



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



Работа с переживаниями и эмоциями с помощью когнитивно- поведенческой психотерапии.

Бубнова Ирина Викторовна,
Медицинский (клинический) психолог

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

- Направление психотерапии, рассматривающий **восприятие и мышление** как ведущий посредник в функционировании человека (поведении).
- Причина психологических нарушений — нарушения когнитивной переработки информации, которые приводят к **искажению восприятия** (негативному оцениванию!).

Поведение

- Восприятие
- Оценка ситуации
- Оценка себя в ситуации
- Эмоция (как реакция)
- Эмоциональное отношение
- Действие и последствие...

- **Здоровая личность характеризуется адаптивным (РАЗНООБРАЗНЫМ! ГИБКИМ!) поведением (и происходит непрерывное научение и развитие)**
- **Нарушения (когнитивные, эмоциональные, поведенческие)— результат неадаптивного (ОДНООБРАЗНОГО! ФИКСИРОВАННОГО!) поведения, сформировавшееся ранее и самоподтверждающееся.**

Роль эмоций в личности

При обсуждении когнитивных и поведенческих паттернов мы пренебрегаем субъективными аспектами нашей эмоциональной жизни — чувствами печали, радости, ужаса и гнева (А.Бек, 1979, 1990) .

Современное понимание эмоций

- Эмоции - гибкие последовательности ответных реакций, которые возникают каждый раз, когда индивид оценивает ситуацию как таящую в себе вызовы, проблемы или возможности.

Эмоции возникают, когда ситуация оценивается нами тем или иным образом.

Оценка ситуации запускает ряд последовательных изменений в вегетативных, нейроэндокринных и поведенческих системах.

Аарон Бек, Джудит Бек (1995)

- В течении жизни человека формируются когнитивные структуры – убеждения, установки, представления.
- В процессе личностной переработки любая информация искажается – и это норма!
- Такое искажение становится проблемой, если в результате вызывает стойкие негативные переживания и приводит к нарушению процесса адаптации человека (**дисфункциональные когниции**).

Три уровня дисфункциональных КОГНИЦИЙ

- **Глубинные убеждения** – когнитивное образование – несет оценочную функцию (хорошо-плохо, можно-нельзя), находятся вне фокуса сознания, и приводят к негативным реакциям.
- **Промежуточные убеждения** – система внутренних отношений, правил и предположений.
- **Автоматические мысли** – проявление дисфункциональных когниций, возникают рефлексивно... постоянно крутятся в голове 😊

Три вида дисфункциональных КОГНИЦИЙ:

- **Негативные установки** (представления о себе): Я какой (какая)?
- **Долженствования (о людях, о себе):**
Он (она) должен (должна)... Я должен (должна)...
- **Глубинные установки о мире/людях:**
Мир какой? Люди какие?

В психотерапии важно идентифицировать:

- убеждения (например, «Злость опасна»), которые формируют персональные интерпретации;**
- убеждения в инструментальной системе, которые инициируют действие (например, «Чтобы разозлиться, нужно веское основание»);**
- убеждения в системе контроля (например, «Злиться нельзя! Это неправильно!»), которые управляют предчувствиями и, следовательно, облегчают или подавляют действие (Веск, 1976).**

- Запрещения (убеждения и долженствовования по отношению к эмоциям) препятствуют выражению желаний, блокируют потребности.
- Функции контроля могут быть разделены на связанные с саморегуляцией, то есть направленные внутрь, и на те, которые ответственны за отношения с внешней, прежде всего социальной, средой.

Поведение

- Восприятие
- Оценка ситуации
- Оценка себя в ситуации
- Эмоции (реакции)
- **Эмоциональное отношение**
- Действие и последствие

Упражнение в парах:

Проблемная ситуация:

- Восприятие (Что было важно? Как это воспринял?)
- Оценка ситуации (Как оценил эту ситуацию?)
- Оценка себя в ситуации (Как оценил себя в этой ситуации?)
- Эмоции (Что почувствовал/переживал?)
- **Эмоциональное отношение (Что подумал об этих чувствах? Какое чувство появилось дальше?)**
- Действие и последствие (Что делал? Какой результат?)

- Что Вы принимали сегодня?
- Я принимал желаемое за действительное...



