котором используют нижепредставленный рабочий лист. Оно помогает молодым людям освободиться от фиксированного самовосприятия, увидев, что они не такие же, как утверждает их советчик. С этой точки зрения, им не нужно защищать себя или следовать утверждениям советчика, равно как и опровергать их. Они могут примириться с советчиком, понимая, что он создает вербальное содержание, которое появляется и исчезает, и что они являются сосудом для этого содержания, но не самим содержанием. (Скачать рабочий лист с таблицей на английском языке можно на сайте <https://dnnav.international/>.)

Кто Вы?

Инструкции. На выполнение этого задания отводится пять минут. Пожалуйста, напишите все, что приходит на ум по каждому утверждению. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Просто обратите внимание на то, как вы закончили каждое предложение.

| Вы | Соедините слова в утверждение | Содержание (слова) | |
|----|-------------------------------|--------------------|---------|
| | | Ответ 1 | Ответ 2 |
| Я | являюсь | | |
| Я | не являюсь | | |
| Я | являюсь ли | | |
| Я | ценю | | |
| Я | люблю | | |
| Я | ненавижу | | |
| Я | верю, что это возможно | | |
| Я | неспособен | | |
| Я | способен | | |
| Я | любим, потому что | | |
| Я | нелюбим, потому что | | |
| Я | хороший, потому что | | |
| Я | плохой, потому что | | |
| Я | сильный, потому что | | |
| Я | слабый, потому что | | |

После выполнения задания на время подведите итоги, как это продемонстрировано в приведенном ниже диалоге.

Психотерапевт. Кто соединяет слова?

Молодой человек. Я.

Психотерапевт. Правильно, вы тот, кто соединяет слова. А кто использует слова?

Молодой человек. Я.

Психотерапевт. Да. Вы используете слова, и вы соединяете слова. Вы не являетесь словами. И сколько бы раз вы ни соединяли "Я являюсь" с другими словами, вы все равно останетесь тем, кто соединяет. Ваше Я всегда там. Вы

просто удерживаете их. Вы больше, чем они. Вы можете позволить им приходить и уходить, без необходимости бороться с ними или менять их.

Это упражнение — лишь один из многих способов помочь подросткам осознать себя как сосуд своего опыта. Можно добиться чего-то подобного, если попросить их поразмышлять о советчике, наблюдателе и исследователе как о частях своего Я.

Вы можете осознавать своего советчика, держать его в руках и носить его. Поэтому вы не являетесь своим советчиком. Вы можете сделать паузу и заметить, что вы здесь, замечая свои эмоции и физические ощущения. Поэтому вы — не только ваши эмоции или ощущения в вашем теле. И вы можете наблюдать, как вы исследуете себя и открываете новые пути. Поэтому вы — не просто исследователь. Вы тот человек, который способен входить в пространство советчика, наблюдателя и исследователя. Вы тот, кто переключается между навыками DNA. Есть ли в этом смысл? Если вы можете переходить между пространствами DNA, значит, у вас гибкое самовосприятие.

Человек получает облегчение, когда осознает, что ярлыки и оценки не должны лишать его свободы. Человек видит, что нет причин стараться использовать одни слова (“Я особенный”) и не использовать других (“Я недостаточно хороший”). Слова — это не мы.

Я-НАБЛЮДАТЕЛЬ. УПРАЖНЕНИЕ 2. Развитие гибкого самовосприятия путем смены перспектив

Утверждения советчиков могут управлять нашей жизнью, если мы полностью погружаемся в них. Это может быть похоже на погружение в зловонное болото. Это упражнение — способ вылезти из болота и отстраниться от него. Существует множество способов добиться этого. В данном упражнении будет рассмотрено два подхода (по материалам [Grossman, Na, Varnum, Kitayama, & Nisbett, 2013; Kross & Grossman, 2012]).

Первый подход заключается в том, что подростки рассматривают свою ситуацию от третьего лица. Чтобы упростить сценарий примера, можно предположить, что клинициста зовут Мария и что она работает со Стивом из главы 7.

Стив, давайте сделаем упражнение, которое позволит тебе увидеть себя с другой стороны, хорошо? Мы начнем с определения трудного события в вашей жизни, чего-то, с чем вы боретесь. Можете ли вы

сейчас описать это событие? (Мария дает время Стиву описать событие.)

Хорошо, а теперь давайте сделаем кое-что другое. Представьте, что это же событие происходит с вами в качестве стороннего наблюдателя. Один из способов сделать это — просто говорить о себе в третьем лице, называя себя по имени. Например, мне трудно найти баланс между работой и домом. Поэтому, если бы я был сторонним наблюдателем, я мог бы сказать: "Я вижу, как Мария пытается сделать все, что ей нужно на работе и дома. Я вижу, как она тревожится о том, что подведет людей".

Это понятно? Хорошо, теперь вспомните это трудное событие и метафорически отступите назад от себя. Вот несколько вопросов, которые помогут вам соединиться с этой перспективой наблюдателя и говорить о себе в третьем лице.

"Что чувствует Стив в этой ситуации?" "Какие мысли возникают у Стива в этой ситуации?" "Увлекают ли Стива его мысли?" "Как выглядит Стив, когда он увлечен своими мыслями?" "Осознает ли Стив, что он чувствует?" "Осознает ли Стив свои ценности?"

Цель этого задания не в том, чтобы оспорить то, что думают и чувствуют подростки, а в том, чтобы заставить их увидеть своего фиксированного советчика и войти в пространство наблюдателя. Если они смогут искренне говорить о себе в третьем лице, значит, им удалось изменить свою точку зрения. Такое изменение перспективы часто является предшествующим фактором изменения поведения. Используя язык принятия перспективы, молодой человек находится здесь и смотрит на утверждение "Я недостаточно хорош в..." там. Это помогает создать пространство между собой и ситуацией, и в этом пространстве возможны изменения.

Разговор о себе в третьем лице — это лишь один из многих возможных способов заметить и создать дистанцию от бесполезного вербального материала. Ниже представлен один простой подход. Он будет особенно полезен для тех, кто пытается справиться с прошлыми событиями.

Мы говорили об этом событии из прошлого, которое вас беспокоит. Давайте попробуем пережить его с разных точек зрения.

Это упражнение нужно выполнять с закрытыми глазами. Поэтому устройтесь поудобнее, а затем закройте глаза. В течение нескольких минут сосредоточьтесь на своем дыхании.

Сначала посмотрите на это событие с погруженным взглядом, как будто вы находитесь там, в центре событий. Представьте, что событие происходит перед вашими глазами, как будто вы находитесь там, в том времени. Потратьте на это несколько мгновений.

Теперь посмотрите на то же событие с безопасного расстояния. Представьте, что событие происходит снова, но на этот раз представьте, что вместо того, чтобы участвовать в нем, вы являетесь отстраненным наблюдателем. Как будто вы наблюдаете за собой. С этого расстояния обратите внимание на то, как вы выглядите. Также понаблюдайте за тем, что делают другие. Опять же, подумайте об этом несколько минут.

После визуализации важно узнать, пережил ли человек событие по-другому во втором сценарии. Подчеркните, что здесь нет правильного или неправильного ответа. Затем объясните, что это упражнение направлено на то, чтобы научиться видеть больше перспектив. Когда молодые люди могут видеть такие события с расстояния, они могут оставить эти переживания в прошлом и перейти к выбору действий, которые улучшат их жизнь. Важно связать это упражнение и все упражнения в этой книге с ценностями и жизненной энергией.

Я-ИССЛЕДОВАТЕЛЬ. УПРАЖНЕНИЕ 1. Видеть себя меняющимся и растущим

В этом упражнении используют рабочий лист "Укрепление моего самовосприятия". Для его выполнения потребуется бумага и карандаши или ручки для рисования или черчения. При таком подходе гибкое самовосприятие развивается с помощью бесед и вопросов, которые помогают молодым людям переходить от одного временного периода к другому. Это создает временные отношения, в рамках которых они могут ощущать себя меняющимися, развивающимися людьми, а не фиксированными концепциями. Например, можно предложить им увидеть себя такими, какими они были в детстве, или представить себя такими, какими они могли бы стать через десять лет. Ниже представлен пример, как можно описать это задание (рис. 9.1 и рис. 9.2).

Цель этого упражнения — помочь вам формировать несколько новых способов для видения себя. Я говорю "формировать", потому что, когда мы обсуждаем себя, мы часто одновременно формирует свое Я. Вы создаете себя, и это одновременно облегчает и пугает.

Мне бы хотелось, чтобы вы уделите немного времени этому и изобразили различные аспекты вашего опыта. Я говорю "изобразили", потому что это не обязательно должно быть красивое произведение искусства. Нарисуйте четыре роли, которые вы играете в жизни, например, брата или сестру, студента или друга. Также укажите три позитивные и три негативные Я-концепции.

Вы также можете написать предложения, но если проявить немного творчества и использовать образы, то опыт будет более богатым. Выражайте себя так, как вам кажется правильным, с единственным правилом: не используйте свое имя.

Ниже представлен пример заполненного рабочего листа, показывающий, что может нарисовать молодой человек, и пустой рабочий лист, который можно предложить подросткам. (Пустой рабочий лист можно скачать на английском языке на сайте <https://dnav.international/>.)



Рис. 9.1. Пример заполненного рабочего листа "Укрепление моего самовосприятия"

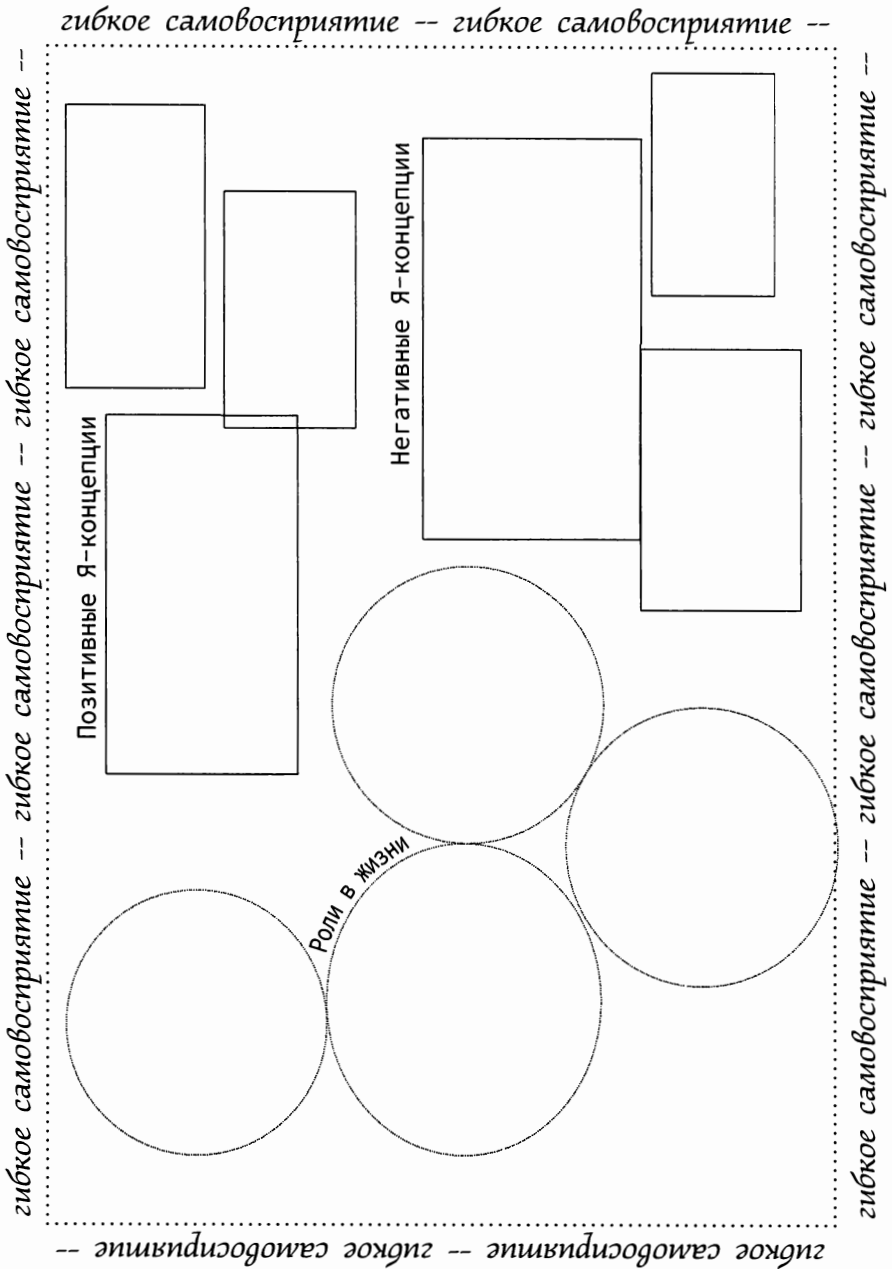


Рис. 9.2. Рабочий лист "Укрепление моего самовосприятия"

После того как подросток завершит свой рисунок или изображение, изучите их представленным ниже образом. При работе с отдельным человеком, а не с группой, спрашивайте о каждой роли и Я-концепции отдельно и называйте каждую из них по ходу работы. Выделите достаточно времени, чтобы пациенты могли обдумать вопросы.

Начните с четырех ролей в жизни, задавая приведенные ниже вопросы.

- Вернитесь на десять лет назад. Была ли у вас каждая из этих ролей десять лет назад? Те роли, которые у вас были, были ли они такими же самыми?
- Представьте себя через десять лет. Будут ли у вас по-прежнему эти роли? Что, по вашему мнению, вы будете думать о каждой роли через десять лет?
- Изменилось ли ваше представление о себе, когда вы посмотрели на эти роли из прошлого и будущего?

Затем обратитесь к трем позитивным Я-концепциям, задав приведенные ниже вопросы.

- Вспомните себя десять лет назад. Подходила ли вам каждая из этих Я-концепций десять лет назад?
- Если какая-то из этих Я-концепций действительно подходила вам десять лет назад, то является ли она сейчас точно такой же, какой была тогда?
- Как вы думаете, будут ли у вас такие же Я-концепции через десять лет? Если нет, то что с ними произойдет?
- Что, по вашему мнению, вы будете думать о каждой из этих Я-концепций через десять лет?
- Как изменились эти Я-концепции, когда вы смотрели на них с разных временных точек зрения?

Затем изучите три негативные Я-концепции, используя те же вопросы, что и для позитивных Я-концепций.

- И наконец, обсудите рисунок в целом и смоделируйте гибкое самовосприятие в указанных областях.
- Что общего у всех областей этого рисунка? (*Ответ, который нужно стремиться получить: "Они все обо мне"*.)

- Как вы можете быть только одним из них? Заметили ли вы, что ваши роли и представления о себе могут меняться, становиться сильнее или слабее с течением времени?

Один из способов обдумать это упражнение заключается в том, что все эти концепции и идеи, которые вы нарисовали, являются содержанием вашей жизни. Вы как страница, на которой хранится все это содержание.

Вы — как бесконечно широкий и длинный лист бумаги, который может вместить любое содержание, будь оно позитивным, негативным или нейтральным. И если ваше содержание изменится, у вас будет достаточно места, чтобы вместить новое содержание. Это и есть гибкое самовосприятие.

По мере выполнения этого упражнения время от времени нужно просить пациентов потренироваться замечать. Также спросите, могут ли они ответить на некоторые вопросы без размышлений? Такая быстрая реакция — признак того, что советчик, вероятно, “находится на работе” и полагается на свои убеждения для описания себя. Это хорошо, когда подросток применяет гибкое самовосприятие, но необходимо определить, не отражает ли быстрый ответ фиксированное самовосприятие.

Последний шаг — это обратить внимание на ценности в разговоре и помочь в развитии навыков исследователя.

Теперь рассмотрите каждую Я-концепцию как нечто, что вы можете использовать. Затем спросите себя, полезно ли это для вас с точки зрения ценностной жизни. Если ответ положительный, то позвольте этой Я-концепции направлять вас. Если ваш ответ отрицательный, она вам не подходит. И скорее всего, вам нужно отстраниться от такой Я-концепции. Говоря “отстраниться”, я имею в виду, что вы должны замечать концепцию, но не реагировать на нее.

Когда какая-либо Я-концепция возникает в данный момент, вы можете посмотреть, как она функционирует, спросив себя: “Помогает ли мне мой советчик делать то, что мне важно?” Если ответ отрицательный, — это сигнал к тому, чтобы выйти из пространства советчика и перейти в пространство исследователя или наблюдателя.

Наконец, было ли у вас ощущение, что вы в какой-то мере формировали себя по ходу выполнения упражнения? Если да, то у вас есть прогресс в развитии способности открывать и формировать себя. Я надеюсь, вы увидели, что вы не настолько фиксированный, как вам кажется. Вы можете формировать себя. Это одновременно круто, страшно и прекрасно.

Я-ИССЛЕДОВАТЕЛЬ. УПРАЖНЕНИЕ 2. Расширение пространства Я-исследователя с помощью поэзии

В этом упражнении также используют творческий подход для перехода в пространство исследователя и для познания самовосприятия. В нем подростков просят написать краткое сочинение. Можно назвать это рефлексивным письмом, если ярлык “поэзия” кажется пугающим. Используйте приведенный ниже формат для создания письма.

1. Одна из негативных Я-концепций советчика, которая начинается с утверждения: “Я — X” (например, “Я недостаточно хороший”).
2. Одно высказывание о том, каково это — быть наблюдателем, чувствовать и разрешать чувства, возникающие в ответ на негативные оценки советчика.
3. Одно или два утверждения о том, как человек может быть исследователем — как он будет расти, меняться или развиваться, пробуя новое.
4. Одна строка, описывающая, как жизнь человека сосредоточена вокруг его ценностей.

Прежде чем подростки начнут писать это сочинение, подчеркните, что представленный формат — это всего лишь предложение и что не существует правильного способа для выполнения этого упражнения. Поощряйте их просто расслабиться и позволить себе писать. Подросткам не нужно пытаться становиться великими писателями. Следует также попросить их обратить внимание на то, не высказывает ли советчик критические замечания и не мешает ли он их творчеству. Доказано, что молодые люди свободно выражают себя в такого рода заданиях, потому что они регулярно пишут сочинения в школе. Но, как и в случае со всеми упражнениями в модели DNA-V, нужно выбирать конкретные упражнения в зависимости от того, с каким человеком работает клиницист. Не все упражнения подходят конкретному пациенту.

Ниже представлен пример выполнения этого упражнения.

- Я слушаю, как мой советчик говорит: “Я сломлен”.
- Я становлюсь наблюдателем, вижу, обоняю, слышу, даже когда советчик пытается обратить мое внимание на его утверждение “Я сломлен”.
- Я начал свое путешествие по неизвестной земле, позволяя своему опыту освещать путь к ценностям.

ГИБКОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 1.

Соединение Я с вербальной метафорой

В двух последних упражнениях этой главы врач помогал молодым людям увидеть, что они могут использовать все возможности модели DNA — навыки исследователя, наблюдателя и советчика. Авторы рекомендуют всегда начинать с метафоры при обсуждении гибкого самовосприятия, чтобы не запутаться в сложных словесных дискуссиях, которые создают путаницу или подпитывают негативного советчика. Конечно, модель DNA сама по себе является метафорой, так что если вы представили ее, значит, вы уже начали работать.

Ниже представлено несколько метафор, которые авторы считают особенно эффективными для развития гибкого самовосприятия.

DNA-перевертыш. Эта метафора лежит в основе модели и используется во всех вмешательствах. Ниже авторы продемонстрируют, как ее можно использовать для формирования гибкого самовосприятия.

Как человек создан из биологической ДНК (DNA), так и наше самовосприятие строится из всех навыков D, N и A. Иногда мы думаем, что наше Я — это только то, что говорит наш советчик. Например, мы слышим утверждение советчика “Я недостаточно хороший” и считаем, что мы действительно недостаточно хороши.

Но это утверждение “Я недостаточно хороший” — это только часть всего Я. Например, вы можете оградиться от советчика и перейти в пространство исследователя, чтобы найти способы самосовершенствования. Если вы можете выйти из пространства советчика в пространство исследователя, — вы не можете быть только этим утверждением советчика. Точно так же, если вы сможете перейти в пространство наблюдателя и стать любопытным и осознаете утверждение “Я недостаточно хороший”, — вы сможете опровергнуть это утверждение. Вы всегда гораздо больше того, о чем говорит ваш советчик.

В связи с этим возникает вопрос: кто вы, если вы не тот, за кого вас выдает советчик? Вы — тот, кто владеет навыками DNA, тот, кто переключается между навыками DNA, и тот, кто использует навыки DNA. Вы — набор перспектив.

Диаграмма DNA-V. Можно добавить диаграмму модели DNA в качестве визуального сопровождения к метафоре DNA-перевертыша. Ощущение себя — это весь круг, или гибкое самовосприятие. Исследователь, наблюдатель и советчик находятся внутри круга, а ценности являются центром. Все они необходимы для создания диаграммы, но ни один из них не является всем кругом.

Чашка и ее содержимое. В этой метафоре, более подробно изложенной в начале главы, ощущение себя — это чашка, а мысли, чувства и ощущения — ее содержимое. Чашка остается неизменной независимо от того, что в ней содержится.

Небо и погода. В этой метафоре вы — небо, а ваши мысли, чувства и боль подобны погоде. Иногда погода кажется плохой, иногда хорошей, но погодные явления приходят и уходят. Вы переживаете все погодные явления и являетесь чем-то большим, чем погода. (Полное развитие этой метафоры в [*Kabat-Zinn*, 1990, p. 127].)

Шахматная доска. В этой метафоре ощущение себя — это шахматная доска, а позитивные и негативные чувства — фигуры. На доске расположены фигуры, но она не является фигурами и остается неизменной независимо от того, как проходит шахматный матч. (Полное развитие этой метафоры в [*S. C. Hayes, Strosahl, & Wilson*, 2012, p. 231].)

Можно предложить молодым людям придумать свои метафоры для своего опыта гибкого самовосприятия. (Возможно, врач захочет вернуться к разделу о метафорах в главе 4.) И клиницисты, и пациенты приобретают навыки в этой области с практикой и творчеством.

Было обнаружено, что рисование, поэзия и даже дудлинг (изображение каракуль) могут облегчить этот процесс, как в приведенном ниже упражнении.

ГИБКОЕ САМОВОСПРИЯТИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 2. Создание собственной визуальной метафоры

Это упражнение помогает молодым людям взглянуть на себя более гибко и целостно. Оно предполагает создание уникального для каждого человека самовосприятия. Для его выполнения потребуется бумага и цветные карандаши, ручки или другие художественные принадлежности. (Примеры рисунков молодых людей можно просмотреть на сайте <https://dnavi.international/>.) Ниже предложены несколько вариантов инструкций.

Сегодня мы немного порисуем, чтобы узнать о себе и создать более гибкое самовосприятие. Чем шире наше ощущение себя, тем меньше вероятность того, что негативные представления о себе помешают нам делать то, что для нас важно.

Вот несколько рекомендаций относительно того, что мы будем делать. Во-первых, задание включает в себя рисование, но не нужно пытаться создать великое художественное произведение. Просто рисуйте, чертите или создавайте абстрактные образы, не оценивая их. Постарайтесь использовать цвет и формы как способ выражения себя вместо того, чтобы говорить. Не имеет значения, считаете ли вы себя художником; это задание не об искусстве.

Давайте нарисуем (продемонстрируйте пример) что-то, напоминающее диаграмму DNA-V. Начните с рисования большого круга — настолько большого, насколько поместится на бумаге. Теперь нарисуйте меньший круг в центре. Затем разделите больший круг на равные трети.

Выделите одну из третей для своего советчика, а в этой области нарисуйте своего советчика за работой — обзывающегося, решающего проблемы, дающего советы, осуждающего вас или что-то еще. Вы можете использовать его ярлыки, которые наиболее самокритичные, если хотите, но также рассмотрите полезные вещи, которые вы можете сделать с советчиком, например, эффективно применять прошлое обучение и следовать полезным правилам. Вы можете сделать своего советчика персонажем, если хотите, но это может быть и просто образ или что-то абстрактное. Только не рисуйте свою фотографию. Помните, что вы — это не только ваш советчик. Нарисуйте советчика как вымышленный или метафорический образ. (На этот и два следующих рисунка отведите около пяти минут. Если подросток зашел в тупик, предложите ему нарисовать абстрактный образ, используя цвета, формы или эскизы.)

Затем нарисуйте свое Я-наблюдателя — Я, которое видит мир, чувствует и воспринимает опыт с помощью органов чувств, Я, которое делает паузы. Опять же, делайте это любым способом, который кажется вам подходящим, будь то изображения или каракули — только не рисуйте свою фотографию.

Теперь нарисуйте свое Я-исследователя — Я, которое стремится к приключениям, пробует новые вещи и исследует новые ландшафты.

Эта часть также проверяет новые виды деятельности и со временем помогает вам выявить свои сильные стороны и определить свои ценности. Следуйте тем же рекомендациям, что и для двух предыдущих частей рисунка.

И наконец, в центральном кругу напишите или нарисуйте несколько вещей, которые показывают, что вас глубоко волнует — что для вас наиболее ценно.

После того как рисунок будет завершен, попросите подростков, поделиться тем, что они создали, а затем обсудите это совместно, сказав что-нибудь в духе следующего.

Теперь попробуйте использовать гибкое самовосприятие. Подумайте вот о чем: кто создал все эти образы? Кто нарисовал вашего советчика, наблюдателя и исследователя? Кто заполнил область в центре диаграммы?

Конечно, ответ — это вы. Вы — тот, кто создал этот образ. У вас есть возможность сосредоточиться на любом из этих трех навыков DNA, как на части Я. Таким образом, вы можете исследовать и создавать себя в этом мире. Вы также сами выбираете, что ценить. Этот рисунок иллюстрирует гибкое самовосприятие. Вы используете роли советчика, наблюдателя и исследователя. Теперь добавьте к своему рисунку название, возможно, такое: "Мое гибкое самовосприятие".

Завершите выполнение задания напоминанием о том, что у каждого человека иногда бывают фиксированные представления о себе. Это совершенно нормально. Главное — осознать эти фиксированные идеи и перейти в пространство наблюдателя или исследователя, чтобы освободиться от этих Я-концепций, чтобы они не мешали делать то, что нам важно.

ГЛАВА 10

Как перейти от самобичевания к самосостраданию

Ощущение себя — это непрерывный поток поведения, который меняется по мере нашего роста и развития. Тем не менее мы постоянно подвергаемся искушению рассматривать Я как нечто неизменное. В главе 8 было описано, как вербальный советчик цепляется за самооценки и ярлыки, как будто они являются физическими частями нас, как органы или конечности. В главе 9 было приведено множество упражнений, которые помогут подросткам освободиться от этих представлений о себе как о неизменной сущности. Эти упражнения помогают отпустить бесполезные самооценки, позволяя молодым людям создавать гибкое самовосприятие, которое ведет к росту и жизни, ориентированной на ценностях.

Эта глава расширяет возможности использования этого подхода, чтобы помочь молодым людям, пережившим жестокое обращение, пренебрежение, стыд или стигму. Такие подростки, как правило, выросли в среде, где проявления безусловной любви или сострадания были редкостью. Считается, что средство для преодоления негативных последствий такого опыта — сострадание к себе (этому посвящена данная глава) и развитие способности создавать новые, любящие отношения (главы 11 и 12). На протяжении всей этой главы авторы будут использовать случай Майи, чтобы проиллюстрировать такой подход. Как можно заметить, Майя выросла во внешне благополучной семье и поэтому является прекрасным примером того, как пренебрежение может быть неприметным для сторонних наблюдателей.

СЛУЧАЙ МАЙИ

Майя опустила на стул в кабинете психотерапевта, ее глаза покраснели от слез. “Я снова облажалась, — сказала она, — и на этот раз уже серьезно. Мне так страшно”. Майя рассказала, что произошло. Два дня назад ночью она выпила и села за руль, разбила машину и скрылась с места происшествия. Когда она проснулась, то не могла вспомнить, что произошло. “Лучше бы амнезия осталась”, — пробормотала она.

Она упомянула, что завтракала с семьей, когда кто-то постучал во входную дверь. Это была полиция. Они сказали, что ее арестуют за неосторожное вождение и скрытие с места преступления. Родители смотрели на нее так, словно она была какой-то ненавистной незнакомкой. Ее подташнивало.

Майя начала плакать и говорить: “На этот раз я сделала это. Я действительно облажалась. Я могла бы убить кого-нибудь. Я даже могу попасть в тюрьму”.

Майе всего 19 лет, но у нее за плечами продолжительный опыт безрассудного поведения, злоупотребления алкоголем, употребления стимулирующих средств и слишком быстрой езды. Кажется, она не умеет себя сдерживать. Однажды она выпрыгнула из поезда на ходу после ссоры с подругой, чуть не сломав себе позвоночник.

Майя утверждала, что ей не очень нравится ее жизнь. Она заявляла, что не хочет быть похожей на своих “скучных” друзей, которые выпивают одну рюмку и уходят домой. Она говорила, что только волнение и жизнь на грани — единственное, что помогало ей чувствовать себя живой.

У Майи также есть двухлетний сын Джош, которого она очень любит. Она утверждала, что остается в живых только ради него.

Но теперь все пошло ужасно не так.

Майя заявила, что вся ее жизнь была связана с неприятностями и нарушением ее границ. Ее родители — специалисты из высшего класса, и со стороны казалось, что, когда она была маленькой, все было идеально. Майя усвоила от родителей, что она всегда должна следить за тем, чтобы семья со стороны выглядела хорошо. Для этого нужно хорошо одеваться, иметь безупречные манеры и хорошо учиться.

Но ее родители не были такими, какими казались посторонним, особенно ее отец. Майя вспомнила, как в возрасте около 10 лет она увидела, как ее отец целует молодую женщину на парковке. Когда Майя заговорила об этом, отец все отрицал. Он сказал, что она все выдумала, и обвинил ее в попытке разрушить семью. Эти события стали началом нисходящей спирали, в которой наедине отец был холоден и груб, кричал на нее, критиковал ее и иногда давал пощечины. Мать Майи тем временем была отстраненной и озабоченной своей карьерой. Она приходила домой поздно и не интересовалась ни Майей, ни ее отцом.

В присутствии друзей или членов семьи оба родителя вели себя как образцовые родители. Но наедине, когда у Майи было плохое настроение, оба родителя пытались заткнуть ее комментариями типа: “Смирись с этим. Хватит быть ребенком”. Она поняла, что грустить, бояться или смущаться — это плохо и даже опасно.

Майя упоминала, что она все время пыталась заглушить свои чувства, но это не помогало. Она только больше расстраивалась и делала еще больше глупостей. Иногда она намеренно совершала глупые поступки, чтобы сказать родителям таким образом: “Да пошли вы”. Ей отчаянно хотелось, чтобы у нее были деньги, чтобы переехать в собственное жилье, но она чувствовала, что она находится в ловушке, живя с родителями, особенно потому, что они материально поддерживали ее с Джошем.

Теперь Майя оказалась на грани того, чтобы попасть в тюрьму. “Я не знаю, что со мной не так”, — говорила она. “Я просто неудачница, и теперь я испортила свою жизнь”.

Размышления о Майе

Прежде чем углубляться в историю Майи и рассматривать варианты вмешательств, нужно уделить время размышлениям над приведенными ниже вопросами. Это отточит ваши навыки оценки DNA-V и даст вам некоторую углубленную практику.

- Как можно описать советчика Майи?
- В каких навыках DNA, по вашему мнению, Майя слаба?
- Какими навыками DNA Майя владеет на хорошем уровне?
- Что можно сделать с Я-концепцией Майи? Нужно ли попытаться успокоить ее или убедить в том, что она не является неудачницей?
- Как вы думаете, что произойдет, если прямо попросить Майю быть доброй к себе?
- Какова функция монолога Майи? Чего она надеется достичь?

Как возникает жестокий советчик

Когда Майя росла, родители заставляли ее делать вид, что в семье все хорошо. Она стала безрассудной и начала “терпеть неудачи”, возможно, в качестве акта бунтарства. Она так часто ошибалась, что “Я — ошибка” стало хорошо усвоенной Я-концепцией.

Почему Майя винит себя в этой ситуации? Она умна и знает, что ее отец не прав, а мать холодна. Но только разум не поможет преодолеть дилеммы, с которыми она сталкивается в отношениях с родителями. Она желала любви своего отца — в том, в чем нуждаются все дети от своих родителей. Иногда он осыпал ее ласками, особенно когда рядом были другие, но иногда он выходил из себя.

Теперь она ненавидит своего отца, — что кажется разумным, но она также ненавидит себя. Как будто оскорбительный голос отца стал для нее внутренним. Ей больше не нужно, чтобы отец критиковал ее. Теперь она делает это сама. Возможно, она даже воспринимает самокритику как нечто, что поможет ей сохранить безопасность и удержит ее от глупых поступков. Майю, как и многих других молодых людей в подобных ситуациях, можно описать как цепляющуюся за своего жестокого советчика, как за защитника.

Поиск безопасности в самобичевании кажется клиницистам загадочным процессом. Они могут попробовать предложить такому пациенту похвалу или заверение, но при таком подходе такие люди, как Майя, продолжают придерживаться предсказуемых моделей саморазрушения, даже если они связаны со злоупотреблением. В следующей подглаве авторы объяснят, почему.

Почему заверение может иметь обратный эффект

Один из распространенных способов борьбы с самобичеванием, подобным тому, что испытывает Майя, — это прямое обращение к людям с призывом думать по-другому. Например, благонамеренный взрослый может попросить Майю подвергнуть сомнению ее оценку “Я — неудачница”, вспомнив случаи, когда она делала что-то положительное.

