



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
*им. Б.Д. Карвасарского*

Институт психотерапии  
и медицинской психологии  
им. Б.Д. Карвасарского

**Тема:** Отказ от борьбы с тревогой и ее  
симптомами. Принятие тревоги.

**Преподаватели:**  
**Яковлев Вячеслав Вячеславович**  
*Врач, диетолог, АСТ, ФАСТ, КПТ, ОРКТ-терапевт*  
**Морозик Карина Алексеевна**  
*Психолог, КПТ, АСТ, СFT-терапевт*

- Тревога просто возникает, это не наш выбор. Никто не выбирает тревогу или страх.
- Отсутствие боли не гарантирует полноценную жизнь. Многие люди кто не испытывают сильную тревогу и беспокойство, также не довольны своей жизнью.
- Принимайте то что не можете изменить, смело меняйте то что можете изменить, и развивайте в себе осознанность, чтобы иметь возможность отличить одно от другого.
- Принятие болезненных чувств намного легче, если мы можем поддерживать осознание настоящего момента (то есть сознательно соприкоснуться с тем, что в данный момент есть гораздо больше, чем боль) и если мы можем освободиться от всех бесполезных историй, которые питают избегание.



## Отказ от борьбы и Принятие.

Часто важно на первых этапах не использовать слово “принять” или “принятие” с клиентами, пока они не научатся это делать. Они, скорее всего, неправильно поймут, что мы имеем в виду.

Лучше использовать: прекращение борьбы, с мягкостью, любопытством, с открытостью, освободить место для этих чувств, перестать сопротивляться, выйти из битвы с ним, помириться с ним, обнять, пусть это просто будет, позвольте этому происходить.

*Используем метафоры: «Переключатель Борьбы», «Перетягивание каната» и т.д.*

Если у клиентов нет хорошего обоснования для принятия тревоги или любых других болезненных мыслей и чувств, они, скорее всего, будут сопротивляться.

*Метафора отталкивания бумаги (Упражнение показывает, что когда вы принимаете мысли и чувства (положите бумагу на колени), они не уходят, но вы можете участвовать в жизни).*

## **Отказ от борьбы и Принятие.**

**Креативная безнадежность** имеет большое значение для обеспечения этого обоснования: попытка избежать/избавиться от нежелательных мыслей или чувств не работает в долгосрочной перспективе и ухудшает жизнь, имея при этом значительные затраты.

Но мы не хотим останавливаться на достигнутом; мы хотим активно связать принятие с жизнью которую вы можете выбирать.

Научиться принимать эти мысли и чувства поможет нам жить нашими ценностями, делать то что важно, становится человеком которым хотелось бы быть, увеличить наши шансы на достижение наших целей и т. д.

### **А что мы делаем после креативной безнадежности?**

Далее мы хотим чтобы клиент получил новый опыт. На этом этапе важно начать работать над созданием некоторых реальных навыков. Если мы этого не делаем, сеанс становится очень интеллектуальным: мы начинаем говорить о принятии вместо того, чтобы активно развивать навыки принятия. Клиенты редко, если вообще когда-либо, развивают навыки принятия таким образом.

## Отказ от борьбы и Принятие.

### Процесс Работы:

На этом этапе мы переходим к процессу работы над развитием готовности иметь мысли и чувства. Мы могли бы сказать: “Итак, вы получили идею «отбросить борьбу» – открыты ли вы для изучения того, как на самом деле это сделать?”

Если да, то на данном этапе лучше всего использовать короткое, простое, не конфронтационное упражнение, основанное на любом из основных процессов АСТ. Очень хорошо начать с практики Осознанности (Mindfulness). Помните, что любой из этих процессов может быть использован для развития готовности. Самый простой вариант начать с упражнений “бросание якоря”, в которых клиент активно признает и называет трудные мысли и чувства, которые присутствуют, не пытаясь избавиться от них.

В других случаях можно начать с когнитивного распутывания или расцепления. Например, «у меня есть мысль что...»

## **Проверь!**

После этих упражнений исследуйте: “Как это может быть полезно для вас с точки зрения помощи с XYZ?” (где XYZ = поведенческие цели клиента для терапии и/или ценности, которыми он хочет жить).

Если клиент не знает, мы можем помочь прояснить – в противном случае мы столкнёмся с барьером в дальнейшем.

Если клиент знает, мы можем попросить его практиковать это между сеансами, связывая это с терапевтическими целями и/или ценностями клиента.

## **Что Первое: Мысли или Чувства...**

При депрессии и тревожных расстройствах на что вы ориентируетесь в первую очередь: на слияние мыслительных процессов, таких как размышление, беспокойство, самокритика? Или чувства, которых избегают?