**ЖАЛОБЫ не основание для психотерапии, а
только материал!!!**

**СТРАДАНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВАНИЕМ
ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ!**

Только **готовность** узнавать себя и
что-то о себе, искать причины и
менять (разбираться, узнать,
выяснить, понять, изменить,
переделать, научиться влиять
на...) является основанием для
психотерапии!

Важные настройки...

КПТ психотерапевт отвечает за:

- **Создание контакта** и эмоциональной безопасности;
- **Задавание** особых («сложных, лечебных») **вопросов**, помогающих **самопониманию** человека;
- **Формулирование гипотез** и **обсуждение** их с клиентом;
- **Помощь в формулировке** мыслей и опознавании чувств;
- **Помощь в организации** поведенческих экспериментов, изменяющих реагирование клиента (информирование, организация и помощь).

Ответственность (условия для) клиента/пациента...

- Готовность **проявлять** себя (делиться мыслями, чувствами, мнениями)
- Готовность **думать** над «сложными» вопросами психотерапевта... и отвечать (**искать ответы**)!
- Готовность получать обратную связь - **ставить** перед собой и психологом вопросы **о себе, своей жизни!**
- Готовность **менять** - пробовать задавать ДРУГИЕ вопросы, формулировать ДРУГИЕ мысли, по ДРУГОМУ реагировать, действовать, принимать ДРУГИЕ решения и т.д.
- Готовность **обсуждать** те темы, вопросы, сферы, которые возникают на сессиях
- **Выполнять** домашние задания.

Критерии наличия клиента/пациента:

- 1) **наличие** симптомов, жалоб, сложностей которые беспокоят...
- 2) **готовность** что-то делать с этим (разбираться..., искать причину..., понять что-то... менять что-то...)
- 3) Человек **признает** психологическую причину симптомов, жалоб, сложностей.

ЕСЛИ НЕТ ТРЕХ КРИТЕРИЕВ, то...
психообразовательная/поддерживающая
КОНСУЛЬТАЦИЯ!

Psychoterapia

Психолог

Клиент



И никак иначе!

Теория эмоционального интеллекта

(Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо)

- Эмоциональный интеллект – способность вызывать и сохранять положительные (радость) и отрицательные (гнев, страх, печаль) эмоции, способность переводить одни эмоции в другие по поводу некоторого события у себя или у другого человека.

Чтобы управлять, сначала придется научиться:

- Идентифицировать эмоции
- Понимать причины.
- Вызывать помогающие эмоции

На работе просят оставлять нервы дома.
Дома просят оставлять нервы на работе.
Капец! Куда деть нервы?



Уровни интенсивности ЭМОЦИЙ:

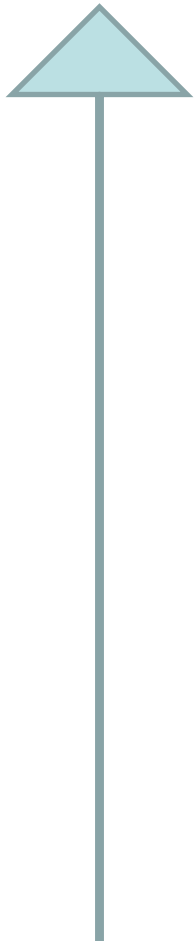
Патологический аффект

Аффект

Сверхинтенсивные

Умеренные

Слабые



Упражнение про себя...

Аффект

Сверхинтенсивные

Умеренные

Слабые

Задача КПТ-

уменьшить интенсивность

дисфункционального переживания,

делая его функциональным:

- Депрессия → грусть
- Тревога (страх) → обеспокоенность
- Вина → сожаление
- Гнев → раздражение
(неудовольствие, недовольство)
- Стыд → Разочарование

Стремиться к умеренному переживанию:

- Не стыд (вина), а смущение (стеснение, досада).
- Не ярость, не гнев, не злость, а раздражение, или недовольство;
- Не паника, ужас, не страх, не тревога, а беспокойство, боязнь, опасения.
- Не депрессия, не отчаяние, подавленность, не горе, угнетенность, тоска, а печаль, уныние, или грусть;
- Не отвращение, не пренебрежение, а неприязнь.

- Индивидуальные установки (глубинные когниции) делают то или иное переживание дисфункциональным (а не другие причины).
- Например, запрет на злость, обесценивание печали, игнорирование обиды, запрет на растерянность, избегание стыда и т.д.

