



ПОРТАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Практическое занятие «Работа с навязчивыми неприятностями »

Куратор группы: Климов Александр
Александрович,
клинический психолог

Ведущие: Вахрамеева Тамара,
Макарова Мария, Соловьева Анастасия,

Формат работы

18:30-19:00 – Мини-лекция (обзор техники)

19:00-19:20 – Демонстрация

19:20-20:20 – Отработка в мини-группах

20:20-20:30 – Обратная связь

Отработка в залах – 60 минут.

Делимся на группы по 3 человека.

Сессия – 20 минут, один человек - консультант, второй – клиент, третий – супервизор.

15 минут – работа консультанта с клиентом, 5 минут – обратная связь клиента и супервизора в комнатах. Далее меняемся ролями.

Открытость опыту

Терапия принятия и ответственности приводит к изменению внутреннего опыта, причем к существенному. Когда мы осознанно реагируем на свои мысли и чувства, они меняются. Грусть в контексте принятия будет серьезно отличаться от грусти в контексте избегания. Когда мы добавляем фразу “Мне пришла мысль о том, что...” — меняется сама исходная мысль. То же самое происходит, когда мы напеваем мысль или проговариваем ее смешными голосами. Когда мы проявляем открытость и любопытство в отношении тревоги или связываем ее с нашими жизненными ценностями, сам опыт тревоги претерпевает изменения

Любой опыт - меняется

Любой внутренний опыт принципиально меняется (от избегания к принятию, от когнитивного слияния — к когнитивному разделению, от самоунижения — к самосостраданию и т.п.), когда меняется сам контекст такого опыта. В этом суть главного парадокса АСТ: принятие приводит к изменениям!

Предисловие к упражнению

Это упражнение стоит применять при следующих условиях:

- если у клиента нет диссоциации
- он не находится в остром или пограничном состоянии на данный момент
- у него развита способность представлять некоторые вещи в воображении
- есть хотя бы минимальный контакт с телом

Это упражнение направлено на - частичную коррекцию и профилактику уменьшения навязчивых мыслей. Поэтому нам важно, чтобы у клиента уже были развиты навыки когнитивного разделения себя со своими мыслями.

Эффективность этого упражнения повысится, если адаптировать его под конкретного клиента. Вместо общих фраз - “ Все те люди, которых вы любите “ - более адаптивным вариантом будет - “ Ваши любимые сын и жена “ или “ Ваш дорогой брат “ .

Изменяя упражнение

4 модификации данного упражнения.

- 1) В первой, из них мы записываем мысли и чувства на листе бумаги, используя его вместо рук.
- 2) В второй, модификации мы записываем все это с помощью несмываемого маркера на чем-то тонком, гибком и прозрачном, например, на пузырчатой упаковке, прозрачной пленке или целлофане.
- 3) В третьей, мы предлагаем клиенту использовать стикер (самоклеющийся квадратик)
- 4) В четвертой, фон на рабочем столе любого устройства.

Каждая версия поясняется на онлайн вебинаре.

Сессия

Терапевт. (Сидит рядом с клиентом, спиной к стене.) Представьте, что перед вами *(обводит рукой комнату)* все то, что по-настоящему важно для вас; все то, что наполняет (или когда-то наполняло) вашу жизнь смыслом; все те люди, которых вы любите; все ваши любимые блюда и напитки, а также любимые книги, фильмы и музыкальные альбомы; все то, что вам нравится; все те люди, о которых вы заботитесь и с которыми хотите проводить время.

Но это еще не все. Также там находятся все те проблемы и неприятности, которые вас сейчас преследуют, например...

(Терапевт приводит примеры из клиентского анамнеза, такие как “ваш конфликт с сыном”, “ваши финансовые трудности”, “ваши проблемы со здоровьем”, “ваше уголовное дело”, “ваши попытки найти работу”, “ваша химиотерапия”.)

А еще там находятся все те дела, с которыми вы регулярно сталкиваетесь, например: покупки, приготовление пищи, уборка, вождение автомобиля, оплата коммунальных услуг и т.п. Далее повторяйте за мной все то, что я буду делать.

Сессия

Терапевт. Представьте, что руки — это наши мысли и чувства. Давайте сложим их вместе. *(Терапевт складывает руки вместе, ладонями вверх, словно это страницы книги. Клиент повторяет за ним.)* Теперь смотрите, что происходит, когда мы зацикливаемся на своих мыслях. *(Терапевт медленно подносит руки к лицу, закрывая ладонями глаза. Клиент повторяет за ним. Последующие действия они выполняют, закрыв глаза ладонями.)*

Обратите внимание на три вещи. Во-первых, как многого вы сейчас не видите? Насколько вы отстранены и оторваны от всего того, что для вас важно, и от всех тех людей, которые, важны для вас? Если бы перед вами был любимый человек, насколько вы были бы разобщены с ним? Если бы по телевизору, который висит на стене, сейчас показывали ваш любимый фильм, то как многого вы не увидели бы? Во-вторых, заметьте, как сложно вам сфокусироваться на нужных вещах. Если перед вами стоит важная задача, то насколько вам трудно сконцентрироваться на ней? Если перед вами проблема, которую нужно решить, то насколько вам сложно уделить ей внимание?

Сессия

В-третьих, заметьте, как сложно вам теперь совершать определенные поступки и делать важные вещи, такие как...

(Терапевт приводит примеры из клиентского анамнеза, такие как “готовить еду”, “водить машину”, “нянчить ребенка”, “набирать текст на компьютере”, “обнимать любимого человека”.) Видите, насколько усложняется жизнь, когда мы зацикливаемся на своих мыслях и чувствах? Мы много чего упускаем из виду, мы отстраняемся и отдаляемся, нам трудно сосредоточиться и сложно делать то, что для нас важно.

Теперь посмотрим, что произойдет, как только мы дистанцируемся от своих мыслей и чувств. *(Терапевт медленно отводит руки от лица и опускает их вниз, на колени. Клиент повторяет за ним.)* Видите комнату? Насколько легче вам теперь взаимодействовать с тем, что вокруг вас? Если бы перед вами был любимый человек, насколько проще вам было бы контактировать с ним? Если бы по телевизору, который висит на стене, сейчас показывали ваш любимый фильм, то смогли бы вы теперь наслаждаться им? Если бы перед вами было поставлено задание, которое нужно выполнить, или стояла проблема, которую нужно решить, то насколько проще вам было бы сконцентрироваться на этом?

Сессия

Попробуйте подвигать руками.

(Терапевт водит руками в разные стороны. Клиент повторяет за ним.)

Насколько легче вам теперь будет совершать важные действия: готовить еду, водить машину, нянчить ребенка, набирать текст на компьютере, обнимать любимого человека?

(Терапевт имитирует соответствующие движения. Клиент обычно не повторяет за ним, но это не имеет значения.)

Обратите внимание: все вот это *(кивает на свои руки, лежащие на коленях)* никуда не делось. Мы не отрубили их, не избавились от них. Они все так же здесь, и мы можем применять их с пользой для себя. Видите, даже болезненные мысли и чувства порой дают нам полезную информацию. Они могут указывать нам на проблемы, которые следует решить, либо на те вещи, которые необходимо делать по-другому, или просто напоминать о том, что мы должны быть добрее к самим себе. А даже если от них сейчас нет никакой пользы, то пусть просто лежат себе на коленях.

Возможные трудности.

Клиенту может быть сложно повторять за терапевтом, поэтому подстраивайтесь под темп клиента

Клиент может отказываться делать, по исследовать чувство отрицания - что там за чувство или эмоция. Что чувствуете в отрицании, какая эмоция стоит за отрицанием? Что вы не хотите чувствовать? Какая была ситуация ранее, которая провоцирует эти эмоции?

Разрешая трудности.

Если клиент не горит желанием делать то или иное упражнение. Дополнительно задаем такие вопросы :

- От чего разум пытается вас защитить?
- Что он может помочь вам получить? Или чего избежать?
- Указывает ли он на что-то, что действительно важно для вас?
- Может быть, это попытка помочь изменить свое поведение?
Когда появляются такие мысли, что вы обычно делаете?
- Что произойдет, если вы сделаете то, что эти мысли вам говорят?
- Если бы я увидел вас на видео, как бы я узнал, что вы попались на крючок этих мыслей? Что вы будете говорить или делать, что укажет на это?

Разрешая трудности.

или говорим следующую метафору :

“Чрезмерно услужливый друг”

По сути, ваш разум похож на одного из тех чрезмерно услужливых друзей, которые постоянно пытаются быть настолько полезными, что в конечном итоге мешают и усложняют жизнь. Искреннее намерение помочь на самом деле дает прямо противоположный результат. Так это работает и здесь. Сбрасываем оковы слияния разума состоит в том, чтобы не делать этого (*терапевт называет неблагоприятные последствия слияния, специфичные для клиента, например "заставить вас чувствовать себя никчемным"*). Но, к сожалению, все работает с точностью до наоборот.

Литература

- Р. Харрис - авторский курс
- С.Хейс(Хайес):«Освобожденный разум»
- К. Штроссаль, Патрисия. Дж. Робинсон. Т. Густавсон « Терапия краткосрочных изменений»



ПОРТАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!



ПОРТАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Клиентский отдел: +7 812 467-98-98

Наш сайт: education-psy.ru

Электронная почта: client@dpo-portal.ru