

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

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Мануал для ведущих**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**2020 г**

## **Занятие 1**

Ведущий1: Здравствуйте! Меня зовут....

Ведущий2: А меня зовут....

Ведущий1: Мы скоро начнем знакомиться, но прежде хотим вас проинформировать о расписании, расположении туалетов, работе администратора и тд

### **Правила и условия группы**

- Наши встречи будут проходить каждый четверг с 19.00 до 21.30. С 20.10 до 20.20 небольшой перерыв.
- ВНИМАНИЕ! В процессе нашей работы, возможно, Вы столкнетесь со сложными эмоциями, переживаниями и неприятными мыслями – это нормально, это часть терапевтического процесса.
- Пожалуйста, возьмите на себя обязательство приходить каждую неделю.
- Сохраняйте конфиденциальность – «все, что сказано в группе, остается в группе»
- Наши встречи не про снижение симптомов или увеличение контроля над ними, а про вашу жизнь!

Ведущий2: Пожалуйста, задавайте вопросы

- Не перебивайте других участников группы, когда кто-то говорит. Будем высказываться по очереди
- Если Вам нужен перерыв, дайте, пожалуйста, нам знать или просто можно встать и размяться.
- Каждый участник может быть открытым на группе настолько, насколько ему комфортно. Но даже если Вы стесняетесь или Вам тревожно, постарайтесь хотя бы один раз высказываться на каждой группе.

Ведущий1: А теперь начнем знакомиться. Расскажите, пожалуйста, о себе, как Вас зовут и немного любой другой информации, например кем Вы работаете или какое у Вас хобби. Начну с себя:.....

Ведущий2: А я.....

Знакомство участников

Ведущие кратко комментирует. Второй ведущий записывает сразу возникающие вопросы. Кратко ответить в конце «знакомства»

Ведущий1: Немного хотел бы рассказать про СРК, вообще мы не будем много об этом говорить, доп.информацию Вы всегда можете спросить у нас или врача.

Согласно современным представлениям, СРК это функциональное расстройство ЖКТ, которые имеет многофакторную причину.

Ось «головной мозг — кишечник» представляет собой двунаправленную разветвленную коммуникационную сеть, которая посредством нейроиммунно-эндокринных медиаторов осуществляет мониторинг и интеграцию функций кишечника, реализует связь эмоциональных и когнитивных центров с кишечными механизмами, координирует местные адаптивные реакции к стрессовым факторам любого рода.

Под контролем этой разнонаправленной оси протекают все основные процессы, происходящие в кишечнике: моторика, секреция, всасывание, микроциркуляция, местная иммунная защита, пролиферация клеток. Патологическая активность данной системы и нарушения функциональных связей между ее структурами составляют патофизиологическую основу синдрома раздраженного кишечника

По версии Римских критериев IV СРК рассматривается как наиболее распространенная патология желудочно-кишечного тракта. Согласно обобщенным данным популяционных исследований распространенность СРК в мире колеблется в пределах между 10% и 25%. В целом в мире общая распространенность СРК у женщин на 67% выше, чем у мужчин. Медико-социальное значение этого заболевания определяется не только высокой распространенностью, но и тем, что у больных СРК часто отмечается значительное снижение качества жизни, физической и профессиональной активности, нередко приводящее к выраженной социальной дезадаптации.

Ведущий2: Доп.комментарии, если потребуются.

Ведущий1: Но что значит для каждого из вас это состояние, как это влияет на вашу жизнь?

Подумайте, какие мысли, эмоции, физ. ощущения сопровождают дискомфорт в кишечнике? Запишите, пожалуйста, на листе. Не спешите!

Ведущий2: Вы замечали, в каких ситуациях ваше состояние становится хуже? Что провоцирует усиление симптомов? Мы будем называть это триггерами. Они могут быть внешними или внутренними (пример). Запишите их на листке

Ведущий1: Сейчас у нас 10 мин перерыв, можно налить чай-кофе.

Перерыв 10 мин.

Ведущий1: Сейчас мы сделаем небольшое упражнение, которое помогает вернуть свое внимание в настоящий момент. Это практика осознанности. Кто-то знаком? Самое главное – просто замечайте и будьте безоценочны относительно любых мыслей, эмоций и физ.ощущений.

Упражнение.

Ведущий1: кому что удалось заметить? Как это можно использовать в жизни?

Ведущий 2: Тяжелые мысли, неприятные физические ощущения и дискомфортные эмоции иногда заставляют нас действовать так, чтобы от них избавиться. Это совершенно нормально! Давайте соберем в единую таблицу триггеры, мысли и эмоции, физические ощущения и то, как Вы с этим справляетесь: например, отказываюсь от некоторой еды, дополнительно хожу в туалет, отказываюсь от планов или хобби, больше курю, постоянно думаю о проблеме. Можно разделить поведение на 4 класса: отвлечение, отказ от деятельности, обдумывание, использование веществ (то, что изменяет физиологию)

Ведущий1: Давайте поделимся некоторыми идеями?

Ведущий2: записывает некоторые идеи на доске

Ведущий1: Сколько разных способов вы уже попробовали! Я вас попрошу теперь проанализировать то, как каждый из ваших способов работает в краткосрочной и долгосрочной перспективе, и подумайте о том, как это влияет на значимые сферы жизни: работу, семью, отношения, хобби и тд. Т.е. какую вы цену платите?

Ведущий2: Давайте поделимся некоторыми идеями?

Ведущий1: То, что каждый из Вас делал очень логично, иногда даже специалисты дают такие советы. Вообще избегать дискомфорта и быть внимательным к своим ощущениям очень естественно. Но судя по вашим таблицам те способы, которые используются не работают, а цена может быть высока. Что если попытки избежать дискомфорта являются частью проблемы?

Ведущий2: Какие у Вас мысли на этот счет?

Краткое обсуждение.

Ведущий 1: Есть альтернатива, о которой мы поговорим в следующий раз. (если есть время, то можно и в этот)

Ведущий 2: Давайте обсудим домашнее задание

Ведущий 1: Теперь у нас краткая обратная связь. Поделитесь, с чем вы уходите? Было ли для Вас что-то важное сегодня? Какие-то вопросы?

Оба ведущих: ответы на вопросы

До свидания! До следующего четверга!

## Занятие 2

### **6 ключевых навыков психологической гибкости и другие решения, которые работают**

На этом занятии мы сначала проверяем домашнее задание, которое включало сбор данных (триггеры, мысли, чувства, и поведение). Затем демонстрируем на примере практики осознанности, объясняем и обсуждаем *навыки психологической гибкости*

## Содержание сессии:

### **Приветствие и правила группы**

*Напоминаем свои имена, приветствуем участников и вновь присоединившихся, которым даем необходимые инструкции.*

### **Ведущий 2 –**

- мы хотим попросить не читать раздатку во время обсуждений, а также не изучать материал заранее, дайте естественному ходу познания идти
- десятиминутный перерыв у нас начнется традиционно в 20-40
- пожалуйста, возьмите на себя обязательство посещать группу каждую неделю и приходить вовремя

### **Ведущий 1 –**

- напоминаю о том, что все, что сказано на группе остается здесь, это нужно для того, чтобы сохранить конфиденциальность участников группы
- пожалуйста, делитесь своим мнением и задавайте вопросы
- говорите по очереди и не перебивайте друг друга
- если вам нужно размяться, сообщите нам об этом
- напоминаем, что наша программа построена на терапии АСТ – терапии принятия и ответственности - это терапия, с доказанной эффективностью при работе с людьми, имеющими СРК
- мы настоятельно рекомендуем выделять время на практику навыков и повторение материала, так как от этого зависит эффективность терапии и скорость вашего продвижения

### **Вспоминаем прошлое занятие, обсуждение**

### **Ведущий 1 –**

- Теперь, когда прошла целая неделя с нашего первого занятия, поделитесь тем, как вы оцениваете нашу предыдущую встречу и то, что происходило после?
- Было ли что-то, что заставило вас пересмотреть ваши взгляды или сделать что-то иначе?

**Ведущий 2 –**

- Отметили ли вы какие-то эмоции, которые были вызваны занятием? Это нормально, если да. Поделитесь.
- Удалось ли почувствовать разницу между мыслями, чувствами и ощущениями в теле?
- Остались ли у кого вопросы?

**Оба ведущих:**

Отвечают на вопросы и обсуждают комментарии участников в согласии с теорией АСТ

**Практика осознанности и домашнее задание**

**Ведущий 2 –**

- Практиковал кто-то осознанность на неделе?
- Как это было?

**Оба ведущих:**

Комментируют ответы (если надо, выполняют упражнение еще раз)

- Предлагаю теперь обсудить ваши дневники, которые мы просили вас заполнять или дополнять?
- Удалось ли кому-то заметить что-то новое? Поделитесь

**Оба ведущих** комментируют с акцентом на сделанные усилия при выполнении домашнего задания

**Ведущий 1 –**

- Перед тем, как мы перейдем к основной части программы, давайте быстро пробежимся по списку решений, который вы используете для борьбы с симптомами СРК
- Давайте поделимся каждый тем, какие способы он использовал, что работало, а что нет
- На прошлой сессии мы нашли несколько решений, которые «более или менее» работают, даже в долгосрочной перспективе, давайте также вспомним их и дополним

**Ведущий 2 –**

Записывает на доске решения, которые совсем не работают, которые работают, но только в короткой перспективе, и «более или менее» работающие решения (отдельно). Добавить следующее, если не названо:

*Вести здоровый образ жизни, несмотря на симптомы; хороший сон, регулярные прогулки, общение с близкими людьми, социализация, саморефлексия, общение с животными, работа в саду, общение с природой, хобби, духовный опыт, помощь другим, изучение нового, действия в согласии с тем, что важно*

### **Подводим итоги упражнения**

#### **Ведущий 2 –**

- Я предлагаю сейчас сделать выводы, чем может быть полезно это упражнение, которое мы выполнили.

1) Мы с вами поняли, что можно застрять на тех решениях нашей общей проблемы, которые действительно приносят облегчение в моменте, но в долгосрочной перспективе снижает качество жизни. Некоторые решения, призванные облегчить страдания, в долгосрочной перспективе могут даже ухудшать ваше здоровье и эмоциональное состояние. Откладывая встречу с неприятными или болезненными ощущениями сейчас, мы в конечном счете часто сталкиваемся с более негативными последствиями потом.

2) Становится очевидным, что избегание ситуаций, в которых может возникнуть дискомфорт, мы встаем на путь ограничения своей жизни, что приводит к изоляции и негативному самовосприятию.

3) Очень важно, что вы, надеемся, начали замечать, с чем действительно вы пытаетесь бороться, и это далеко не всегда ваше физическое недомогание

#### **Ведущий 1 –**

*Поясняет*

- Возможно, вы боитесь и избегаете ваших собственных эмоций, а также любой боли и дискомфорта

- Вы ненавидите свои эмоции, свое тело, свой мозг, и тратите очень много времени и энергии, пытаясь контролировать эту часть своей жизни

- В какой-то момент сами решения становятся проблемой, а не эмоции или ваш СРК.

- К чему же мы ведем, как вы думаете? **(комментарии участников)**

- Частично, проблема решается за счет тех самых «более или менее работающих» способов, которые мы только что обсудили. Здоровый образ жизни и общение принесут больше энергии, вы почувствуете себя более здоровыми, а ваша жизнь станет более осмысленной.

## Принятие и жизнь, в согласии с ценностями

- Но главное, что мы хотим предложить, это отказ от попыток, собственно, решить проблему. Это о том, чтобы полностью сменить подход, научившись принимать то, что с нами происходит, без попыток изменить, и действовать, несмотря на дискомфорт, в том направлении, которое для вас важно.

Мы будем говорить об этом в дальнейшем на наших встречах.

## Практика осознанности, через которую мы демонстрируем 6 ключевых навыков психологической гибкости

### Ведущий 2 –

- Далее, я предлагаю сделать упражнение, после которого у нас будет перерыв.

- Следующее упражнение похоже на практику осознанности, которую мы выполняли в прошлый раз, но это также способ продемонстрировать вам 6 ключевых навыков АСТ. Если вы освоите все 6 навыков, согласно АСТ, вы обретете психологическую гибкость, которую мы считаем целью психотерапии и залогом психического благополучия.

- Давайте попробуем, а потом обсудим.

Для начала сядьте поудобнее, выпрямите спину, расправьте ноги и руки. Займите комфортное положение. Расслабьте и опустите плечи, мягко надавите ступнями на пол... почувствуйте опору под ногами ... далее можно закрыть глаза, а можно оставить их открытыми. Дышите спокойно. Вдох...выдох...вдох... Обратите свой внутренний взор на дыхание...

А теперь осознайте свою позу изнутри... Какие ощущения вы замечаете... Заметьте, что вы видите перед глазами, закрыты ли они, открыты ли... Заметьте звуки, которые вы можете различить.... Заметьте, что чувствует ваша кожа... Замечайте, что вы чувствуете.... Замечайте это без какой-либо оценки, плохо это или хорошо... А сейчас заметьте, о чем вы думаете... Оставайтесь осознанными, фокусируйтесь на теле и на ощущениях, на мыслях и чувствах, **здесь и сейчас**.

Итак, есть часть вас, которая может замечать все, что вы делаете: видите, слышите, чувствуете, думаете... Мы называем эту часть **«наблюдающим Я»**, и эта часть отдельна от «думающего Я». Наше «думающее Я» - часть сознания, которая постоянно продуцирует мысли, это ее базовое состояние. Вы можете думать мысль, а можете наблюдать за тем, как мысль приходит вам в голову, и как вы принимаетесь ее думать, как мысль развивается и как уходит. Некоторые люди называют «Наблюдающее Я» душой, свидетелем, духовным центром.

Эта та часть, которая не сфокусирована сама на себе, не связана с тем, о чем вы беспокоитесь. Она просто наблюдает, не оценивая. Вы можете назвать эту часть так, как вам нравится....

Ваше «наблюдающее Я» может наблюдать за содержанием любого вашего опыта, но оно больше, чем этот опыт, вы больше, чем ваши мысли, эмоции, беспокойство, тревоги, потребности, ощущения в теле и воспоминания. Все перечисленное приходит и уходит...



Осознание этого поможет вам не перегружаться вашими мыслями, эмоциями или ощущениями. Оно дает вам свободу выбирать то, как вы будете реагировать, действовать в случае возникновения триггерных ситуаций, мыслей, эмоций....

А теперь подумайте над тем, **почему** вы здесь сегодня. Существует что-то, что здесь важно для вас, то, что мотивировало прийти сюда, на нашу группу... Что-то про то, чтобы улучшить вашу жизнь... узнать что-то новое... что-то лично для вас или для ваших близких.... Что есть то важное, что привело вас сюда? Ценно ли для вас здесь то, что вы находитесь с другими людьми, или для вас ценно что-то другое?

Может быть, это про ваше здоровье, физическое или психическое, или про увеличение качества вашей жизни? ... Просто поищите причину внутри, глубоко в сердце, чтобы нащупать те **ценности**, которые привели вас сюда. ... Вам могут приходить в голову мысли другого рода... сомнения, опасения, страхи, неуверенность – об этих ценностях, просто заметьте их....

Теперь подумайте, **как** вы попали сюда сегодня. Это не произошло само собой. Вы здесь, потому что вы **приняли решение** быть здесь, **поставили цель**, и вот вы здесь. Вам пришлось организовать вашу жизнь так, чтобы быть здесь. Возможно, вам пришлось подстроить свое расписание, чтобы быть здесь. Вы вкладываете свое время, усилия, энергию, чтобы быть здесь. А быть здесь может быть сложно, вас могут посещать неудобные мысли и чувства. И все равно... вы здесь.

Обратите внимание на текущий момент, вы **действуете**. Вы сидите на стуле, выполняете упражнение, которое может казаться немного странным... вас наверняка одолевают мысли разного рода, которые беспрестанно кружатся в вашей голове... также и с чувствами, возникающими и угасающими в вашем теле и сознании.... И все те вещи, которые вы могли бы делать, которые были бы проще, чем быть здесь сейчас. Но вы все равно здесь, делаете что-то, чтобы изменить и улучшить вашу жизнь....

Теперь я попрошу вас сфокусироваться на дыхании, заметьте вдох и выдох, как воздух проходит через ваши ноздри... Сфокусируйтесь на дыхании так, словно вы любопытный ученый, который только что столкнулся с явлением дыхания, доселе незнакомым... Я приглашаю вас в течение нескольких дальнейших минут сконцентрироваться на дыхании, наблюдая как воздух входит и выходит. Сделайте это своей **целью**. Вы решили, что будете наблюдать за дыханием, и вы наблюдаете...

Это может быть сложно, потому что ваш мозг гениальный рассказчик. Он будет пытаться рассказывать вам совершенно разные интересные истории, чтобы завладеть вашим вниманием и отвлечь вас от вашей цели. **Заметьте это, но не вовлекайтесь в мыслительную деятельность....** Сохраняйте внимание на дыхании... Позвольте вашему сознанию трещать, словно оно радио, которые работает на фоне. Не пытайтесь

отключить радио, это невозможно – даже мастера медитации не могут сделать этого. Позвольте ему играть, и продолжайте наблюдать за дыханием....

Иногда у вашего мозга будет получаться и он отвлечет вас от вашей цели. Это нормально и естественно, заметьте то, что отвлекло вас, будь то мысль или образ, осознайте, что это произошло, и мягко верните свое внимание на дыхание....

С течением упражнения, чувства и ощущения в теле могли измениться. Могли появиться приятные ощущения – релаксации, покоя – а могли появиться те, что вызывают дискомфорт – скука, фрустрация, тревога, боль, нетерпение закончить. Обратите внимание на то, можете ли вы позволить этим чувствам быть такими, какие они есть, без оценки.... Не пытайтесь контролировать эти чувства или ощущения, позвольте им быть там – независимо от того, приятные они или неприятные – продолжайте наблюдать за дыханием....

Это не техника релаксации. Вы не пытаетесь расслабиться или контролировать свои чувства, например унять тревогу. Цель – дать этим чувствам просто быть такими, какие они есть, быть способным чувствовать все то, что есть, без попыток сражаться с этим. Это **принятие**. Если вы испытываете сложное чувство, скажите себе «Сейчас я заметил чувство недовольства» или «Я чувствую скуку», или «болит спина». Заметьте эти чувства и вновь переключите внимание на дыхание

### **Заканчиваем практику осознанности**

А теперь время направить ваше внимание на другие вещи – пошевелитесь в кресле, заметьте ваши руки, ноги, голову, шею, грудь и живот... Подвигайте пальцами и разомните ноги. Ваше тело находится внутри комнаты, поэтому откройте ваши глаза и заметьте, что вы видите и слышите.... Это заключительная фаза упражнения, теперь вы можете потянуться и размяться, а также задавать вопросы

- Как это было для вас?

Перерыв (10 минут)

### **Шесть ключевых навыков психологической гибкости в АСТ**

#### **Ведущий 1 –**

- Прделанное упражнение демонстрирует 6 ключевых навыков АСТ. Если вы овладеете ими, то сможете жить хорошо, справляться с трудностями и адаптироваться в жизни.

- Мы называем это психологической гибкостью

- Вы, наверное, слышали о преимуществах физической формы – люди в хорошей физической форме – кто они? Что им дает их физическая форма? (**мысли участников**)

- Да, быть в физической форме значит, что вы лучше переносите нагрузки, а также боль и болезни, у вас больше энергии и вы больше успеваете.
- Но мы не можем быть всегда в хорошей физической форме, как бы нам этого ни хотелось, но мы можем работать над тем, чтобы быть в хорошей психической форме.
- Как вам кажется, какие преимущества могут быть у психологически гибких людей (находящихся в хорошей психологической форме)?

**Оба ведущих:**

Ждут ответов от группы, предлагают свои варианты, если необходимо, например, «не застревать на мыслях», «Не быть ригидным», «иметь разнообразие решений и выбора», «адаптироваться быстрее»

- Эти шесть навыков, которые есть в ваших раздатках, по нашему мнению, приводят к тому, что человек и физически и психически более здоров, и лучше справляется с жизнью. Давайте посмотрим на каждый из них и обсудим, что мы можем получить, практикуя каждый из них

**Оба ведущих:**

Зачитывают каждый навык по очереди, и задают вопросы, чтобы удостовериться, что группа понимает суть каждого из них, а также понимают, как оценивать свои способности в каждом из направлений. Задайте следующие вопросы.