В функциональном состоянии:

- Злость (недовольство) – побуждает к действию,
- Печаль (грусть) участвует в переосмыслении неадаптивных представлений,
- Страх (тревога) позволяет предсказать опасности,
- Чувство вины и стыд – социальные переживания (модифицируют поведение в обществе),
- Отвращение...
- Растерянность...
- Отчаяние...
- Разочарование...
- Сомнения...

- Радость - "приковывает" внимание и удерживает его на объекте.
- Сожаление - обучение на ошибках.
- Зависть – анализ ограничений/возможностей.

Спектр чувств:

- Стыд
- Радость
- Печаль
- Вина
- Страх
- Злость
- Скука
- Тревога (волнение)
- Разочарование
- Отчаяние
- Обида
- Зависть
- Растерянность
- Отвращение
- Сожаление
- Сомнения

Из крайности А в крайность В
одновременно выехали
все мои чувства.



Что такое патогенные
(травматичные) переживания?

Психическая травма:

1. Неожиданность

2. Интенсивность переживания

3. Неразделенность

Противоречивые переживания?!

Эмоциональные схемы!

- Любовь-ненависть
- Злость – жалость
- Восхищение – страх (отвращение)
- Эйфория (радость) – скука (тоска)
- Радость (облегчение) – горе
(сожаление, печаль, разочарование)

Критерии эмоционального здоровья:

- **Интерес к себе;**
- Социальный интерес;
- Высокая толерантность к фрустрации;
- **Гибкость;**
- Принятие неопределенности;
- Приверженность к творческой деятельности;
- Объективное мышление;
- **Самопринятие;**
- Принятие риска;
- Ответственный гедонизм;
- Отсутствие идеализации;
- **Ответственность за собственные эмоциональные (реакции)/нарушения.**

ПОМНИМ, что является условием способности решать проблемы/развития личности!

Навыки самоменеджмента (самоэффективности) – навыки (компетенции) организации жизни, анализа и решения проблем в настоящем и будущем:

- Самонаблюдение (вместо...);
- Самооценивание (саморефлексия) (вместо...);
- Самоинструирование (вместо...);
- Самокоррекция (вместо...)
- Самоподкрепление (вместо...);
- Владение техниками самопомощи (вместо...).

Этому возможно научиться в любом возрасте любому человеку!

Семинар Роберта Лихи: терапия эмоциональных схем.

Май 2019 год
Санкт-Петербург

Эмоции многогранны

- *Эмоциональные переживания включают целый ряд эмоций.*
- Вместо того, чтобы рассматривать свои эмоции как единичные и однонаправленные (например, «Я чувствую зависть»), в модели ТЭС принято считать, что эмоции связаны с **сетями других эмоций**.
- Например, зависть – это социальная эмоция, которая может включать грусть, гнев, тревогу, стыд, неприязнь и любопытство.
- **Расширение и дифференциация** разнообразия эмоций, которые может испытывать человек
- **Одна эмоция может «прикрывать» другую** – например, гнев может проявляться ярче, чем лежащие в его основе эмоции, такие как тревога или ощущение беспомощности.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.assocpsy.ru

Эволюционная теория эмоций:

- Эмоции универсальны – обладали защитной функцией сотни лет назад и обладают сейчас, которая является адаптивной и решает определенную задачу.
- Эмоции эволюционировали, потому что они нас защищают (эволюционная ценность эмоций сменилась с физиологической на социальную). Важный пример и метафора: животные больше агрессии проявляют в центре своей территории!

Задача КПТ эмоциональных схем:

- Сделать их (эмоции) адаптивными.
- Например, некоторые виды беспокойства продуктивны, а некоторые – нет.
- Важно уметь отличать это и уметь использовать для улучшения качества жизни.
- Эмоции вызываются ОЦЕНКАМИ и подвержены когнитивным искажениям.

Тактика работы с эмоциональными схемами:

1. Оpoznать и назвать эмоцию.
Основная идея: **ЭМОЦИИ не равно ДЕЙСТВИЯ!**
2. Валидация – подтверждение – даем право чувствовать и проявлять эмоции. (У тебя есть достаточно важное, чтобы об этом плакать – грустить – злиться – обижаться и т.д.!).
Идея: **любые эмоции – НОРМАЛЬНЫ и ОБОСНОВАНЫ!**
3. Дать пространство для эмоции (определить ей место в жизни, отношениях).
4. Различать мысли об эмоции – чувство – поведение на почве эмоции. Убедись на собственном опыте, что **ЭМОЦИИ не равно ДЕЙСТВИЯ!**

5. Работа с руминациями (наплывом негативных мыслей).