На этот вопрос нет простого ответа, но вот несколько рекомендаций. Если клиент крайне эмоционально дезрегулирован, подавлен тревогой, крайне спутан с мыслями, диссоциирован, имеет флэшбэки, чрезвычайно высок в эмпирическом избегании – тогда есть смысл начать «контактировать с настоящим моментом», с такими упражнениями, как бросание якоря.

При сцепленности с мыслями, например можно использовать медитативные практики, как «Листья на ручье».

Когда сложно расцепить с мыслями клиента, мишенью будет работа через сострадание и принятие.

## **«Бросание якоря» и Принятие.**

Бросание якоря включает в себя расширение осознания того, что находится здесь в данный момент, в дополнение к тем мыслям и чувствам, которые заставляют клиента «дрейфовать». Цель состоит в том, чтобы способствовать сознательному гибкому контакту с настоящим моментом и самоконтролю над своими действиями.

Кроме того, он также обеспечивает хорошую стартовую площадку для принятия боли. Гораздо легче принять болезненные чувства, когда они не “доминируют на сцене”.

Если я расширю свое осознание и увижу, что в дополнение к боли, которая присутствует, у меня есть тело, мир вокруг меня, мои ценности, важные действия, которые я могу делать и участвовать ... это облегчает принятие боли, потому что это одна часть всего моего опыта в данный момент.



# СТРАТЕГИИ ТЕРАПЕВТА в АСТ при работе с тревогой

## **Избегания/Принятие**

- Помогаем клиенту обнаружить стратегии эмоционального контроля и вместо этого изучить непосредственный опыт.
- Использует понятие “работоспособность”, чтобы помочь клиентам оценить затраты на эмпирическое избегание и контрольные усилия.
- Сообщает, что клиент не сломлен, но использует неосуществимые стратегии.
- Активно поощряет клиента экспериментировать с отказом от борьбы и предлагает готовность в качестве альтернативы.
- Использует упражнения и метафоры, чтобы помочь клиенту лучше сформировать готовность. Моделирует готовность в терапевтических отношениях.
- Определяет эмоциональные, когнитивные, поведенческие или физические барьеры клиента на пути к готовности.

## **Когнитивное Распутывание**

- Помогает клиенту «расцепиться» от переживаний, «ловушек разума», в том числе связанных с оценками, и направляет внимание на настоящий момент.
- Активно противопоставляет то, что ум клиента говорит ему, и что говорит ему опыт.
- Использует языковые средства, метафоры и практические упражнения, чтобы создать разделение между фактическим и концептуализированным опытом клиента.
- Предполагает, что “привязанность” к буквальному смыслу и оценке опыта затрудняет поддержание готовности.
- Помогает клиенту прояснить собственную “историю”, то что было «там и тогда» и



# СТРАТЕГИИ ТЕРАПЕВТА в АСТ при работе с тревогой

## **Наблюдающее Сэлф и контакт с настоящим моментом.**

- Замечать события с простым осознанием и без оценки содержания.
- Помогает клиенту отделить самооценку от критикующей части.
- Использует метафоры и упражнения на осознанность, чтобы помочь клиенту установить контакт с наблюдающим Сэлф/сострадательным Сэлф.
- Обращает внимание на «застревание» клиента в прошлом или будущем, и возвращает в настоящий момент.

## **Определение ЦЕННОСТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ**

- Помогает клиенту прояснить ценности, с помощью таблицы ценностей и других упражнений.
- Помогайте клиенту различать ценности и цели.

## **Направленные ДЕЙСТВИЯ**

- Помогает клиенту построить план действий, основанный на выявленных жизненных ценностях.
- Побуждает клиента делать небольшие шаги и смотреть на качество совершаемых действий.
- Побуждает клиента преодолевать барьеры, брать на себя ответственность.
- Интегрирует откаты или рецидивы в продолжающийся процесс будущих эффективных действий.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
им. Б.Д. Карвасарского

## Контактная информация

Оформить заявку на обучение и задать любые интересующие Вас вопросы можно, позвонив нам по номеру **+7 812 467-47-90** или написав по адресу [client@ipmp-spb.ru](mailto:client@ipmp-spb.ru)

Санкт-Петербургский Институт психотерапии и медицинской психологии им. Б. Д. Карвасарского осуществляет образовательную деятельность на основании лицензии от «13» мая 2014 года № 0988, выданной комитетом по образованию Правительства г. Санкт-Петербурга.

Все Программы разработаны и утверждены на основании требований к образовательным программам дополнительного профессионального образования в соответствии с Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2013 г. «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 01.06.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным