**психологическая группа для людей с функциональными расстройствами ЖКТ**

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**Встреча 8**

**Содержание занятия:**

1. Обсуждаем домашнее задание
2. Концептуализированное Я – делимся опытом
3. Игра «Суд»
4. Польза и вред Концептуализированного Я
5. Упражнение «Наблюдатель»
6. Наблюдающее Я - обсуждение
7. Домашнее задание и завершение
8. **Обсуждаем домашнее задание**

Место для заметок

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Концептуализированное Я**

Ваши типичные представления о себе (например, Я – ленивый, Я –неинтересный человек) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Игра «Суд»**

Игра называется «Суд над идентичностью». Мораль игры заключается в том, что какое бы мы не имели представление о себе, всегда можно найти аргументы за то, что это правда, и за то, что это неправда.

**4.** **Плюсы и минусы Концептуализированного Я**

* С течением жизни мы постоянно узнаем про себя что-то, наши предпочтения, способы думать, наши типичные реакции в определенных ситуациях. Через наш жизненный опыт мы начинаем присваивать себе какие-то качества (тревожный, ленивый, веселый и тд), так, словно это наши свойства, как бывают свойства у объектов (например, размер, форма, текстура).
* Таким образом мы формируем образ себя, нашу идентичность – в АСТ мы называем это Концептуализированным Я
* Нет ничего плохого в формировании идентичности. Концептуализировать, категоризировать, оценивать, объяснять и предсказывать – естественная функция нашего мозга. И у формирования идентичности есть полезные функции.
* Некоторый уровень негибкого заданного образа себя помогает вести себя последовательно, что **поддерживает функциональное поведение**. Например, поддержание наших ролей, профессиональной, родительской, партнерской и т.д. Рамка «Я-профессионал» заставляет нас делать что-то, что в какой-то момент делать не хочется, например, идти на работу.
* В социальном взаимодействии слияние с концепциями позволяет нам и другим людям предсказывать наше и их поведение и вести себя соответствующим образом. Такая **категоризация упрощает и автоматизирует взаимодействие между людьми**.
* НО
* Из-за того, что наш мозг не толерантен к противоречиям, мы можем выбирать между непротиворечивостью и пользой в пользу непротиворечивости. Мы замечаем то, что соответствует нашим представлениям о себе и отвергаем то, что не соответствует, укрепляемся в своих идеях, и можем даже неосознанно действовать в согласии с нашей идентичностью, даже если это нам вредит. Подумайте о человеке, который говорит себе, что «он не достоин любви», «не компетентен», «ленивый».
* В результате мы становимся «слепы» к контексту происходящего. Представьте мужчину, который считает, что его должны уважать. Он считает, что все в его семье должны слушать его и соглашаться. Но в процессе слепого достижения этой цели, он теряет контакт с родными. Идентичность ценой близких отношений в семье.
* Очень часто из-за слияния со своими представлениями о себе мы не делаем (избегаем) что-то важное. Представьте девушку, которая считает себя некрасивой, и не допускает в свою жизнь никаких знакомств, оставаясь одна.
* Сами истории о нас могут приносить страдание. Представьте, женщину, которая в детстве бала подвергнута насилию и сформировала образ себя, как «сломанной». Каждый день она просыпается и вспоминает о своем дефекте, и ей очень больно.

**5. Упражнение «Наблюдатель»**

*Сядьте поудобнее там, где вы сидите и прикройте глаза. Верните ваше внимание в текущий момент, сконцентрировавшись на дыхании. Сделайте пару вдохов и выдохов, заметьте, как воздух проходит через ваши ноздри, горло и легкие. А теперь заметьте того, кто замечает это.*

*Теперь переместите ваше внимание на ощущения в теле. Заметьте, как и в каких местах ваше тело соприкасается с поверхностями внешнего мира. Почувствуйте прикосновение и давление при контакте со стулом. Заметьте, какие разные ощущения в разных точках вашего тела. Для этого пошевелите немного пальцами ног, поерзайте на том месте, где вы сидите.*