6. Прояснить потребность, которая скрыта под эмоцией.

7. Реализовывать эту потребность. Ориентация на формирование навыков самоэффективности.

8. **Помнить: наработанные копинги (способы справляться) важнее, чем срывы!**

- Американский индеец и его друг были в центре Нью-Йорка, прогуливаясь около Таймс-сквер в Манхэттене.
Приблизился час обеда, и улицы были заполнены людьми. Машины сигналили, на перекрестках скрежетали такси, завывали сирены, и эти звуки города почти оглушали.
Неожиданно индеец сказал: — Я слышу сверчка.
Его друг ответил: — Что? Должно быть, ты спятил. Ты не мог услышать сверчка в таком шуме! — Нет, я в этом уверен, — сказал индеец, — Я слышал сверчка.
Индеец на минуту прислушался, а затем направился через улицу к большому цементному горшку, в котором росло несколько кустарников.
Он заглянул в кусты пониже ветвей и действительно обнаружил маленького сверчка.
Его друг был крайне удивлен. — Это невероятно, — сказал он.
— Должно быть, у тебя уши сверхчеловека!
— Нет, — ответил индеец. — Мои уши ничем не отличаются от твоих. Все зависит от того, что ты слушаешь.
— Но этого не может быть! — сказал друг. — Я бы никогда не услышал сверчка в этом шуме.
— Да, это правда, — последовал ответ.
— Вот, позволь, я покажу тебе. Он сунул руку к себе в карман, выгреб несколько монет и бросил их на тротуар. И тогда, хотя шум переполненной улицы все еще ревел в их ушах, они заметили, как каждый человек в двадцати футах от них обернулся посмотреть, не его ли деньги звенят на тротуаре.
— Видишь, о чем я? — спросил индеец. — Все зависит от того, что важно для тебя.

Восприятие:

- Процесс приема и переработки информации с целью создания целостного образа объекта. Включает ощущения и их осмысление!
- Задача – обучаться избегать машинальности (однозначности) восприятия! Делать его более осознанным и разнообразным!

Работа с восприятием:

- Помним: восприятие само по себе нельзя изменить (оно меняется автоматически), но можно научиться по другому **ОСМЫСЛЯТЬ** стимул.
- Цель: научить человека не ОДНО - ЗНАЧНОМУ восприятию и оцениванию, а МНОГО-ЗНАЧНОМУ!, что поможет далее формировать разнообразное реагирование!
- Техника работы с восприятием легко выявляет фиксированные формы поведения ... или дисфункциональные установки... или нереалистичные ожидания...

ВОСПРИЯТИЕ (пускового стимула - триггера)

5 видов триггера:

- Увидел?
- Услышал?
- Вспомнил?
- Ощутил в теле?
- Подумал-запланировал... (ожидал)

КАК ТЫ ЭТО ВОСПРИНЯЛ? Как оценил (какой смысл или значение вложил)?

Задача: спрашивать пациента

- Почему именно этот смысл (оценку) используешь?
- Какие могут быть другие оценки?
- Почему не используешь их?
- Что от этого бы изменилось?
- С каким восприятием легче жить?

Тренируемся... в парах.

1. Определить вид триггера:

- Что увидел?
- Что услышал?
- Что вспомнил?
- Что ощутил в теле?
- Подумал-запланировал...

КАК ТЫ ЭТО ВОСПРИНЯЛ? Какой смысл?

2. Вопросы:

- почему именно этот смысл (оценку) используешь?
- Какие могут быть другие? Придумать 5 других!
- Почему не используешь их?
- Что от этого бы изменилось?
- С каким восприятием легче жить?
- Резюме.

- Многие пациенты «захвачены» переживаниями и мыслями («гоняют мысли», «накручивают» «запугивают себя»), потому **не умеют переключать восприятие и внимание с внутреннего состояния на внешнее и удерживать себя в этом...**
- **Навык регуляции интенсивности переживания:**
- Обучение описывать своё внутреннее состояние и внешние обстоятельства... Важно **тренировать само переключение!!!** восприятия и внимания и **БЕЗОЦЕНОЧНОЕ** описание, именно в тот момент, когда только начинается нежелательное поведение (тревога, злость, грусть, безысходность и т.д.).