Другой возможный подход — указать на то, что, с точки зрения логики, ни один человек не является каким-то одним понятием все время. Еще одна возможность — просто успокоить Майю, сказав ей, что она многое делает хорошо и имеет большой потенциал. Однако все эти варианты могут дать обратный эффект, если мы не обратим внимание на то, как Майя работает над собой. Нужно изучить, что происходит, когда врач приводит доказательства или логические доводы. Добивается ли человек прогресса или просто все больше и больше запутывается в убеждениях советчика?

Например, если психотерапевт пытается убедить Майю в том, что ее негативная Я-концепция не имеет смысла, она, скорее всего, ответит гневом и контраргументами. Она скажет: “Как вы можете говорить мне, что я не испорченная? Меня только что арестовали за вождение в нетрезвом виде, и я вот-вот попаду в тюрьму. Что вы знаете о моей жизни?”

Многим пациентам заверение помогает, по крайней мере, в некоторых случаях. Это особенно характерно для молодых людей, которые в раннем детстве подвергались жестокому обращению или пренебрежению. Приходилось ли вам сталкиваться с подобным парадоксом, когда человек, которому вы пытаетесь помочь, сопротивляется или не понимает вас? Возможно, у вас был друг, который переживал трудные времена и бил себя по рукам, а когда вы пытались его утешить, он сопротивлялся. Кажется, в этом нет смысла, не так ли? Почему кто-то

должен возражать против заверения? Заверение кажется положительным процессом, даже приятным.

Жизнь внутри советчика

Лучше всего можно понять это сопротивление, обратившись к теории реляционных фреймов, которая объясняет, как наш индивидуальный опыт заставляет нас извлекать уникальный смысл из заверения — смысл, который может сильно отличаться от того, что хотел передать утешитель. Поэтому необходимо выйти за рамки того, что мы слышим, и содержания того, что люди говорят сами себе, и вернуться к функции, спросив: “*Почему* человек это говорит? Как это работает для этого человека? Какие производные отношения могут иметь слова для этого человека?” В случае с Майей можно было бы спросить, почему она считает заверение подкреплением того, что она говорит себе: “Я — неудачница”. Понятно, что это — подкрепление, потому что она часто так поступает.

Для невербальных животных подкрепление довольно простое. Оно обычно приходит в виде конкретной вещи, найденной в физическом мире, и способствует увеличению частоты использования такого поведения. В качестве примера можно рассмотреть, как индивид зовет свою собаку по имени. Сначала собака не реагирует, но однажды она приходит, и индивид вознаграждает ее лакомством или хвалит — “хорошая собачка”. Теперь собака с большей вероятностью придет, когда индивид позовет ее в следующий раз. Лакомства и похвала “хорошая собачка” — это подкрепляющие факторы, которые легко натренировать у большинства собак, и после обучения они используют такое поведение большую часть времени.

С людьми ситуация значительно сложнее. Представьте, что врач пытается изменить поведение Майи, давая ей лакомство, когда она делает что-то, что взрослые считают “хорошим”. Или, больше того, представьте, что психотерапевт пытается подкрепить ее фразой “хорошая девочка” возбужденным и радостным тоном как в случае с “хорошей собачкой”. Скорее всего, она бросит ему в голову тяжелый предмет.

Подкрепление у людей намного сложнее достичь, потому что мы реагируем не только на предметы окружающего мира, но и на наше словесное отношение к ним. Например, собаки могут испытывать огромную радость от того, что вырвались из клетки и бегут на свободу, в то время как люди могут испытывать огромную радость от одной только

идеи о побеге из клетки. Люди могут даже попытаться купить идею о свободе, как, например, когда семейный человек средних лет покупает шумный мотоцикл, чтобы продемонстрировать свою независимость. Нет ничего лучше шумного мотоцикла, чтобы символично сказать миру: “Мне плевать, что вы думаете. Поцелуйте меня в задницу”. Собака заметит шумный мотоцикл, когда он промчится мимо, но не поймет, что человек таким образом “проявляет независимость”. Идеи независимости и свободы совершенно незаметны для собаки, которая понимает только физическую независимость — выбраться из клетки и побегать по окрестностям. Для человека, с другой стороны, свобода может быть полностью символической, с небольшими связями с физическим миром.

Социальная связь — еще один пример того, как подкрепление может быть осложнено символами. Собака любит быть в стае с другими собаками. Эти другие собаки физически ощутимые. Их можно взвесить, увидеть и погладить. В отличие от них, человека могут радовать простые символы социального признания, например, наличие 500 друзей в Facebook или сертификат, подтверждающий социальный статус. Это — социальные символы, которые могут быть связаны с реальными отношениями с другими людьми, готовыми оказать поддержку или проявить привязанность. Или же это могут быть просто слова, не имеющие никакой связи с отношениями в физическом мире. Люди часто не могут отличить реальные отношения от символических. Это объясняет, почему многие из нас отчаянно ищут символического одобрения как незнакомых, так и знакомых людей.

Почему правила относительно себя являются подкрепляющими и почему заверение может навредить

Ситуация усложняется, когда мы разрабатываем правила относительно себя. Исследования показали, что следование правилам подкрепляет нас, даже если их последствия ужасные. Другими словами, правила подкрепляют нас, когда мы им следуем, даже если их содержание ухудшает жизнь [S. C. Hayes, 1989]. Скажем, вы выработали правило: “Я — глупый”. Затем вы начинаете вести себя так, чтобы соответствовать этому правилу. Поэтому, когда появляется сложный материал, вы не прилагаете особых усилий. Вы живете в соответствии со своим правилом Я-концепции. Когда приходит время сдавать тест, вы не

готовитесь к нему и проваливаете его. Вам обидно, что вы провалили тест, но вы получаете подкрепление за то, что следуете своему правилу: “Я — глупый, поэтому, конечно, я провалился”. И на самом деле, вы даже можете чувствовать себя нормально из-за неудачи. Таким образом, правила Я-концепции приобретают силу, когда мы продолжаем жить в соответствии с ними.

В то время как у нас есть всего несколько способов для подкрепления поведения собаки, вербальные навыки позволяют людям получать подкрепление бесчисленными символическими способами. И это утверждение имеет следствие: людей также можно наказывать бесчисленными символическими способами. Советчик может внести сложную путаницу, особенно когда он реагирует на молодого человека, не испытывавшего родительской любви.

Учитывая это, следует рассмотреть подробнее, насколько непрочными могут стать наши самоправила и почему то, что кажется позитивным, например, заверение, может не только не поддержать людей, а даже заставить их еще крепче держаться за свои Я-концепции.

Во всех следующих примерах контекст такой: молодой человек утверждает, что он неудачник, а предшествующий фактор — то, что психотерапевт пытается заверить его, что это не так. Будет продемонстрировано вербальное поведение человека в ответ на такой предшествующий фактор и потенциальное вербальное правило, лежащее в его основе. Предполагаемая вербальная связь или правило записано в круглых скобках. Затем будет выдвинуто гипотезу о функции сопротивления пациента. Во всех случаях следование правилу, по-видимому, помогает человеку избежать чего-то неприятного, поэтому следование правилу — подкрепляется.

Правило в отношении себя после заверения. “Если я попытаюсь сделать что-то правильно, я просто все испорчу, а потом буду ненавидеть себя за попытку”.

Потенциальное вербальное правило. Попытка ведет к неудаче, а неудача — к ненависти к себе (причинно-следственная связь).

Функция сопротивления заверению. Я не хочу снова потерпеть неудачу или ненавидеть себя, поэтому я не буду пытаться, и я не поверю, если вы скажете, что я достаточно хороший.

Правило в отношении себя после заверения. “Ты хочешь, чтобы я была хорошей девочкой, но я буду плохой, чтобы насолить тебе”.

Потенциальное вербальное правило. Если я стану хорошей девочкой — ты получишь контроль надо мной (причинно-следственная связь).

Функция сопротивления заверению. Я не хочу чувствовать себя под контролем, поэтому я буду делать противоположное тому, что вы хотите (контрподчинение).

Правило в отношении себя после заверения. “Человек X сделал меня неудачником. Чем хуже я себя веду, тем больше виноват этот человек”.

Потенциальное вербальное правило. В том, что я облажался, виноват человек X (причинно-следственная связь), и человек X заслуживает наказания (правило: плохие поступки должны быть наказаны).

Функция сопротивления заверению. Ваши заверения — это способ спустить человека X с крючка. Я не могу позволить вам сделать это.

Правило в отношении себя после заверения. “Я просто не знаю, достаточно ли я хороший” (повторяется неоднократно в различных формах).

Потенциальное вербальное правило. Моя Я-концепция — это то, что думаете вы (отношение эквивалентности). Ваше заверение поможет мне чувствовать себя лучше (причинно-следственная связь).

Функция сопротивления заверению. Вы должны продолжать успокаивать меня, чтобы я чувствовал себя лучше. Если я дам вам знать, что чувствую себя успокоенным, вы перестанете меня успокаивать. Поэтому я внешне не соглашаюсь с заверениями, в то время как внутренне стремлюсь к ним.

Правило в отношении себя после заверения. “Я не смог справиться, потому что я, и правда, неудачник”.

Потенциальное вербальное правило. Моя Я-концепция описывает, кто я есть на самом деле (отношение эквивалентности), и из-за того, кто я есть, я должен действовать определенным образом (эквивалентность и каузальные Я-концепции равны истинным описаниям и вызывают определенное поведение).

Функция сопротивления заверению. Вы говорите, что я не должен действовать определенным образом. Если это правда, то я сам виноват. Я не хочу чувствовать себя виноватым.

Правило в отношении себя после заверения. “Я не могу быть добрым к себе. Если я буду строгим к себе, это сделает меня сильнее”.

Потенциальное вербальное правило. Моя критическая Я-концепция помогает мне становиться сильным (причинно-следственная связь).

Функция сопротивления заверению. Я хочу избежать слабости.

Правило в отношении себя после заверения. “Тот факт, что я — неудачник, согласуется с доказательствами из моей жизни”.

Потенциальное вербальное правило. Моя Я-концепция представляет собой последовательный отчет о моей жизни (отношение эквивалентности), а непоследовательность означает опасность и непредсказуемость (отношение эквивалентности).

Функция сопротивления заверению. Непоследовательность слишком опасная. Существует множество доказательств того, что я неудачник; поэтому я буду крепче держаться за правило.

Авторы надеются, что эти примеры продемонстрировали, что использование заверений, логики и доказательств при общении с подростками может еще больше запутать психотерапевтов в утверждениях их советчиков и привести к сложным, запутанным дискуссиям, которые, скорее всего, ни к чему не приведут. Если клиницист запутался в их словесном мире, у него есть два варианта для решения этой проблемы: он может продолжать заверять подростков и надеяться, что в конце концов убедит их в том, что их Я-концепция ошибочная, или он может помочь молодым людям перейти из пространства советчика в пространство наблюдателя или исследователя.

Стыд как щит

В случае Майи, стыд — это не просто ее реакция на прошлый опыт, это ее поведенческая модель, которая была подкреплена, потому что защищала ее от потенциальной опасности — большего насилия со стороны отца. Когда она была маленькой, ее стыд сигнализировал о том, что у нее есть “серьезный недостаток” и ей нужно “спрятаться”, чтобы окружающие, такие как ее отец, не причинили ей вреда. Это, по-видимому, обеспечивало ее безопасность. Отец контролировал ее с помощью насилия, поэтому она избегала опасности, с помощью настороженности.

Она злилась на себя, когда теряла бдительность. Со временем она тоже пришла к убеждению, что ей нужен ее жестокий советчик.

К сожалению, когда дело доходит до советчика, все не так просто. Майя думает, что ей нужен жестокий советчик, и в то же время бессознательно ненавидит его. Она реагирует на него тем, что ведет себя агрессивно и нарушает свои границы. Она как будто говорит своему советчику: “Вы не сможете меня пристыдить, я буду делать все, что захочу”. Она застревает в борьбе, иногда думая, что ей нужно избавиться от своего советчика, бросив вызов. Но она не может избавиться от него. Советчик находится внутри нее. Можно заметить, что правильное решение для Майи заключается в том, чтобы научиться освобождать пространство для советчика, не реагируя на него, не цепляясь за него, не борясь с ним.

Когда у молодых людей формируется убеждение, что их Я дефектное и плохое, они часто прибегают к нескольким способам контроля.

- **Цепляются за жестокого советчика.** Они считают, что критика Я полезная, а отсутствие критики Я в какой-то мере опасное.
- **Отчуждаются от частей своего Я.** Они пытаются убежать от “плохих” частей Я, часто с помощью наркотиков, отвлекающих видеоигр или социальных сетей, или уходя в мир фантазий.
- **Отчуждаются от окружающих.** Они отстраняются от людей, потому что считают себя глубоко неполноценными и верят, что окружающие причинят им боль из-за этих недостатков.
- **Исправляют Я внешними средствами.** Они пытаются убедить жестокую сиделку (опекуна, родителя) в том, что они “достаточно хорошие”. Молодые люди иногда считают, что если они смогут убедить других в том, что они достаточно хорошие, то и сами будут чувствовать себя достаточно хорошими.
- **Бросают вызов стыду.** Они пытаются вести себя таким образом, который кажется совершенно несовместимым со стыдом, чтобы “победить” его или доказать, что он не имеет значения.

Как избавиться от обидчика

Есть мнения, что наш внутренний обидчик нужен нам для того, чтобы поддерживать мотивацию и контроль, но исследования показывают, что все обстоит с точностью до наоборот. Люди, которые подвергаются значительной самокритике и оскорблениям, имеют более низкий

уровень процветания, демонстрируют более экстремальные реакции на негативные жизненные события и неудачи, а также имеют меньшую мотивацию к совершенствованию [*Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007; Neff, 2011; Neff, Hsieh, & Dejjitterat, 2005*].

Цепляться за самокритику — все равно, что настаивать на том, что навыки советчика — это единственное необходимое средство для самозащиты, и вам не нужны навыки наблюдателя или исследователя. Однако самокритика — это естественная часть человеческого бытия, и ее не нужно автоматически ассоциировать с негативными результатами. Ключевой вопрос заключается не в том, критикуют ли молодые люди себя, а в том, как они относятся к этой критике. Исследования, проведенные среди подростков, показывают, что самокритика приводит к ухудшению психического здоровья, но только у тех, кому не хватает сострадания к своим недостаткам и несовершенствам [*Marshall et al., 2015*]. С другой стороны, самокритика не имеет негативных последствий для развития подростков, которые способны реагировать на себя с добротой и состраданием.

Упражнения для ослабления правил в отношении себя и развития самосострадания

Сострадание к себе — важнейшая составляющая жизнестойкости. Оно помогает молодым людям оправиться от неудач и самокритики и вернуться к достижению важных целей. Упражнения на самосострадание, приведенные в этой подглаве, направлены на достижение трех целей. Во-первых, можно помочь подросткам определить критического советчика и признать, что самокритика, по-видимому, защищает их, поэтому люди, как правило, так и поступают. Во-вторых, можно помочь молодым людям заметить и разрешить ощущения и чувства, которые проявляются в теле, когда советчик ведет себя жестоко. Это помогает им практиковаться в условиях жестокого обращения над ними, не пытаясь избежать его или реагировать на него. Другими словами, они практикуются в принятии насилия со стороны советчика, не попадая под его влияние. В-третьих, можно помочь им избавиться от сожалений оставить критически настроенного советчика позади. Такую динамику называют страхом самосострадания [*Gilbert, McEwan, Matos, &*

Rivis, 2011]. Как только они осознают, что реагируют на страх перед самосостраданием, они с большей готовностью смогут проявлять самосострадание.

САМОСОСТРАДАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 1. Определение правил относительно себя с помощью изменения перспективы

Упражнения, связанные с изменением перспективы, могут вызвать серьезные психологические сдвиги во время терапии. В данном случае авторы продемонстрируют это упражнение на примере диалога. Как можно заметить, подобные упражнения на самовосприятие — это не волшебные таблетки, которые все исправят. Но они могут начать ослаблять фиксированные правила советчика и разрушительные Я-концепции. Если сохранять гибкость и связь с пациентами, можно помочь им увидеть себя с разных точек зрения.

В этом примере психотерапевт просит Майю представить, что в его кабинете находится маленькая девочка, которой она когда-то была. Существует множество других способов способствовать изменению перспективы, и авторы привели несколько из них после приведенного ниже примера диалога.

Психотерапевт. Майя, готовы ли вы взглянуть на себя в детстве, чтобы увидеть, как вам было трудно? (*Майя кивает.*) Хорошо, закройте глаза и представьте, что вы возвращаетесь в прошлое... Представьте, что вы находитесь в вашем родном доме... Теперь представьте, что вы видите маленькую Майю в ее семье, когда она наблюдает за ссорой своих родителей... Вы видите, каково это для маленькой Майи? Расскажите, как она выглядит.

Майя. Я вижу эту девочку в идеальном платье, блестящих туфлях и с идеально уложенными волосами. У нее хорошие манеры — ей пришлось овладеть ими. Я вижу, как она стоит у двери своей спальни и наблюдает за ссорой родителей. Ее мать бьет отца по лицу. Отец поворачивается и видит, что Майя наблюдает за происходящим, и ее парализует страх.

Психотерапевт. Что чувствует маленькая Майя в этот момент?

Майя. Они даже не предполагают, что я имею значение. Как будто меня не существует. *(Майя вздыхает.)* Если бы... Если бы эту маленькую девочку любили. Если бы она знала, как себя вести. Если бы она была послушной.

Психотерапевт. А теперь представьте, что маленькая Майя находится здесь, в комнате с нами. Что вы видите?

Майя. Я вижу кого-то красивого, любопытного, любознательного и, как всегда, идеально ухоженного.

Психотерапевт. Представьте, что маленькая Майя смотрит на вас и просит о помощи. Она спрашивает, как стать счастливее. Что бы вы могли ей ответить?

Майя. *(Говорит сердито.)* Я хочу ударить ее по лицу.

Психотерапевт. Правда? Почему?

Майя. *(Говорит менее сердито.)* Я хочу сказать ей, чтобы она просто была хорошей, следовала правилам.

В этот момент психотерапевт замечает, что взрослая Майя строга к своему юному Я. До тех пор, пока она продолжает верить в идею своего советчика о том, что она плохая и ей нужно контролировать свое поведение, у нее будут возникать проблемы с самосостраданием. Поэтому психотерапевт снова помогает Майе сменить перспективу, на этот раз обращаясь к сыну Майи, Джошу. Майя хочет, чтобы у Джоша было то, чего не было у нее, — прежде всего, лучшая жизнь.

Психотерапевт. Спасибо, что позволили мне увидеть ваш гнев на свое более юное Я. Я хочу взглянуть на это еще раз. Вы не против? *(Майя кивает.)* Здесь нет правильного или неправильного. Что бы вы ни придумали, это хорошо. Мы можем попробовать что-то другое и посмотреть, что получится?

Майя. Хорошо.

Психотерапевт. Давайте попробуем новую точку зрения. Представьте, что в комнате находится Джош. Джош расстроен, потому что он попал в беду из-за нарушения правил. Он разбил то, что его неоднократно просили не трогать. Он нарушил правила. Что бы вы ему сказали?

Майя. *(Робко улыбается.)* Ну, он еще маленький мальчик. Конечно, ему нужно учиться. Возможно, я бы сердилась, но я бы сказала ему: “Все в порядке. Я помогу тебе”. Я бы обняла его. *(Майя удивленно смотрит на психотерапевта, осознавая, что существует большая разница между тем, как она будет относиться к Джошу, и тем, как она будет относиться к себе.)*

Психотерапевт. *(Говорит мягко.)* Пощечина для маленькой Майи — это то, что ей нужно?

Майя. *(Качает головой со слезами на глазах.)* Да, я знаю, что они просто дети. Маленькая Майя была обычным ребенком.

Психотерапевт. Я вижу, как сильно вы любите Джоша. Я думаю, это прекрасно. Я вижу, как вы хотите относиться к нему с добротой. Может быть, можно привнести немного этой доброты и в вашу жизнь — даже в отношении ошибок, которые вы совершили?

Майя. Я не знаю.

Психотерапевт. Посмотрим, что произойдет? Как вы думаете, можем ли мы посмотреть на Майю по-разному? Можем ли мы посмотреть на нее как добрыми глазами, так и сердитыми? Возможно, мы откроем для себя что-то новое. *(Майя кивает и соглашается попробовать.)*

Авторы этой книги неоднократно наблюдали, как подобное упражнение открывает людям глаза, позволяя увидеть события по-новому. Существует множество техник для изменения перспективы. Можно попросить пациента поменяться ролями любым способом, который покажется врачу полезным. Ниже предоставлено несколько идей.

- Пусть подросток представит, что он поменялся ролями с психотерапевтом, так что молодой человек — это врач, профессионал, а врач — он. Что бы подросток сказал человеку, находящемуся в том же положении, что и он? Пусть он произнесет эти слова вам.
- Пусть девушка-подросток представит, что у ее лучшей подруги такая же проблема. Как бы она ответила своей подруге? Что бы она сказала?

- Пусть молодой человек представит, что он — ребенок. В чем нуждается ребенок? Дал бы он ребенку то, что ему нужно?
- Пусть подросток представит, что он на 10 лет старше. Что его Я в будущем подумает об этой проблеме?

САМОСОСТРАДАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 2. Разоблачение жестокого советчика с помощью наблюдателя

Это упражнение представляет собой задание на визуализацию, которое помогает молодым людям сделать паузу, выйти из перспективы жестокого советчика и использовать свои навыки наблюдателя. Они визуализируют свое внутреннее жестокое обращение в виде объекта и “физически” представляют его. Затем они обращают свое осознание на соответствующие физические ощущения, используя метод AND из главы 4, чтобы заметить и разрешить эти ощущения, по сути, воздействуя на свою Я-концепцию. (Для этого можно использовать любую из техник, описанных в главе 4, сосредоточившись на Я-концепциях или типах поведения “Я — X”). Как можно заметить в приведенной ниже презентации, это двухэтапный процесс: сначала нужно описать жестокого советчика, затем наблюдатель замечает его присутствие, отпускает его или и то и другое.

Интересно, согласитесь ли вы помочь мне лучше понять вашего внутреннего критика? (Можно использовать любой термин, который вы оба придумали совместно: жестокий советчик, негативный внутренний голос или что угодно.) Это упражнение заключается в том, чтобы представить, что ваше внутреннее жестокое обращение — это физическая вещь, которую можно увидеть. Оно может выглядеть так, как вы захотите. Используйте свое воображение.

Прикройте глаза или смотрите в пол. Теперь представьте, что ваше внутреннее жестокое обращение — это вещь вне вас. Какую форму вы бы ему придали? Какого цвета оно будет? Какой оно температуры? Горячее, холодное, теплое? Какого оно размера?

Теперь, когда вы смотрите на эту вещь, просканируйте свое тело и выполните практику AND. Станьте наблюдателем. Осознайте свое тело, назовите все ощущения, которые в нем есть, и, если хотите, опишите, с какими эмоциями они связаны.

Хорошо, давайте продолжим. Понаблюдайте за этим еще немного и спокойно дышите.

Цель этого упражнения не в том, чтобы избавиться от жестокого советчика или поспорить с ним. Цель — помочь вам заметить его. Потому что, если вы его заметите, у вас появится выбор — слушать его или нет. Важно помнить, что в пространстве наблюдателя можно позволять вещам проявляться — в том числе и жестокому советчику. Когда негативный опыт проявляется, вы можете позволить ему просто быть, не борясь и не избегая его. Он появится и уйдет. Если вы боретесь с ним, — это часто придает ему большего влияния. (Если необходимо, заземлите молодых людей в настоящем, попросив их обратить внимание на свои ноги на полу, ваш голос или положение своего тела в кресле.)

Вы сами выбираете, будет ли информация советчика полезной или бесполезной в вашей жизни.

А теперь спросите себя, что произойдет, если вы будете вести себя доброжелательно по отношению к себе. Уделите время и представьте себя доброжелательным по отношению к себе... Какие чувства появляются? Возможно, страх или гнев? Заметьте и их. Дышите. Затем позвольте своим чувствам просто присутствовать, как погодным явлениям. Иногда погода приятная. Иногда погода неприятная.

А теперь задайте себе вопрос: готовы ли вы испытывать страх или другие сильные чувства для того, чтобы развиваться? Готовы ли вы выйти из пространства негативного советчика и взглянуть на себя с доброжелательной стороны? У всех людей стресс и самокритика возникают много раз в неделю. Это значит — быть человеком. Мы не всегда можем избежать самокритики, как не можем избежать погодных явлений. Но мы можем распознать, когда мы бываем строги к себе, и принять, что люди так иногда поступают. Мы можем выбрать доброжелательное отношение к себе, даже если наш советчик настроен негативно.

Если пациенты говорят, что хотели бы развить больше сострадания к себе, нужно обсудить, как они могут перейти из пространства советчика, практикуя себя в роли наблюдателя, используя упражнение AND, а затем разрешая чувства, как описано в главе 4. Если они считают, что не готовы испытывать страх или какие-либо другие чувства, дайте им понять, что это — тоже нормально. Перейдите к другим упражнениям на развитие навыков наблюдателя или упражнениям на улучшение самовосприятия в главах 8 и 9. К развитию самосострадания вернитесь позже.

САМОСОСТРАДАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 3. Элементы самосострадания

Этот быстрый тридцатисекундный тест дает представление о самосострадании. Психотерапевт также может пройти его, чтобы углубить свое понимание, можно попросить молодых людей пройти этот тест или просто использовать его для рассмотрения поведения, которое проявляет подросток. (Электронную версию этого теста на английском языке можно скачать на сайте <https://dnav.international/>.)

ТЕСТ НА САМОСОСТРАДАНИЕ

Оцените, насколько вы согласны с каждым из приведенных ниже утверждений, используя шкалу от 1 балла до 5 баллов, где 1 балл означает "никогда", 2 — "редко", 3 — "иногда", 4 — "часто", а 5 — "всегда".

- Согласны ли вы с утверждением, что вам часто не удается соответствовать своим идеалам?*
- Принимаете ли вы, что, когда вы не можете соответствовать своим идеалам, вы часто критикуете себя или испытываете дискомфорт?*
- Готовы ли вы мысленно освободить место для самокритики и дискомфорта и позволить им приходиться и уходить, как плохой погоде?*
- Цените ли вы доброжелательное отношение к себе?*
- Используете ли вы доброжелательность, чтобы мотивировать себя при неудачах?*

Если в ответ на все эти вопросы вы смогли поставить 4 балла (часто) или 5 баллов (всегда), значит, вы умело используете сострадание к себе. Однако многие люди ставят в ответ на несколько из этих вопросов баллы ниже 4. Это нормально. Этот тест не является еще одним поводом для самобичевания. Просто используйте его как мягкий способ повысить свою осведомленность о тех аспектах самосострадания, которые даются вам с трудом.

САМОСОСТРАДАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 4. Путешествие во времени

Это упражнение призвано помочь молодым людям начать по-другому смотреть на свою жизненную ситуацию и повысить их готовность реагировать на ситуацию и свои недостатки (реальные или мнимые) доброжелательно. Можно провести упражнение целиком или использовать его различные этапы по отдельности. Хотя упражнение ниже представлено как визуализация, его также можно провести в виде ролевой игры.

Давайте откроем для себя новые перспективы, сыграв в игру "Путешествие во времени". Мы представим, что мы путешествуем в прошлое, затем вернемся в настоящее, а потом отправимся в будущее. Медленно закройте глаза и устройтесь в кресле.

Сначала давайте представим, что мы путешествуем в прошлое, чтобы посетить более юную версию вашего Я. Подумайте о том времени, когда вы были еще ребенком и вам было очень трудно. Может быть, вспомните себя лет пять назад. Не торопитесь и восстановите связь с тем периодом вашей жизни, когда вы испытывали трудности. Теперь представьте, что вы в своем нынешнем виде можете вернуться в прошлое и сказать что-то своему юному Я. Что бы вы сказали? Поговорите со своим юным Я сейчас.

А теперь давайте вернемся в настоящий момент. Сейчас в комнате только вы и я. Мы сидим здесь вместе и пытаемся увидеть мир и ваше Я иным образом. Мы не знаем, что нового откроем для себя вместе. Давайте использовать эти моменты, чтобы вместе стать исследователями.

Хорошо, а теперь давайте перенесемся в будущее. Представьте, что вы стали намного старше и вам посчастливилось стать мудрее. Не беспокойтесь о деталях того, как именно, просто знайте, что вы стали мудрее. Представьте, что этот более взрослый и мудрый человек может перенестись в прошлое, в настоящий момент и увидеть, как вы боретесь сейчас. (Кратко опишите текущие трудности человека.) Ваше Я из будущего хотело бы сказать что-нибудь, чтобы помочь вам. Позвольте этому старшему, мудрому Я поговорить с вами в настоящий момент, в вашей нынешней ситуации. Что ваше Я из будущего больше всего хотело бы сказать вам?

Теперь давайте вернемся в настоящий момент. Уделим несколько минут осознанию, используя метод AND. Сначала осознайте свое тело, назовите все физические ощущения, которые вы испытываете, затем опишите свои эмоции, если они сильные. (Это можно делать как вслух, так и мысленно.)

Теперь давайте вернемся в настоящий момент. Когда вы откроете глаза, действительно станьте наблюдателем и с любопытством оглядите комнату, как будто вы видите ее впервые.

После этого обсудите упражнение с молодым человеком, обратив его внимание на то, как прошлая или будущая перспектива помогла бы увидеть ситуацию по-другому. Возможно, они даже заметили, как в них проявился их жестокий советчик. Ищите возможности укрепить способы видения ситуации, которые способствуют любому из перечисленных ниже.

- Восприятие чувств и оценок как нормальных и типичных (например, "Я бы сказал своему юному Я, что это нормально — чувствовать себя так").
- Восприятие чувств и мыслей как проходящих (например, "Я бы сказал своему юному Я, что со временем ему станет лучше").
- Проверка мыслей на функциональность (например, "Я бы сказал своему юному Я, что он может быть умнее, чем он думает, и что если он продолжит пытаться, то узнает, на что он способен").
- Поощрение ценностных действий перед лицом трудностей (например, "Я бы сказал своему юному Я, что нужно продолжать и все со временем наладится").
- Формулирование или уточнение ценностных установок (например, "Я бы сказал своему юному Я, что он выполняет действия, которые не будут важны через год").

САМОСОСТРАДАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 5. Разговор о любви к себе

Предыдущее упражнение "Путешествие во времени" часто помогает ослабить влияние бесполезной самокритики и способствует развитию самосострадания. Однако иногда подросткам трудно найти способы бережного отношения к себе и своему прошлому, особенно если они никогда не испытывали безусловной любви.

Вот альтернативное упражнение, которое может быть эффективным в таких случаях. Сначала попросите подростка назвать любимого человека. Это может быть друг, родитель, парень или подруга. Друзья часто являются хорошим выбором, потому что они реже, чем родители, имеют длительные, сложные, амбивалентные отношения с молодым человеком. Затем разыграйте, как молодой человек мог бы отреагировать, если бы этот близкий человек оказался в ситуации, похожей на ту, с которой столкнулся сам подросток. Врач будет играть роль любимого человека, а молодой человек будет играть самого себя, чтобы облегчить процесс самопознания. Для лучшего понимания в этом примере авторы будут использовать Майю, которая выбрала в качестве любимого человека свою подругу Кэтрин. Вот что врач может сказать.

Представьте, что я Кэтрин. Я пришла к тебе, моя дорогая подруга. Я борюсь с неуверенностью в себе и самокритикой. У меня есть жестокий советчик, который руководит всем. Я действительно борюсь с ощущением, что я — неудачница и что я всегда все делаю неправильно. Что бы вы сказали мне, если бы я была Кэтрин?

Дайте молодому человеку время высказаться, воспринимайте любое молчание нормально. Это очень важно для поддержки создания нового вербального поведения по отношению к своему Я, поэтому позвольте молодому человеку открыть для себя новую перспективу. Можно просто молчать, а можно использовать словесные подсказки, взятые из собственных слов подростка из предыдущих сеансов. Ниже указано несколько общих примеров того, что можно сказать, играя роль любимого человека (определяя проблемы подростка, который обратился за помощью). Важно обратить внимание, что психотерапевт должен фокусироваться на Я и создавать больше гибкости относительно фиксированных вербальных правил, касающихся Я.

- Я плохой (неудачник, никчемный, аутсайдер, тупой и так далее).
- Я сломлен. Со мной что-то не так, раз я так себя чувствую.
- Я ничего не стою. Почему я не могу просто смириться с этим?
- Мне хочется сдаться.
- Я ненавижу себя.
- Я ненавижу свою жизнь.
- Меня никто по-настоящему не любит.

Затем попросите молодого человека в течение нескольких минут обратить внимание на то, что происходит с ним, используя метод AND из главы 4. Затем подведите итоги, создав пространство для обсуждения того, что произошло в ходе упражнения.

При выполнении упражнений на самовосприятие важно не настаивать на резких изменениях в содержании мыслей подростков. Важно просто попытаться ослабить влияние нежелательных Я-концепций. Это довольно деликатный процесс, ведь не следует полностью исключать такие Я-концепции. Цель состоит в том, чтобы помочь подросткам развить более гибкое самовосприятие и увидеть свое Я совершенно по-новому. Каким бы ни был их опыт выполнения упражнения, важно поддержать их и поощрить их оставаться открытыми, пока они практикуют новые взгляды.

Задача психотерапевта — заметить изменения в том, как молодые люди реагируют на содержание. Можно найти изменения в функции слов, а не изменения самих слов. Например, есть разница, когда Майя говорит: “Я — неудачница”, стискивает зубы и не может успокоиться в течение десяти минут. И другой вариант, когда она произносит те же слова, и на ее лице появляется грусть, выступает несколько слезинок, а затем она начинает говорить о том, как она может на это повлиять. В обоих случаях возникают негативные эмоции, связанные с фразой: “Я — неудачница”, но во втором примере функция изменилась; Майя отнеслась к своему Я доброжелательно, и в результате эти слова стали менее жестокими. У нее появляются мысли, и она движется вперед. Замечая изменение функции слов, можно помочь молодым людям развиваться и расти. В данном случае можно даже поддержать Майю, сказав: “Я вижу, что вам грустно и вы чувствуете себя немного безнадежно, и все же вы готовы искать способы для улучшения своей жизни. Это требует мужества”.

САМОСОСТРАДАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 6. Стань другом своему Я

Это простое упражнение помогает подросткам посмотреть на то, как они обычно реагируют на самокритику, и побуждает их взглянуть на свое Я с другой стороны. В нем используют приведенный ниже рабочий лист “Стань другом своему Я”, который можно также скачать на английском языке на сайте <https://dnv.international/>.

СТАНЬ ДРУГОМ СВОЕМУ Я

Ваши ошибки

Вспомните, когда вы совершили ошибку, потерпели неудачу или сделали что-то, что посчитали неправильным. Кратко изложите, в чем заключалась ошибка.

Теперь вспомните, как вы отреагировали на ошибку, и ответьте на представленные ниже вопросы.

Критиковал ли вас ваш советчик?

Да _____ Отчасти _____ Нет _____

Называли ли вы себя глупым, ленивым или слабым?

Да _____ Отчасти _____ Нет _____

Винили ли вы себя за что-то?

Да _____ Отчасти _____ Нет _____

Были ли вы строги к себе в течение длительного времени, например, более одного-двух дней?

Да _____ Отчасти _____ Нет _____

Ошибки друга

Вспомните время, когда близкий друг совершил ошибку, потерпел неудачу или сделал что-то, что вы считали неправильным. Выберите ошибку, которая не причинила вам вреда и не повлияла на вас негативно. (Вы можете выбрать что-то вроде провала теста или увольнения с работы.) Кратко опишите, в чем заключалась его ошибка.

Теперь проанализируйте, как вы отреагировали на ошибку друга — что вы сказали или подумали о своем друге.

Критиковали ли вы своего друга?

Да _____ Отчасти _____ Нет _____

Обзывали ли вы своего друга глупым, ленивым или слабым?

Да _____ Отчасти _____ Нет _____

Обвиняли ли вы своего друга?

Да _____ Отчасти _____ Нет _____

Злились ли вы на друга долгое время, например, больше одного-двух дней?

Да _____ Отчасти _____ Нет _____

Сравнение ваших ответов

Как вы справились с этим тестом? Если вы ответили “да” на три или более вопросов о себе, вы строги к себе и, возможно, хотите попробовать проявить доброжелательность. Как вы оценили своего друга? Если сравнить ваши оценки, есть ли разница? Легче ли вам быть добрым к другу, чем к себе?

Один из способов практиковать доброжелательность к себе — это принять точку зрения друга. Другими словами, относитесь к себе так, как вы бы относились к другу, совершившему подобную ошибку. Можете ли вы быть другом самому себе? Попробуйте войти в пространство исследователя и попробовать проявить доброту к себе, просто чтобы посмотреть, что из этого выйдет. Вы всегда можете вернуться к самокритике.

Кроме того, помните, что доброжелательность к своему Я — это не потакание себе. Она помогает вам преодолеть неудачи и вернуться к жизни, ориентированной на ценности.

САМОСОСТРАДАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 7. Принципы доброжелательности

В этом упражнении используют преимущества вербального общения и приверженность советчика правилам, чтобы привить новый набор моделей доброжелательного поведения к своему Я, которые гибко объединяют все навыки DNA. По сути, оно заключается в том, чтобы помочь подросткам создать индивидуальные принципы, используя приведенную ниже формулу.

Изложите свое видение проблемы.

1. Опишите, что вы замечаете, когда практикуете AND в присутствии мыслей и Я-концепций, связанных с проблемой.
2. Нормализуйте реакцию, признав, что такова природа человека, а затем позвольте сложным чувствам просто быть.
3. Примите решение ценить себя.
4. Простите себя, вернитесь к ценностям и разработайте план, как вести себя по-другому в будущем.

Ниже предоставлен пример выполненного упражнения от Майи.

1. Я чувствую, что облажалась, когда села за руль выпившей и разбила машину.
2. Когда я думаю о том, как я облажалась, я испытываю тяжесть в груди и животе, чувство, которое можно описать как тревогу. Иногда все тело становится тяжелым, и на глаза наворачиваются слезы. Это я описываю как грусть.
3. Я признаю, что я — человек, а не совершенный робот. Я буду совершать ошибки, как и все люди. Когда я совершу ошибки, мне будет плохо, и я могу выделить пространство для этих чувств. Мой советчик будет критиковать, и я могу замечать это, а не просто критиковать, понимая, что это — важная часть человеческого бытия.
4. Я буду ценить себя.
5. Я прошу себя и вернусь к своим целям, ориентированным на ценности. Я постараюсь предотвратить повторение этой неудачи и не буду садиться за руль после употребления алкогольных напитков.

ГЛАВА 11

Дружба и любовь — важные составляющие модели DNA

Взрослые тратят годы на то, чтобы научить молодых людей решать математические задачи, писать сочинения, разбираться в биологии или физике. А сколько времени они уделяют обучению навыкам, необходимым для создания и поддержания дружеских отношений? Как будто взрослые полагают, что подростки сами знают, как это нужно делать. Предпосылкой этой главы является то, что дружба и социальные связи слишком важны, чтобы пренебрегать ими.

Эта глава посвящена обучению навыкам построения отношений, которые обозначены обобщающим термином “социальное восприятие”. Социальное восприятие объединяет две, казалось бы, противоположные способности: способность ставить себя на место другого человека и умение игнорировать эти ощущения, используя навыки наблюдателя и исследователя, чтобы узнать больше об окружающих.

Исследования показывают, что люди довольно хорошо могут угадывать, что происходит внутри других. Например, люди обычно хорошо определяют черты характера, сексуальную ориентацию, уровень профессиональной подготовки в выполнении задач и социально-экономический статус других людей, наблюдая за их поведением менее пяти минут [Ambady, Hallahan, & Conner, 1999; Ambady, Krabbenhoft, & Hogan, 2006; Carney, Colvin, & Hall, 2007; Kraus & Keltner, 2009]. Однако предположения индивидов о других людях также могут быть ошибочными, особенно когда они испытывают гнев, печаль или тревогу [Ambady & Gray, 2002; Crick & Dodge, 1994]. Например, грустным людям сложнее определить намерения и предсказать последующие действия других людей [Ambady & Gray, 2002]. Агрессивные дети чаще видят в окружающих враждебные намерения [Crick & Dodge, 1996]. А подростки с социальным тревожным расстройством чаще предполагают вероятность того, что социальное взаимодействие будет иметь негативные последствия [Rheingold, Herbert, & Franklin, 2003].

В модели обучения социальным навыкам, которая представлена в этой книге, авторы стремятся использовать навыки советчика, для того чтобы делать точные предположения о других людях, а также использовать навыки наблюдателя и исследователя для проверки и улучшения предположений, сделанных советчиком. Ниже представлены ключевые составляющие модели DNA-V в отношении социального восприятия.

Советчик

- Способность использовать приобретенные ранее навыки для предположения того, что чувствуют и делают другие. (“Когда я оказывался в подобной ситуации, мой советчик часто говорил X, а я часто чувствовал Y. Возможно, сейчас этот человек испытывает нечто подобное”.)
- Признание того, что приобретенные ранее навыки не всегда полезные, а также способность игнорировать предвзятые убеждения и предположения советчика. (“Возможно, мои представления об этом человеке ошибочны”.)
- Умение распознать, что Я застряло в пространстве советчика, и умение избавиться от предвзятых убеждений. (“Я все время беспокоюсь, что мой друг теперь меня ненавидит. Это беспокойство ни к чему не приведет. Может, мне стоит просто поговорить с другом?”)

Наблюдатель

- Способность распознавать собственные эмоции в социальной ситуации. (“Я чувствую «бабочек в животе»; я нервничаю, разговаривая с ней”.)
- Навык отличать собственные эмоции от эмоций других людей. (“Мне грустно, а другой человек разочарован”.)
- Умение использовать в настоящем моменте выражение лица и тон голоса других людей, а также другие социальные стимулы, чтобы сделать разумное предположение о том, что чувствуют другие люди.

Исследователь

- Способность проверять, ценностное ли поведение в отношении предположительных идей и суждений.

- Умение проверять, ценностная ли реакция на эмоцию.
- Возможность экспериментировать с социальным поведением, чтобы найти новые способы жизнедеятельности в соответствии с социальными ценностями.

Молодым людям необходимо обладать гибким социальным восприятием, чтобы эффективно перемещаться из привычного социального окружения за пределы семьи и друзей детства, в более широкий мир новых отношений, партнеров и социальных связей. По мере взросления в подростковом возрасте молодые люди все меньше ищут поддержки у родителей и все больше пытаются ее получить от друзей, обычно достигая момента, когда уровень поддержки из обоих источников становится одинаковым [Furman & Winkles, 2010; Helsen, Vollebergh, & Meeus, 2000]. В более позднем подростковом возрасте социальная поддержка часто снова смещается — от сверстников к романтическим отношениям [Connolly, Furman, & Konarski, 2000].

В подростковом возрасте происходит так много нового, что это может быть одновременно пугающим и захватывающим. Молодые люди начинают осознавать, что для них очень важно: ладить с окружающими, быть услышанным, чтобы их потребности удовлетворяли самые близкие люди, чтобы их любили, чувствовать свою значимость и ощущать, что они сами выбирают свой путь в жизни. Аналогично, самые большие радости подростков связаны с отношениями, будь то зрительный контакт с близким другом, чтобы обменяться молчаливым секретом, поцелуй нового возлюбленного или утешительные объятия родителей. Молодым людям необходимы эти моменты.

Важно помогать им переживать такие моменты. Если научить подростков принимать социальные перспективы, у них будет больше возможностей для создания подлинной дружбы и любовных отношений, построения крепких социальных связей. Это поможет им лучше проявлять себя в интеллектуальном плане и в учебе и создавать близкие, заботливые отношения. В этой главе будет обсуждаться, почему социальные связи так важны для молодых людей. Ниже будут предоставлены упражнения, которые помогут подросткам развить гибкое социальное восприятие, чтобы они могли укреплять важные отношения. Но сначала следует определить, что может произойти, если у подростков не будет этого навыка.

Самая частая причина смерти

Существует одна психологическая проблема, которая может привести ко всем перечисленным ниже состояниям. Попробуйте угадать, что это за проблема?

- Сердечные заболевания.
- Ожирение.
- Нарушение когнитивных функций.
- Плохое качество сна.
- Плохое состояние иммунной системы.
- Проблемы с психическим здоровьем.
- Нарушения самоконтроля.

Исследования показывают, что все эти проблемы со здоровьем могут быть вызваны хроническим одиночеством [Hawkley & Cacioppo, 2010; Heinrich & Gullone, 2006]. Социальная связь — это биологическая потребность. Отстраните человека от его социальной группы, и его здоровье ухудшится.

Одиночество — это сигнал, который свидетельствует о том, что индивид в опасности и ему необходимо восстановить связь с семьей или родственниками. Это здоровая и необходимая реакция. Однако для 15–30% людей одиночество является хроническим состоянием, и это, безусловно, опасно для здоровья [Hawkley & Cacioppo, 2010]. Хроническое одиночество сопровождается стрессом, повышенной бдительностью по отношению к социальной угрозе и повышенной вероятностью воспринимать поведение окружающих как негативное. Все эти процессы могут привести к тому, что одинокие люди начнут избегать других людей, создавая тем самым порочный круг растущей изоляции и одиночества.

У подростков наблюдается самый высокий уровень одиночества среди всех возрастных групп [Hawkley & Cacioppo, 2010; Heinrich & Gullone, 2006]. Одно исследование показало, что 79% людей в возрасте до 18 лет иногда или часто чувствуют себя одинокими. Этот результат может показаться странным, когда мы видим молодых людей в их окружении, где они обычно окружены семьей, братьями и сестрами, сверстниками, учителями и тренерами. Однако одиночество определяется воспринимаемой социальной изоляцией, а не объективной социальной изоляцией. Молодые люди чувствуют себя одинокими, потому что считают, что их социальные потребности не удовлетворены.

Подростки сталкиваются с двумя сложными социальными проблемами, которые способствуют возникновению одиночества. Во-первых, они психологически отделяются от своих родителей и выходят за пределы зоны комфорта и зоны безопасности привычных отношений. Во-вторых, со сверстниками они стремятся выйти за рамки отношений, основанных на совместной деятельности, и перейти к отношениям, основанным на преданности, поддержке, близости и общих ценностях. Проблема в том, что многие молодые люди недостаточно обладают навыками, чтобы завязать или поддерживать такие отношения. В результате они могут испытывать неудовлетворенность от отношений, которые кажутся поверхностными и фальшивыми, или могут случайно разрушить отношения, неправильно поняв намерения или чувства других людей.

Существует также множество факторов в окружающей среде, которые препятствуют построению социальных связей. Например, детям больше не нужно играть с другими людьми; они могут заполнить свое время электронными гаджетами или телевизором. Им часто не разрешают играть на улице из-за опасений за их безопасность, хотя большая опасность заключается в том, чтобы оставаться внутри помещения и быть социально изолированными. Молодым людям больше не нужно смотреть в глаза другу, чтобы общаться; они могут просто обновить свой статус в социальной сети и гордиться тем, сколько у них “друзей”. В современном мире, похоже, становится все меньше возможностей для отдыха и общения с глазу на глаз.

Эта проблема характерна для западных культур, которые обычно поощряют индивидуализм. Доля людей, живущих в одиночестве, увеличилась с 17% в 1970-х годах до 27% в 2012 году, в то время как доля семейных домохозяйств снизилась с 81% до 66% [Vespa, Lewis, & Krieder, 2012]. В период с 1984 по 2005 год в США средний размер реального круга общения людей сократился на одного человека, а число людей, заявляющих, что им не с кем обсудить важные вопросы, почти утроилось [McPherson, Smith-Lovin, & Brashears, 2006].

Кроме того, люди часто превращают отношения в задачи, а не в возможности для подлинного общения. Рассмотрим современные принципы воспитания детей: забота о малышах часто запланированная, многозадачная или передана профессионалам. Родители могут чувствовать, что на них слишком давят, они не способны просто остановиться и заглянуть в глаза ребенка во время кормления. Для них важна работа, поэтому они предпочитают кормить ребенка из бутылочки. У

многих родителей нет поблизости родственников или близких друзей, которые могли бы разделить с ними роль сиделки и помочь в воспитании детей. Некоторые становятся родителями не по собственному желанию, а под давлением общества.

Авторы этого пособия не утверждают, что вышеперечисленные примеры современности совсем плохие; они просто говорят, что такие обстоятельства могут не соответствовать потребностям индивида. Такие обстоятельства часто обусловлены потребительским отношением, и они не могут заменить межличностные связи и контакты. Авторы считают, что настало время, когда люди должны понять, что социальные связи имеют решающее значение для развития человека, и убедиться в том, что обучение навыкам построения социальных связей крайне важно.

Борьба за любовь

Следует более детально рассмотреть одиночество и социальную связь на примере случаев пяти молодых людей, описанных в этой книге: Мэтта, Бри, Руби, Стива и Майи. Далее будет представлена краткая виньетка для каждого из них, на этот раз изображающая их социальный мир. Изучая виньетки, нужно подумать над приведенными ниже вопросами.

- Чувствуют ли они свою принадлежность?
- Чувствуют ли они, что их безоговорочно любят?
- Умеют ли они давать и принимать дружбу, заботу и любовь?
- Чувствуют ли они, что их ценят?

Мэтт сидит в классе, ерзает, смотрит в окно и представляет, что он подающий в команде “Кливленд Индианс”. Пока учитель математики рассказывает новую тему, Мэтт отбивает последний мяч, и толпа в зале неистовствует, крича: “Мэтт! Мэтт! Мэтт!”

Бри сидит на заднем ряду класса, нахмурившись, и думает: “Я больше не могу этого выносить. Эта учительница такая скучная. И посмотрите на моих так называемых подруг, которые снова передают записки о мальчиках. Их отношения такие фальшивые. Никому нет дела до того, что мне нравится или чего я хочу”. Она медленно впивается своими ногтями глубоко в ладонь.

Руби уверена, что умирает, что ее засасывает в черное озеро. Ее отца больше нет, а мать впала в отчаяние. Руби мечтает стать серфингисткой и общаться с компанией сверстников, но она не может сделать ничего, чтобы избавиться от одиночества.

Стив не слышит ни слова из того, что говорит его мать. Он давно оставил попытки учиться в школе. Теперь он сидит на крыше и размышляет о своей ссоре с отцом. Он больше не может выносить пьянство отца. В его голове крутятся образы отца, который кричит ему в лицо, а Стив отвечает: “Я тебя ударю, если ты не отстанешь”.

Майя, самая старшая в группе. Она снова оплошала и боится попасть в тюрьму. Ей стыдно. “Если бы меня воспитывали с большей любовью, ... — говорит она. — Если бы я только знала, как контролировать свои чувства. Если бы только я не была такой бунтаркой”. Ее стремление к другой жизни кажется мучительным, и это бесконечный процесс.

Все попытки этих подростков приводят к еще большей изоляции: они дерутся, кричат, отстраняются от окружающих и отталкивают людей. Их поведение выглядит откровенно антисоциальным. Учитывая, что это слишком распространенные примеры, неудивительно, что многие взрослые реагируют на молодых людей гневом и критикой. Например, однажды Мэтт по рассеянности не принес на урок ручку нужного цвета, на что учитель сказал ему, что он ведет себя неуважительно по отношению к другим ученикам. Мама Бри обвиняет ее в том, что она наплевала на свою жизнь и не заботится ни о ком, кроме себя. Отец Майи говорит, что она ведет себя глупо и должна контролировать себя. Взрослые в общении с подростками становятся нетерпеливыми, и эти молодые люди все глубже уходят в себя.

Однако их антисоциальное поведение может быть обманчивым. Если обратить внимание на функции поведения, то можно обнаружить, что крик не всегда означает “Я тебя ненавижу”; он может означать “Пожалуйста, люби меня”. Если обратить пристальное внимание на молодых людей и на то, что показывает их поведение, можно обнаружить, что они действительно хотят того, чего хочет каждый человек: чтобы их любили, заботились о них и ценили. Наказание не может удовлетворить эту потребность.

Сложность заключается в том, что многие подростки не знают, как сигнализировать о своих потребностях в отношениях, или даже не могут признать, что у них есть такие потребности. В результате они

могут чувствовать себя подавленными и безнадежными. И даже когда они знают, чего хотят, у них часто не хватает навыков, чтобы построить отношения или рассказать окружающим, как им помочь. Они боятся отвержения и справляются с этим страхом, выходя из себя, скрывая свои чувства, делая вид, что им все равно, или высмеивая других.

Следует подумать, какова функция антисоциального поведения в вышепредставленных пяти случаях молодых людей. Бри злится на всех, но под этим скрывается желание найти людей, похожих на нее. Майя, похоже, застряла в цикле попыток угодить жестокому родителю. Ее насилие, гнев, самоповреждение и дезадаптивное принятие риска — это способы справиться с грустью от недостатка любви. Стив одновременно зол и бессилён в восстановлении своей связи с отцом; он не может обозначить и понять свои эмоции, чувствует себя бесправным и использует насилие в качестве стратегии преодоления. Наконец, Мэтт и Руби уходят в фантазии. Это их способ справиться с болезненным и суровым миром. Изоляция кажется безопасной, но эта стратегия преодоления одиночества только усиливает их чувство одиночества.

Эти молодые люди иллюстрируют парадокс, который может возникнуть между поведением и его функцией. Не следует верить их сердитому, эгоистичному, эгоцентричному или притворному поведению и ошибочно полагать, что им все равно. Этих подростков не стоит винить. Они не сломлены, и их не нужно “исправлять”. Они реагируют на окружающую среду единственным известным им способом.

Почему социальные связи стали важны для человека

Представьте, что вы можете отправиться на три тысячи лет назад и понаблюдать за двумя группами людей в игре под названием “выживание сильнейшего”. Назовем одну группу “кооперативной”, а другую — “эгоистичной”. Представьте, что обе группы живут в суровых условиях, где слишком много опасных животных и слишком мало пищи. На какую группу вы бы поставили деньги, что в ней выживет большее число ее членов?

Кооперативная группа состоит из людей, которые координируют свою деятельность в процессе охоты и собирательства, они сообща строят убежища и защищают свою территорию. Возможно, самое главное — они вместе защищают, обучают и кормят свое потомство [*Hrdy*,

2009]. Между тем, эгоистичная группа — это совокупность людей, не испытывающих сочувствия и особой привязанности друг к другу; они работают сообща только до тех пор, пока это служит их личным интересам. Самые сильные члены группы получают почти всю скудную пищу, а некоторые физически слабые члены умирают от голода. О детях заботятся плохо, и они умирают чаще, чем в кооперативной группе.

Приз за выживание получает кооперативная группа. Очевидно, что в ней выживет больше членов, чем в эгоистичной группе [Szalavitz & Perry, 2010]. Это имеет большое значение для всех людей: гены, поддерживающие социальную связь и общение, передаются следующему поколению [D. S. Wilson, 2007, 2011]. Эти гены не исключают здорового эгоизма, который все еще необходим для выживания, но они наделяют человека способностью видеть перспективу, сострадать, любить и проявлять альтруистическое поведение, что будет укреплять всю группу.

Конечно, принадлежность к социальной группе, основанной на сотрудничестве, дает преимущество для выживания и сегодня. Люди с крепкими социальными отношениями имеют на 50% больше шансов выжить, чем те, у кого социальные связи слабее [Holt-Lunstad et al., 2010]. Существует несколько причин, по которым социальные связи способствуют укреплению здоровья. Во-первых, отношения сотрудничества дают людям множество преимуществ, включая финансовую поддержку, информационную поддержку (советы, рекомендации и так далее) и эмоциональную поддержку в трудные времена [Cohen, Gottlieb, & Underwood, 2000]. Во-вторых, социальные отношения могут непосредственно поощрять или моделировать здоровое поведение, например, когда близкий человек побуждает индивида есть овощи. В-третьих, социальные отношения обеспечивают людей значимыми ролями и ценностями в жизни. Из всего этого ясно одно: дружба и любовь имеют решающее значение для развития и благополучия подростков.

Социальное восприятие зарождается в младенчестве

Социальные связи начинают формироваться с самого рождения, когда ребенок смотрит в глаза матери, а она смотрит ему в ответ. Этот краткий момент имеет решающее значение в процессе выживания. Воспитание детей — тяжелый труд, поэтому природа дала младенцам

мощный способ привлечь взрослых и завладеть их любовью и вниманием. Если у вас есть дети, сделайте паузу и вспомните тот момент, когда только что родившийся младенец впервые взглянул вам в лицо, впервые увидел вас и притянул к себе. Даже будучи младенцами, люди уже умеют создавать связи.

Значительная часть человеческого мозга посвящена задачам, направленным на установление социальных связей, таким как распознавание мимики и звуков. Младенцы смотрят на лица и особенно на глаза дольше, чем на любой другой стимул. Новорожденные почти сразу начинают подражать взрослым. Исследователи зафиксировали, что младенцы подражают выражениям лица взрослых уже через 42 минуты после рождения [Meltzoff & Prinz, 2002]. Высуньте язык, и ребенок тоже высунет язык. Откройте рот, и ребенок тоже откроет. Такое поведение младенцев указывает на то, что связь необходима для выживания человека и заложена в нашем генетическом коде.

В процессе развития дети постоянно ищут социальные связи. К шести месяцам младенцы с готовностью проявляют те же эмоции, что и взрослые, которые о них заботятся. К тому времени, когда они достигают ясельного возраста, они способны распознать плохое настроение сиделок, и спонтанно пытаются им помочь. Исследования в области нейронауки показали, что, когда индивид наблюдает за эмоциями другого человека, его мозговые паттерны отображают те же эмоции [Jabbi, Swart, & Keysers, 2007; Lieberman, 2013]. Когда человек наблюдает, как кто-то выполняет какое-либо действие, например, принимает пищу, активируется участок мозга, отвечающий за выполнение этого действия [Hrdy, 2009]. Такое поведение свидетельствует о том, что люди биологически предрасположены к созданию благоприятных социальных связей. Мы чувствуем то, что чувствуют другие, и делаем то, что делают другие.

Однако человеческой биологии самой по себе недостаточно для полного развития социальных навыков. Нам также необходимо получать воспитание или видеть, как его моделируют. Например, в теперь уже каноничном исследовании М. Дж. Меани (M. J. Meaney) обнаружил, что у детенышей крыс, чьи матери вылизывали и ухаживали за ними и уделяли им больше времени для кормления (крысиный эквивалент человеческого взгляда), наблюдались заметные изменения в мозге [Meaney, 2001]. Такие крысеныши были толще, они быстрее росли, были менее тревожными, были умнее и имели более устойчивую нервную систему. Чтобы убедиться, что этот эффект не был простым генетическим

наследованием от спокойных матерей-крыс, Меани отбирал детенышей у заботливых матерей и отдавал их на воспитание менее заботливым матерям и наоборот. То, что он обнаружил, было поразительным. Детеныши вели себя как их приемные матери, а не биологические. То есть у спокойных приемных матерей были спокойные приемные детеныши, а у напряженных приемных матерей — напряженные крысенки. Затем детеныши относились к своим биологическим матерям так, как к ним относились их приемные. Генетического эффекта не было. Более того, Меани обнаружил, что у детенышей крыс, которым не уделяли должного внимания, наблюдались необратимые изменения в реакции на стресс.

Это исследование демонстрирует глубокие последствия для подростков. Популярное средство массовой информации часто ошибочно связывает гены с поведенческими или эмоциональными проблемами. Гены рассматривают как причины, а проблемы молодых людей — как внутренние; другими словами — дефекты. Однако исследования Меани доказывают сильное влияние заботливых отношений в сравнении с пренебрежительным окружением.

Социальные навыки формируются в процессе взаимоотношений

Исследования постоянно показывают, что матери и их младенцы должны сформировать сильную эмоциональную связь, чтобы ребенок развивался правильно [Bowlby, 1979; Ainsworth, Bell, & Stayton, 1971, 1974]. Боулби охарактеризовал поведение привязанности как биологически обоснованные репертуары, которые обеспечивают выживание младенцев. К таким моделям поведения относятся: плач, улыбка, объятия и стремление к близости.

Дальнейшие исследования показали, насколько болезненным может быть разрыв связи между младенцами и сиделками [Tronick, Adamson, & Brazelton, 1975]. В серии экспериментов матери трехмесячных младенцев должны были смотреть на своих детей с неизменным выражением лица, никак не реагируя на ребенка. Младенцы быстро тревожились, поднимали руки и невербально просили своих матерей отреагировать. В конце концов, дети отстранялись и отводили взгляд. Их смтение было настолько сильным, что они не могли поддерживать зрительный контакт со своими матерями, не выражавшими своих эмоций. Более

того, матери, участвовавшие в этих исследованиях, также сообщили, что им также было очень тяжело. Весь этот дистресс длился всего несколько минут. Очевидно, что надежность привязанности в младенчестве имеет явные последствия, и это продолжается на протяжении всей жизни: ненадежная привязанность вызывает проблемы в подростковом возрасте, интернализационные и экстернализационные проблемы, а также психопатологии, ориентированные на отношения, такие как пограничное расстройство личности [Agrawal, Gunderson, Holmes, & Lyons-Ruth, 2004; Brumariu & Kerns, 2010].

Сложно определить какой тип надежной привязанности необходим подросткам. Как оказалось, влияние привязанности на развитие в подростковом возрасте — зеркальное отражение влияния привязанности в младенчестве. Молодые люди, которые имеют надежную основу в отношениях с родителями, будут пробовать осуществлять действия, необходимые для когнитивного, социального и эмоционального развития, и, как правило, такие подростки имеют меньше проблем почти во всех сферах. У них реже возникают психические расстройства, рискованное дезадаптивное поведение, поведенческие проблемы, проблемы с весом, употреблением наркотиков и суицидальности, реже наступает нежелательная беременность [Cooper, Shaver, & Collins, 1998; Figueiredo, Bifulco, Pacheco, Costa, & Magarinho, 2006; Greenberg, Siegel, & Leitch, 1983; Lessard & Moretti, 1998]. Примечательно, что даже при надежной привязанности могут возникать конфликты. Некоторые конфликты неизбежны, поскольку молодые люди проверяют свои границы и исследуют мир. Однако подростки с надежной привязанностью имеют крепкие отношения с родителями, они способны выражать свое мнение, даже если они не согласны со взрослыми, могут согласиться с мнением родителей и проявить сочувствие [Moretti & Peled, 2004]. Таким образом, молодым людям по-прежнему необходимы прочные отношения с родителями, которые будут способствовать общению и позволять исследовать мир, обеспечивая при этом разумные правила и границы.

Сеть пассивного режима работы мозга — социальное мышление

Исследования показывают, что способность понимать других, интерпретировать их поведение, общаться и налаживать связи — это фундамент, на котором строятся более сложные когнитивные навыки.

Рассмотрим исследования активности мозга и социальных связей. Во время экспериментов, в которых участники находились в сканере мозга в ожидании когнитивной задачи, исследователи заметили, что одна область мозга часто была активной. Эту область стали называть сеть пассивного режима работы мозга (нейронная сеть оперативного покоя), поскольку считалось, что она активная, когда человек ничего не делает. Однако недавние исследования [Lieberman, 2013] показали, что участники эксперимента редко ничего не делали. Скорее всего, они думали о других. И они не просто объективно думали о других людях; они изучали чужой разум, мысли, чувства и планы. Либерман пришел к выводу, что сеть пассивного режима работы мозга — синоним социальных когниций. Другими словами, всякий раз, когда мы не выполняем когнитивно сложную задачу, мы думаем о нашем социальном окружении. Более того, когда мы активируем социальную часть мозга, мы деактивируем несоциальную часть и наоборот, рефлекторно переключаемся между размышлениями о других и выполнением задач, связанных с решением проблем и рассуждениями [Lieberman, 2013].

У младенцев этот тип активности сети пассивного режима работы мозга проявляется с самого рождения. Это подтверждает гипотезу о том, что социальное мышление закладывается очень рано. Либерман даже утверждает, что иерархию потребностей Маслоу [Maslow, 1954] следует перевернуть — что социальные связи так же важны для младенцев, как еда, вода и кров. Классическое исследование Гарри Харлоу (Harry Harlow) показало это еще в конце 1950-х годов, когда обезьяны предпочитали прижиматься к неодушевленной, покрытой тканью фигурке обезьяны без еды, чем к проволочной обезьяне с едой [Harlow, 1959].

Подводя итог, можно сказать, что наш мозг жестко запрограммирован на общение с другими людьми, и мы склонны использовать социальное мышление в любую свободную минуту. Авторы этого издания подчеркивают этот момент, потому что он часто теряется в процессе воспитания современной молодежи.

Интеллектуально умный, но эмоционально глупый мир

Учитывая важность социальных связей, возникает ключевой вопрос: достаточно ли общество делает для того, чтобы помочь молодым

людям построить дружбу и любовь? Скорее всего, ответ отрицательный. Сейчас так много внимания уделяют академической успеваемости, что пренебрегают социальным и эмоциональным развитием молодых людей. Действительно, иногда стремление к академической успеваемости фактически тормозит развитие.

Наша культура стремится прежде всего развивать когнитивные навыки подростков, обучая их математике, естественным наукам и литературе и постоянно фокусируясь на оценках. Молодые люди должны сдавать стандартизированные тесты, а затем их ранжируют, чтобы все знали, насколько они “хороши”. Учителя часто должны тратить много времени на обучение учеников тому, как сдавать эти тесты, чтобы их школа выглядела хорошо по сравнению с другими. Амбициозные родители нанимают репетиторов, чтобы дать своим детям преимущество. Проще говоря, мы создали мир, в котором подростки проводят 12 лет, развивая свой академический интеллект. В то же время социальным навыкам уделяют мало внимания, их обычно втискивают в школьную программу, когда есть свободное в расписании время, и игнорируют, когда его нет.

Академическое мышление — это инструмент, а не цель. Это молоток, а не дом. Понятно, что все радуются, когда ребенок получает высшую оценку, но сама оценка не является ценностью. Скорее, она указывает на способности ребенка. Возможно, ребенок когда-нибудь использует свои академические навыки, чтобы принести пользу себе и миру.

Как только мы признаем, что академические знания — это всего лишь инструмент, и что академический успех просто отражает возможности того, что может быть, мы сможем сосредоточиться на том, что действительно важно: как подростки могут использовать свои академические знания? Используют ли они их так, чтобы сделать свою жизнь лучше или хуже? Вот три кратких примера случаев, которые иллюстрируют, что может произойти, когда молодые люди ориентируются в первую очередь на академические достижения.

Хлою начинают унижать в школе после того, как она признается, что влюблена в популярного мальчика. Ее подружки смеются над ней, а потом рассказывают этому мальчику о ее чувствах. Дома ей не с кем поговорить об этом. Ее отец — шахтер, и его часто не бывает дома неделями, а мама работает посменно и должна отсыпаться днем. После этого унижительного события Хлоя продолжает ходить в школу и получать одни пятерки, но все это время она чувствует фальшь и отстраненность,

потому что ей стыдно, и она чувствует себя “странной”. Однажды ее находят повешенной в гараже.

