



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

# Практическое занятие «Рейтинг силы эмоции и поиск вариации одного убеждения»

Куратор группы: Климов Александр  
Александрович,  
клинический психолог

Ведущие: Вахрамеева Тамара,  
Макарова Мария, Соловьева Анастасия

# Формат работы

Формат:

1. 18:30-18:50 – Мини-лекция (обзор техники)
2. 18:50-19:20 – Демонстрация и ответы на вопросы
3. 19:20-19:25 – Деление на группы
3. 19:25-20:25 – Отработка в мини-группах (делимся на группы по 2-3 человека, каждый должен попробовать себя в роли консультанта, клиента и супервизора, 1 сессия – 20 минут)
4. 20:25-20:35 – Обратная связь.

Итого: 2 часа

# Рейтинг силы эмоции и степени доверия к мысли



## Отражение содержания:

ЭМОЦИИ - ВРЕМЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХИКИ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ, ОНИ - РЕАКЦИЯ НА ЗНАЧИМЫЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬ.

Одно событие может вызывать у нас разные эмоции и мысли. Особенно важно отдавать себе отчет, насколько эти чувства сильны и насколько сильно мы придерживаемся убеждений, активировавших их.

Многие из нас грустят, тревожатся или злятся, не обращая внимания на силу собственных эмоций; однако этот навык на самом деле имеет значение.

## Важность эмоции:

Преобразования в процессе психотерапии зачастую происходят постепенно, следует научить пациентов замечать в их эмоциональной сфере изменения разной степени.

Так, для человека, который большую часть времени чувствовал себя «невыносимо грустно» и в процессе терапии стал в основном характеризовать свое состояние как «немного грустно», это станет существенным прогрессом

## Важность эмоции:

Терапевт учит пациента не делить реальность на черное и белое («Мне либо грустно, либо не грустно»), а также замечать более тонкие градации («Мне на 60 % грустно, и я уверен что у меня ничего не получится, даже если это будет 50 % грусти»).

В дальнейшем терапевт поможет человеку еще больше расширить спектр актуальных фактов, собрать негативную, нейтральную и позитивную информацию и проанализировать, как факты изменяются в зависимости от времени и ситуации.

# Какие задавать вопросы / Интервенция:

«Насколько вы сейчас расстроены и насколько доверяете своему убеждению? Оцените ваше чувство [эмоцию] по шкале от 0 % до 100 %, где 0 % будет соответствовать отсутствию чувства, а 100 % – наиболее сильному его переживанию. Прodelайте то же самое с вашими убеждениями: 0 % будет означать отсутствие у вас такого убеждения, а 100 % – полное доверие к нему. Могут ли ваши чувства и мысли меняться? Насколько сильно? Чем объяснить тот факт, что иногда вы чувствуете себя лучше, а иногда – хуже? Ведете ли вы себя иначе, когда находитесь в плохом настроении? А в хорошем? Рассуждаете ли вы по-разному, когда настроены негативно и позитивно?»

## Пример:

ТЕРАПЕВТ: Вы сказали, что были грустной со дня, когда расстались с Джоном. Можете ли подробнее описать свою грусть?

ПАЦИЕНТКА: О, мне было ужасно грустно. Иногда я плачу от мысли, что он меня бросил.

ТЕРАПЕВТ: Ваши чувства действительно важны, поэтому я хочу разобраться, что именно вы переживаете, когда думаете о расставании. Если бы вам нужно было оценить свою грусть по шкале от 0 % до 100 %, где 0 % соответствует ее полному отсутствию, а 100 % – максимально сильной печали, сколько процентов вы присвоили бы своему состоянию?

ПАЦИЕНТКА: Хм, я никогда не думала о том, чтобы так оценивать чувства... Пожалуй, 90 %.



## Возможные трудности

Сложности с выполнением этого упражнения обычно обусловлены недостаточной мотивацией к неоднократному анализу одного и того же убеждения в течение недели.

Пациенты думают: «Я это уже делал». Однако цель данного упражнения – подробное изучение всевозможных вариаций убеждения и связанных с ним чувств, а также анализ причин возникающих изменений. Кроме того, это помогает прогнозировать наступление «трудных времен»: периодов, в которые депрессия или тревога могут особенно обостряться. Такая информация позволяет специалисту сосредоточить психотерапевтический процесс вокруг этих сложных моментов.

# ТЕХНИКА: Поиск вариаций одного убеждения

«Бывает ли так, что в какие-то моменты вы доверяете этому убеждению меньше, чем раньше? Что в таком случае меняется? Как вы думаете, если бы ваша мысль была бесспорно правдивой, возможны ли были бы такие колебания доверия к ней?»