Навык переключения и анализа!!!

Симптом (проблема) имеет 2 стороны:

- **ВНЕШНЯЯ** (что мы наблюдаем во внешнем поведении)
- **ВНУТРЕННЯЯ** (Что происходит внутри)

Упражнение:

- **ВНЕШНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ:**

- Что конкретно происходит вокруг вас?
Медленно описывайте детали 1 минуту
- Опишите ваше поведение? Медленно описывайте 3-5 нюансов действий (поза, жесты, движения)

- **ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА:**

- ЧТО ВЫ В ЭТОТ МОМЕНТ ДУМАЕТЕ?
- ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ ЧУВСТВУЕТЕ?
- ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ ГОВОРИТЕ СЕБЕ?
- КАК В ЭТОТ МОМЕНТ ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ?

- **ВАЖНОЕ ПРАВИЛО!**

- **Пока человек не научился делать это при вас – не делать без вас!**

- Клиент- психолог:

- 1 раз вместе с вами... Вы задаете условия!
(контролируем)

- 1 раз без вас... Клиент сам себе задает условия! (контролируем)

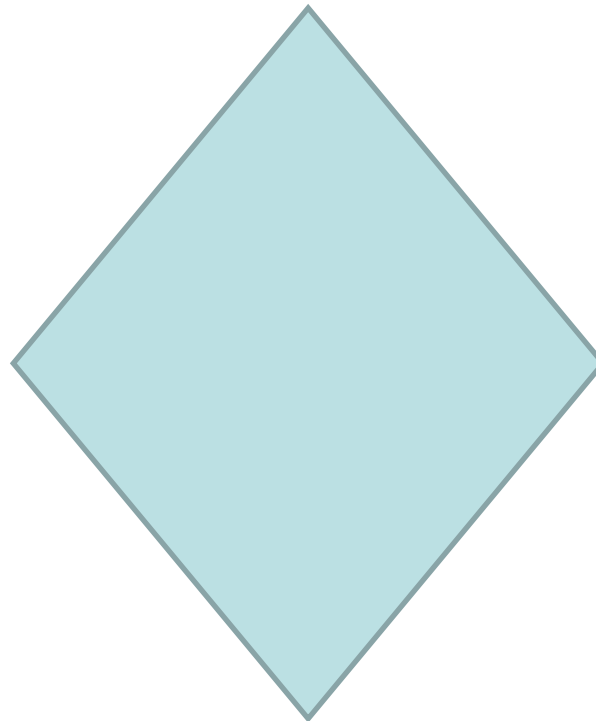
ВАЖНО!

- Информировать пациента о ложном ожидании и представлении!!!, что негативные мысли и эмоции исчезнут (?!) – это не так!
- Люди редко могут контролировать первые мысли или первое восприятие и оценку, которая появляется в голове, НО!!!
- Человек ВСЕГДА может контролировать вторую мысль, третью оценку и так далее...

Когнитивная схема:

•
•
•

НУ



• Д о себе

Д о людях

• ГУ о мире\людях

Когнитивные техники работы с переживаниями:

- Прояснить индивидуальное значение переживания (смещение внимания с переживания на анализ).
- Восстановить связь переживания с дисфункциональными когнициями (НУ, Д и У о людях).
- Восстановить историческую перспективу переживания.
- Переформулировать дисфункциональные убеждения на более гибкие и адаптивные.



Стереть из своей жизни
ничего нельзя, но дорисовать
то можно...

Когнитивно-поведенческая техника:

1) **Определить** переживание и его интенсивность.

2) **Сформулировать** дисфункциональные когниции (**выстроить когнитивную схему**):

- когда переживаешь это чувство, какое представление о себе?
- когда переживаешь это чувство, какой (каким) должен быть?
- Когда переживаешь это чувство, какие должны быть люди?
- Какое представление о мире и людях в нем?


3) Историческая перспектива переживания и убеждений (когда и в каких ситуациях впервые появилось это чувство и эти убеждения?)

4) Переформулировать убеждения на более гибкие и адаптивные (Какие мысли и представления хотите вместо этих, чтобы чувство изменилось?).


5) Минимальное действие (Какое минимальное действие закрепит новые представления?)