У **Итана** есть родители, которые идеализируют его. Ему внушили, что он во всем хорош, имеет право на особое отношение и является победителем. Однажды он проигрывает на важном спортивном соревновании. Он ищет виноватых и приходит к выводу, что проиграл потому, что кто-то его обманул. В ответ на это он впадает в ярость, бьет другого мальчика, и его исключают из школы.

Под влиянием родителей **Ноа** пришел к убеждению, что успехи в учебе важнее всего остального в жизни. Он уединяется в своей комнате и занимается часами. Он считает, что играть с другими детьми — это легкомысленная трата времени, поэтому он не пытается научиться заводить друзей. Он хочет получать высшие оценки, чтобы поступить в медицинский колледж, но в итоге его оценки оказываются недостаточно хорошими. Сначала он впадает в депрессию, но затем решает поступить на следующий по престижности факультет — юридический. Он полностью посвящает себя учебе, но обнаруживает, что ненавидит юриспруденцию. Несмотря на хорошие оценки, он все больше впадает в депрессию. Ему не с кем поговорить о своих трудностях. Он определенно не может поговорить с родителями, которые просто разочаруются в нем. После трех лет учебы он бросает колледж и начинает посещать психиатра из-за своей депрессии и злости на родителей.

У этих молодых людей нет недостатка в академическом мышлении. Все трое — академически успешны. Но что толку в их академических знаниях, если они не могут удовлетворить свои самые фундаментальные социальные потребности? Молодые люди — это не компьютеры, которые можно запрограммировать и просто наполнить информацией; это страстные, социальные человеческие существа, которым прежде всего необходимо чувствовать себя близкими и любимыми.

Два человека, два разных советчика

Попытки младенца наладить контакт с другими людьми и подражать им — это первые попытки читать мысли людей, чтобы понять их намерения. Мы постоянно оцениваем, собираются ли другие люди навредить нам или помочь, являются ли они нашими союзниками или

врагами. Чтение мыслей помогает решить, стоит ли открыться и поделиться с другими или лучше защититься и остаться в безопасности. Оно также может укрепить связи с другими людьми, поскольку позволяет предугадывать их интересы и потребности и поддерживать их. Чтение мыслей настолько важно, что в нашем мозге есть участки, отвечающие за выполнение этой задачи [Lieberman, 2013].

Если рассматривать это в рамках модели DNA-V, то навыки наблюдателя у нас появляются первыми, с рождения, и их постоянно используют для интерпретации того, хотят ли другие люди наладить с нами контакт или желают нам навредить. Тем временем ребенок развивает навыки советчика, который постоянно пытается интерпретировать социальную информацию и дает ему советы о других людях, основываясь на прошлом опыте ребенка.

Заметны ли проблемы, которые могут возникнуть из-за чрезмерного доверия к советчику или наблюдателю? Во-первых, поскольку человек редко знает или понимает опыт других людей, он вынужден предсказывать их мотивы на основе собственного опыта или физиологических сигналов. Иногда мы оказываемся правы, а иногда ошибаемся — иногда очень сильно. Ниже представлены несколько вопросов, которые помогут прояснить этот момент.

- Как часто вы замечаете, что другие действительно знают вас?
- Как много ваш лучший друг знает о вашем опыте, особенно о том, как прошлые отношения могут повлиять на ваши ответы и действия?
- Знают ли окружающие ваши мотивы, желания, мысли и страхи?
- Если на любой из этих вопросов вы ответили, что многие окружающие плохо вас знают, можно ли предположить, что вы не знаете мотивы и намерения других людей так хорошо, как вам кажется?

По сути, проблема, с которой мы все сталкиваемся, заключается в том, что наш советчик располагает лишь ограниченной информацией. Мы формируем свои мнения и догадки на основе своего опыта и того, что, как нам кажется, мы знаем о других. Поэтому мы можем быть правыми или ужасно ошибаться, и мы можем даже не догадываться, в чем именно. Поэтому ключевой аспект для улучшения нашего социального восприятия — признание того, что мы не все знаем о других.

Упражнения для развития гибкого социального восприятия

Последующая часть этой главы посвящена упражнениям, которые помогут молодым людям наладить социальные связи и выработать более гибкое социальное восприятие при возникновении социальных дилемм. Упражнения помогут подросткам изучить свой текущий социальный мир, установить социальные связи, расширить свое социальное восприятие и рассмотреть свои ценности в отношении своих социальных отношений.

СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 1. Круг общения

Это простое упражнение может дать представление о социальном мире молодых людей, их чувстве связи и уровне отчуждения от окружающих. Для его выполнения необходимы карандаш и бумага для записей.

Для начала попросите подростков нарисовать что-то похожее на доску для дартса со словом Я в центре. Для начала пусть они нарисуют небольшой круг в центре листа и напишут внутри него слово Я. Затем пусть нарисуют два концентрических круга вокруг этого круга на расстоянии ширины пальца друг от друга. В результате должен получиться “внутренний круг”, расположенный ближе всего к Я, и “внешний круг”, с пространством за пределами обоих кругов. Затем попросите их написать имена людей, которые играют определенную роль в их жизни, на диаграмме, помещая людей ближе или дальше к центру, в зависимости от того, насколько близки отношения, располагая ближе к центру тех, с кем они ближе всего. Под самыми близкими подразумевают тех людей, кому они доверяют, любят или чувствуют, что могут обратиться к ним в трудную минуту. Пусть они помещают всех людей, с которыми они общаются, где-нибудь на диаграмме, даже если они находятся далеко от центра. В результате получится психологическая картинка их социального окружения, близких и далеких людей.

Вариация этого задания: написать имена на маленьких листочках бумаги, а затем расположить эти листочки на аналогичной диаграмме с концентрическими кругами. Этот вариант позволяет молодым людям объединять людей в группы, например, членов семьи, друзей, которые знают друг друга, учителей и так далее.

Затем следует с любопытством начать открытый разговор, чтобы лучше понять их круг общения. Нужно постараться сделать это с помощью подхода, основанного на навыках модели DNA, поощрять молодых людей исследовать и выражать себя, а не просто давать социально приемлемые ответы.

Ниже представлены некоторые вопросы, которые врач может задать.

- Кто для вас важен? Что в конкретном человеке делает его важным?
- Как думаете, к кому вы можете обратиться за помощью в трудную минуту?
- С какими людьми из вашего окружения вы конфликтуете?
- Кто разочаровал вас?
- Был ли кто-то, кого вы забыли упомянуть?
- Есть ли кто-то, кого вы поместили у внешнего края круга, и это вас удивляет?
- Были ли вы когда-то близки с кем-то из этих людей, которые теперь кажутся далекими? Что вы чувствуете по поводу этого? Как вы относитесь к этой перемене?
- Есть ли на этой диаграмме кто-то, с кем вы хотели бы быть ближе? Если бы этот человек (укажите кого-нибудь ближе к центру круга) выполнял это же упражнение, как вы думаете, куда бы он вас поставил?

Это упражнение можно использовать для изучения моделей развития и изменений. Например, после создания круга общения в настоящий момент можно попросить молодых людей заполнить аналогичную диаграмму, показывающую их социальные связи пять лет назад. Это поможет определить, какие связи являются более новыми, а какие стали более отдаленными или были утрачены.

СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 2. **Применение навыков модели DNA для развития социальных связей**

Это упражнение помогает молодым людям применить свои навыки DNA-V для построения социальных связей. Рис. 11.1 — полезное

руководство для проведения этого упражнения. Он включает в себя вопросы, которые подросток может рассмотреть в отношении конкретных отношений. При проведении этого упражнения клиницист может помочь заполнить молодым людям пустой рабочий лист “Дорога жизни согласно модели DNA-V”. (Электронную версию этого рабочего листа на английском языке можно скачать на сайте <https://dnav.international/>.) Либо врач может просто использовать диалог, приведенный ниже. Также обратите внимание, что в этом диалоге авторы сосредоточились на трудных мыслях и чувствах, потому что именно эта область часто нуждается в поддержке. Однако врач также может задавать вопросы о позитивных прогнозах и чувствах, если это покажется ему полезным.

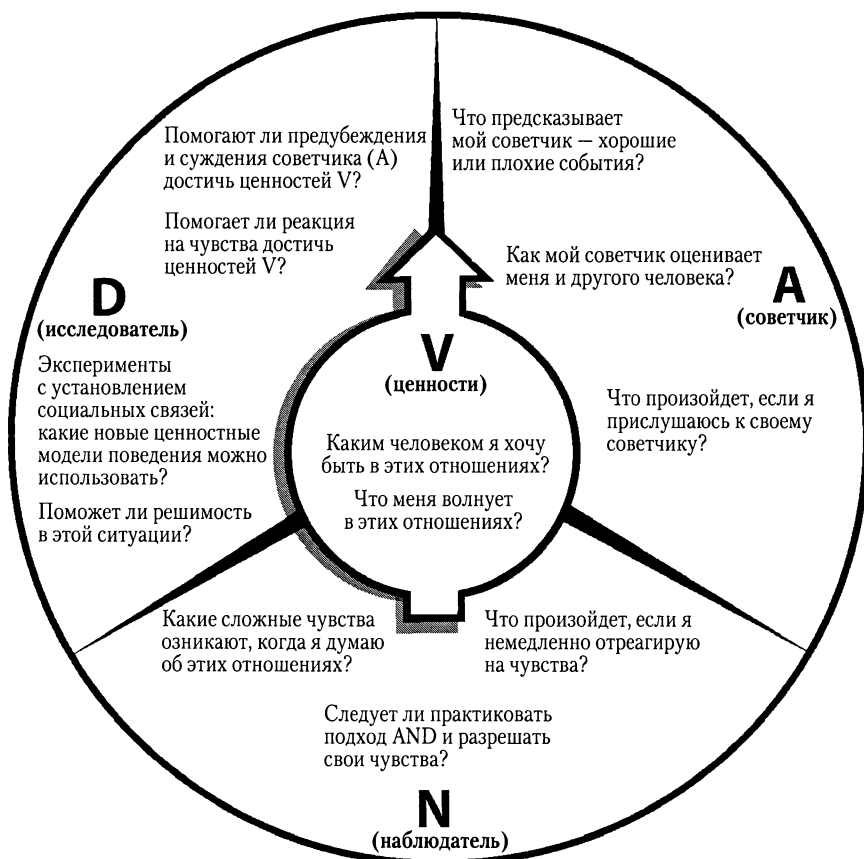


Рис. 11.1. Примеры вопросов для развития социальных связей

Создание условий

Начните с краткого введения в упражнение.

Давайте выполним простое задание на наблюдение. Ваша задача — с любопытством замечать, что вы ощущаете, когда отвечаете на несколько вопросов. Эти вопросы касаются взаимоотношений, поэтому сначала подумайте о ком-то, кто вам действительно дорог. (Это хорошо работает, если речь идет об отношениях, в которых молодой человек ищет помощи.)

Шаг 1. Определите ценность связи

Когда молодой человек выберет кого-то, начните ориентироваться на ценности и изучать их.

Вспомните время, когда вы действительно были близки с этим человеком. Не торопитесь и найдите хорошее воспоминание об этом человеке.

Готовы ли вы поделиться со мной этим воспоминанием? (Выслушайте подробности и постарайтесь передать жизненную энергию этой связи. Избегайте простого сбора информации; постарайтесь разделять переживания человека.)

Хорошо, вот о чем я хотел бы спросить вас дальше. Каким человеком вы были в тот момент? Как вы себя вели? (Приведите примеры ценностного поведения, например, помощь, связь, забота, обмен опытом или веселье, поддержка, преданность или честность.)

Отлично. Я запишу несколько таких примеров в область V. Это ценности — способы поведения, которые вы цените или которые придают вам жизненную энергию.

Шаг 2. Определите сложные чувства и мысли

Затем перейдите к исследованию поведения наблюдателя и советчика.

Не всегда легко установить контакт с другими людьми. Но если мы хотим жить в соответствии с нашими ценностями, мы должны быть готовы к конфликтам и дискомфорту. Невозможно общаться с другими людьми и не иметь конфликтов. (В зависимости от конкретного случая, возможно, нужно уделить некоторое время обсуждению этого

вопроса и помочь человеку понять, что ни одни человеческие отношения не обходятся без конфликтов.)

Теперь вспомните того же человека и подумайте о времени, когда вы оба конфликтовали.

Теперь давайте попрактикуем навыки подхода AND. Мягко просканируйте свое тело, чтобы осознать ощущения, назовите любые ощущения, а затем опишите их как эмоции. *(Запишите их под N.)*

Теперь давайте рассмотрим поведение вашего советчика в этой ситуации. Какие положительные и отрицательные суждения появились? Что вы думали о другом человеке? Что вы думали о себе? *(Запишите суждения, оценки и прогнозы в графе А.)*

Может быть трудно вспомнить конфликт с близким человеком... *(Дайте время и проявите сочувствие.)* В любой момент, когда мы испытываем сильные эмоции и хотим привести себя в порядок, нужно использовать навыки наблюдателя. Поэтому сделайте паузу и несколько медленных, глубоких вдохов. Просто обратите внимание на свое дыхание: вдох, выдох и пауза.

Шаг 3. Изучите типичные реакции на мысли и чувства

Теперь уделите время изучению типичных реакций человека на сложные мысли и чувства, записывая их на чистом листе.

Хорошо, предположим, что советчик дает вам эти предубеждения или суждения, и вы слушаете его. Что происходит, когда вы слушаете его? Что вы сделаете?

Аналогично, допустим, появляются эти сложные чувства. Что произойдет, если вы немедленно отреагируете на эти чувства? Что вы сделаете? (Обратите особое внимание на модели поведения, которые помогают избежать сложных эмоций.)

Шаг 4. Используйте навыки исследователя для изучения функциональности и уровня решимости

Наконец, исследуйте функциональность поведения, готовность индивида и потенциально новые модели поведения, основанные на ценностях. Если вы записывали ответы молодого человека на чистом рабочем листе, можно обратиться к этим ответам, чтобы проиллюстрировать то, о чем вы будете говорить.

Мы видим, что быть в окружении людей — это то, что вам важно. Но иногда это трудно. Как будто мы не способны контролировать, что происходит внутри нас. А вот что мы можем контролировать, так это наши действия. Мы можем действовать в соответствии с нашими ценностями, даже если советчик осуждает, а наши эмоции неприятные. Мы можем испытывать любые чувства и иметь любые мысли, действуя в соответствии с ценностями.

Давайте сначала проанализируем функциональность того, что вы делаете. Помогал ли ваш советчик достичь ваших ценностей? Функционально ли то, как вы реагируете на чувства? Как вы думаете, что произойдет, если вы будете реагировать таким же образом в следующий раз, когда у вас возникнет конфликт с этим человеком? (Помогите подросткам, которые обратились за помощью, осознать, что одно и то же поведение, скорее всего, приведет к одному и тому же результату.)

Готовы ли вы экспериментировать, делая что-то новое или немного отличающееся от того, что вы обычно делаете?

Хорошо, я попрошу вас попробовать новые способы взаимодействия с этим человеком, просто чтобы посмотреть, что произойдет. Вы не будете делать что попало; вы будете выбирать действия, которые соответствуют вашим ценностям и тому, кем вы хотите быть.

Давайте уделите несколько минут на мозговой штурм, генерируя идеи о том, как вы могли бы установить связь с этим человеком. Постарайтесь не оценивать свои идеи. Просто позвольте им быстро возникать, независимо от того, считаете ли вы их хорошими или плохими.

Шаг 5. Используйте навыки подхода BOLD и пробуйте

Проведите мозговой штурм, а затем определите, какие эксперименты этот человек мог бы осуществить. Например, Стив может предложить помочь своей маме с каким-то заданием по дому или посмотреть с ней ее любимую телепередачу. Напомните молодым людям, что BOLD (дышать, наблюдать, слушать, что вас волнует, решать, что делать) — это полезный подход при попытке попробовать что-то новое. Можно представить эксперимент следующим образом.

Итак, вы, возможно, решили попробовать эксперимент по установлению связи. Но, вероятно, это будет нелегко, потому что это не то, что вы обычно делаете. Пробовать что-то новое — рискованно. Ваш

советчик может предоставить негативные прогнозы и суждения. Вы можете испытать сложные эмоции. Давайте уделите время подходу BOLD, представив, что вы осуществляете этот эксперимент.

Итак, вот сложный вопрос, и только вы можете на него ответить: готовы ли вы испытывать эти мысли и чувства, чтобы провести эксперимент? Если вы готовы, вы можете попробовать провести эксперимент. Если нет, давайте поищем другой эксперимент, который вы готовы попробовать.

Основные вопросы относительно решимости

Слово “решимость”, вероятно, станет одним из лучших друзей психотерапевта в работе с молодыми людьми. Ниже представлены несколько вопросов, которые помогут развить решимость.

- Готовы ли вы испытывать сложные чувства, и действовать таким образом, чтобы построить дружбу и любовь?
- Готовы ли вы испытывать разочарование и гнев и при этом вести себя вежливо?
- Готовы ли вы отстаивать свои потребности, не пытаясь наказать или обидеть других?
- Готовы ли вы испытывать страх перед тем, что о вас подумают другие люди, и при этом делать то, что вам дорого? Можете ли вы противостоять давлению сверстников? Можете ли вы постоять за то, что считаете правильным?
- Готовы ли вы чувствовать себя застенчивым, но при этом знакомиться с людьми и заводить друзей?
- Готовы ли вы чувствовать себя неловко, когда делаете что-то не так, и все равно извиняться?

СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 3.

Экспериментальная ролевая игра для рационализации социального восприятия

Иногда подростки могут иметь представление о том, что они хотят сделать в той или иной социальной ситуации, но не знают, как это осуществить. Можно использовать эту экспериментальную ролевую игру [Bilich & Ciarrochi, 2009], чтобы помочь им отработать новое социальное поведение, например, попросить поддержки, быть ассертивным, оказывать помощь, попросить обратной связи или пригласить кого-то на свидание.

Когда подросток видит эти ролевые игры в действии, это гораздо лучше передает их функциональность, нежели письменные инструкции. Поэтому нужно начать с диалога, используя этот подход для случая Стива, а затем дать несколько общих инструкций.

Психотерапевт. Постарайтесь вспомнить момент, когда вы были на крыше. Можете ли вы вспомнить, какие мысли у вас были о вашей семье? Что говорил ваш советчик?

Стив. Моя семья не заботится обо мне. Они делают все еще хуже.

Психотерапевт. Хорошо, это сильные мысли. Что произойдет, если вы действительно поверите в них? (*Стив пожимает плечами.*) Не страшно, если у вас нет ответа. Когда это происходит, мы можем кое-что сделать. Можете ли вы вспомнить первое, что нужно сделать, когда вы застреваете в навязчивых мыслях?

Стив. Вы собираетесь снова напомнить мне о навыках наблюдателя, не так ли?

Психотерапевт. Да. Именно так: переходите в пространство наблюдателя всякий раз, когда вы застреваете в мыслях. Я знаю, что это немного неудобно, но можете ли вы практиковать это сейчас, пока мы разговариваем? (*Стив кивает.*) Хорошо. Во-первых, помните, что испытывать любые чувства — это нормально. Они являются посланием — не всегда приятным, но нормальным. Так что давайте попрактикуем подход AND. Во-первых, посмотрите на пол и представьте, что все ваше тело

сканируют, как в аэропорту. Это А-осознание. Теперь назовите все физические ощущения, которые вы заметили.

Стив. Наверное, у меня сжаты кулаки и плечи.

Психотерапевт. Отлично. Можете ли вы описать, что это может быть за чувство?

Стив. Думаю, это гнев. Я очень злюсь на папу.

Психотерапевт. Хорошо. Теперь мы можем сделать следующий шаг. Сначала вам нужно решить, хотите ли вы сделать что-то новое или достаточно просто определить эмоцию.

Стив. Я хочу что-то сделать. Я хочу найти способ остановить его пьянство.

Психотерапевт. Хорошо, чтобы сделать что-то новое, мы входим в пространство исследователя. Мы делаем что-то новое, не забывая о том, что нас волнует. Помните, как мы говорили о ценностях в прошлый раз, на предыдущем сеансе?

Стив совместно с терапевтом вспоминают то, что они определили во время обсуждения ценностей: что он любит своих маму и папу, что его гнев на выпивку вызван тем, что он любит своего отца и что он хочет развивать свои личные сильные стороны и научиться управлять своим гневом.

Психотерапевт. Хорошо, теперь давайте попробуем применить новый навык. Он называется “гибкое самовосприятие”. Это немного похоже на попытку разгадать ДНК другого человека. Это немного странно. Я хочу, чтобы вы представили, что вы — это ваш отец, а я — это вы. Хорошо?

Стив. Думаю, да.

Психотерапевт. *(Ролевая игра Стива в ссоре с отцом.)* “Папа, просто остановись. Прекращай, пить”.

Стив. *(Изображает своего отца.)* “Стив, я пытаюсь. Просто я испытываю такой стресс”.

Психотерапевт. *(Продолжает играть роль Стива.)* “Я ненавижу это! Ты разрушаешь нашу семью”.

- Стив.** *(Делает долгую паузу, затем продолжает разыгрывать роль своего отца.)* “Стив, я пытаюсь”.
- Психотерапевт.** Хорошо, Стив, просто вернитесь к своему Я и скажите мне, что вы заметили.
- Стив.** Боже. Мне сложно быть папой.
- Психотерапевт.** Как вы думаете, что может говорить вашему отцу его советчик?
- Стив.** Вероятно, он его сильно напрягает.
- Психотерапевт.** Да, похоже, что вам всем тяжело. Не хотите ли вы использовать какие-то навыки исследователя Стива? Вы сказали, что любите своих маму и папу. Исходя из этого, как вы думаете, что вы могли бы попробовать?
- Стив.** *(Пожимает плечами.)* Я не знаю. Может быть, я мог бы сказать ему тихо, а не кричать, и сказать, что я немного понимаю, почему он пьет. Но я все равно хочу, чтобы он бросил пить.
- Психотерапевт.** Отлично. Могу ли я ответить вам с некоторой решимостью, просто чтобы было понятно?
- Стив.** Да.
- Психотерапевт.** Похоже, что вы хотите сказать: “Я тихо, но серьезно объясню папе, как я расстроен в следующий раз, когда он будет в состоянии опьянения. Я, вероятно, почувствую... *(Пауза, чтобы Стив мог сказать, что он может почувствовать.)* Я готов испытать это чувство, чтобы решить эту проблему”.
- Психотерапевт.** Хорошо, Стив, последний совет: пока вы проводите свой эксперимент, помните, что навыки подхода BOLD помогут вам в трудных ситуациях. Когда вы будете разговаривать с отцом, дышите, наблюдайте, замечайте, что вас волнует, а затем решайте, что делать, используя свои новые навыки исследователя.

Инструкция по проведению ролевой игры для рационализации социального восприятия

1. **Определите текущую ситуацию.** Прежде чем проводить эту ролевую игру, необходимо иметь детальное представление о социальной ситуации молодого человека, его ценностях в данной ситуации, мыслях и чувствах.
2. **Разыграйте несколько сценариев.** Разыграйте сложную социальную ситуацию несколько раз, каждый раз пробуя разные подходы и часто пробуя разные роли. Например, терапевт и подросток могут по очереди играть другого человека. Ключ к тому, чтобы выполнить это задание с помощью навыков исследователя, — свести к минимуму вербальную обратную связь, чтобы не создавать чрезмерного следования правилам или суждений. Стремитесь усилить обучение через опыт, а не исключительно через рассуждения и решение проблем.
3. **Оцените эффективность различных моделей социального поведения.** Попросите пациента оценить эффективность каждой модели социального поведения по простой шкале от 1 (неэффективный) до 10 (достаточно эффективный). Нет необходимости давать подробное объяснение шкалы; оценки могут быть основаны на личных ощущениях или интуиции.
4. **Закрепляйте навыки модели DNA.** Ищите возможности для использования навыков модели DNA во время ролевых игр. Например, если ролевая игра начинает накаляться, можно продолжить ее и спросить, какие мысли появляются у советчика, а затем усилить осознанность или отстраниться от советчика. В качестве альтернативы можно замедлить процесс, переключившись на осознание и выполнение подхода AND.
5. **Возьмите на себя обязательство практиковать использование BOLD.** В конце упражнения и врач, и молодой человек должны определить для себя новые способы поведения. Спросите, готов ли молодой человек взять на себя обязательство поэкспериментировать с этими новыми способами поведения в сложной социальной ситуации, как это сделал терапевт в приведенном выше диалоге. Ниже представлен пример того, как можно сформулировать это обязательство, используя аббревиатуру BOLD, где D может означать как исследование, так и выполнение ценного действия.

“Я могу использовать навыки подхода BOLD, когда вхожу в эту социальную ситуацию.

B. Я сделаю паузу и несколько медленных, глубоких вдохов.

O. Я буду наблюдать за своими чувствами и мыслями, которые могут возникнуть _____ (вставьте сложные эмоции или мысли).

L. Я прислушаюсь к тому, что действительно важно для меня.

D. Затем я исследую новые способы для достижения своих ценностей _____ (вставьте новые модели поведения)“.

СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ. УПРАЖНЕНИЕ 4. Переход между пространствами модели DNA в социальном мире

Это упражнение помогает молодым людям прочувствовать социальные отношения во всех трех пространствах модели DNA. Оно особенно полезно для групп подростков. Задайте приведенные ниже вопросы с любопытством, делая паузы, чтобы дать возможность обдумать ответы. Уделите время тому, чтобы послушать, и постарайтесь не заполнять пространство лишней болтовней.

Давайте перейдем в пространство исследователя, чтобы посмотреть, что появится. Я задам несколько вопросов, которые помогут вам задуматься о чем-то новом и необычном. Я дам вам достаточно времени, чтобы ответить на каждый из них.

- Если бы вы могли переместиться в любую точку мира прямо сейчас, куда бы вы отправились?
- Чем бы вы занимались?
- Вы были бы с кем-нибудь или в одиночестве?

Теперь давайте переместимся в пространство советчика и посмотрим, как это выглядит. Я хочу, чтобы вы позволили советчику делать свое дело, даже если вы не верите в то, что он говорит. Просто позвольте советчику генерировать свои суждения.

- Подумайте о человеке, с которым вы недавно спорили. Оцените этого человека как хорошего или плохого.

- Подумайте о ком-то, кто сделал для вас что-то хорошее. Оцените этого человека как хорошего или плохого.
- Назовите три причины, по которым нельзя доверять всем подряд.
- Подумайте о трех причинах, почему вы должны доверять всем.

Когда мы судим и делаем выводы о людях, мы находимся в пространстве советчика. Давайте сейчас сделаем шаг из этого пространства и перейдем в нейтральное, или в пространство “наблюдателя”. Просто сделайте паузу и несколько медленных, глубоких вдохов... Теперь просканируйте свое тело на предмет любых ощущений... И обратите внимание, что вы и я здесь вместе, мы оба работаем вместе, чтобы поделиться мыслями и поладить... А теперь давайте снова перейдем в пространство исследователя.

- Какой самый большой подарок вы получили в жизни?
- Какова ваша самая большая печаль?
- Чувствовали ли вы когда-нибудь себя совершенно одиноким?
- вспомните время, когда вы чувствовали себя по-настоящему счастливым.

Теперь давайте добавим кое-что к каждому из этих вопросов.

- Когда вы получили самый большой подарок в своей жизни, вы были один или в окружении других людей?
- Когда вы испытывали самую большую печаль, вы были один или в окружении других людей?
- Когда вы чувствовали себя совершенно одиноким, вы были один или в окружении других людей?
- Когда вы чувствовали себя по-настоящему счастливым, вы были один или в окружении других людей?

Определите, как часто самые значимые события в нашей жизни связаны с другими людьми. Мягко подведите молодого человека к пониманию того, что для большинства из нас самые сильные боли и самые большие радости происходят в контексте общения с другими людьми.

А теперь спросите себя: как вы будете использовать свои навыки DNA, чтобы развить свои сильные стороны для установления связей, общения с другими людьми и поиска понимания?

ГЛАВА 12

Построение прочных социальных связей

Предыдущая глава была посвящена тому, как помочь молодым людям построить благоприятные индивидуальные отношения. Эта глава направлена на расширение их социальных связей. В ней предоставлены подходы, которые помогут подросткам органично присоединиться к более крупным социальным группам сверстников, например, школьным и общественным группам.

В начале этой главы будет обсуждаться, почему социальные связи так важны. Затем авторы объединят принципы модели DNA-V с принципами эффективного построения групп Элинор Остром (Elinor Ostrom), отмеченные Нобелевской премией. Наконец, авторы книги предоставят конкретные упражнения, которые научат подростков формировать для себя группы, участники которых будут оказывать поддержку, руководствуясь ценностями. Эти навыки пригодятся им не только для того, чтобы хорошо справляться с проблемами, которые возникают в школе, но и для благополучия и успеха во взрослой жизни.

Давайте начнем с изучения случая Лены, девушки-подростка, у которой мало социальных связей. Можно заметить, что этот случай немного отличается от представленных ранее в этой книге примеров. Это потому, что одно из заданий в этой главе — ознакомление подростков, которые обратились за помощью, с этим примером случая.

СЛУЧАЙ ЛЕНЫ

В школе им. Линкольна начался новый учебный год. Одна маленькая застенчивая девочка стояла в полном одиночестве за воротами школы и смотрела на территорию школы. *О, Боже*, — думала она.

Все девятиклассницы были одеты в новую нарядную форму. А вот форма старшекласниц отличалась. Они были одеты в заношенные

туфли и школьные платья, которые выдавали слишком большие бедра. Но Лена не носила форму. Она была одета в свою лучшую повседневную одежду. Дома она считала себя красивой, но сейчас чувствовала себя нелепо. Она стояла у ворот и наблюдала за всем происходящим. Рано или поздно ей придется войти в школу, и все будут пялиться на нее.

Прозвенел звонок, после чего объявили, что необходимо посетить собрание. Остальные ученики были шумными и возбужденными. Они забегали в актальный зал. Лена оттягивала до последнего, затем пробралась на галерку аудитории и заняла место. Директор поднялся на трибуну и призвал учеников к вниманию. Он рассказал о расписании, внеклассных мероприятиях, а затем о правилах, в том числе о школьной форме: никаких платьев выше колена, мальчики должны ходить в брюках, нельзя носить кроссовки и так далее.

Старшеклассники громко загудели. Они уже слышали все это раньше и умели мастерски нарушать эти правила. Что может сделать девочка, если ее ноги выросли настолько, что платье стало слишком коротким?

И тут Лену потрясли слова директора: “Пусть ученица, не одетая в школьную форму, зайдет ко мне в кабинет после собрания”. Лена была потрясена, и вся школа повернулась, чтобы посмотреть на нее — все 700 учеников. Ей хотелось провалиться сквозь землю. Она была убеждена, что ее теперь все будут считать слишком бедной девочкой, которая не может позволить себе форму.

Когда Лена вошла в кабинет директора, он мягко спросил: “Почему вы не носите форму?” Лена просто стояла с красным от стыда лицом. Она не могла заставить себя сказать правду — что ее семья не может позволить себе приобрести форму, — поэтому она просто молча стояла.

Директор вздохнул и сказал: “Хорошо, даю вам две недели, чтобы вы приобрели форму, если хотите посещать эту школу”.

В первые дни ее бесконечно спрашивали о форме. Большинство детей просто любопытствовали, но она боялась, что окружающие пытаются найти в ней недостатки и считают ее странной. Она стограла от стыда. За все время Лена так и не нашла себе друга, и она никогда не рассказывала об этом маме.

Она стала ненавидеть школу, учителей и детей; некоторые из учеников с первого дня игнорировали Лену, а потом начали буллить ее. Не прошло и двух недель, и Лена просто перестала посещать школу.

Размышления о Лене

Лена воспринимает других людей как угрозу. У нее нет друзей, и она понятия не имеет, как их завести. Ее советчик предоставляет лишь несколько основных правил, как ориентироваться в мире: избегать, не обращаться за помощью и никому не рассказывать. Что вы думаете о случае Лены?

- Полезны ли умозаключения Лены о других учениках? (Напомним, что в модели DNA-V не делают акцент на оценке и не разделяют мнения людей по принципу истинных или ложных.)
- Когда она старается предугадать мысли окружающих, какие мысли и мотивы, по вашему мнению, она приписывает другим?
- Как вы думаете, какие навыки DNA необходимо развивать Лене? На каком навыке нужно сосредоточиться в первую очередь?

Сложности в школьной среде

Следует обсудить более широкие социальные связи на примере школьного опыта Лены, потому что школа — это место, где молодые люди проводят большую часть своего времени. Именно здесь они получают большинство знаний о социальных группах. В этой среде также возникают и многие проблемы.

Как и Лена, многие подростки приходят в среднюю или старшую школу плохо подготовленными к новой социальной среде. В больших школьных системах подростки могут чувствовать себя небезопасно или испытывать стресс. Многие молодые люди подвергаются буллингу, игнорированию или даже жестокому обращению. Они часто чувствуют, что должны выбирать: либо быть жесткими и выживать с помощью агрессии, либо замкнуться в себе. Некоторые вообще избегают школы. Попытки родителей редко успешные, поскольку они сами не владеют нужной информацией, замкнутые или перенапряженные и просто пытаются выжить. Или же они могут преуменьшать значение школьных

проблем своего ребенка, говорить, что все подвергаются травле и что их ребенку просто нужно стать жестче.

Независимо от ситуации, не следует считать, что отчуждение и издевательства — это нормальное поведение и что это нельзя исправить. Радикальные социальные изменения возможно осуществить. Например, в прошлом веке были расширены права меньшинств, женщин и детей. Благодаря этим изменениям снизился уровень самосудов, изнасилований, избиения геев, супружеского насилия и избиения детей [Pinker, 2011a, 2011b]. Не нужно мириться с тем, что один из самых важных контекстов для подростков — школа — угрожающая или небезопасная среда.