## Пример:

ТЕРАПЕВТ: Итак, вы думаете, что без Джона вам никогда не быть счастливой. И доверяете этой мысли на 90 %. ПАЦИЕНТКА: Все верно. Я действительно так считаю. Поэтому мне так грустно.

ТЕРАПЕВТ: Поправьте, если я ошибаюсь, но ваше настроение наверняка меняется в

течение дня: в какие-то моменты вам особенно грустно, в какие-то – становится легче.

ПАЦИЕНТКА: Да, я не все время плачу и не всегда думаю о Джоне.

ТЕРАПЕВТ: И о чем вы думаете, когда не думаете о нем?

ПАЦИЕНТКА: Хочу что-то изменить в своей квартире – может, купить новую мебель.

Или думаю, что надо бы сходить пообедать с друзьями. Ну и о всяком таком.

ТЕРАПЕВТ: По-моему, очевидно, что, когда вы не думаете о Джоне, сила вашего убеждения равна 0 % – ведь в такие моменты вы не чувствуете себя несчастной, даже несмотря на то, что его рядом нет.

## Пример:

ПАЦИЕНТКА: Хм, я об этом не думала. Но, наверное, вы правы.

ТЕРАПЕВТ: А случается ли так, что, думая о Джоне в течение дня, вы ощущаете не такую острую грусть, не на 90 %?

ПАЦИЕНТКА: Да. Иногда я думаю, что, может, мне без него будет только лучше.

ТЕРАПЕВТ: То есть, если бы можно было задать вам вопрос: «Насколько вы прямо сейчас верите в то, что никогда не будете счастливой без Джона?», – что бы вы ответили?

ПАЦИЕНТКА: Ну, в такие моменты я верю в это очень слабо, может, даже процентов на 10.

ТЕРАПЕВТ: Иными словами, убеждение, которое есть у вас сейчас, может изменяться даже за считанные часы. Как вам такое наблюдение?

## Пример:

ПАЦИЕНТКА: Хм, действительно, мои мысли о расставании тоже могут изменяться.

ТЕРАПЕВТ: Когда люди переживают разрыв отношений, у них часто активируются сильные негативные убеждения. Наверняка вы вспомните, как что-то подобное переживал кто-то из ваших друзей.

ПАЦИЕНТКА: Да, моя подруга Элис развелась пять лет назад.

ТЕРАПЕВТ: Вполне вероятно, что в тот период у нее было точно такое же убеждение, как у вас сейчас. Как думаете, изменилось ли оно с годами?

ПАЦИЕНТКА: Конечно! Теперь она терпеть не может своего бывшего и старается не оказываться с ним наедине.

ТЕРАПЕВТ: Отлично, тогда давайте это запомним: ваши убеждения могут меняться, и убеждения других людей – тоже.

## Возможные трудности

Пациенту может не хватать мотивации для записи негативных убеждений после того, как он почувствует себя лучше. Терапевту нужно четко обозначить этот момент, указав, что улучшение состояния также позволяет собрать много полезной информации. Например, если человек уверен, что ему «нечего предложить людям», потому что он «неудачник». Тогда можно будет предложить ему сделать следующее: «Итак, ваши убеждения меняются в зависимости от того, чем вы занимаетесь. Значит, вы можете специально ставить для себя задачи, которые связаны с активацией позитивных убеждений. Ведь если ваше убеждение способно меняться – возможно, оно не такое уж бесспорно верное. Так на какой информации вы сосредоточены, когда чувствуете себя лучше?»

## Формы:

<b>Событие / ситуация</b>	<b>Негативная мысль и степень доверия к ней (0–100 %)</b>	<b>Эмоция и ее сила (0–100 %)</b>

## Формы:

Степень доверия к отдельно взятому негативному убеждению может меняться на протяжении дня. Например, убеждение «Я ничего не могу сделать» будет очень сильным, пока вы с утра лежите в кровати и верите ему, например, на 95 %. Однако, когда вы приходите до работы, доверие к этому убеждению может снизиться до, скажем, 10 %. Попробуйте на протяжении нескольких дней отслеживать эти колебания, отмечая различия в степени согласия с убеждением. Чем вы заняты, что вы делаете, когда сила доверия к убеждению меняется? Есть ли кто-то рядом? Может ли сила убеждения быть разной в зависимости от времени дня?



# Литература

- А. Бек «Когнитивная психотерапия расстройств личности»
- А. Бек «Метод Сократа в психотерапии»
- Р. Лихи «Техники когнитивной терапии»



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!**



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**Контактные**

**клиентский отдел: +7 812 467-98-98**

**Наш сайт: [education-psy.ru](http://education-psy.ru)**

**Электронная почта: [client@dpo-portal.ru](mailto:client@dpo-portal.ru)**