6) Резюме.

Когнитивная реструктуризация:

- Негативная Установка: любое другое убеждение нейтральное/позитивное.
- Например, Я эгоистка  Я могу любить себя.
- Долженствование:

Я хотел бы быть ..., но если иногда это не так, то ...

- Убеждение и мире/людях: более нейтральное или реалистичное.
- Например, Мир опасный  Мир разный

Поведенческие техники работы с переживаниями: навык

самоинструирования и саморегуляции.

- вспомнить чувство (ЯРКО! И ДЕТАЛЬНО!)
- Назвать, определить интенсивность и Ощутить чувство.
- Удерживать чувство (от 5 до 30 секунд).
- Приказать себе другое чувство (БЛИЗКОЕ! Обсудить и выбрать заранее)
- Удерживать новое чувство (от 5 до 30 секунд).

Обучение саморегуляции и навыкам самопомощи. Обсуждаем результаты.

Работа с интенсивным чувством или ощущением:

- Требуется название чувства и тренировка.
СБИВКА ФИКСАЦИИ НА ЧУВСТВЕ
(РАСФОКУСИРОВКА):
- Моя тревога/страх/злость, как.... (называем всё!, что есть воспринимаем глазами, ушами и носом, не сортируя, не выбирая. Все предметы, явления, слова и образы, которые под рукой или в пространстве. Каждую мелочь!)
- До тех пор пока не потеряется смысл переживания, понятия...
- Тренировка вслух.

- **Медитация на чувство (вина, стыд, тревога, скука и т.д.).**
- Назвать и определить интенсивность чувства.
- Вообразить это чувство.
- Ощутить чувство.
- Удерживать чувство (от 5 до 30 секунд).
- Осознанно хаотично менять интенсивность – то 3 балла, то 0, то 8, то 5, то 0, и т.д.
- Это активизирует и тренирует фронтальную кору ГМ, которая играет самую большую роль и отвечает за регуляцию!!!

Направляемое воображение

- **При возникновении болезненной эмоции.**
- **Простроить детальный образ эмоции:**
- В какой части тела твоя эмоция?
- Представь, как выглядит твой страх (тревога, злость и т.д.)? Детально расспрашиваем пациента.
- **Дистанцирование:** Помести этот образ (на ладони) перед собой. Опиши его.
- **Коррекция:** Что ты хотел(а) бы в нем изменить, чтобы было легче? Что можно в нем поменять?
- **Присвоение:** Помести его обратно в ту же часть тела. Что чувствуешь?

Работа с содержанием переживания.

- Часто пациенты ничего не знают про функции или содержание переживаний. Информлируем.
- Важно прояснять индивидуальный смысл/значение содержания эмоции для каждого пациента!
- Предлагать свои варианты работы с содержанием переживания.

Страх

3 базовых страха:

.Социальный страх (мнения других)

.За свою жизнь

.За собственную адекватность

• Прием Карла Густава Юнга: ролевая ситуация - представить страх отдельной сущностью и тем самым наделить его способность говорить.

Страх - посланец, функция которого защитить человека от того, что он не хочет видеть/узнать/понять у себя - увидеть не самые приятные вещи, которые происходят, так как признание правды угрожает потерей некоторых фундаментальных представлений о себе или близких людях, печалью или разочарованием.

•Техника работы со страхом:

•А что если бы этот страх тоже был «посланец», и выполнял свою функцию, то что он мог бы рассказать вам?

Облачив свой страх в мысленный персонаж (можно овеществить, рассмотрев его со всех сторон), человек может снизить интенсивность страха и понять другие переживания.

Злость

- Определить объект злости.
- Валидация (признание и принятие).
- Какие труднопереносимые переживания (состояния) закрывает злость?
- Какую неудовлетворенную потребность закрывает злость?
- Какие ожидания увеличивают интенсивность злости?
- Учиться удовлетворять эту потребность конструктивным способом.

Стыд – интроецированное (присвоенное) отвращение...

- **Проговорить** (какие действия или состояния вызывают стыд). Стыд не терпит открытости!
- Учиться замечать, как избегаем стыда – чем отвлекаемся, что делаем, что думаем, как избавляем себя от него...

Помним, позитивные самоутверждения при работе со стыдом понижают низкую самооценку пациента еще больше!