Двадцать лет исследований профилактических программ и политики демонстрируют одну общую черту: успешная среда помогает развиваться [Biglan, 2015]. Почему же отовсюду не трубят, что отправлять молодых людей каждый день на потенциально враждебную территорию без поддержки и социальных навыков недопустимо?

У Лены есть проблемы, но такие проблемы есть не только у нее. Ее проблемы носят в равной степени как индивидуальный, так и контекстуальный характер. В этой главе будет рассмотрен последний, важнейший аспект модели DNA-V: более широкий социальный контекст. Люди — это не просто отдельные существа; они взаимосвязаны с членами семьи, сверстниками, одноклассниками, другими участниками спортивных команд, работниками школы, коллегами, членами сообществ и участниками групп в социальных сетях. Чтобы улучшить жизнь подростков, важно улучшить их социальный контекст.

Социальные связи делают подростков сильнее

Группы настолько ценны для молодых людей, что их можно рассматривать как разновидность социального капитала, который можно обозначить как “доброжелательность, которая порождается структурой социальных отношений и может быть использована для осуществления действий” [Adler & Kwon, 2002, p. 17]. Ряд выводов свидетельствует о том, что если подростки обладают навыками создания социального капитала, то во взрослой жизни они будут иметь ряд преимуществ.

Поддержка в достижении целей. Люди более успешны в достижении целей, когда их поддерживает группа. В группах, члены которых

поддерживают друг друга в достижении целей в области здоровья, индивиды чаще добиваются успеха [Wing & Jeffery, 1999]. Социальный капитал способствует развитию предпринимательства и созданию новых компаний [Adler & Kwon, 2002]. Это также повышает успешность карьеры [Adler & Kwon, 2002; Gabbay & Zuckerman, 1998; Lin, Ensel, & Vaughn, 1981; Podolny & Baron, 1997].

Физическая и эмоциональная поддержка. Социальный капитал предполагает большую удовлетворенность жизнью и лучшее состояние физического здоровья [Helliwell & Putnam, 2004].

Достижения. Группы позволяют индивиду добиться большего, чем в одиночку. Например, бесплатный сайт Wikipedia создан большой группой индивидуумов, и недавнее исследование показало, что он не уступает дорогостоящей энциклопедии *Britannica* [Giles, 2005].

Более широкий доступ к идеям и знаниям. Каждый имеет доступ только к определенному количеству информации, и у всех есть “слепые пятна”. Мы являемся экспертами в одних сферах и полными новичками в других. Мало у кого из нас есть время, чтобы стать экспертом во всех аспектах выбранной области. Группы позволяют быть частью более широкой и разнообразной информационной сети.

Таким образом, группы имеют значение, потому что вместе мы делаем больше, достигаем большего, становимся счастливее и здоровее. Влияние группы настолько сильное, что несколько видов, которые полагаются на групповое сотрудничество, доминируют на нашей планете [E. O. Wilson, 2014]. Например, высококооперативные эусоциальные насекомые, такие как пчелы, термиты и муравьи, составляют всего 2% от известных видов насекомых, но это 75% биомассы всех насекомых [E. O. Wilson, 2014].

Учитывая все эти преимущества сотрудничества, необходимо помогать подросткам развивать навыки, которые позволят им принадлежать к кооперативным группам и создавать их.

Чувство вины, страх и просоциальное поведение

Взрослые часто стереотипно считают молодых людей пугливыми, эгоистичными или ленивыми [Bolzan, 2003]. Такие стереотипы недооценивают степень, в которой подростки, да и все люди, считают

просоциальное поведение естественным и подкрепляющим. Например, годовалые дети утешают других в беде, радуются участию в домашних делах и помогают взрослым, указывая на непостижимые для них вещи [Svetlova, Nichols, & Brownell, 2010]. У подростков, которые совершают три хороших поступка в неделю, повышается чувство благополучия и одобрения со стороны сверстников [Layous, Nelson, Oberle, Schonert-Reichl, & Lyubomirsky, 2012]. А взрослые, которые заботятся о других и участвуют в жизни общества, имеют самые высокие показатели позитивного настроения, состояния физического здоровья и ощущения смысла жизни [Aked et al., 2009; Greenfield & Marks, 2004].

Мы также делимся своими ресурсами. Человеческие младенцы спонтанно делятся своей пищей со взрослыми, получая удовольствие от игры в откусывание по одному кусочку. В отличие от этого, исследования бонобо и шимпанзе не показали такого спонтанного обмена. Шимпанзе могут позволить другим взять часть их пищи, но это считается “терпимым воровством”, а не подлинным обменом [Hrdy, 2009]. Таким образом, исследователи пришли к выводу, что обмен — уникальное явление для человеческих приматов, которое появляется в раннем возрасте и, по-видимому, возникает спонтанно.

Просоциальное поведение не только помогает другим, оно помогает и самому человеку чувствовать себя хорошо. Неврологи доказали, что центры удовольствия, связанные с допамином, активизируются в мозге, когда мы совершаем щедрые поступки. Например, было доказано, что трата денег на других людей оказывает более позитивное влияние на ощущение счастья, чем трата денег на себя [Hrdy, 2009].

В целом, доказано, что подростки биологически готовы к просоциальному поведению. Проблема заключается в том, как помочь сформировать просоциальное поведение. Невозможно сделать молодых людей просоциальными с помощью давления, чувства вины или строгих правил о хорошем поведении. Однако можно поощрять такое поведение, моделируя его. И, что очень важно, можно создать условия, в которых просоциальные тенденции могут формироваться, благодаря опыту, который поможет подросткам самим убедиться в преимуществах просоциального поведения. Это приведет их к выводам о том, что они больше похожи на своих сверстников, чем отличаются от них, и поможет им на собственном опыте понять, что отдача, сотрудничество и совместная деятельность имеют преимущества. Учитывая, что контекст — это среда, в которой все это может произойти, необходимо рассмотреть контекстуальное пространство, которое подростки занимают в больших социальных группах. Это и будет темой следующей подглавы.

Интеграция подростков в современное общество

На протяжении миллионов лет подростковый возраст человека чаще всего был лишь кратким периодом физического созревания, в течение которого в основном взрослые обучали молодых людей взрослым ролям [Hawley, 2011]. Антропологические исследования людей в 187 странах мира показывают, что в большинстве стран подростки проходили через фазу развития, которую можно охарактеризовать как подростковый возраст [Schlegel & Barry, 1991]. В традиционных культурах подростковый возраст был коротким: девушки-подростки выходили замуж в течение двух лет после полового созревания, а юноши-подростки — в течение четырех лет. Молодые люди проводили время в разновозрастных группах, изучая взрослые роли непосредственно на примере старших, ухаживая за младенцами и играя с младшими детьми. За последние несколько поколений, а это всего лишь один миг в истории человечества, продолжительность подросткового возраста во многих культурах кардинально изменилась.

Сейчас подростковый возраст, как правило, длится десять лет и более. В этот период молодые люди проводят большую часть времени в школах или колледжах со сверстниками такого же возраста. Они мало общаются с широким кругом разновозрастных людей. Возможно, они никогда не общались с младенцами или пожилыми людьми, не говоря уже об уходе за ними. Семьи стали меньшими и более оторванными от общества, что сокращает возможности общения с дальними родственниками [McPherson et al., 2006]. Время, которое подросток проводит со взрослыми членами семьи, ограничено. Часто это всего лишь час или два вечером после работы и школы [Ропеное, 1993]. Не доказано, что такие изменения в окружающей среде лучше влияют на молодых людей. Напротив, известно, что взаимодействие с представителями других возрастных групп помогает подросткам развивать ключевые социальные навыки, такие как эмпатия и альтруизм. Например, исследователи отметили снижение деструктивного поведения и повышение уровня эмпатии, когда они предоставляли детям возможность наблюдать и взаимодействовать с малышами в одном классе [Gordon, 2009].

К сожалению, молодые люди растут в мире, где принадлежность к обществу и группе часто отходит на второй план. Их вытесняют прибыль, материализм и развитие промышленности. У них снижается уровень человечности, ведь доступно меньше возможностей для развития

сочувствия и сострадания и недостаточно времени для того, чтобы учиться у людей, которые отличаются от них. Хорошая новость в том, что те специалисты, которые работают с молодежью, могут изменить ситуацию. У них есть возможность научить подростков тому, что любовь и доброта имеют значение, другие люди имеют значение, а единство поможет достичь процветания. И это — не просто средство для выживания. Проще говоря, чтобы окружающие не делали, молодые люди будут адаптироваться к создаваемому контексту. Задача клинициста в таком случае — создать пространство, в котором подростки будут расти и процветать совместно с окружающими, формировать связи, принадлежать к группам и вести себя эмпатически и сострадательно.

Как обрести способность “давать” и “брать”

В книге была подчеркнута важность наличия у молодого человека просоциального поведения. При этом очень важно ценить также и способность индивида к здоровому эгоизму. Люди воруют, обманывают, лгут, манипулируют и причиняют вред другим, чтобы получить желаемое. Даже многие социальные достоинства, такие как умение делиться и сохранять верность, можно использовать в корыстных целях. История доказывает, что солдат может испытывать сильное сочувствие к своему товарищу, но слабо сочувствовать врагу. Мы способны действовать с большим альтруизмом или безнравственно. Тип поведения, который индивид использует, зависит от контекста.

Рассмотрим случай агрессии и социального доминирования. У менее социальных видов индивидуальное доминирование имеет очевидную ценность. Оно обеспечивает лучший доступ к ресурсам — от пищи до возможности спаривания. Однако в современных сообществах агрессия имеет не много очевидных физических преимуществ. Агрессивный молодой человек не обязательно получает больше пищи или возможностей для спаривания. Действительно, исследования показали, что агрессивные люди чаще избегают своих социальных групп [Coie & Dodge, 1998]. Если молодой человек ведет себя агрессивно, — это обычно вызывает краткосрочное подкрепление, такое как кратковременное восхищение со стороны сверстников и временное повышение статуса. Долгосрочная прямая агрессия будет менее полезной, поскольку она нарушает способность индивидов кооперироваться с участниками группы и использовать их возможности.

Как можно помочь подросткам реализовать свои индивидуальные потребности, не становясь агрессивными? Для начала необходимо признать, что просоциальное поведение влияет аналогично агрессивному поведению: и то и другое можно использовать для повышения статуса и власти индивида. Поэтому роль психотерапевтов заключается в создании условий, в которых подростки могут получить подкрепление за просоциальное поведение, а не за агрессию.

Одновременная работа с индивидуальными отношениями и социальными связями

В современном мире молодые люди подвержены значительному риску психологического дистресса, причем один из четырех молодых людей испытывает клинический уровень дистресса [McGorry, 2012]. В научном мире предпринимали попытки исправить эту ситуацию. Для этого адаптировали индивидуальные модели психотерапии и внедряли их в общешкольные программы. К сожалению, результаты часто были краткосрочными и мало эффективными [Merry et al., 2011]. Почему исследователям не удалось повысить благополучие в группах подростков?

Можно предположить, что это произошло потому, что психологические методы часто сфокусированы на отдельном человеке и игнорируют его социальную среду. Например, многие подростковые программы направлены на устранение “изъянов” у отдельных молодых людей, или их цель — привить подросткам “правильное” мышление, не изменяя при этом их более широкий социальный контекст. Кроме этого, факты свидетельствуют о том, что самые эффективные психологические методы те, которые направлены на обучение подростков, и помогают молодым людям открыть для себя ценность сотрудничества и обрести чувство принадлежности к группе. В качестве примера можно привести поведенческую процедуру, направленную на изменение поведения всех членов учебной группы посредством взаимозависимого группового договора, известную как игра “Хорошее поведение” [Biglan, 2015].

Поэтому, если клиницисты хотят помочь молодым людям, они должны изменить их социальное окружение. Хотя можно вывести подростков из их нынешнего окружения и научить их формировать позитивные социальные связи. Эти навыки могут ослабевать или исчезать, если их редко моделируют взрослые или если социальное окружение

не подкрепляет просоциальное поведение. Хуже, если социальная среда подкрепляет антисоциальное поведение.

Дополнительный аспект — многие подходы игнорируют влияние групп. В самых ранних психологических подходах по лечению девиантности молодых правонарушителей собирали вместе до тех пор, пока не обнаружили, что этот контекст позволяет им делиться своими знаниями и они становятся более девиантными [*Dishion, Ha, & Veronneau, 2012*]. Они стали группой. Несмотря на доказательства, что такая среда становится тренировочной площадкой, психотерапевты все еще используют такие подходы не только в центрах временного содержания несовершеннолетних, но и когда группируют детей со схожими проблемами в школах и других заведениях.

Следует признать важность социального контекста для благополучия подростков. Можно поискать методы, чтобы изменить поведение группы сверстников, членов семьи или участников сообщества. Но часто невозможно заставить родителей использовать теплый и поддерживающий стиль воспитания, остановить сверстников от буллинга или убедить учителей демонстрировать просоциальное поведение. К счастью, существует взаимная связь между группами и отдельными индивидами. Точно так, как группа меняет человека, человек может изменить группу. Именно благодаря этому можно внести коррективы, предоставить молодым людям навыки, которые помогут им формировать свой социальный контекст.

Помощь подросткам в создании собственного просоциального сообщества

Подростки часто чувствуют, что младшие и средние классы — это клетки, в которых им приходится ждать, пока они станут достаточно взрослыми, чтобы сделать что-то ценное. В то же время взрослые пытаются навязать им правила, которые должны снизить проявления буллинга, интернет-зависимость, социальную изоляцию, проблемы с психическим здоровьем и многое другое. Возможно, проблема в том, что это — попытки изменить поведение подростков изнутри.

Из-за этого возникает важный вопрос: не тратим ли мы впустую ценный ресурс, когда не даем подросткам возможности изменить свое окружение изнутри? Что произойдет, если поручить группам молодых людей решать их социальные проблемы? Даже размышления о таком

подходе, вероятно, вызовут у большинства взрослых сильное беспокойство. Если предоставить подростков самим себе, не станут ли они вести себя эгоистично и разрушительно? Можно получить ответ на этот вопрос, изучив, как экономисты решали подобные вопросы в отношении больших социальных групп.

Раньше экономисты утверждали, что если предоставить людей самим себе, то они всегда будут вести себя эгоистично. Типичная реакция — захват как можно большего количества ресурсов, это приведет к так называемой проблеме общего характера, когда общие ресурсы истощают или уничтожают [*Lloyd, 1833*]. Если предположить, что каждый человек в рыбацкой деревне, например, будет жадно ловить столько рыбы, сколько сможет, — это приведет к трагическому уничтожению популяции рыбы. Одно из возможных решений этой проблемы заключается в том, чтобы какой-то внешний регулятор, например, правительство, сдерживал отдельных людей от истощения общих ресурсов или злоупотребления ими. Если применить такую стратегию мышления в контексте группы подростков, можно предположить, что взрослые должны жестко регулировать поведение молодых людей, иначе они будут эгоистичными и будут вести себя не просоциально.

Элинор Остром получила Нобелевскую премию за то, что решительно опровергла это предположение [*Ostrom, 1990*]. Она показала, что многие группы по всему миру успешно управляют общими ресурсами и сотрудничают без внешнего контроля. И доказала, что люди не ведут себя эгоистично при наличии определенных условий окружающей среды. Остром определила восемь аспектов окружающей среды, которые максимально повышают вероятность того, что группа будет эффективной, способной к сотрудничеству и взаимной поддержке внутри группы. Впоследствии эти принципы обобщили и теперь применяют к группам по всему миру [*D. S. Wilson, Ostrom, & Cox, 2013*].

Принципы Остром можно также применять и к подросткам. (Ниже в этой главе представлен удобный формат, предназначенный для подростков. Он изображен на рабочем листе “Построение сильной группы”.) Он создает основу, которая позволит молодым людям чувствовать, что они являются частью группы, что группа будет справедливой и обеспечит преимущества и что они будут в безопасности. Возможно, самое главное, что такой формат позволяет подросткам сотрудничать и создавать собственную социальную среду. (Подробнее о принципах Остром [*D. S. Wilson et al., 2013*].) Существует по крайней мере четыре очевидных преимущества, если молодым людям предоставить

возможности самим регулировать свою среду. Во-первых, подростки могут лучше контролировать свое социальное окружение изнутри. Это особенно важно, когда большая часть их поведения, как позитивного, так и негативного, проявляется без присутствия взрослых [Tokunaga, 2010]. Во-вторых, просоциальные сверстники могут положительно влиять на поведение других молодых людей. Например, они могут ответить на буллинг, отказавшись быть сторонними наблюдателями, и тем самым дадут понять, что буллинг не вызывает восхищения или одобрения [Frey, Hirschstein, Edstrom, & Snell, 2009; Salmivalli, Kaukiainen, & Voeten, 2005; Stevens, Van Oost, & De Bourdeaudhuij, 2000]. В-третьих, просоциальные группы могут оказывать социальную поддержку подросткам, особенно в обстоятельствах, когда они отказываются обращаться за помощью к взрослым [Parker et al., 2014; Tokunaga, 2010]. Наконец, саморегуляция в группах сверстников помогает практиковаться во взрослых ролях и служит тренировочной площадкой для становления социально осведомленной личности.

Упражнения для построения социальных связей с помощью рационального социального восприятия

Оставшаяся часть главы посвящена упражнениям, которые помогут молодым людям строить и эффективно участвовать в просоциальных группах.

Социальные связи. Упражнение 1. Признание ценности просоциальных групп

Первый шаг при использовании модели DNA-V в любой группе — установление кооперативного поведения в группе как общей ценности. Некоторые группы, например, спортивные команды, четко понимают ценность совместной работы. Эта ценность может быть менее очевидной для других групп, таких как терапевтические группы, школьные группы или кружки по интересам. Поэтому для начала необходимо помочь молодым людям понять, какие преимущества дает участие в группе.

Цель этого упражнения — помочь подросткам найти общий язык с остальными участниками группы и понять, что люди больше похожи,

чем отличаются друг от друга. Можно использовать нарратив историй и разговорный диалог, а также метафору, чтобы способствовать обмену опытом между молодыми людьми. Цель состоит в том, чтобы показать им, что модель DNA-V можно применять не только к отдельным людям и их мыслям и чувствам, но и к взаимодействию между людьми, которое полезно для всех. Можно начать с описания этой цели.

Нам, как отдельным людям, довольно легко почувствовать, что наши проблемы уникальные и что у других людей все гораздо лучше, чем у нас. Вы можете смотреть на других молодых людей и думать, что у них все хорошо, что они беззаботные и уверенно идут по жизни.

Однако исследования показывают, что это совсем не так. Например, каждый четвертый подросток может испытывать депрессию или тревожность. Многие дети переживают сложные периоды: проблемы в семье, трудности в школе, беспокойство о будущем, проблемы с друзьями, буллинг, неуверенность в своей внешности и так далее. Взрослым тоже приходится нелегко. Мы не всегда можем избежать трудных времен, но мы можем лучше справиться с ними.

Как вы, возможно, уже поняли из нашей работы с моделью DNA-V, человеческий разум в значительной степени сосредоточен на проблемах и поиске того, что с нами не так. Поэтому все мы в какой-то момент чувствуем, что мы недостаточно хорошие, недостаточно умные, недостаточно привлекательные или что-то еще. И как все люди, мы склонны чувствовать себя одинокими, при этом часто потому, что мы не осознаем, что думают и чувствуют другие люди.

Если использовать навыки DNA в этой группе, появится возможность найти другие способы познать себя и других. Поэтому сегодня мы будем выполнять упражнения, которые помогут нам взглянуть на нашу группу с социальной точки зрения. В процессе работы мы можем заметить в себе удивительные вещи.

Легко думать, что мир — это бесчувственное пространство и что каждый из нас слишком мал, чтобы что-то изменить. Но это не так. Я хочу рассказать вам случай о смене перспектив. Пока вы слушаете, подумайте, как можно по-разному воспринимать события, описанные в этой истории.

Далее прочитайте один из двух следующих примеров случаев, а затем дайте группе время обсудить его через призму модели DNA-V, используя приведенные ниже вопросы.

Пример случая А. Случай Лены

Прочитайте вслух случай Лены из начала этой главы, а затем проведите групповое обсуждение поведения Лены в рамках модели DNA-V, как описано ниже. Цель состоит в том, чтобы помочь группе рассмотреть, как социальный контекст может повлиять на проблемы и результаты Лены. Можно провести это в форме группового обсуждения или попросить участников группы записать свои идеи, а затем поделиться ими.

Изучение нескольких перспектив

- Какова перспектива Лены?
- Какова точка зрения директора?
- Что касается других учеников — как вы думаете, все ли они оценивали и осуждали Лену?
- О чем, вероятно, думали другие ученики?
- Как долго другие ученики будут думать о Лене?

Изучение навыков советчика

- Что говорит Лене ее советчик?
- Что советчик Лены говорит о других? Являются ли ее догадки об их мыслях точными?
- Способна ли Лена избавиться от влияния своего советчика, или она обычно следует его утверждениям?

Изучение навыков наблюдателя

- Какие эмоции и физические ощущения испытывает Лена?
- Насколько хорошо она умеет их замечать?
- Как вы думаете, осознает ли Лена свои чувства?
- Что могла бы сделать Лена, если бы почувствовала стыд в кабинете директора?
- Какие эмоциональные реакции могут испытывать другие ученики? Как другие ученики могут относиться к Лене?

Изучение навыков исследователя

- Использует ли Лена какие-либо навыки исследователя?
- Пробует ли она что-то новое, чтобы найти способ улучшить свои социальные связи?
- Что она может сделать, чтобы проверить, насколько полезен ее советчик?
- А как насчет других учеников? Есть ли такое поведение исследователя, которое они могли бы использовать?
- Может ли директор школы использовать навыки исследователя?

Изучение ценностей

- О чем мечтает Лена?
- Что сделало бы ее жизнь полноценней? Что ее может волновать?
- Что касается директора — что он может ценить?
- Что можно сказать о ценностях учеников школы?

Затем займитесь исследованием, задавая вопросы в том же духе.

Представьте, что у вас есть волшебная палочка и вы можете изменить школу Лены так, чтобы она лучше ее поддерживала. Что бы вы могли сделать? Как бы вы хотели, чтобы выглядела ее школа?

Пример случая Б. Метатель морских звезд

Прочитайте группе следующую историю и попросите участников подумать над вопросами, которые следуют за ней. (Эта история, автор которой неизвестен, широко доступна в Интернете; эта конкретная версия создана [Eiseley, 1969].) Эта история поможет группам задуматься о важности принятия небольших шагов для улучшения своего мира.

Давным-давно жил один мудрец, который ходил к океану, чтобы писать. У него была привычка ходить вдоль берега, прежде чем приступать к работе. Однажды он шел по берегу. Когда он смотрел вдаль пляжа, то увидел человеческую фигуру, двигающуюся как танцовщица. Он улыбнулся про себя, подумав о том, кто бы мог танцевать в этот день.

И он начал идти быстрее, чтобы догнать ее. Когда он подошел ближе, то увидел, что это был молодой человек, и он не танцевал. Он тянулся к кромке воды, подбирал предметы и аккуратно бросал их в океан.

Подойдя ближе, мудрец сказал: "Доброе утро! Что вы делаете?"

"Бросаю морские звезды в океан", — ответил молодой человек, подбывая очередную морскую звезду.

"Наверное, мне следует спросить, почему вы бросаете морские звезды в океан?"

"Солнце встало, и начинается прилив. Если я не брошу их в океан, они погибнут".

"Но, молодой человек, разве вы не понимаете, что пляжи простираются на много километров, и морские звезды есть у кромки воды на всех этих пляжах? Вы не сможете ничего изменить".

Молодой человек сделал паузу. Затем он наклонился, поднял еще одну морскую звезду и бросил ее в море, сквозь накатывающие волны.

"Для этой морской звезды все изменилось к лучшему", — сказал он.

Обсудите эту историю и то, что она рассказывает о том, как социальная точка зрения может повлиять на индивида как на отдельного человека и члена группы, используя следующие шаги для направления исследований и беседы.

Изучение множественных точек зрения

- Какие точки зрения могут быть в этой истории?
- Что вы думаете о перспективах отдельных людей и о том, как они могут различаться?
- Что думали мудрец и юноша?
- А как насчет нашей группы? У всех нас разные точки зрения на нашу группу?
- Изучение преимуществ и возможностей групп
- Почему работать в группе может быть лучше, чем работать в одиночку?
- Почему иногда это может быть хуже?
- Почему иногда объединение в группу для достижения общей цели может казаться непосильной задачей?
- Какие небольшие шаги мы могли бы осуществить чтобы что-то поменять в этой группе?
- Почему эти изменения могут быть важны для нашей группы?

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ. УПРАЖНЕНИЕ 2. Построение кооперативной, эффективной группы

Это упражнение представляет собой поэтапный процесс объединения группы молодых людей для выработки общей цели. Его можно использовать для установления социальных связей в новом классе или терапевтической группе, а можно применить для решения конкретной задачи, например, сбора денег для благотворительной организации. Обратите внимание, что это довольно длительное мероприятие и для выполнения всех шагов может потребоваться несколько встреч.

1. Сориентировать группу на ценности и проблемы взаимоотношений.
2. Определить и достигать ценности группы с помощью модели DNA-V.
3. Совместно заполнить рабочий лист “Построение сильной группы”. (Он будет предоставлен ниже в этой главе, а также доступен для скачивания на английском языке на сайте <https://dnav.international/>.)
4. Выбрать цели группы и начать их реализовывать.

Шаг 1. Ориентация на ценности и проблемы взаимоотношений

Чтобы сориентировать группу на их ценности в отношениях и проблемы, с которыми каждый из нас сталкивается при взаимодействии с другими, можно начать с упражнения, аналогичного упражнению “Социальное восприятие. Упражнение 2. Применение навыков модели DNA для развития социальных связей”, предоставленному в главе 11, адаптированного для групп.

Подумайте о ком-то, кто вам дорог и с кем вы любите проводить время. Можете ли вы вспомнить кого-нибудь? Если вы не можете вспомнить никого в настоящем, подумайте о ком-то из своего прошлого. Давайте сейчас уделим время изучению этих отношений, чтобы понять, могут ли они научить нас чему-то об отношениях в целом.

Подумайте о том времени, когда вы чувствовали, что по-настоящему связаны с этим человеком. Что происходило? На что это было похоже? Что вы делали? (Полученные ответы запишите на доске, чтобы группа увидела все. Делайте это таким образом, чтобы подчеркнуть сходство ответов.)

Хорошо, теперь подумайте об этом же человеке, только на этот раз вспомните время, когда вы были в ссоре. Что происходило? На что это было похоже? Что вы делали? (Снова запишите множество ответов на доске, обращая внимание на сходство.)

Что вы заметили в этих ответах? (Если нужно, помогите группе увидеть схожие ответы.) Похоже, что в большинстве этих отношений было несколько потрясающих моментов, а также несколько действительно ужасных моментов.

Возможно, вы прекратили некоторые отношения, когда стало трудно. Что происходит, когда мы так поступаем? И наоборот, что происходит, когда мы остаемся в отношениях, даже когда все сложно?

Что если все отношения такие? Что если все они имеют свои хорошие и плохие времена? Я знаю, что все мои отношения были такими. А как насчет ваших?

Это означает, что, если мы хотим быть в отношениях и получать ценности, мы также должны быть готовыми рисковать, преодолевая конфликты. Мы должны рисковать и быть готовыми справляться с плохими чувствами...

(Предоставьте другие примеры из ответов группы.)

Это сводится к ключевому вопросу. (Запишите вопрос на доске.) Готов ли я рисковать и справляться со сложностями, чтобы иметь отношения... (Снова, предоставьте примеры из ответов группы: любовь, дружба, веселье, воодушевление и так далее.)

Итак, отношения — это непредсказуемое приключение. Готовы ли вы начать приключение прямо сейчас? Готовы ли вы создать группу сообща?

Шаг 2. Продвижение групповых ценностей с помощью модели DNA-V

На этом этапе можно использовать еще одну вариацию диаграммы DNA-V, как показано на рис. 12.1. (Электронную версию рабочего листа можно скачать на английском языке на сайте <https://dnv.international/>.) На этот раз вопросы и подсказки на диаграмме нужны, чтобы выявлять и достигать групповых ценностей. Можно использовать этот рабочий лист в качестве раздаточного материала или просто записывать ответы на доске. Опять

же, ни наличие сценария, ни рабочий лист не означают, что эксперимент нельзя изменить. На самом деле, как можно заметить, есть несколько различий между сценарием и рабочим листом. Это сделано намеренно, чтобы показать гибкость подхода. Обратите внимание, что в приведенном ниже сценарии предполагается, что все члены группы изучили основы модели DNA-V. Если они не знакомы с этой моделью, используйте для ознакомления подглаву и рабочий лист "Знакомство с моделью DNA-V", представленные в главах 1 и 7.

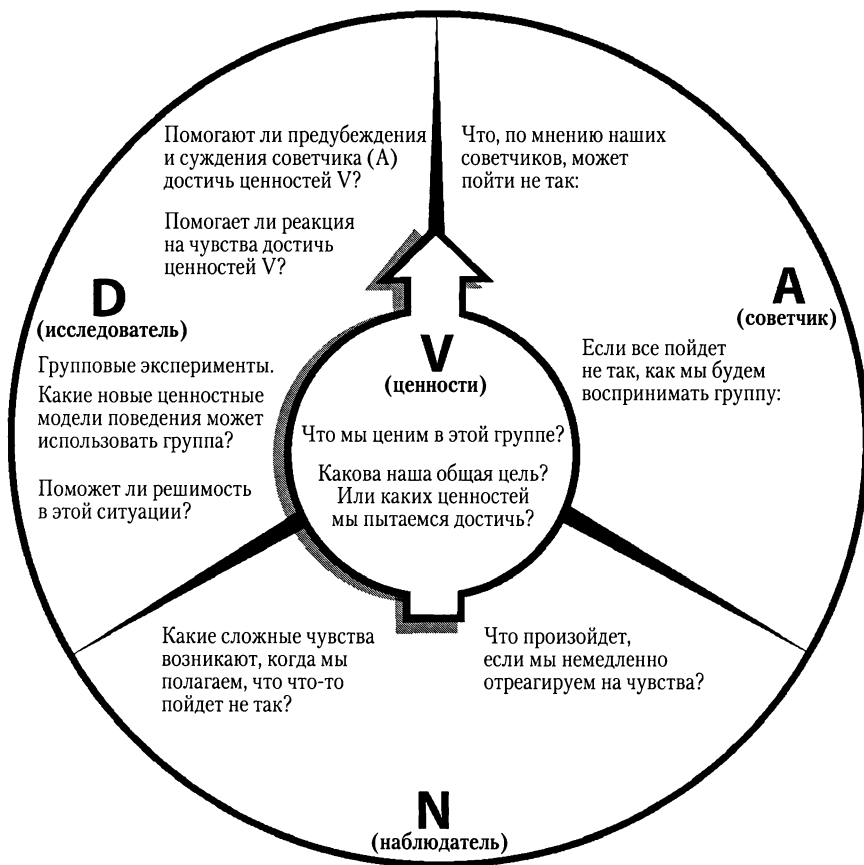


Рис. 12.1. Диаграмма модели DNA-V для групп

Определение ценностей

Начните с опроса о ценностях группы, спросите, что волнует участников в контексте группы и что они хотели бы получить от нее. Также спросите, чего бы они хотели, чтобы группа достигла или сделала. Когда участники предложат свои варианты ценностей, запишите их в центре диаграммы.

Изучение советчика

Далее поинтересуйтесь, что говорят советчики участников.

Итак, мы все возлагаем большие надежды на группу. Но иногда возникают и опасения. Поэтому перейдите в пространство советчика и подумайте, что может пойти не так в группе. Во-первых, какие действия могут привести к групповому конфликту? (*Соберите много примеров и напишите их за пределами диаграммы в непосредственной близости от зоны советчика.*)

Когда вы думаете о том, что может пойти не так в группе, какие выводы делает ваш советчик? Какие прогнозы? (*Запишите эти ответы в области советчика.*)

Переход в пространство наблюдателя

Теперь помогите группе войти в пространство наблюдателя.

Теперь переместитесь в пространство наблюдателя. На минуту представьте, что ваши худшие ожидания сбываются. Чтобы все участники группы были на одной волне, давайте представим сценарий, в котором... (*Вставьте одно из предсказаний, написанных в области советчика.*) Давайте все представим себе эту ситуацию и исследуем ее, используя подход AND. Начните со сканирования своего тела для осознания ощущений... Теперь молча назовите все ощущения, которые вы чувствуете в своем теле... Если можете, опишите эти ощущения как эмоцию.

Теперь мысленно отпустите ситуацию и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов. Обратите внимание на любые звуки вокруг вас и мягко вернитесь в настоящий момент.

Спросите участников группы, какие эмоции возникли, и запишите их в области наблюдателя.

Переход в пространство исследователя

На этом этапе можно направить группу в пространство исследователя.

А теперь давайте немного поиграем. Давайте подумаем, что каждый из вас может сделать, чтобы установить связь с группой. Это поможет группе в достижении групповых ценностей. Что можно сделать? (Выслушайте примеры и запишите их в области исследователя.)

Теперь нам нужно посмотреть на уровень решимости каждого участника группы. Все ли из вас готовы рискнуть и узнать, что скажет советчик, и испытать сложные чувства, которые заметит наблюдатель, чтобы осуществить нужные действия для достижения групповых ценностей?