*И теперь, когда вы наблюдаете это, заметьте того, кто наблюдает. Где-то в вашей голове находитесь вы, наблюдающий весь этот опыт. Заметьте, где находитесь вы, кто наблюдает за вашими ощущениями. Это может быть положение за глазами, или в районе макушки вашей головы. Мы называем этот опыт Наблюдающим Я. Снова переведите внимание на дыхание, сделав пару осознанных вдохов и выдохов. Заметьте разницу между Наблюдающим Я и опытом, который оно наблюдает.*

*Теперь вспомните роли, которые вы выполняете в вашей жизни. Представьте себя родителем, сыном или дочерью, профессионалом, учеником, коллегой, партнером, другом, соседом, участником этой группы. Хотя вы немного разные в каждой из этих ролей, вы по-прежнему вы, это вы наполняете эти роли жизнью. Заметьте это.*

*Теперь вспомните о вашем теле, подумайте о том, как сильно ваше тело изменилось с тех пор, как вы были маленькими. Все клетки вашего тела были заменены с тех пор. Когда вы говорили «Я» будучи ребенком, это было то же «Я», что и сейчас, когда вы говорите про себя…Эта часть вас всегда была здесь. Эта часть вас никогда не менялась. Это наблюдающее Я.*

*Теперь подумайте о миллионах разных опытов, которые вы пережили за свою жизнь. Триллионы мыслей и чувств, которые вы пережили. Некоторые были приятными, некоторые нет. Некоторые принесли боль. Переживания постоянно менялись, но вы остались тем же. Вы были всегда и наблюдали. Это ваше Наблюдающее Я.*

1. **Наблюдающее Я - обсуждение**

* Способность занимать разные перспективы, то есть смотреть не только через призму своих переживаний, но и НА свои переживания, а также ставить себя на место других людей делает нас более свободными делать то, что важно и ценно. Не только переживать свой опыт, но и наблюдать за своим опытом, делает нас более гибкими, а также наши представления о себе более гибкими.
* Укрепление Наблюдающего Я дает нам безопасное место, из которого мы можем, сталкиваясь, переживать трудные эмоции, мысли и ощущения. Мы узнаем, что наш опыт не может уничтожить нас, что он не все, что есть мы
* Метафора: небо и погода. Или шахматная доска и фигуры.
* Навык занимать позицию Наблюдающего Я поддерживает все остальные 5 процессов АКТ. **Осознанность** формируется через включение наблюдения за моментом (Вспомните практики осознанности, где мы всегда наблюдаем за чем-то). Формируя это пространство, которое наблюдается, нам легче **Принимать.** Контакт **с** Наблюдающим трансцедентальным Я противоположно тому, чтобы **сливаться** со своими текущими мыслями и оценками. Занимая Наблюдающую позиции проще вспомнить про ценности и совершить нужное действие.

1. **Домашнее задание**

**Упражнение «Разделяем Себя-как-содержание и себя-как-наблюдателя»**

Ниже опишите **два** своих концептуализированных Я (например, я-как-профессионал, я-как-родитель, я-как-жертва, я-как-гневливая фурия, я-как-лентяй). Опишите, что они чувствуют, что думают, как выглядят. Это может быть ваш образ, а может быть какой-то другой образ.

(Игнорируйте «Противоположное поведение» и «Реакции», вернитесь к ним после выполнения первой части задания)

**Концептуализированное Я №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Описание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Противоположное действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Реакции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Концептуализированное Я №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Описание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Противоположное действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Реакции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Теперь подумайте о каждом «Я» и решите, что для него характерно **делать**, и запишите в соответствующее поле противоположное этому действие. Будьте находчивы, сделайте противоположное действие очень контрастным и ярким (например, Я-лентяй скорее всего не будет делать то, что не хочется. Противоположным действием будет «составить список из 20 пунктов на день и выполнить его»)

Теперь займите удобное положение, закройте глаза, представьте каждое из Концептуализированных Я. В воображении нарисуйте образ для каждого, чтобы это было его хорошей репрезентацией, и представьте, как оно выполняет противоположное действие. Что происходит в каждом из случаев? Запишите ваши реакции на каждый из сценариев.