- Прояснять убеждения-запреты, вызывающих стыд. Работать с убеждениями.
- Транслировать принятие и спокойствие к действиям или состояниям, которых стыдится пациент...
- Работать с отвращением...

Отвращение – сигнал об опасности!

- Отвращение (неприязнь) – сигнал организма об опасности разрушения (самооценки, дистанции, самоуважения, ценности и т.д.).
- Помогаем пациенту найти убеждение, связанное с этим чувством и понять значение неприязни:
- Какое убеждение, по вашему мнению, связано с отвращением?
- Что важное для вас подвергается опасности, когда вы переживаете отвращение? Что может утратиться?

Печаль (горе, утрата)

- Печаль помогает переосмыслить старые представления и сформировать новые адаптивные убеждения!
- **Найти** - какие представления (убеждения) лежат в основе печали?
- Проживается утрата ЧЕГО (какого представления, состояния, потребности, качества, желания)?
- Почему не можешь отказаться и принять это?
- Что мешает отказать от того, что утрачивается?
- Что мешает принять утрату?
- Что будет, если примешь утрату?
- **Помощь в формировании нового смысла, навыка или состояния...**

Отчаяние

- **Отказ от «чаяния» (желания, потребности, нужды)...**
- Надо помочь пациенту сформулировать желание (потребность).
- Почему так сложно отказаться?
- Что этому препятствует отказаться?
- Что к этому побуждает отказаться?
- **Техника антикатастрофизации** - допустим, так и будет? Предположим - будет так? И что? А дальше что?
- **Способы совладания:** Допустим, будет так! Что будешь делать?

Неконструктивная вина – признак отсутствия автономии - всегда признак созависимых отношений!

- Сочетание страха и злости на себя, переживание человеком несоответствия нормам.
- Каким нормам (правилам)?
- Кто носитель этих норм (представлений)? Кто их транслирует?
- Оценить соответствие этих представлений обстоятельствам жизни пациента, окружающей обстановке, здравому смыслу.
- Помощь в формировании собственного отношения пациента к этим правилам.
- Обсуждение полезности или вредности этих правил в жизни пациента (МНОГО-вариантность!)

Скука – отсутствие смыслов, интереса.

- Технология как при работе с утратой смысла...
- Когда? При каких обстоятельствах возникла?
- Почему возникла?
- Что помешало сформировать новый смысл (интерес)?
- Предположи, какие другие переживания скрываются «под скукой»? Почему? Зачем их прятать?
- Искать причины – почему человек не слышит свои потребности, чувства или желания (перекрыты сильные и сложные переживания, с которыми человек не готов соприкоснуться).
- Хорошо работают метафоры и воображение.

Скука

- Что прикрывает скука? Что мешает заняться интересными делами? Какие новые занятия можно придумать?
- Внутреннюю пустоту нельзя заполнить извне, она идет изнутри.
- Дайте себе ответы, что вам нужно? Что представляет из себя пустота (скука). Насколько с ней тяжело? Сколько это длится? Можно ли с этим справиться? Действительно ли вам **грустно и одиноко?**
- Запишите свои ответы. Учитесь испытывать чувства и понимать убеждения.

Разочарование

- Разрушение очарования (чар) – неадаптивных представлений... иллюзий, ожиданий.

Надо помочь пациенту сформулировать представления:

- Какие представления требуется разрушить?
- Почему так сложно от них отказаться?
- Что этому препятствует?
- Что измениться, если неадаптивные представления исчезнут?

Функции сожаления:

- стратегия саморегуляции
- стратегия обучения
- стратегия самокоррекции

Конструктивное переживание со-жаления:

- **Мне очень жаль, что я...**
- **Мне так жаль, что...**
- **Я очень сожалею о том, что...**

Цель: потенциировать другие переживания
(печаль, разочарование, отчаяние)

Неконструктивное сожаление: работа с ожиданиями. Сопровождается завистью и обесцениванием альтернатив. Надо ожидания переструктурировать в реалистичные представления...Люди, которые умеет сожалеть – более успешны.

Конструктивное сожаление:
ведет к самокоррекции, а не самокритике: – Что я упустил?
Что я могу изменить?

Обида

- Невыраженная злость, возмущение (Я недоволен..., мне не нравится...)
- Жалость к себе (сожаление)
- Нереализованные (нереалистичные) ожидания (работа с ожиданиями!)