Если участники группы ответили утвердительно, то можно продолжать и выполнить шаги 3 и 4, используя следующие два рабочих листа в качестве примера. По ходу выполнения помогайте участникам группы минимизировать конфликты и оставаться сосредоточенными на ценностях.

Если некоторые участники группы на вопрос о решимости ответили отрицательно, — это может свидетельствовать о том, что они не хотят быть частью группы. Это следует принять во внимание. Нужно либо помочь молодым людям развить готовность, либо позволить им покинуть группу, если это возможно, или найти альтернативный источник поддержки для подростка, если это необходимо.

Шаг 3. Совместная работа над листом “Построение сильной группы”

Этот шаг заключается в совместной работе участников группы над вопросами, заданными в приведенном ниже рабочем листе “Построение сильной группы”. (Электронную версию этого рабочего листа на английском языке можно скачать на сайте <https://dnv.international/>.) Представляйте вопросы динамично, провоцируя обсуждение и сотрудничество, а не просто собирайте и записывайте ответы. Можно попросить участников записать свои ответы на отдельных листах бумаги, или группа может выбрать кого-то, кто будет записывать идеи группы, возможно, на доске. Пусть участники группы поделятся своими идеями, проведут мозговой штурм и напишут свои личные идеи. При необходимости можно поручить одному из участников группы обобщить ответы и помочь каждому внести свой вклад в обсуждение.

ПОСТРОЕНИЕ СИЛЬНОЙ ГРУППЫ

Кто мы? Какова наша цель?

- О чем мы заботимся?
- Какой группой мы хотим быть?
- Что мы можем сделать, чтобы не забывать о цели нашей группы? Следует ли дать группе название, написать устав, создать логотип или представить суть группы каким-либо другим способом?

Каковы недостатки и преимущества участия в группе?

- Каковы преимущества усердной работы в группе?
- Каковы издержки совместной работы?
- Если один человек работает больше, чем другой, получит ли он больше пользы?

Как мы будем принимать решения?

- Будет ли у группы лидер? Если да, то как выбрать лидера или лидеров?
- Как будут приниматься решения? Достаточно ли большинства голосов, или все должны быть единогласны?

Как мы будем отслеживать наш прогресс?

- Кто отвечает за каждый этап действий?
- Как можно определить, какой объем работы выполняет каждый человек? Можно ли оценить степень вовлеченности в работу каждого участника или это невозможно?

Что произойдет, если кто-то будет вести себя эгоистично?

- Что мы будем делать, если кто-то ведет себя эгоистично или препятствует функционированию группы?
- Как мы будем разрешать конфликты?
- Какие последствия будут при умеренно проблемном поведении?
- Какие последствия будут при более серьезном проблемном поведении?

Каковы наши взаимоотношения со взрослыми и другими группами?

- Как мы будем коммуницировать с нашим координатором или другими взрослыми, оказывающими поддержку?
- Являемся ли мы частью большей группы? Если да, то как мы будем работать с этой большой группой, чтобы добиться нужного результата?
- Как мы будем коммуницировать с другими группами?

Шаг 4. Постановка целей для группы и поиск способов для их достижения

На основе всей предыдущей работы группа готова выбрать некоторые цели и приступить к их реализации. Как и предыдущий шаг, этот шаг должен быть динамичным. Это коллективный процесс. Можно обратить внимание участников группы на примеры, собранные в процессе прохождения шага 2, когда они изучали выводы советчика, наблюдателя и исследователя. Можно также заполнить приведенный ниже рабочий лист “Постановка целей для группы” или поручить выполнение этого задания одному из участников группы. Если у группы более одной цели, используйте дополнительную копию рабочего листа для каждой отдельной цели. (Электронный вариант для скачивания на английском языке представлен на сайте <https://dnav.international/>.)

РАБОЧИЙ ЛИСТ “ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ ДЛЯ ГРУППЫ”

Запишите групповую цель на ближайшие несколько недель (или на любой подходящий период времени).

Наша цель _____. Мы планируем достичь этой цели _____ (в идеале, укажите время, дату, место или контекст для достижения цели).

Кто отвечает за координацию наших усилий по достижению этой цели?

Преимущества. Какими будут наиболее позитивные аспекты достижения нашей цели? Как цель поддерживает наши ценности?

Препятствия. Каковы наиболее сложные препятствия для достижения нашей цели?

Что мы будем делать, если столкнемся со сложными препятствиями?

Если возникнет _____ (препятствие), мы предпримем _____ (действие, поддерживающее цель).

Если возникнет _____ (препятствие), мы предпримем _____ (действие, поддерживающее цель).

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ. УПРАЖНЕНИЕ 3. В чем ценность доброты

Предыдущие два упражнения, основанные на принципах построения групп Элинор Остром, можно использовать для любой группы и цели. В этом упражнении следует расширить подход, помочь участникам группы понять ценность доброты и заботы. (Сценарий основан на терапии в учебном заведении, но его легко изменить в соответствии с другими контекстами.)

Пусть участники группы для начала проведут мозговой штурм и определят действия, которые они могут предпринять, чтобы проявить доброту или заботу в течение следующей недели. Обратите внимание, что для успешного выполнения этого упражнения группа должна взять на себя ответственность за выполнение задания и генерировать идеи. Начните с пересмотра ценностей группы.

Давайте начнем это упражнение с размышлений о том, в каком обществе вы хотите жить.

Если бы вы могли выбрать, какой бы вы хотели видеть свою школу? Как бы вы хотели, чтобы дети относились друг к другу?

Выделите достаточно времени для обсуждения ценностей, а затем переведите дискуссию и помогите участникам группы понять, что они обладают огромной властью для осуществления перемен в своем сообществе.

Молодым людям иногда кажется, что у них нет возможностей, чтобы изменить мир. Может показаться, что взрослые контролируют все, а вы должны просто ждать, пока закончите школу, чтобы начать делать что-то важное. Что, если эта идея ошибочная? Что, если у вас больше власти и влияния, чем вы думаете? Кто сказал, что вы не можете изменить свой мир прямо сейчас? Что вы думаете об этой идее? (Выделите время для группового обсуждения.)

Исследования показывают, что вы можете иметь больше влияния, чем вам кажется. Они показывают, что у каждого человека есть так называемые три степени влияния. Ниже описано что это значит. (Нарисуйте квадрат, размером семь клеток на семь, как показано ниже, и напишите "Вы" в центре этого квадрата.)

| | | | | | | |
|---|---|---|----|---|---|---|
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 2 | 1 | Вы | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Каждый из вас находится в центре внимания множества людей. Предположим, что в течение дня вы проявляете доброту и заботу к восьми людям. (Напишите цифру 1 в каждой клетке рядом с центральной клеткой, как показано на примере.) Если вы будете добры к этим восьми людям, они, скорее всего, тоже будут добры к окружающим их людям. (Напишите цифру 2 в 16 клетках, примыкающих к клеткам с цифрой 1.) Если вы будете добры к Хуану, Хуан будет добр к своим друзьям и, возможно, к сестре и брату. А теперь самое интересное: люди, с которыми Хуан добр, представленные цифрой 2, — это люди, с которыми вы даже не пересекались. Тем не менее они также, скорее всего, будут добры к окружающим людям. (Напишите цифру 3 в оставшихся клетках.)

Вот как каждый может изменить свое сообщество. В этом примере вы прилагаете усилия, чтобы быть добрым к восьми людям. Это может повлиять еще на 16 человек — 2. А они могут повлиять еще на 24 человека — 3. Таким образом, в этом примере вы были добры к восьми людям и в конечном итоге оказали положительное влияние на 48 человек. Очень круто, не правда ли?

Таким образом, доброта — это способ улучшить окружающую вас среду. И самое замечательное, что доброта, скорее всего, поможет и вам чувствовать себя хорошо. Это показывают исследования. Вам не обязательно верить мне на слово. Давайте проведем эксперимент, чтобы вы увидели сами, что это дает вам.

Нужно, чтобы вы сообща придумали хорошие поступки, которые можно осуществить в течение следующей недели. Вы должны придумать задание. Это может быть что угодно.

Помогите группе провести мозговой штурм и убедитесь, что идеи принадлежат им. Ключевое задание психотерапевта заключается в том, чтобы помочь участникам группы придумать, как реализовать их идеи на практике. Попросите их придумать небольшие действия и обязательно выбрать задачи, которые они действительно выполняют, — поведение, а не мысли или чувства. Также предупредите, что на следующей встрече группы каждый участник должен рассказать о том, что он сделал на самом деле, и том, что он осознал в процессе выполнения, с акцентом на навыки DNA. Если это уместно для группы, можно раздать участникам группы приведенный ниже рабочий лист для записи своего опыта. (Электронная версия для скачивания на английском языке доступна на сайте <https://dnav.international/>.) Вопросы в рабочем листе помогут им изучить свои навыки DNA до, во время и после выполнения действий. Это побудит их обратить внимание на свой непосредственный опыт и поможет понять, в чем ценность доброты.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ АКТЫ ДОБРОТЫ

Ваши акты доброты за неделю:

Заполняя оставшуюся часть этого рабочего листа, помните, что не всегда все происходит так, как вы ожидаете, поэтому можно записать здесь как положительный, так и отрицательный опыт.

Советчик. Какие мысли возникали у вас до и после совершения добрых поступков?

Наблюдатель. Какие чувства возникли, когда вы совершали добрые поступки?

Исследователь. Что вы осознали, совершая добрые поступки?

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ. УПРАЖНЕНИЕ 4.

Использование разговорных карточек в группах

Это упражнение помогает развивать эмпатию и умение делиться в группе. Оно рассчитано на группы до шести человек, но можно использовать это упражнение и в больших группах, просто сначала нужно поделить их на группы по шесть человек или меньше. Для выполнения упражнения понадобится один комплект разговорных карточек из упражнения “Ценности. Упражнение 1. Разговаривать и ценить” в главе 2 для каждой группы.

Пусть каждая малая группа перевернет надписями вниз свой набор разговорных карточек. Затем пусть они вытянут наугад одну карточку для всей группы и прочитают вопрос. Поощряйте каждого участника группы отвечать на вопрос, но при этом укажите, что каждый может решать сам, как много говорить. Также укажите, что можно отвечать обобщенно, чтобы не чувствовать стресс и не раскрывать слишком личные аспекты. Каждый решает сам. (Прежде чем приступить к выполнению любого группового упражнения, которое может включать в себя раскрытие личной информации, обязательно установите групповые правила о конфиденциальности и взаимном уважении.) В процессе обсуждения разговорной карточки пусть участники группы обратят внимание на свои навыки DNA, используя приведенные ниже подсказки.

Отвечая, обратите внимание на свои навыки согласно модели DNA. Например, что хочет сказать ваш советчик? Попробуйте войти в пространство наблюдателя. Какие физические ощущения и эмоции возникают, когда вы делитесь своими мыслями? Также перейдите в пространство исследователя и оцените, как происходит этот процесс. Сближает ли это вас с другими? Узнаете ли вы что-то новое о себе? Узнаете ли вы что-то новое о других участниках группы?

После того, как все участники ответят на вопросы одной или двух карточек, пусть они примут участие в общем обсуждении. Ниже представлены несколько вопросов, которые можно использовать на этом этапе при выполнении упражнения.

Вопросы советчика

Цель этих вопросов — способствовать обсуждению, которое поможет группе понять, насколько похожи наши советчики.

- Какой совет дал ваш советчик?
- Пытались ли вы решить проблему, оценить происходящее и так далее?
- В контексте социального восприятия: насколько похожи советчики у участников группы?

Вопросы наблюдателя

Цель этих вопросов — способствовать обсуждению. Оно поможет определить физические ощущения и эмоции, которые испытывают все участники, отвечая на вопросы в группе.

- Какие ощущения или эмоции возникли у вас, когда вы отвечали перед группой?
- Что схожего в ощущениях каждого из вас?

Вопросы исследователя

Цель этих вопросов — помочь участникам группы рассказать о том, как они чувствовали себя, когда рисковали и отвечали на вопрос, и продемонстрировать, что люди в этом отношении, как правило, похожи.

- Какие сильные стороны вам пришлось использовать, чтобы принять участие в выполнении этого задания и ответить на эти вопросы?
- Испытывал ли кто-нибудь из вас стресс, отвечая на вопрос?
- Сделал ли кто-нибудь из вас что-то, чего вы обычно не делаете, когда разговариваете с другими?
- Почему обмен мнениями позволяет эффективнее работать совместно над достижением ценностей?

Если терапевт разделил большую группу на небольшие рабочие подгруппы, нужно чтобы они объединились назад. Затем подведите итоги совместно всей группой, обсудите, насколько легко найти точки соприкосновения в вопросах, указанных на карточках. Это обсуждение, скорее всего, продемонстрирует, что навыки DNA-V можно применять в любых обстоятельствах и что в этом мы все похожи. Наконец, пусть участники группы обсудят, как это упражнение поможет им понять окружающих и наладить с ними контакт.

ГЛАВА 13

Восемь советов, чтобы стать экспертом по модели DNA-V

Авторы этой книги верят, что навыки модели DNA-V помогут молодым людям прожить необыкновенную жизнь. Это одновременно волнует и пугает клиницистов: волнует, потому что врач может изменить жизнь подростка, и пугает, потому что врач может ошибиться или упустить возможности. Неважно, новичок вы или эксперт. Каждый раз, когда вам предоставляется возможность повлиять на жизнь подростка, вы, скорее всего, испытаете эйфорию и страх. У психолога множество возможностей, и на нем лежит большой груз ответственности. От такого страха нет лекарства. Все, что психотерапевт может сделать, — это действовать решительно и в соответствии со своими ценностями. От него зависят жизни молодых людей.

Как было описано в главе 1, модель DNA-V основана на контекстуальной науке о поведении, она придерживается функционального контекстуалистического взгляда и использует эволюционную и поведенческую теорию. Авторы предоставили множество методик для применения этих научных основ на практике. Приведенная ниже заключительная глава поможет укрепить связи между этой основой и применением навыков DNA-V на практике. Авторы надеются, что это позволит клиницистам стать более гибкими и изобретательными в своей практике и создать собственные упражнения.

Для начала следует изучить способы взаимодействия между терапевтом и молодым человеком. На протяжении всей главы авторы будут дополнять эту информацию поведенческими принципами и навыками терапевта.

СЛУЧАЙ РОБИН (психотерапевт) И ЖАСМИН (пациент)

Робин пристально смотрит на свою новую пациентку Жасмин, которая сидит рядом со своей мамой. Жасмин явно раздражена и хочет быть в другом месте. “Жасмин действительно нужно с кем-то пообщаться”, — говорит ее мама раздраженным голосом. “Я уже не знаю, что делать. Она бросила школу, тайком уходит из дома и сбегает неизвестно куда. Я подозреваю, что она занимается сексом и курит травку”. Во время сеанса большую часть разговора ведет мама. Жасмин иногда говорит “да” или “нет”, но больше ничего. Она явно не хочет там находиться. Ближе к концу сеанса мама Жасмин почти случайно упоминает, что у Жасмин два года назад погиб брат при непонятных обстоятельствах в автокатастрофе, и что это могло быть самоубийство.

Сейчас приближается второй сеанс, и Робин будет встречаться с Жасмин наедине. Она надеется, что на этот раз все будет по-другому. Робин нервничает: *Захочет ли она говорить со мной? Как я могу помочь этой девушке? Какие приемы мне следует использовать? А может, мне не нужно использовать никаких техник — просто нужно быть с ней искренней?*

Робин делает глубокий вдох и выходит в приемную. Жасмин опускает голову. Ее длинные окрашенные волосы наполовину черные, наполовину блонд. Они выглядят так, будто их стригли тупыми ножницами. Она носит огромные очки без линз и выглядит сурово и круто. Из-под ее волос торчит шнур от наушников, она слушает музыку, а большие пальцы скролят по экрану телефона.

Робин думает: *Я должна привлечь ее внимание, но тупо будет просто стукнуть ее по плечу.* К счастью, Жасмин, кажется, почувствовала присутствие Робин и подняла голову. *Слава богу.*

Жасмин проскальзывает в кабинет, заваливается в кресло и выглядит совершенно отвратительно. “Я здесь ради мамы, вот и все. Вы не сможете мне помочь. Никто не сможет”.

“Хорошо, — сказала Робин, — все равно, моя обязанность — быть здесь и сделать все, что в моих силах. Наш сеанс не о вашей маме, а о вас и о том, что вас волнует”.

Они начинают просто болтать ни о чем. Робин старается не засыпать Жасмин вопросами, но ей необходимо найти способ смягчить фиксированную защитную реакцию Жасмин и установить с ней контакт. Через некоторое время она спрашивает Жасмин о ее брате, и впервые в выражении лица Жасмин появляется изменение — лишь намек на грусть, а затем она снова надевает свою беспристрастную маску. Робин замечает это. Она знает, что эта вспышка имеет определенную функцию, что у Жасмин вспыхнули эмоции, но она их быстро подавила.

Робин делает глубокий вдох и решает узнать, в чем дело. За этой грустной вспышкой скрывается что-то важное. “Я бы хотела знать, каким был твой брат”, — говорит она.

Жасмин пожимает плечами. “Мы не часто говорим о нем. Все слишком расстраиваются”. “Хорошо. В семьях так бывает”, — отвечает Робин. Затем, мягким, успокаивающим голосом она спрашивает у Жасмин: “Каким он был? Есть ли у тебя какие-нибудь воспоминания о нем или о времени, проведенном вместе?” Жасмин кивает, и Робин воспринимает это как поощрение к продолжению. Она говорит тихо, чтобы подбодрить Жасмин, и спрашивает: “Не могла бы ты рассказать мне о том, что ты помнишь?” Жасмин снова кивает, не слишком охотно. Робин просит ее в течение минуты спокойно подумать о своем брате, изучить все свои воспоминания об их совместной жизни, прежде чем остановиться на одном конкретном моменте, который она помнит, о времени, проведенном с ним. Робин раскрывает Жасмин ее боль от потери брата. Это рискованный метод.

Жасмин неуверенно начинает рассказывать о случае, когда они играли с братом в сарае на заднем дворе. Ей было 12, а ее брату — 16. Он разрешил ей посмотреть, как он чинит свой велосипед. Затем они решили раскрасить его вместе.

Робин ободряет Жасмин, говоря: “Расскажи подробнее, чтобы я почувствовала, как будто я просто стою и наблюдаю за происходящим из угла сарая”. Жасмин рассказывает, как они раскрасили его велосипед в разные цвета и вместе придумали логотип.

Робин направляет разговор, улыбается, больше молчит и мысленно присутствует, чтобы Жасмин смогла лучше раскрыть воспоминание. В это время собственный советчик Робин выкрикивает

инструкции: “Ты делаешь недостаточно. Ты должна сделать что-то большее”. Тем не менее Робин продолжает быть внимательной и поддерживать усилия Жасмин. Это позволяет Жасмин впервые войти в пространство наблюдателя, хотя Робин не обозначает это таким образом — вместо этого она моделирует это.

Жасмин рассказала о том, как они с братом смеялись во время раскрашивания, как они возились и обрисовывали друг друга. Они также придумали секретный символ и нарисовали его на сарае. Она смеялась, рассказывая эту историю.

Робин заметила, что между Жасмин и ее братом была крепкая, душевная связь, и что, рассказывая об этом воспоминание, Жасмин постепенно раскрывает свою любовь и свою потерю.

Наконец, Робин просит Жасмин обратить внимание на то, каково это — рассказывать о таком особенном воспоминании. Жасмин говорит, что разговаривать о брате приятно, но в то же время тяжело. Дома о нем говорят все меньше и меньше. “Слишком тяжело говорить о нем с мамой”.

Она внезапно сердится и говорит: “Я просмотрела веб-сайт о подростках-самоубийцах. Там все о том, как можно спасти наших близких от смерти. Там пишут и рассказывают о самоубийстве и спасении близких”. Робин просит ее рассказать об этом подробнее, но Жасмин начинает рассказывать о том, что она когда-нибудь станет журналистом, о чем она тогда будет писать, о чем будут ее выступления. Она представляет себе позитивное будущее только на мгновение, а затем ее лицо омрачается, когда она вспоминает, что ее исключили из школы. Она говорит: “Я все испортила”.

Робин отвечает, мысленно сохраняя присутствие: “Как вы думаете, будет ли наша работа связана с разговорами о любви? Мы поможем вам найти способ выражать ее, вспоминать о брате и при этом жить полноценно”.

Жасмин смотрит исподлобья и кивает.

Робин чувствует свою связь с Жасмин и понимает, что они с Жасмин положили начало совместному сотрудничеству.

Размышления о Робин и Жасмин

В этой книге и в этой модели авторы стремятся помочь клиницистам раскрыть сердце и проявить мужество. Главный постулат заключается в том, что, практикуя DNA-V, психотерапевт помогает не только своим пациентам, но и себе. Подумайте о том, что можно заметить в предыдущем взаимодействии. Какие навыки DNA демонстрирует терапевт?

- Выражает ли Робин понимание и сочувствие Жасмин, даже если она ведет себя неприятным для терапевта образом?
- Оценивает ли Робин то, что говорит Жасмин — ее слова, например: “Я не хочу здесь находиться?” Или она ищет причины этих слов. Замечает ли она, что, возможно, сдержанный стиль разговора Жасмин — это попытки избежать сложных чувств и трудных разговоров.
- Объясняет ли она DNA-V или демонстрирует ее, моделируя навыки?
- Прислушивается ли Робин к своему советчику или смело переходит в пространства своих наблюдателя и исследователя?

Эта глава обобщает навыки модели DNA-V и восемь советов, которые помогут клиницисту стать экспертом в этом подходе. Это позволит психотерапевту создавать собственные упражнения, разрабатывать уникальные метафоры, избегать типовых вмешательств и уверенно формировать новые модели поведения у подростков, которые обратились за помощью. Авторы этой книги считают, что это очень важно для гибкого и плавного внедрения модели DNA-V. Ниже в этой главе будут описаны сферы, на которые влияют эти советы: от позиции терапевта и создания терапевтического альянса до концептуализации проблем подростков, построения и реализации планов вмешательства.

Совет 1. Начните с концептуализации случая согласно модели DNA-V

В самом начале работы с молодыми людьми нужно описать их поведение на чистом рабочем листе “DNA-V модель концептуализации случая” (см. рис. 1.3 в главе 1, также рабочий лист можно скачать на английском языке на сайте <https://dnav.international/>.) Важно учитывать приведенные ниже ключевые моменты.

- Насколько подросток владеет навыками модели DNA-V?
- Определите поведение, которое делает жизнь подростка не полноценной и имеет признаки повторяющегося, ригидного, застревающего или отстраняющегося поведения.
- Определите поведение, которое улучшает и формирует новые навыки и предоставляет возможности, расширяет поведенческий репертуар и модели ценностного поведения.
- Обратите внимание на явное поведение — то, что вы видите.
- Обратите внимание на скрытое поведение — мысли и чувства, которые выражаются в вербальном и невербальном поведении.
- Изучите окружение молодого человека и то, как он адаптировался к нему.

В приведенных ниже списках описано поведение обученного и необученного человека по каждому аспекту модели DNA. Поскольку именно сферы с более ограниченными навыками обычно требуют особого внимания, также будут приведены примеры необученного поведения для каждого аспекта модели. Однако обратите внимание, что, хотя эти примеры поведения часто бесполезны, они иногда могут помочь клиницистам. Помните, что в модели DNA-V форма любого поведения (то, как оно выглядит) всегда менее значима, чем его функция в контексте. (Удобную таблицу по этой теме на английском языке можно скачать на сайте <https://dnav.international/>.)

Поведение советчика

Обученный индивид

- Использует вербальные убеждения, основанные на прошлом опыте, рассуждениях и обучении, как руководство к эффективным, ценным действиям.

- Может заметить, когда советчик вредит, и избавиться от его влияния.
- Понимает, что иногда сложно контролировать эмоции.

Необученный индивид

- Полагается на вербальные убеждения, основанные на прошлом опыте, рассуждениях и обучении, даже если они дисфункциональные в контексте ценностей и жизнедеятельности.
- Не использует функциональные вербальные убеждения, которые могут служить руководством для эффективных действий.
- Использует такие вербальные процессы, как обдумывание, обвинение, беспокойство и фантазии, чтобы контролировать эмоции. Таким образом, это мешает ценностной жизни.

Примеры поведения необученного советчика

- Сниженное чувство социальной ценности или самооэффективности мешает ценностным действиям.
- Суждения и убеждения о других (например, чрезмерное обвинение или самобичевание) мешают развитию ценностных социальных отношений.
- Негативно оценивает эмоции и нетерпим к эмоциям.
- Рассматривает мысли и чувства как препятствия для ценностного действия.
- Руководствуется бесполезными правилами.
- Делает баснословные или слишком обобщенные выводы о себе, других или жизни (например, “Я непременно облажаюсь”), которые не способствуют ценностному действию.
- Испытывает чрезмерное беспокойство или много размышляет.

Поведение наблюдателя

Обученный индивид

- Способен замечать и обозначать ощущения и чувства.
- Способен позволять чувствам и ощущениям приходиться и уходить, не реагируя на них и не контролируя их.

- Способен гибко направлять внимание на внутренний и внешний мир с определенной целью и любопытством.

Необученный индивид

- Не способен замечать и обозначать физические ощущения, эмоции или и то и другое.
- Боится физических ощущений или чувств.
- Реагирует на внутренние ощущения реактивно, без осознания.
- Стремится отвлечься от чувств и не может или не хочет направлять внимание на внутренний или внешний мир.

Примеры поведения необученного наблюдателя

- Склонен к соматизации, принимает психологический дистресс за симптомы медицинского заболевания.
- Отстраняется от своего тела или ненавидит его.
- Использует когнитивные термины для описания эмоций в широких, недифференцированных терминах (например, “Я чувствую себя плохо” вместо “Я чувствую злость”).
- Не может конкретно обозначить эмоции, когда расстроен.
- Чрезмерно или импульсивно реагирует, когда расстроен.
- Не может или не хочет сосредоточиться на эмоциях или говорить о них.
- Имеет выражение лица, которое не отражает выражаемых эмоций или связь между эмоциональной ситуацией и выражаемыми эмоциями.
- Легко отвлекается и с трудом сохраняет концентрацию.
- В важных ситуациях кажется, что действует в автоматическом режиме.

Поведение исследователя

Обученный индивид

- Проверяет функциональность поведения.
- Пробует новые варианты, чтобы определить самые функциональные модели поведения.
- Определяет и развивает ценности и сильные стороны.

- Развивает решимость, выбирая ценные действия, при этом готов испытать возникающие сложные эмоции или мысли.

Необученный индивид

- Не проверяет функциональность.
- Повторяет старые модели поведения, даже если они явно дисфункциональные.
- Действует импульсивно.
- Не определяет и не формирует ценности и сильные стороны.
- Не исследует преимущества решимости в различных контекстах.

Примеры поведения необученного исследователя

- Продолжает использовать дисфункциональные стратегии и не пробует новые.
- Исследует ситуацию бессмысленными и бесцельными способами (например, бесполезный поиск новых ощущений и рискованное поведение).
- Отказывается даже думать о том, чтобы попробовать что-то новое.
- Отказывается обучаться; пытается решить все “без умственного напряжения” (например, через беспокойство, вместо того, чтобы исследовать, какие модели поведения функциональные).

Далее будут описаны навыки, которые способствуют развитию гибкого самовосприятия и социального восприятия. Каждый психотерапевт должен убедиться, что подростки, которые обратились к нему за помощью, используют приобретенные навыки во всех трех пространствах — исследователя, наблюдателя и советчика, а не ограничиваются несколькими навыками. В последнем случае узкий репертуар указывает на необходимость развития соответствующих навыков.

Обученный исследователь

- Использует перспективу, чтобы увидеть себя как нечто большее, чем самооценки и категории советчика.
- Воспринимает себя как того, кто может использовать поведение исследователя, наблюдателя и советчика — нечто большее, чем просто советчик и его оценки; и видит себя как нечто большее, чем мысли и чувства — как хранилище этих внутренних переживаний.

- Способен проявлять самосострадание и находить контексты, в которых самосострадание помогает совершать ценностные действия.

Необученный исследователь

- Идентифицирует себя в основном с советчиком (например, “Я плохой”, а не “Мой советчик говорит, что я плохой”).
- Не способен воспринимать себя как того, кто может использовать поведение исследователя, наблюдателя и советчика.
- Не способен проявлять самосострадание или обнаружить ценность самосострадания.

Обученный наблюдатель

- Замечает самооценки, когда они приходят и уходят.

Необученный наблюдатель

- Не замечает самооценки.

Обученный советчик

- Имеет установку на развитие, эффективные убеждения о наличии надежды и возможности расти, совершенствоваться и развиваться.
- Признает, что самокритика со стороны советчика часто возникает после неудачи и что его не нужно слушать или верить ему.

Необученный советчик

- Имеет фиксированный образ мышления, с неэффективными убеждениями о безнадежности и неспособности расти, совершенствоваться и развиваться.
- Чрезмерно идентифицирует себя с процессами, которые вызывают стыд, стигматизацию или жестокое обращение.

Социальное восприятие

Обученный исследователь

- Способен определить связь между социальными связями и собственной жизненной энергией и ценностями.

- Способен изучить несколько возможных точек зрения на данную социальную ситуацию, встав на место другого.
- Способен проверить предположения о других людях посредством умелого социального взаимодействия.

Необученный исследователь

- Не ищет и не находит ценности в социальных отношениях.
- Не исследует различные модели поведения в социальных ситуациях.
- Не проверяет предположения и оценки о них.

Обученный наблюдатель

- Способен замечать других людей в настоящем моменте, включая выражение лица и язык тела.
- Способен замечать выводы своего советчика в данной ситуации и не реагировать на них.
- Способен слушать выводы о себе, не реагируя на них.

Необученный наблюдатель

- Не видит других людей такими, какие они есть на самом деле в физическом мире, и вместо этого полагается на предвзятые представления советчика о других.
- Реактивно реагирует на социальные суждения советчика (например, думает, что человек плохой, а затем всегда стремится наказать его за эту “плохую” черту, даже если это не соответствует ценностям).
- Реактивно реагирует на то, что говорят другие.

Обученный советчик

- Признает, что чтение мыслей неэффективно.
- Умеет использовать прошлый опыт обучения для быстрого понимания и восприятия других людей в настоящем контексте.
- Понимает, что он может выбирать, слушать ли оценку советчика о человеке или исследовать и делать самостоятельные выводы, взаимодействуя с ним.

- Понимает свою роль в отношениях и принимает ответственность за свои действия.

Необученный советчик

- Считает, что чтение мыслей всегда эффективно.
- Полагается на прошлый опыт обучения, который не дает хорошей основы для понимания людей в настоящем контексте.
- Верит, что оценки советчика о других всегда точные.
- Обвиняет других и не имеет чувства личной ответственности.

Теперь можно использовать всю вышеизложенную информацию, чтобы рассмотреть текущие проблемы и представления Жасмин и разработать концептуализацию случая (рис. 13.1).

Преимущество модели DNA-V заключается в том, что клиницистам не нужно делать выводы о том, что происходит в жизни молодых людей. Можно сосредоточиться на изучении моделей поведения, которые возникают в процессе взаимодействия с ними. В случае с Жасмин изучение ее поведения на сеансе говорит о слабых навыках наблюдателя (когда возникают эмоции, она быстро меняет тему, чтобы избежать их), слабых навыках исследователя (она импульсивная и действует реактивно, вместо того чтобы изучать то, что может предложить терапевт) и критическом советчике (она использует слова в качестве защиты). И то, что можно узнать о ее поведении в повседневной жизни, соответствует этому. Она отстранилась от жизни, не посещает школу и не общается со своими старыми друзьями. Она замкнулась в себе, и в какой-то степени это позволяет ей избегать своих чувств. Однако ее избегание имеет свою цену: это уменьшило ее способность чувствовать во всех контекстах. Она потеряла способность присутствовать, посещать школу, надеяться на будущее — проще говоря, она упускает свою жизнь. Кажется, что она застряла в импульсивных, дисфункциональных действиях.

Теперь можно перейти к использованию оставшихся советов в этой главе, чтобы помочь Жасмин.

Нынешняя ситуация и актуальная проблема

Исключение из школы.

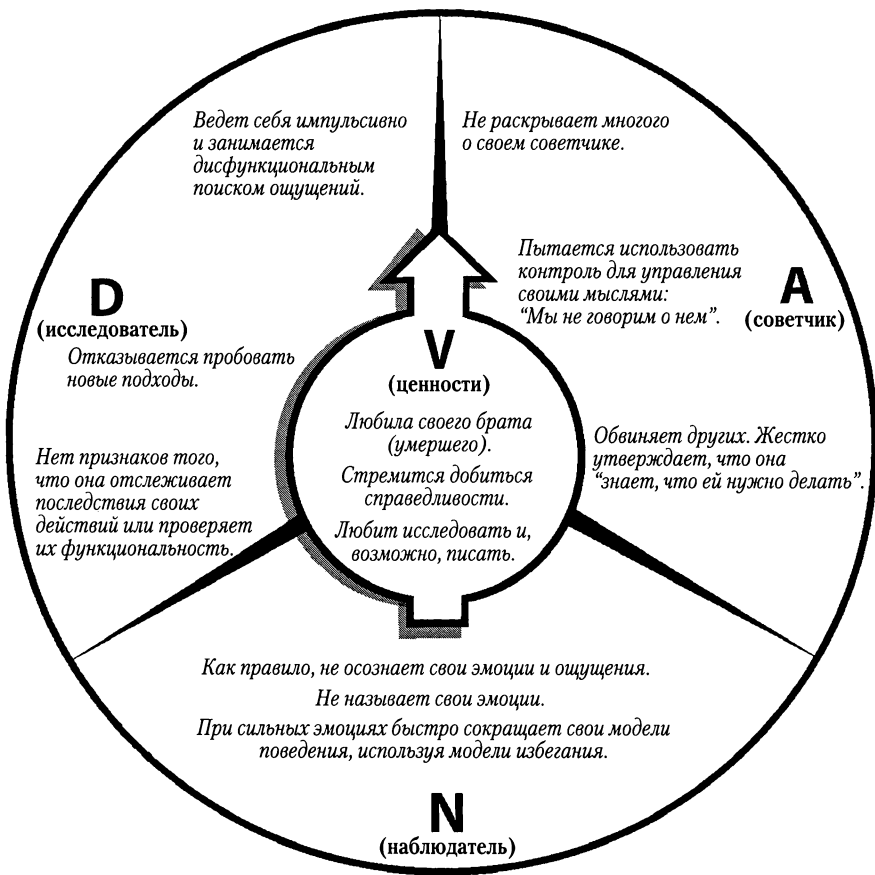
Половая распущенность.

Употребление психоактивных веществ.

Социальное окружение и опыт

Смерть брата.

Конфликты в семье.



Самовосприятие

Фиксированное самовосприятие:

“Вы не можете мне помочь; никто не может”.

Много самооценок.

Социальное восприятие

Обвиняет других.

Не осознает перспектив, представленных окружающими.

Испытывает трудности в общении с окружающими.

Рис. 13.1. DNA-V модель концептуализации случая Жасмин

Совет 2. Оцените подростков и их способность к адаптации

Молодые люди — эксперты в области адаптации. Это не проблемы, которые нужно решить; это цельные, полноценные люди, которые как можно лучше приспособились к окружающей среде. Однако вместо того, чтобы сосредоточиться на том, насколько хорошо они адаптировались к часто неблагоприятной среде, профессиональное обучение часто фокусируется на их слабостях.

Учитывая этот контекст, когда психотерапевт пытается помочь подросткам, которые обратились за помощью, они, скорее всего, подумают, что врач — просто еще один взрослый, который считает их сломанными и нуждающимися в исправлении, как это произошло с Жасмин и Робин. Это не создает условий для эффективного вмешательства. Более того, это создает сопротивление. Откуда это известно? Можно узнать это с помощью представленного ниже мысленного эксперимента (по мотивам [K. G. Wilson, 2009]).

Остановитесь на мгновение и спросите себя, были ли вы когда-нибудь чьей-то проблемой. На что это было похоже? Что вы чувствовали, когда кто-то пытался "исправить" вас? Даже сейчас, будучи взрослым, каково это, когда ваш партнер или любимый человек говорит вам, каким вы должны быть? Побудьте с этими чувствами минутку.

А теперь перейдите в другое пространство. Кто-нибудь когда-нибудь ценил вас? Принимали ли вас таким, какой вы есть? Видел ли кто-нибудь вас по-настоящему? Каково это было?

Начните работу по модели DNA-V с должной оценки способностей подростков. Конечно, у молодых людей, которые обращаются за помощью, есть проблемы, и врачи могут помочь им с этими проблемами, но они сами не являются проблемой. Эта позиция была очевидна в работе Робин с Жасмин. Психотерапевт действовала медленно и позволила Жасмин проявить себя, а не сразу перешла к решению проблемы. Она использовала навыки наблюдателя, чтобы узнать историю девушки и выявить ее ценности.

Этот совет простой: при работе с молодыми людьми, сначала оцените их способности и продолжайте делать это до тех пор, пока они не смогут сами должным образом оценить себя. Если ваше взаимодействие не долгосрочное, возможно, вы не сможете непосредственно

увидеть плоды своих усилий. Однако, если вы откроете им свое сердце, они, вероятно, до конца жизни будут помнить, что вы были тем, кто протянул руку помощи и увидел в них ценность, когда они не могли увидеть ее в себе.

Совет 3. Начинайте с места, где можно легко войти в пространство

В модели DNA-V нет “правильного” места для начала курса терапии. Следует хорошо почувствовать, что нужно молодому человеку, который находится перед вами в данный момент, и начать с этого.

С Жасмин можно начать с ценностей и войти в пространство исследователя, как это сделала терапевт, поговорив с Жасмин о том, что ее очень волнует. Обратите внимание, что Робин никогда не спрашивала: “Что для тебя важно?” Вместо этого она подвела Жасмин к месту, где ее ценности стали очевидными. Жасмин выразила яростный гнев по поводу пережитой потери и желание узнать все, что она могла из интернета, о самоубийстве. И она прямо заявила, что хочет что-то сделать, чтобы помочь решить проблемы молодых людей, совершающих самоубийства. Все это указывает на развитие навыков исследователя, которые помогут Жасмин осознать свои ценности. Ценности — это, конечно, основа работы клинициста.

В случае с Жасмин еще одним хорошим началом может стать развитие навыков наблюдателя. Можно помочь ей разрешить себе испытывать печаль от потери брата, а также другие чувства, которые она еще не раскрыла. Пока она отрицает свои эмоции, она отрицает значительную часть своей жизни. Навыки наблюдателя увеличат ее готовность испытывать весь спектр ощущений и чувств.

Можно также начать с экспериментов с советчиком, чтобы помочь ей понять, что задача советчика — решать проблемы и избегать дискомфорта. Но для Жасмин терапия, которую начали с развития навыков советчика, может быть неэффективной. Она еще не настроена на самораскрытие. А отсутствие навыков работы с советчиком может препятствовать ей вести честный рассказ о своих мыслях.

Как можно увидеть, в модели DNA-V есть много вариантов для проведения терапии. Если возникли препятствия, просто попробуйте другой вариант.

Совет 4. Практикуйте навыки модели DNA-V, а не просто говорите о ней

Работа с подростками сопряжена с уникальными трудностями. В отличие от взрослых, многие молодые люди не будут вежливо говорить врачу то, что, по их мнению, психотерапевт хочет услышать. Они являются жесткими критиками и не будут скрывать своего презрения. Это возникает из-за динамики, описанной ранее, где подростки борются, потому что считают, что взрослые хотят их контролировать. Поэтому, скорее всего, они будут также считать, что врач тоже это делает.

Это одна из причин, по которой очень важно применять модель DNA-V экспериментально. Экспериментальный подход не требует, чтобы молодые люди слушали врача. Скорее, он побуждает молодых людей определять, что для них эффективно, используя свой собственный опыт как руководство к действию. К сожалению, в своем порыве помочь клиницисты часто упускают из виду важность опыта и вместо этого переходят к объяснениям или наставлениям. Или же они могут начать с упражнений, основанных на опыте, а затем, когда упражнение проходит не совсем так, как ожидалось, перейти к объяснению того, что “должно было” произойти. Все это — не эффективные способы для проведения терапии. Иными словами, разговоры о модели DNA-V — это не практика навыков DNA-V.

Авторы этой книги признают, что тоже слишком много говорили, когда только начинали практиковать использование АСТ (терапию принятия и ответственности). Они слишком много объясняли и слишком мало применяли знаний на практике. Они вспоминают, как проводили упражнения, которые шли не по плану, и начинали рассуждать о разуме, о том, как возникают причины для определенных моделей поведения, и что “должно было” произойти в ходе выполнения упражнения. После этого молодой человек отвечал что-то вроде: “Знаете, ваши губы шевелятся, но я слышу только бла-бла-бла”. Это неловкий момент для каждого клинициста. Даже сейчас авторы этой книги иногда все еще впадают в состояние “эксперта” и пытаются контролировать ситуацию. Это вполне объяснимо. Большинство взрослых имеют когнитивную ориентацию, и большинство практикующих специалистов любят бесконечно говорить и объяснять. Не следует использовать такой подход. Это не эффективно при работе с молодыми людьми.

Подростки преподали им обоим важные уроки: необходимо заткнуть ся и перестать объяснять. Сделайте шаг вперед и будьте готовы применять экспериментальные упражнения и пребывать в настоящем моменте.

Советчик стремится интерпретировать каждый новый опыт в контексте выученных правил, убеждений и предположений. Вот почему попытки психотерапевтов, которые пытаются убедить подростков, чтобы те увидели себя по-другому, часто оказываются безуспешными.

Не существует “правильного” способа для проведения экспериментальных упражнений. Просто внедряйте их произвольно и не настаивайте, чтобы те, с кем вы работаете, реагировали и осознавали упражнение определенным образом. Было обнаружено, что один из надежных способов осуществлять это — называть экспериментальные упражнения “экспериментами со странностями”, как показано в следующем диалоге, который повторяет и расширяет подход, описанный в главе 3.

Психотерапевт. Знаете ли вы, что такое эксперимент? Это то, что вы делаете на уроках естествознания.

Молодой человек. Да.

Психотерапевт. Отлично. Итак, можете ли вы сказать мне, что такое эксперимент, или, скорее, какова цель проведения эксперимента?

Молодой человек. Вы пробуете что-то, чтобы узнать что-то новое.

Психотерапевт. Верно. А знаете ли вы заранее, что именно произойдет?

Молодой человек. Нет, для этого и нужен эксперимент.

Психотерапевт. Верно. То есть в эксперименте вы не знаете ответа заранее. Вы просто делаете что-то, чтобы посмотреть, что произойдет. Правильно?

Молодой человек. Да.

Психотерапевт. Хорошо, мы будем действовать так же. Мы проведем несколько экспериментов, и ваша единственная задача — обнаружить что-то новое. Неважно, что вы обнаружите. Но когда вы что-то заметите, скажите мне, что вы заметили. Хорошо?

Молодой человек. Конечно.

Психотерапевт. Хорошо, последнее, что я должен вам сказать, — некоторые из моих экспериментов могут показаться вам немного странными. Поэтому вы можете чувствовать себя странно, но я тоже буду их выполнять и, вероятно, тоже буду чувствовать себя странно. На

самом деле, я буду чувствовать себя более странно, потому что я буду просить вас делать некоторые необычные вещи и при этом буду выглядеть глупо. Но я не против. Итак, готовы ли вы вместе со мной попробовать провести несколько странных экспериментов и посмотреть, что мы обнаружим?

Молодой человек. Конечно.

Психотерапевт. Помните, все, что вы обнаружите, — это прекрасно. Здесь нет правильного ответа.

Важным моментом здесь является то, что все, что происходит, — это нормально. Такая установка помогает исключить поиск правильного варианта ответа или правильной модели поведения. Это также уберезет и психотерапевта, и пациентов от неловкости, когда эксперименты приводят к неожиданным результатам, как это часто бывает.

Независимо от результата по итогам выполнения упражнения задача клинициста — функционально осмыслить увиденное поведение пациента. Также важно спросить у самих пациентов, что они заметили; это поможет врачу понять, как они используют язык и осознают свой мир. В любой ситуации можно обобщить то, что вы узнаете об отдельных людях, и использовать это при последующей совместной работе с пациентами. Необходимо определить функции моделей поведения и работать с ними. Это подводит к следующему совету.

Внимание! Ниже представлены поведенческие термины

Если вы работали в классе или с большими группами детей, вы, вероятно, имели некоторый опыт работы с поведенческими принципами. Возможно, они вам наскучили, или вы пробовали различные варианты положительного подкрепления, но обнаружили, что они не всегда работают. Тем не менее базовые знания о принципах поведения станут прочным фундаментом для вашей работы. Поэтому важно помнить об этом, читая дальше. Цель этой книги — дать клиницистам достаточное базовое понимание поведенческих принципов, чтобы они могли смотреть на подростков через призму модели DNA-V и затем использовать эти принципы при обдумывании и планировании способов влияния на их поведение.

Совет 5. Сосредоточьте внимание на функциях поведения подростка

У любого поведения есть функция — причина, по которой индивид его совершает. Чтобы определить функцию, нужно задать вопрос о том, находится ли данное поведение под контролем appetитивного или аверсивного стимула. Другими словами, поведение направлено на приближение приятного или желаемого события или стимула (аппетитивное), или на избегание или бегство от неприятного события или стимула (аверсивное)? Два вида поведения могут выглядеть совершенно одинаково, но иметь совершенно разные функции.

Например, фразу “Я люблю тебя” можно использовать для того, чтобы приблизить к себе желанного человека, потому что вам нравится его общество (аппетитивный контроль). Или это может быть сделано, чтобы избавиться от страха одиночества (аверсивный контроль). Кроме этого, в данной ситуации могут действовать обе формы контроля.

Когда подростки находятся под аверсивным контролем, они гораздо реже используют исследовательские и развивающие модели поведения. Аверсивный контроль обычно приводит к узким, рефлексивным моделям поведения и нечувствительности к последствиям [K. G. Wilson, 2009]. Чтобы продемонстрировать, как это работает, представим, что вы сидите на скамейке в парке, окруженном прекрасным лесом. Вы любуетесь бабочками и старыми деревьями, и вдруг из-за дерева к вам выползает гигантская королевская кобра. Ваше внимание внезапно станет очень узким. Вы больше не будете с любопытством разглядывать лес; все ваши ресурсы будут направлены на то, чтобы спастись от змеи. Вы будете отсеивать большое количество информации (сужение внимания), но вы также будете невероятно чувствительны ко всему, что поможет вам избежать аверсивной угрозы. Например, вы можете заметить поблизости большую палку, которую можно использовать в качестве оружия. Когда речь идет о ядовитых змеях, узкий поведенческий репертуар имеет большой смысл.

Однако люди часто имеют дело с аверсивными стимулами, не представляющими физической угрозы. Например, нам могут внушить, что наша самооценка очень ценная и ее нужно защищать любыми способами. В результате мы не участвуем в испытаниях, которые могут привести к потере самоуважения, и поэтому не развиваемся. Или

индивид может решить, что ему не под силу перенести отвержение, и поэтому будет избегать общения. Действительно, человек может стать достаточно изобретательным, чтобы избегать общения, придумывать умные истории о том, почему он не может общаться или как он будет общаться в ближайшем будущем, когда станет “достаточно хорошим” (например, когда похудеет или получит ученую степень). Тем временем (часто постоянно) он не расширяет свои социальные связи. Кажется, что его попытки избежать аверсивов, которые больше символические, чем реальные, и находятся в его голове, — не прекратятся никогда.

В отличие от аверсивного контроля, многие формы appetitive control приводят к относительно разнообразным моделям гибкого поведения [Fredrickson, 2001; K. G. Wilson, 2009]. Сама возможность получить что-то приятное делает нас любопытными и способствует применению исследовательского поведения. Например, если мы участвуем в социальной ситуации, чтобы насладиться обществом других людей, мы с большей вероятностью будем общаться, проявлять любопытство к другим, приятно взаимодействовать и строить отношения. Если же мы участвуем в той же ситуации, ожидая отвержения, мы, скорее всего, будем осторожны, менее спонтанны и игривы и сосредоточимся на защите себя, а не на знакомстве с другими. При работе с ценностями нужно стремиться перевести поведение под appetitive control с помощью вербальных средств (“Я хочу общаться с другими”) и через контакт с окружающей средой (переживание позитивных социальных событий).

Чтобы выявить функции, необходимо наблюдать за аверсивными или appetitive реакциями. Возможно, самый простой способ научиться выявлять функции — мыслить в терминах подхода К-ППП: контекст, предшествующие факторы, поведение и последствия. Вот ключевые особенности модели К-ППП, которые можно четко отобразить на модели DNA-V. (Рабочий лист для составления схемы поведения на английском языке можно скачать на сайте <https://dnav.international/>.)

Связь между DNA-V и моделью поведения К-ППП

| Составляющие подхода К-ППП и примеры вопросов | Составляющие модели DNA-V |
|--|---|
| <p>Контекст в настоящем</p> <p>1. Условия окружающей среды, которые влияют на поведение, но не обязательно имеют тесную временную связь с ним</p> <p>Примеры: недосыпание, недавние семейные неурядицы или стрессовые события в жизни</p> <p>2. Исторические, межличностные, внутриличностные факторы и предыдущее обучение, которые предшествовали поведению</p> | <p>Контекст + стремление к развитию навыков DNA-V в прошлом + стремление понять себя и социум в прошлом</p> |
| <p>Предшествующие факторы — непосредственные факторы</p> <p>Где и когда использует поведение? Кто присутствует? Происходит ли что-то непосредственно перед целевым поведением?</p> | <p>Непосредственный контекст</p> |
| <p>Целевое поведение</p> <p>На какое поведение мы надеемся повлиять?</p> | <p>Поведение исследователя, наблюдателя или советчика</p> |
| <p>Последствия</p> <p>Какие события или действия следуют за поведением? Определите функцию. Каковы предполагаемые результаты: вознаграждение, избегание или бегство от чего-то неприятного?</p> | <p>Ценностные и/или неценностные результаты</p> |

Задавая вопросы подхода К-ППП, можно сосредоточиться на поведении и его функциях. Это позволит подумать о том, какие обстоятельства или ситуации вызвали данное поведение, что его подкрепляет и, что очень важно, как можно его изменить. Определить функцию — признать, что любое поведение используют с определенной целью и что эта цель может меняться в разных контекстах. Ценным бонусом является то, что при определении функции поведения молодого человека, врач вряд ли будет заикливаться на собственных эмоциональных реакциях на поведение, потому что он сможет воспринимать поведение как понятную реакцию на ситуацию.

Совет 6. Преодолейте вербальные ловушки

Теория реляционных фреймов (ТРФ) — это “трудолюбивый мотор” под капотом модели DNA-V. Теория реляционных фреймов — это теория о том, как используют слова или символы, чтобы понять себя и окружающую среду [S. C. Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001].

В рамках теории реляционных фреймов слова рассматривают как оперантное поведение, то есть поведение, которое вызывает контекст и находится под влиянием последствий. ТРФ предполагает, что вербальное поведение (например, высказывание “Я нелюбим”) находится под двумя типами контекстуального влияния: реляционный контекст (Крел) и функциональный контекст (Кфункц):

- Реляционный контекст определяет связь, которая возникает между двумя стимулами. Например, если молодой человек испытывает отвержение со стороны сверстника, он может подумать: “Я нелюбим”. В этом случае отвержение является частью контекста, который побудил его связать Я и “нелюбим” в эквивалентном отношении. Возвращаясь к метафоре DNA, можно сказать, что Крел — это контекст, который побуждает советчика начать соотносить, оценивать, судить и предсказывать.
- Функциональный контекст определяет, как функционируют эти связанные слова. Это показано на рис. 13.2. Например, в некоторых контекстах “Я нелюбим” приводит к сильному дистрессу и социальной замкнутости. Метафорически можно сказать, что Кфункц — это то, что определяет, имеет ли советчик власть над нашими действиями.

Существует гипотеза, что ряд функциональных контекстов усиливает влияние вербального поведения, особенно контексты, которые усилили любое из следующего: восприятие мыслей как причины для совершения или не совершения поступков, восприятие мыслей буквально, цепляние за мысли или избегание мыслей. Мысли оказывают сильное воздействие, когда человек, социальное окружение или те, и другие воспринимают их всерьез. Специалисты, работающие с подростками, могут изменить такое влияние контекста.

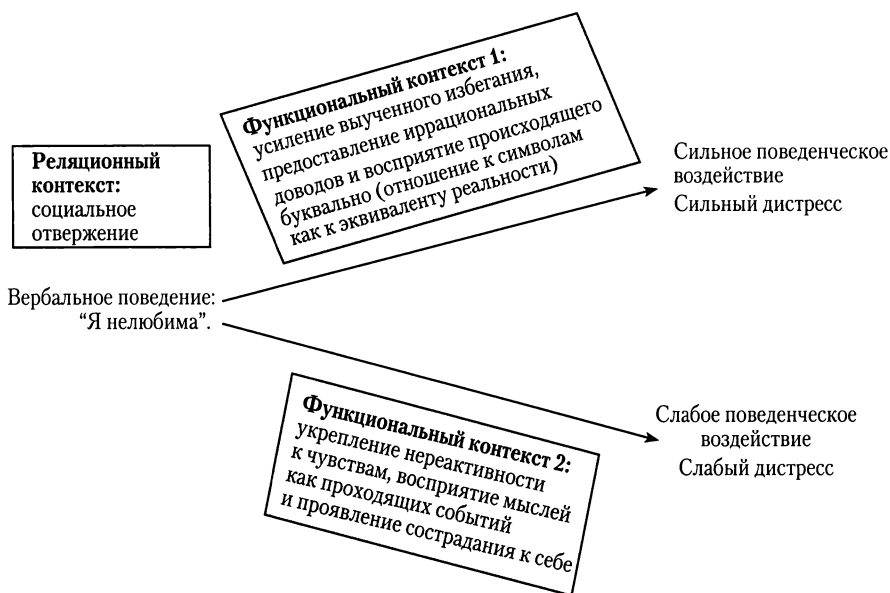


Рис. 13.2. Контекстуальная модель различных способов восприятия трудных мыслей (по материалам [Marshall et al., 2015])

Психотерапевты могут создать условия, которые уменьшают влияние вербального поведения. Например, в терапии с использованием модели DNA-V молодые люди учатся относиться к вербальному поведению новыми и более гибкими способами.

- Они могут рассматривать мысли как высказывания советчика, относиться к этому совету легкомысленно, наблюдать, как мысли приходят и уходят, рассматривать мысли с психологической точки зрения или оценивать мысли таким образом, чтобы уменьшить их воздействие. (Многие упражнения для развития этих навыков приведены в главе 3.)
- Они могут использовать умение замечать, чтобы переживать эмоции как они есть, рассматривая их как проходящие ощущения, а не как токсичные состояния, которых следует избегать.
- Они могут использовать навыки исследователя, чтобы стать любопытными в отношении мыслей и проверять их на функциональность или дисфункциональность, а не привычно подчиняться им.

- Они могут развить гибкое представление о себе, рассматривая себя как сосуд, в котором хранятся их самооценки, а не как буквальный эквивалент их самооценок. С этой точки зрения, самооценки рассматривают как изменчивые события, а не как фиксированную реальность.

Эти контексты снижают влияние негативных мыслей простым способом: позволяют подросткам относиться к вербальному поведению как к объекту любопытства, а не считать, что оно буквально означает то, что говорят.

Различие между реляционным и функциональным контекстами важно, потому что оно предполагает два способа вмешательства. Авторы книги проиллюстрируют это на примере Жасмин. Жасмин плохо училась в школе и бросила учебу. Она любит писать, но с трудом справляется с математикой. В прошлом одноклассник сказал ей, что она глупая. Это побудило ее связать свое Я с “глупой” (“Я глупая”), и, следовательно, это является частью реляционного контекста (Крел).

Теоретически решить эту проблему можно, создав среду, в которой все побеждают, и никто не терпит неудач. Цель состоит в том, чтобы в сознании подростков не возникали такие мысли, как “я глупый”. К сожалению, как уже говорилось в главе 3, невозможно создать среду, в которой у молодых людей никогда не будет возникать мыслей о негативной самооценке. Человеческий разум работает по-другому. Цель разума — сравнивать, оценивать и искать проблемы.

С помощью некоторых подходов (не АСТ и не DNA-V) психотерапевты пытаются устранить такого рода связи. Они могут призывать не думать о негативной оценке или утверждать: “Ты не глупый”. Но вербальные отношения — это аддитивный процесс. Невозможно избежать социальных связей, которые мы обрели [Bouton, 2002].

Итак, какой альтернативный способ можно использовать, чтобы помочь Жасмин справиться с мыслью “Я глупая”? Давайте рассмотрим два функциональных контекста (Кфункц).

- Функциональный контекст 1. Мама Жасмин говорит ей, что она должна просто выбросить эту мысль из головы и не беспокоиться о ней. Несмотря на благие намерения, мама Жасмин непреднамеренно учит ее, что “Я глупая” — опасная мысль и ее нужно контролировать. Это лишь повышает значимость этой мысли.
- Функциональный контекст 2. Робин подтверждает, что чувства и мысли Жасмин нормальные в данной ситуации. Затем она

показывает ей, что, поскольку другой ученик сказал: “Ты глупая”, у Жасмин теперь в голове крутится “Я глупая”, но эта мысль не должна влиять на нее. Вместе они практикуют использование навыков DNA, чтобы определить, что делать, когда эта мысль возникает в ее голове.

Многие упражнения DNA изменяют функциональный контекст вербального поведения. Их можно использовать, чтобы помочь Жасмин расширить ее отношение к этому вербальному материалу. Робин может принять участие в выполнении упражнения “Советчик. Эксперимент 3. Является ли ваш советчик всесильным?” из главы 3. Это поможет ей понять, что мысль не может заставить ее что-то делать; она сама может выбирать. Затем Робин может помочь Жасмин составить план для возвращения в школу и потренироваться посещать уроки математики, даже когда появляется мысль “Я глупая”. Другое упражнение заключается в том, чтобы Жасмин написала на листе бумаги “Я глупая”, а также другие фразы, которые отображают ее самооценку. Затем она сможет их использовать для выполнения упражнения “Я-наблюдатель. Упражнение 1. Чаша, полная слов” в главе 9.

Суть в том, что не нужно бояться слов. Создавая новые функциональные контексты, можно повлиять на их воздействие на подростка и научиться относиться к словам по-новому, более рационально.

Совет 7. Контролируйте предшествующие стимулы — это возможность узнать неочевидную информацию

Хотя людям обычно нравится думать, что они реагируют на новые ситуации уникальным образом, все часто полагаются на хорошо выученные модели поведения. Рассмотрим следующую ситуацию. В кабинет психотерапевта заходит женщина-пациент. Врач улыбается и говорит: “Здравствуйте, как дела?” Она отвечает: “Спасибо, хорошо”. Затем, когда начинается сеанс, психотерапевт узнает, что у нее не все хорошо — она в депрессии и склонна к суициду. Почему же она сказала, что у нее все хорошо? Ответ связан с контролем стимулов. Годы повторений сопрягли стимул “Как дела?” с ответом “Спасибо, хорошо”.

Контроль предшествующих стимулов — это просто технический способ говорить о стимулах, которые появляются так часто, что вызывают

выученные реакции. Хороший способ, чтобы понять, насколько сильно это может влиять, — найти в своей жизни примеры стимулов, которые вызывают выученную реакцию. Ниже представлено несколько распространенных примеров.

- Когда Сара просыпается, она всегда тянется к своему телефону, чтобы проверить входящие сообщения. Она решает изменить это и планирует не проверять телефон до 9 утра. Но каждое утро она обнаруживает, что не может перестать думать о своем телефоне. Ее рука даже тянется к нему. Пробуждение — это предшествующий стимул. Сара чувствует себя не в своей тарелке до 9 утра.
- Родриго возвращается домой с работы и одевается в повседневную одежду. Он сразу чувствует, что вышел из роли руководителя и стал отцом. Иногда он ходит в офис в повседневной одежде, но ему кажется, что он не может собраться и выполнять свою работу.
- Для Джона кофе в понедельник утром — это сигнал для начала работы, в то время как кофе в субботу утром — это сигнал к расслаблению и чтению газеты. Стимул один и тот же, но в разных контекстах он вызывает разные реакции.
- Наташа наряжается для романтического вечера дома с мужем. Ее малыш видит, как она переодевает свою повседневную одежду и начинает плакать. Для него ее наряды — это сигнал о том, что она отведет его в детский сад и уйдет на работу.

Поиск стимулов контроля дает психотерапевту возможность изучить более подробно жизнь молодых людей, потому что это поможет определить, как они реагируют на окружающий мир. Например, если улыбаться Стиву и говорить что-то позитивное и при этом он будет улыбаться в ответ, — это свидетельствует о наличии навыка социального восприятия. Или, возможно, вы видите, как во время разговора Бри испытывает сильные, но едва заметные эмоции (сглатывает, сдерживает слезы и так далее). Каждый раз, когда это происходит, она начинает быстро рассказывать истории. Это свидетельствует о том, что ей сложно оставаться в пространстве наблюдателя. Возможно, клиницист никогда не встретится с подростком, с которыми работает, за пределами своего офиса, но их поведение в кабинете врача может показать, как они могут реагировать в окружающей среде. Так можно получить ценную информацию о том, как сформировать вариации их моделей поведения.

Давайте рассмотрим ситуацию с Жасмин, чтобы проиллюстрировать, как можно использовать контроль предшествующего стимула, чтобы понять ее модели реагирования и сформировать новые модели поведения. Жасмин сказала Робин, что ей все время грустно, но она не может объяснить почему. Она сказала, что грусть просто всегда присутствует. Понаблюдать за Жасмин в школе было бы очень полезным, но у Робин нет возможности сделать это, поэтому Робин начинает детективную работу с Жасмин на сеансе.

Робин начинает с того, что мысленно отмечает стимулы и паттерны реагирования, записанные в приведенной ниже таблице. В этом примере авторы пособия намеренно использовали едва заметную модель поведения между Робин и Жасмин, чтобы продемонстрировать, как важно следить за небольшими изменениями в поведении подростков.

| Контекст | Предшествующие стимулы | Мысли Жасмин | Выводы Робин |
|---|---|---|--|
| Жасмин выглядит спокойной, она входит в припрыжку в кабинет врача | Робин спрашивает: "Жасмин, как проходят твои занятия по рисованию?" | "Хорошо" | У нее спокойный голос, и она смотрит прямо в глаза |
| Она сидит прямо на своем стуле и немного вертится | Робин спрашивает: "А как обстоят дела с твоими одноклассниками?" | "Хорошо" | Жасмин пожимает плечами, и ее голос становится немного мягче |
| Жасмин берет инициативу разговора на себя | Робин слушает | "Я получила положительные комментарии по моему наброску из жизни" | И снова ее голос становится спокойным, и она смотрит прямо в глаза |
| Робин берет инициативу разговора на себя | Робин спрашивает: "А как насчет друзей? Подружились с кем-то в классе?" | "О, с этим все в порядке" | Жасмин снова пожимает плечами и смотрит на стену через плечо Робин |

После того как определите несколько примеров целевого поведения, включая предшественников и последствия, можно начать разрабатывать гипотезы о его функции и определять способы вмешательства.

В предыдущем примере целевое поведение Жасмин — это самовыявленная грусть. Контекст — это сеанс консультирования, опыт ее исключения из школы и ее негативное восприятие себя и других. Вопросы психотерапевта о занятиях рисованием вызывают у Жасмин

открытые, позитивные ответы; однако вопросы о социальном взаимодействии приводят к небольшим, но заметным изменениям в голосе, речи и языке тела Жасмин. Поведенческие модели, которые можно заметить во время сеанса, дают психотерапевту подсказки о том, как подростки действуют в мире. Эти гипотезы необходимо проверить.

В этой книге есть план в контексте модели DNA-V, чтобы проверить, нет ли у Жасмин паттерна избегания физических ощущений или эмоций, вызванных социальными связями или их отсутствием. Робин может начать сеанс с совета. Она предложит Жасмин делать паузу и соединяться со своими телесными ощущениями всякий раз, когда она будет чувствовать, что такая модель возникает. Затем Робин стоит научить Жасмин видеть перспективы с помощью приема AND или дыхательных упражнений на осознанность. Она также может смоделировать навыки наблюдателя и эмоциональное принятие на собственном примере. (“Знаете, когда вы говорите о своих друзьях, я смущаюсь и замечаю, что вам сложно. Кажется, что и я начинаю грустить”.) Затем Робин может побудить Жасмин обобщить эту небольшую последовательность за пределами сеанса. Таким образом, поведение во время сеанса дает представление о том, как молодые люди могут взаимодействовать со своим окружающим миром. Это заложит основу и понимание для осуществления изменений.

Поиск предшествующих стимулов контроля — это просто поиск закономерностей, а затем проверка гипотез, чтобы найти способы для внедрения изменений. Когда психотерапевт видит модели поведения, которые ограничивают жизнь подростков или делают их ригидными или застрявшими, он помогаем молодым людям развить навыки DNA-V, чтобы расширить их реакции. Лучше всего это делать в процессе взаимодействия с ними.

Совет 8. Сосредоточьтесь на перспективе и развитии

Еще одна задача клинициста — подкрепить поведение, которое принесет большую жизненную энергию или сделает жизнь ценностной.

При работе с подростками ключевой вопрос, который врачи должны себе задать, — полезен ли поведенческий репертуар молодых людей. То есть не застряли ли они в шаблонах бесполезного мышления и поведения? Если ответ положительный, задача клинициста — помочь им вести себя по-новому и подкреплять это всякий раз, когда они это замечают.

Можно связать это с навыками DNA следующим образом.

- Навыки исследователя предполагают расширение репертуара поведения путем проб и ошибок. Мы проверяем новые модели поведения в физическом мире, чтобы развить сильные стороны, улучшить ресурсы, такие как социальная поддержка, и определить смысл и ценности.
- Навыки наблюдателя включают в себя расширение способов, с помощью которых индивид реагирует на свой внутренний опыт. Молодые люди часто начинают с выученного способа реагирования на свои физические ощущения и эмоции. Они реагируют на них импульсивным поведением или деструктивными стратегиями избегания. Навыки наблюдателя помогают им по-новому реагировать и относиться к своему внутреннему опыту, они позволяют эмоциям просто быть, не реагируя на них. В процессе они узнают, что эмоции приходят и уходят со временем, и что они являются ценным источником информации и не являются токсичными.
- Навыки советчика помогают разработать правила, которые помогают исследовать ситуацию. Например, можно научить молодых людей таким правилам, как: “Если что-то одно не работает, попробуйте что-то другое” и “Если вы будете повторять свои действия — вы будете получать прежний результат”. Навыки советчика также включают в себя отказ от бесполезных, ограничительных правил, таких как: “Я должен во всем разобраться, прежде чем действовать” или “Никому нельзя доверять”.

Ниже приведен пример из случая Жасмин, представленного в начале главы, в котором авторы книги обозначили каждый ответ как перспективу или ограничительный. Перспектива означает, что она по-новому реагирует на свои чувства или ситуацию. Ограничительный означает, что она исключает возможность попробовать что-то новое.