- Обида – о том, что вы ожидаете другого отношения.
- И как первый этап работы с обидой - **злость и обида очень важны!** Они показывают несоответствие того, что вам давали, и того, в чем вы нуждались.
- Обида исчезает, когда вы перестаете ждать от других то, что теперь можете (на-учитесь!) дать сами себе.
- Работа с созависимыми отношениями, сепарацией.

Зависть – непризнанная злость!

3 вида зависти:

- Депрессивная (успех другого отражает мои неудачи)
- Агрессивная (хочется принизить)
- Благородная (сопровождается восхищением).

Зависть обеспечивает для человека 2 противоположные тенденции: стремление к равенству и стремление к лучшему.

- **Если ли что-то, чему вы могли бы у них научиться?**

Зависть основана на представлении об ограниченности ресурсов. Есть РАЗНЫЕ люди, которые умеют делать РАЗНЫЕ вещи в РАЗНОМ контексте!

Помощь в пересмотре возможностей и ограничений человека, реальных и потенциальных ресурсов.

- **Какой шаг можно сделать в эту сторону?**

Растерянность

- сигнал о новой информации – требуется время для осмысления!
- Какая новая информация появилась в вашем внутреннем мире?
- Появление новой информации к каким изменениям старых установок приводит?

Ревность

- Желание влиять, управлять вниманием, намерениями, переживаниями другого человека для получения (внимания и заботы, самоуважения). Содержание и значение ревности крайне индивидуальны!
- Гнев + Тревога (чувство неопределенности). Всегда есть, когда есть 3 (!) человека (стороны). Мужчины больше ревнуют к сексуальному поведению. Женщины больше ревнуют к эмоциональной близости.

Тактика работы с ревностью: предполагает работу с взаимоотношениями!

- Валидация (признание и принятие).
- Дать пространство для ревности (определить ей место в отношениях): потребуются прояснять отношения и договариваться - как партнер может помочь почувствовать (ему) безопасность, когда он (она) ревнует?
- Различать мысли о ревности – чувство ревности – поведение на почве ревности.
- Работа с созависимыми отношениями.

Работа с ожиданиями:

- Помощь в фиксации ожиданий.
- Помощь в фиксации реальных событий.
 - КОНФРОНТАЦИЯ!
- Переписываем нереалистичные ожидания на реалистичные:

**Теперь в этой ситуации я буду
ожидать, что...**

Обсуждаем.

Сверхинтенсивная

эмоциональная реакция пациента на сессии

- Эмоциональная реакция пациента по причине наших вопросов не является по причине НАС!
- Это реакции пациента на СВОЮ! жизнь, свои обстоятельства.
- Важно иметь навык отделять эмоциональные реакции клиента, а не увязать в эмоциональных реакциях клиента.

ВАЖНЫ 3 условия работы с переживаниями:

- **Условие 1:** Дать понять пациенту – рядом **СТАБИЛЬНЫЙ** человек!
- **Условие 2:** Говорить (разделять) темы, болезненные для клиента... (понимание основ психической травмы).
- **Условие 3:** Не пропускать – стремиться к возникновению эмоциональной реакции при нас... **ЗАЧЕМ?**

Эмоциональные реакции...

- 1) Это материал для навыка самонаблюдения/самоанализа.
- 2) Опыт соприкосновения и влияния на эмоции и переживания.
- 3) Отношение терапевта важно, так как помогает (социальное моделирование!) формировать собственное отношение к эмоциям.
- 4) Любая определенность лучше, чем неопределенность!

Резюме и обратная связь.

Задача: обобщить материал сессии.

. Было ли что-то важное (полезное) в работе? Что именно?

. Резюме психолога: для меня было важно, что ... (отметить то, что понравилось, что было конструктивно, что получилось, что нового делал...)

. Помощь придумать минимальное действие для пациента (ДЗ).

ИСТОЧНИКИ:

- Роберт Лихи «Терапия эмоциональных схем», 2019.
- «Как преодолеть боль»: практ. рук. психотерапевта / Д. В. Ковпак. — СПб. : Наука и Техника (2008).
- Ян Прашко и др. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств, Москва (2015).
- Корин Свит «Сам себе психотерапевт: как изменить свою жизнь с помощью когнитивно-поведенческой терапии» (2015)
- Инсе Санд «Компас эмоций: как разобраться в своих чувствах» (2018).