Робин осознанно старается не заваливать Жасмин вопросами, но ей необходимо найти способ смягчить ее фиксированную защитную реакцию и установить с ней контакт (перспектива). Через некоторое время она спрашивает Жасмин о ее брате, и впервые в выражении лица Жасмин появляется изменение — лишь намек на грусть, а затем она снова надевает свою беспристрастную маску (ограничительный)... Робин делает глубокий вдох и говорит: “Я бы хотела знать, каким был твой брат” (попытка использовать перспективу).

Жасмин пожимает плечами: “Мы не часто говорим о нем. Все слишком расстраиваются” (ограничительный).

“Хорошо. Семьи часто так делают, — отвечает Робин, а затем спрашивает, — каким он был? Есть ли у тебя какие-нибудь воспоминания о нем, или о времени, проведенном вместе?” (моделирование перспектив).

Жасмин кивает, и Робин воспринимает это как поощрение к продолжению. Она осторожно начинает рассказывать о времени, когда они были в сарае на заднем дворе (перспектива).

Робин ободряет Жасмин, говоря: “Расскажи подробнее, чтобы я почувствовала, как будто я просто стою и наблюдаю за происходящим из угла сарая” (моделирование, подкрепление и дальнейшая перспектива).

На этом кратком примере видно, что Робин пытается открыть способность Жасмин по-новому относиться к своим болезненным воспоминаниям. Она стремится сформировать новые модели поведения у Жасмин, когда она говорит о своем брате, усиливая ее реакцию на воспоминания, чтобы они стали связаны с ценностями. Она пытается вернуть Жасмин ее воспоминания. Подобные взаимодействия похожи на танец между психотерапевтом и пациентом. Они предоставляют бесконечные возможности для помощи молодым людям. Благодаря им подростки смогут расширить способы реагирования на себя и окружающий мир.

8 советов как стать экспертом по модели DNA-V

1. Начните с концептуализации случая согласно модели DNA-V.
2. Оцените подростков и их способность к адаптации.
3. Начните с места, где можно легко войти в пространство.
4. Практикуйте навыки модели DNA-V, а не просто говорите о модели DNA-V.
5. Сосредоточьте внимание на функциях поведения подростка.
6. Преодолейте вербальные ловушки.
7. Контролируйте предшествующие стимулы — это возможность узнать неочевидную информацию.
8. Сосредоточьтесь на перспективе и развитии.

Заключение

Нельзя пускать развитие подростков на самотек. Не следует ожидать, что окружающие их взрослые всегда будут заботиться о них и проявлять к ним любовь. Нельзя просто отправить их в школу и ожидать, что они сами догадаются, как строить дружеские отношения и справляться с хулиганами. Не следует полагать, что молодые люди автоматически выйдут за рамки материализма и смогут осознать, что действительно имеет для них ценность. Психотерапевты могут создать контекст, который будет защищать и помогать развиваться подросткам. И читатели, и авторы этой книги также могут создавать такой контекст. Вместе возможно изменить будущее, помогая молодым людям процветать в настоящем времени.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Список материалов для скачивания

Для загрузки аудио- и видеозаписей:

<https://dnav.international/video-audio-resources/>

Для загрузки рисунков и изображений:

<https://dnav.international/downloads/>

Рабочие листы и материалы для печати, представленные в этой книге

- Рабочий лист “Концептуализация случая по модели DNA-V”.
- “Ценности. Упражнение 1. Разговаривать и ценить” — разговорные карточки.
- “Исследователь. Упражнение 1. Изучение функциональности” — рабочий лист “Как это работает?”
- “Исследователь. Упражнение 2. Советчик против исследователя” — рабочий лист “Модель DNA-V вашей жизни”.
- “Исследователь. Упражнение 3. Сосредоточить жизнь на достижении ценностей” — рабочий лист “Мое ценностное путешествие”.
- “Исследователь. Упражнение 4. Выявление сильных сторон с помощью карточек” — карточки сильных сторон.
- “Ценности. Упражнение 2. Сортировка карточек ценностей” — карточки ценностей.
- “Я-советчик. Упражнение 1. Как вы относитесь к себе” — рабочий лист “Возможны ли перемены?”
- “Я-советчик. Упражнение 1Б. Как вы относитесь к себе” — рабочий лист “Переход от фиксированного самовосприятия к гибкому”.
- “Я-наблюдатель. Упражнение 1. Чаша, полная слов” — рабочий лист “Кто Вы?”

- “Я-исследователь. Упражнение 1. Видеть себя меняющимся и растущим” — рабочий лист “Укрепление моего самовосприятия”.
- “Самосострадание. Упражнение 3. Элементы сострадания” — тест на сострадание
- “Самосострадание. Упражнение 6. Стань другом своему Я” — рабочий лист “Стань другом своему Я”.
- “Социальные связи. Упражнение 2. Построение кооперативной, эффективной группы” — “Диаграмма модели DNA-V для групп”.
- “Социальные связи. Упражнение 2. Построение кооперативной, эффективной группы” — рабочий лист “Построение сильной группы”.
- “Социальные связи. Упражнение 2. Построение кооперативной, эффективной группы” — рабочий лист “Постановка целей для группы”.
- “Социальные связи. Упражнение 3. В чем ценность доброты” — “Еженедельные акты доброты”.
- Примеры поведения индивидов, обученных и необученных навыкам модели DNA-V.
- Таблица “Связь между DNA-V и моделью поведения К-ППП”.

Список литературы

1. Adler, P. S., & Kwon, S. W. (2002). Social capital: Prospects for a new concept. *Academy of Management Review*, 27(1), 17–40.
2. Agrawal, H. R., Gunderson, J., Holmes, B. M., & Lyons-Ruth, K. (2004). Attachment studies with borderline patients: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(2), 94–104.
3. Ainsworth, M., Bell, S., & Stayton, D. (1971). Individual differences in strange-situation behaviour of one-year-olds. In H. R. Schaffer (Ed.), *The origins of human social relations* (pp. 17–58). New York: Academic Press.
4. Ainsworth, M., Bell, S., & Stayton, D. (1974). Infant-mother attachment and social development: “Socialization” as a product of reciprocal responsiveness to signals. In M. Richards (Ed.), *The integration of a child into a social world* (pp. 99–135). London: Cambridge University Press.
5. Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2009). *Five ways to wellbeing: A report presented to the Foresight Project on communicating the evidence base for improving people’s wellbeing*. London: New Economics Foundation.
6. Ambady, N., & Gray, H. M. (2002). On being sad and mistaken: Mood effects on the accuracy of thin-slice judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 947–961.
7. Ambady, N., Hallahan, M., & Conner, B. (1999). Accuracy of judgments of sexual orientation from thin slices of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 538–547.
8. Ambady, N., Krabbenhoft, M. A., & Hogan, D. (2006). The 30-sec sale: Using thin-slice judgments to evaluate sales effectiveness. *Journal of Consumer Psychology*, 16(1), 4–13.
9. A-Tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30–36.
10. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.

11. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370.
12. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
13. Bechara, A. (2004). The role of emotion in decision-making: Evidence from neurological patients with orbitofrontal damage. *Brain and Cognition*, 55(1), 30–40.
14. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
15. Beecher, H. K. (1956). Relationship of significance of wound to pain experienced. *Journal of the American Medical Association*, 161(17), 1609–1613.
16. Biddle, S. J., & Ekkekakis, P. (2005). Physically active lifestyles and well-being. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 140–168). New York: Oxford University Press.
17. Biglan, A. (2015). *The nurture effect: How the science of human behavior can improve our lives and our world*. Oakland CA: New Harbinger.
18. Bilich, L. L., & Ciarrochi, J. (2009). Promoting social intelligence using the experiential roleplay method. In J. T. Blackledge, J. Ciarrochi, & F. P. Deane (Eds.), *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practice* (pp. 247–262). Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.
19. Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *Behavior Analyst Today*, 3(4), 421–433.
20. Bolzan, N. (2003). “Kids are like that!” Community attitudes to young people. Canberra: National Youth Affairs Research Scheme. Accessed April 4, 2015.
21. Bouton, M. E. (2002). Context, ambiguity, and unlearning: Sources of relapse after behavioral extinction. *Biological Psychiatry*, 52(10), 976–986.
22. Bowlby, J. 1979. *The making and breaking of affectional bonds*. New York: Routledge.

23. Bown, N. J., Read, D., & Summers, B. (2003). The lure of choice. *Journal of Behavioral Decision Making*, 16(4), 297–308.
24. Brestan, E. V., & Eyberg, S. M. (1998). Effective psychosocial treatments of conduct-disordered children and adolescents: 29 years, 82 studies, 5,272 kids. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(2), 180–189.
25. Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2010). Parent-child attachment and internalizing symptoms in childhood and adolescence: A review of empirical findings and future directions. *Development and Psychopathology*, 22(1), 177–203.
26. Carney, D. R., Colvin, C. R., & Hall, J. A. (2007). A thin slice perspective on the accuracy of first impressions. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1054–1072.
27. Casey, B., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126.
28. Chassin, L., Pillow, D. R., Curran, P. J., Molina, B. S., & Barrera Jr., M. (1993). Relation of parental alcoholism to early adolescent substance use: A test of three mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 3–19.
29. Chomsky, N. (1967). Review of B. F. Skinner's Verbal behavior. In L. A. Jakobovits & M. S. Miron (Eds.), *Readings in the psychology of language* (pp. 142-143). New York: Prentice-Hall.
30. Ciarrochi, J., & Bailey, A. (2009). *A CBT-practitioner's guide to ACT: How to bridge the gap between cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
(Джозеф Чароки, Энн Бейли. *Интеграция когнитивно-поведенческой терапии и терапии принятия и ответственности. Практическое руководство*, пер. с англ., ООО "Диалектика", 2021 г.)
31. Ciarrochi, J., Bailey, A., & Harris, R. (2014). *The weight escape: How to stop dieting and start living*. Boston: Shambhala.
32. Ciarrochi, J., Chan, A. Y., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105–1119.
33. Ciarrochi, J., Chan, A. Y., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539–561.
34. Ciarrochi, J., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Rickwood, D. (2002). Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The

- relationship between low emotional competence and low intention to seek help. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(2), 173–188.
35. Ciarrochi, J., Forgas, J. P., & Mayer, J. D. (2001). *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. New York: Psychology Press.
 36. Ciarrochi, J., Hayes, L. L., & Bailey, A. (2012). *Get out of your mind and into your life for teens: A guide to living an extraordinary life*. Oakland, CA: New Harbinger.
 37. Ciarrochi, J., Heaven, P., & Supavadeeprasit, S. (2008). The link between emotion identification skills and socio-emotional functioning in early adolescence: A one-year longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 31(5), 564–581.
 38. Ciarrochi, J., Kashdan, T. B., Leeson, P., Heaven, P., & Jordan, C. (2011). On being aware and accepting: A one-year longitudinal study into adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, 34(4), 695–703.
 39. Ciarrochi, J., Robb, H., & Godsell, C. (2005). Letting a little non-verbal air into the room: Insights from acceptance and commitment therapy. Part 1: Philosophical and theoretical underpinnings. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 23(2), 79–106.
 40. Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P., & Rickwood, D. (2003). Do difficulties with emotions inhibit help-seeking in adolescence? The role of age and emotional competence in predicting help-seeking intentions. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 103–120.
 41. Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). Social relationships and health. In S. Cohen, B. J. Gottlieb, & L. G. Underwood (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 3–25). New York: Oxford University Press.
 42. Coie, J. D., & Dodge, K. A. (1998). Aggression and antisocial behavior. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology. Vol. 3: Social, emotional, and personality development* (pp. 779–862). New York: Wiley.
 43. Connolly, J., Furman, W., & Konarski, R. (2000). The role of peers in the emergence of heterosexual romantic relationships in adolescence. *Child Development*, 71(5), 1395–1408.
 44. Connor, D. (2002). *Aggression and antisocial behavior in children and adolescents: Research and treatment*. New York: Guilford.
 45. Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380.

46. Costello, E. J., Erkanli, A., Fairbank, J. A., & Angold, A. (2002). The prevalence of potentially traumatic events in childhood and adolescence. *Journal of Traumatic Stress, 15*(2), 99–112.
47. Coutu, M. F., Baril, R., Durand, M. J., Côté, D., Rouleau, A., & Cadieux, G. (2010). Transforming the meaning of pain: An important step for the return to work. *Work: A Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation, 35*(2), 209–219.
48. Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin, 115*(1), 74–101.
49. Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1996). Social information-processing mechanisms in reactive and proactive aggression. *Child Development, 67*(3), 993–1002.
50. Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies, 4*(2), 185–199.
51. Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48*(2), 198–208.
52. Dishion, T. J., Ha, T., & Veronneau, M. H. (2012). An ecological analysis of the effects of deviant peer clustering on sexual promiscuity, problem behavior, and childbearing from early adolescence to adulthood: An enhancement of the life history framework. *Developmental Psychology, 48*(3), 703–717. doi:10.1037/a0027304.
53. Domjam, M. (2014). *The principles of learning and behavior*, 7th edition. Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.
54. Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology, 31*(1), 17–26.
55. Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychology Press.
56. Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry, 6*(4), 267–285.
57. Eiseley, L. B. (1969). *The unexpected universe*. New York: Harcourt, Brace, and World.

58. Ellis, B. J., Del Giudice, M., Dishion, T. J., Figueredo, A. J., Gray, P., Griskevicius, V., et al. (2012). The evolutionary basis of risky adolescent behavior: Implications for science, policy, and practice. *Developmental Psychology, 48*(3), 598–623.
59. Figueiredo, B., Bifulco, A., Pacheco, A., Costa, R., & Magarinho, R. (2006). Teenage pregnancy, attachment style, and depression: A comparison of teenage and adult pregnant women in a Portuguese series. *Attachment and Human Development, 8*(2), 123–138.
60. Flynn, J. R. (1987). Massive IQ gains in 14 nations: What IQ tests really measure. *Psychological Bulletin, 101*(2), 171–191.
61. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.
62. Frey, K. S., Hirschstein, M. K., Edstrom, L. V., & Snell, J. L. (2009). Observed reductions in school bullying, nonbullying aggression, and destructive bystander behavior: A longitudinal evaluation. *Journal of Educational Psychology, 101*(2), 466–481.
63. Froehlich, T. E., Lanphear, B. P., Epstein, J. N., Barbaresi, W. J., Katusic, S. K., & Kahn, R. S. (2007). Prevalence, recognition, and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in a national sample of US children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 161*(9), 857–864.
64. Furman, W., & Winkles, J. K. (2010). Predicting romantic involvement, relationship cognitions, and relationship qualities from physical appearance, perceived norms, and relational styles regarding friends and parents. *Journal of Adolescence, 33*(6), 827–836.
65. Gabbay, S. M., & Zuckerman, E. W. (1998). Social capital and opportunity in corporate R&D: The contingent effect of contact density on mobility expectations. *Social Science Research, 27*(2), 189–217.
66. Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 239–255.
67. Giles, J. (2005). Internet encyclopaedias go head to head. *Nature, 438*(7070), 900–901.
68. Gliner, J. A. (1972). Predictable vs. unpredictable shock: Preference behavior and stomach ulceration. *Physiology and Behavior, 9*(5), 693–698.
69. Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*(7), 493–503.

70. Google Books Ngram Viewer. (2015). (Graph showing frequency of use of the terms “self-esteem” and “self-concept”). Accessed March 21, 2015.
71. Gordon, M. (2009). *Roots of empathy: Changing the world child by child*. New York: The Experiment.
72. Greenberg, M. T., Siegel, J. M., & Leitch, C. J. (1983). The nature and importance of attachment relationships to parents and peers during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 12(5), 373–386.
73. Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), S258–S264.
74. Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E., Kitayama, S., & Nisbett, R. E. (2013). A route to well-being: Intelligence versus wise reasoning. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142(3), 944–953.
75. Haney, P., & Durlak, J. A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A meta-analytical review. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27(4), 423–433.
76. Harlow, H. (1959). Love in infant monkeys. *Scientific American*, 200(June), 68–74.
77. Harris, J. L., Weinberg, M. E., Schwartz, M. B., Ross, C., Ostroff, J., & Brownell, K. D. (2010). *Trends in television food advertising: Progress in reducing unhealthy marketing to young people?* New Haven, CT: Rudd Center for Food Policy and Obesity.
78. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
79. Hawley, P. H. (2011). The evolution of adolescence and the adolescence of evolution: The coming of age of humans and the theory about the forces that made them. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 307–316. doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00732.x.
80. Hayes, L. L., Boyd, C. P., & Sewell, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Mindfulness*, 2(2): 86–94.
81. Hayes, S. C. (Ed.). (1989). *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. New York: Plenum Press.
82. Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11–27). Reno, NV: Context Press.
83. Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic.

84. Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1–16. doi: 10.1016/j.jcbs.2012.09.004.
85. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
86. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
87. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*, 2nd edition. New York: Guilford.
(Стивен С. Хейс, Кирк Д. Штротсаль, Келли Г. Уилсон. *Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений*, пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2021 г.)
88. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *Practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 1–29). New York: Springer Science.
89. Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
90. Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
91. Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449): 1435–1446.
92. Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319–335.
93. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
94. Hooper, N., Sandoz, E. K., Ashton, J., Clarke, A., & McHugh, L. (2012). Comparing thought suppression and acceptance as coping techniques for food cravings. *Eating Behaviors*, 13(1), 62–64.

95. Hrdy, S. B. (2009). *Mothers and others: The evolutionary origins of mutual understanding*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
96. Jabbi, M., Swart, M., & Keysers, C. (2007). Empathy for positive and negative emotions in the gustatory cortex. *NeuroImage*, 34(4), 1744–1753.
97. Jablonka, E., & Lamb, M. (2006). *Evolution in four dimensions: Genetic, epigenetic, behavioral, and symbolic variation in the history of life*. Cambridge, MA: MIT Press.
98. Jones, E. E., & Harris, V. A. (1967). The attribution of attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 3(1), 1–24.
99. Jussim, L., & Harber, K. D. (2005). Teacher expectations and self-fulfilling prophecies: Knowns and unknowns, resolved and unresolved controversies. *Personality and Social Psychology Review*, 9(2), 131–155.
100. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full-catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
101. Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, MA: MIT Press.
102. Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Cohen, R. D., Julkunen, J., & Salonen, J. T. (1996). Alexithymia and risk of death in middle-aged men. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 541–549.
103. Kessler, R. C., Demler, O., Frank, R. G., Olfson, M., Pincus, H. A., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2005). Prevalence and treatment of mental disorders, 1990 to 2003. *New England Journal of Medicine*, 352(24), 2515–2523.
104. Kilpatrick, D. G., Saunders, B. E., & Smith, D. W. (2003). *Youth victimization: Prevalence and implications, research in brief*. Washington, DC: Office of Justice Programs, National Institute of Justice.
105. Koole, S. L., Dijksterhuis, A., & van Knippenberg, A. (2001). What's in a name: Implicit self-esteem and the automatic self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(4), 669–685.
106. Kraus, M. W., & Keltner, D. (2009). Signs of socioeconomic status: A thin-slicing approach. *Psychological Science*, 20(1), 99–106.
107. Kross, E., & Grossmann, I. (2012). Boosting wisdom: Distance from the self-enhances wise reasoning, attitudes, and behavior. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 43–48.
108. Lakoff, G., & Johnson, M. (2008). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
109. Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial

- behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLoS One*, 7(12), e51380.
110. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
 111. Lessard, J. C., & Moretti, M. M. (1998). Suicidal ideation in an adolescent clinical sample: Attachment patterns and clinical implications. *Journal of Adolescence*, 21(4), 383–395.
 112. Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. New York: Crown.
 113. Lin, N., Ensel, W. M., & Vaughn, J. C. (1981). Social resources and strength of ties: Structural factors in occupational status attainment. *American Sociological Review*, 46, 393–405.
 114. Lindsay, J., & Ciarrochi, J. (2009). Substance abusers report being more alexithymic than others but do not show emotional processing deficits on a performance measure of alexithymia. *Addiction Research and Theory*, 17(3), 315–321.
 115. Lloyd, W. F. (1833). *Two lectures on the checks to population, delivered before the University of Oxford in Michaelmas term 1832*. Oxford: W. F. Lloyd.
 116. Lumley, M. A., Radcliffe, A. M., Macklem, D. J., Mosley-Williams, A., Leisen, J. C., Huffman, J. L., et al. (2005). *Alexithymia and pain in three chronic pain samples: Comparing Caucasians and African Americans*. *Pain Medicine*, 6(3), 251–261.
 117. Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3–46.
 118. Marcus, R. (2007). *Aggression and violence in adolescence*. New York: Cambridge University Press.
 119. Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133–163.
 120. Marsh, H. W., & O'Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(4), 542–552.

121. Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist, 20*(3), 107–123.
122. Marshall, S. L., Parker, P., Ciarrochi, J., & Heaven, P. (2014). Is self-esteem a cause or consequence of social support: A 4-year longitudinal study. *Child Development, 85*(3), 1275–1291.
123. Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 74*, 116–121. doi:10.1016/j.paid.2014.09.013.
124. Martin, G., Swannell, S. V., Hazell, P. L., Harrison, J. E., & Taylor, A. W. (2010). Self-injury in Australia: A community survey. *Medical Journal of Australia, 193*(9), 506–510.
125. Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
126. McGorry, P. (2012). Mental ill-health in young people. *Medicine Today, 13*(5), 46–52.
127. McGorry, P., Purcell, R., Goldstone, S., & Amminger, G. P. (2011). Age of onset and timing of treatment for mental and substance use disorders: Implications for preventive intervention strategies and models of care. *Current Opinion in Psychiatry, 24*(4), 301–306.
128. McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology, 90*(1), 53–76.
129. McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Brashears, M. E. (2006). Social isolation in America: Changes in core discussion networks over two decades. *American Sociological Review, 71*(3), 353–375.
130. Meaney, M. J. (2001). Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations. *Annual Review of Neuroscience, 24*(1), 1161–1192.
131. Meltzoff, A. N., & Prinz, W. (Eds.). (2002). *The imitative mind: Development, evolution, and brain bases*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
132. Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., et al. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in US adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication—Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 49*(10), 980–989.

133. Merry, S. N., Hetrick, S. E., Cox, G. R., Brudevold-Iversen, T., Bir, J. J., & McDowell, H. (2011). Psychological and educational interventions for preventing depression in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (12):CD003380. doi:10.1002/14651858.CD003380.pub3.
134. Moretti, M. M., & Peled, M. (2004). Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development. *Paediatrics and Child Health*, 9(8), 551–555.
135. Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275–310.
136. Moseley, G. L., & Arntz, A. (2007). The context of a noxious stimulus affects the pain it evokes. *Pain*, 133(1), 64–71.
137. Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52.
138. Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
139. Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.
140. Ollendick, T. H., & King, N. J. (2004). Empirically supported treatment for children and adolescents: Advances toward evidence-based practice. In P. M. Barrett & T. H. Ollendick (Eds.), *Handbook of interventions that work with children and adolescents: Prevention and treatment*. Chichester, UK: John Wiley and Sons.
141. Ortony, A., & Clore, G. (1990). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
142. Ostrom, E. (1990). *Governing the commons: The evolution of institutions for collective action*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
143. Parker, P. D., Ciarrochi, J., Heaven, P., Marshall, S., Sahdra, B., & Kiuru, N. (2014). Hope, friends, and subjective well-being: A social network approach to peer group contextual effects. *Child Development*, 86(2), 642–650.
144. Parker, P. D., Marsh, H. W., Ciarrochi, J., Marshall, S., & Abduljabbar, A. S. (2013). Juxtaposing math self-efficacy and self-concept as predictors of long-term achievement outcomes. *Educational Psychology*, 34(1), 29–48.
145. Patterson, G. R. (1982). *Coercive family process*. Eugene, OR: Castalia.

146. Patterson, G. R. (2002). Etiology and treatment of child and adolescent antisocial behavior. *Behavior Analyst Today*, 3(2), 133–144.
147. Patton, G., Selzer, R., Coffey, C., Carlin, J., & Wolfe, R. B. (1999). Onset of adolescent eating disorders: Population based cohort study over 3 years. *British Medical Journal*, 318(7186), 765–768. doi:10.1136/bmj.318.7186.765.
148. Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–563.
149. Perkonig, A., Kessler, R. C., Storz, S., & Wittchen, H. U. (2000). Traumatic events and post-traumatic stress disorder in the community: Prevalence, risk factors, and comorbidity. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 101(1), 46–59.
150. Pinker, S. (2011a). *The better angels of our nature: The decline of violence in history and its causes*. London: Penguin UK.
151. Pinker, S. (2011b). Decline of violence: Taming the devil within us. *Nature*, 478(7369), 309–311.
152. Podolny, J. M., & Baron, J. N. (1997). Resources and relationships: Social networks and mobility in the workplace. *American Sociological Review*, 62, 673–693.
153. Popenoe, D. (1993). American family decline, 1960–1990: A review and appraisal. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 527–542.
154. Rheingold, A. A., Herbert, J. D., & Franklin, M. E. (2003). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 27(6), 639–655.
155. Rilling, J. K., Glenn, A. L., Jairam, M. R., Pagnoni, G., Goldsmith, D. R., Elfenbein, H. A., et al. (2007). Neural correlates of social cooperation and non-cooperation as a function of psychopathy. *Biological Psychiatry*, 61(11), 1260–1271.
156. Robbins, A. (1998). *Unlimited power: The new science of personal achievement*. London: Simon and Schuster.
157. Robbins, A. (2012). *Awaken the giant within: How to take immediate control of your mental, emotional, physical, and financial destiny!* New York: Free Press.
158. Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1992). *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development*. New York: Irvington.

159. Rowsell, H. C., Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Heaven, P. C. (2014). Emotion identification skill and social support during adolescence: A three-year longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*, doi:10.1111/jora.12175.
160. Ruiz, F. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component, and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162.
161. Ruiz, F. (2012). Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(2): 333–357.
162. Salmivalli, C., Kaukiainen, A., & Voeten, M. (2005). Anti-bullying intervention: Implementation and outcome. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 465–487.
163. Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1985). *Social support: Theory, research, and applications*. Dordrecht, The Netherlands: Nihjoff.
164. Schlegel, A., & Barry, H. (1991). *Adolescence: An anthropological inquiry*. New York: Free Press.
165. Schweiger, I. (2010). *Self-esteem for a lifetime: Raising a successful child from the inside out*. Bloomington, IN: AuthorHouse.
166. Siegel, D. (2014). *Brainstorm: The power and purpose of the teenage brain*. New York: Jeremy P. Tarcher.
167. Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55.
168. Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
169. Smart, D., Vassallo, S., Sanson, A., Richardson, N., Dussuyer, I., McKendry, B., et al. (2003). *Patterns and precursors of adolescent antisocial behaviour: Types, resiliency, and environmental influences*. Melbourne, Australian: Australian Institute of Family Studies and Crime Prevention.
170. Smith, P. K., Jostmann, N. B., Galinsky, A. D., & van Dijk, W. W. (2008). Lacking power impairs executive functions. *Psychological Science*, 19(5), 441–447.

171. Spear, L. P. (2004). Adolescent brain development and animal models. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 23–26.
172. Spector, P. E., Cooper, C. L., Poelmans, S., Allen, T. D., O'Driscoll, M., Sanchez, J. I., et al. (2004). A cross-national comparative study of work-family stressors, working hours, and well-being: China and Latin America versus the Anglo world. *Personnel Psychology*, 57(1), 119–142.
173. Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
174. Stevens, V., Van Oost, P., & De Bourdeaudhuij, I. (2000). The effects of an anti-bullying intervention programme on peers' attitudes and behaviour. *Journal of Adolescence*, 23(1), 21–34.
175. Svetlova, M., Nichols, S. R., & Brownell, C. A. (2010). Toddlers' prosocial behavior: From instrumental to empathic to altruistic helping. *Child Development*, 81(6), 1814–1827.
176. Szalavitz, M., & Perry, B. (2010). *Born for love: Why empathy is essential—and endangered*. New York: William Morrow.
177. Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287.
178. Tolmunen, T., Lehto, S. M., Heliste, M., Kurl, S., & Kauhanen, J. (2010). Alexithymia is associated with increased cardiovascular mortality in middle-aged Finnish men. *Psychosomatic Medicine*, 72(2), 187–191.
179. Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical applications*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
180. Tracy, B. (2012). *The power of self-confidence: Become unstoppable, irresistible, and unafraid in every area of your life*. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
181. Tremblay, R. E. (2000). The development of aggressive behaviour during childhood: What have we learned in the past century? *International Journal of Behavioral Development*, 24(2), 129–141.
182. Tronick, E., Adamson, L. B., & Brazelton, T. B. (1975). Infant emotions in normal and perturbed interactions. Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Denver, CO, April.
183. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2008). Increases in positive self-views among high school students: Birth-cohort changes in anticipated

- performance, self-satisfaction, self-liking, and self-competence. *Psychological Science*, 19(11), 1082–1086.
184. Vespa, J., Lewis, J., & Krieder, R. (2012). *America's families and living arrangements: 2012. Population characteristics*. Washington, DC: US Census Bureau.
185. Williams, V., Ciarrochi, J., & Deane, F. P. (2010). On being mindful, emotionally aware, and more resilient: Longitudinal pilot study of police recruits. *Australian Psychologist*, 45(4), 274–282.
186. Wilson, C. J., Deane, F. P., & Ciarrochi, J. (2005). Can hopelessness and adolescents' beliefs and attitudes about seeking help account for help negation? *Journal of Clinical Psychology*, 61(12), 1525–1539.
187. Wilson, D. S. (2007). *Evolution for everyone: How Darwin's theory can change the way we think about our lives*. New York: Delacorte Press.
188. Wilson, D. S. (2011). *The neighborhood project: Using evolution to improve my city, one block at a time*. New York: Little, Brown.
189. Wilson, D. S., Ostrom, E., & Cox, M. E. (2013). Generalizing the core design principles for the efficacy of groups. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 90(suppl), S21–S32.
190. Wilson, E. O. (2014). *The meaning of human existence*. New York: Liveright.
191. Wilson, K. G., (with Du Frene, T.). (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
192. Wing, R. R., & Jeffery, R. W. (1999). Benefits of recruiting participants with friends and increasing social support for weight loss and maintenance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(1), 132–138.
193. Wittchen, H. U., Nelson, C. B., & Lachner, G. (1998). Prevalence of mental disorders and psychosocial impairments in adolescents and young adults. *Psychological Medicine*, 28(1), 109–126.
194. Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314.

Книга заснована на результатах сучасних досліджень та клінічних даних лікарів-практиків. Її унікальність полягає в тому, що в ній надано теоретичну інформацію про АСТ та унікальну модель DNA-V з детальним описом кожної складової моделі. У книзі розглядаються приклади та концептуалізація випадків із практики авторів, а також метафори, сценарії, робочі листи, візуальні приклади, вправи та експерименти для ефективного навчання навичкам. Книга буде корисною всім, хто прагне допомогти підліткам: батькам, лікарям-практикам, клініцистам та ін.

Науково-популярне видання

Хейс, Луїза Л., Чарокі, Джозеф, В.

Терапія прийняття та відповідальності для підлітків (Рос. мовою)

Підписано до друку 22.02.2022. Формат 60x90/16

Ум. друк. арк. 26,0. Обл.-вид. арк. 21,3

Видавець ТОВ "Комп'ютерне видавництво "Діалектика"

03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Подростки сталкиваются с сильным давлением со стороны общества и испытывают беспокойство. Неопределенность будущего может подавлять их, им часто не хватает психологических инструментов для продуктивного преодоления стресса. Процессы, которые происходят в этот период, влияют на их будущее, поэтому нужно воздействовать на них, чтобы облегчить подросткам дальнейшую жизнь. Мощные инструменты, представленные в этой книге, помогут родителям, учителям, клиницистам и специалистам в области психического здоровья при работе с подростками. В книге изложены навыки и советы, основанные на доказавшей свою эффективность терапии принятия и ответственности (АСТ), с помощью которых подростки смогут справиться с трудными эмоциями, определить свои ценности, обрести осознанность и жизненную энергию, а также развить позитивные отношения с друзьями и семьей. Приведенные в этой книге научно обоснованные методы направлены на развитие сильного чувства собственного достоинства и уверенности, которая необходима подросткам при трудном переходе во взрослую жизнь. Навыки, которые можно развить с помощью этой книги, помогут заложить основу для счастливой и здоровой взрослой жизни. Эту книгу обязательно должен изучить каждый, кто работает с подростками.

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ КНИГИ

- Теоретическая информация об АСТ и модели DNA-V
- Детальное описание каждой составляющей модели
- Примеры и концептуализация случаев из практики
- Метафоры, сценарии, рабочие листы, визуальные примеры
- Упражнения и эксперименты
- Практические тренинги для укрепления навыков
- Советы, которые помогут стать экспертом по модели DNA-V

Луиза Л. Хейс, д-р философии, международный тренер и спикер по АСТ, клинический психолог и исследователь Мельбурнского университета, Университета в Ориджине и Национального центра передовых исследований в области психического здоровья подростков в Австралии, соавтор книги *Get Out of Your Mind and Into Your Life for Teens*. Стремится помочь подросткам и членам их семей жить полноценно.

Джозеф Чароки, д-р философии, профессор Института позитивной психологии и образования Австралийского католического университета, соавтор книги *Get Out of Your Mind and Into Your Life for Teens*. Опубликовал более 100 научных статей в журналах и множество книг, включая популярную *Emotional Intelligence in Everyday Life* и *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology*.

Изображение на обложке:
©Depositphotos.com/151110626
Автор: NatashaFedorova

Комп'ютерне видавництво
"Діалектика"