- Приведите пример использования навыка.
- Как этот навык был обозначен в упражнении, которое мы выполнили до перерыва?
- Легко ли вам дается этот навык или сложно?
- Оцените от 0 до 10, насколько хорошо дается вам этот навык?

## **ШЕСТЬ КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ**

- 1. Будьте в моменте (здесь и сейчас)** – находитесь в контакте с текущим моментом, с тем, что и кто вокруг вас, не застревая в прошлом, или тревожась за будущее – жизнь – это промежуток между прошлым и будущим.
- 2. Наблюдающее «я»** – **найдите в себе эту часть, которая наблюдает и замечает изменения в потоке ваших мыслей, чувств, опыта и ощущений, Эта ваша часть неизменна, она не переполняется содержанием вашего сознания. Не сливайтесь со своими мыслями о себе!**

3. **Ценности** – поймите, что важно лично для вас в жизни, сделайте это приоритетом, а не то, что вы «должны» считать важным для вас.
4. **Приверженность взятым обязательствам** – меняете то, что можно изменить, ставьте цели, которые будут продвигать вас в направлении к ценностям и действуйте, даже если это может быть связано с трудными мыслями или эмоциями, даже если вы сталкиваетесь с препятствиями. Возьмите на себя обязательство жить свою жизнь.
5. **Наблюдайте за вашими мыслями** – создайте пространство между вашими мыслями и вами (мысли лишь слова или картинки, а не факты реальности). Не сливайтесь с ними, перестаньте доверять им слепо, не действуйте в их связи, если они не приносят вам пользы, если они уводят вас от ваших ценностей и целей.
6. **Принятие** – ваших эмоций, мыслей, ощущений, того, что нельзя изменить (возможно, симптомы вашего СРК). Будьте готовы принять изменения и новый опыт, будьте открыты и перестаньте сражаться или контролировать ваши эмоции, мысли и ощущения.

**\*\*\* Оцените от 0 до 10 то, насколько вы освоили каждый из навыков. Поставьте число у каждого пункта.**

**0 = «совсем не про меня»**

**10= «абсолютно про меня»**

**Ведущий 1 –**

- Остались ли у вас вопросы по навыкам?

**Завершение**

**Ведущий 1 –**

**Домашнее задание**

- Домашним заданием на эту неделю будет заново просмотреть все ключевые навыки психологической гибкости и оценить степень вашей способности им следовать от 0 до 10

- Для каждого человека эти цифры будут разными

- Оценивайте то, как вы практикуете или не практикуете эти навыки в **настоящий момент**

**Практика:**

- **следующим шагом будет осознанность к использованию этих навыков, вы должны начать осознанно практиковать их**

- продолжаем практиковать осознанность с помощью упражнения «Якорь»

- остались ли у кого вопросы?

Обратная связь.

### Занятие 3

Навыки, ценности и цели

Кратко обсуждаем домашнее задание про 6 процессов и оценку этих процессов. Далее мы работаем над поиском персональных ценностей, которые смогут мотивировать, задать направление. Упражнение на визуализацию, которое поможет с этим. Эта встреча про прояснение ценностей и обязательства действовать.

Начало встречи. Упражнение «Якорь» 10 мин

Обзор 40 мин

#### **Ведущий1:**

Давайте обсудим то, что вы делали на неделе. Кто как оценил свои навыки? Те, кто не оценили, сделайте это сейчас.

Оба ведущих спрашивают кто, что делал для практики навыков, спрашивают и приводят примеры. Важно убедиться, что все участники группы понимают 6 навыков.

#### **Ведущий2:**

Что у вас получалось хорошо, а что не очень?

Низкие оценки, что значат для вас?

Как вы думаете, что персонально вам стоит делать больше? Низкий балл может быть из-за того, что у вас нет навыка или он есть, но вы этого не делаете.

Кстати, наблюдая за собой, что вы продолжаете делать из старых привычек?

Другими словами, где вы застреваете чаще всего?

Интенсивно думать

- о бесполезные мысли,
- о избегание различных вещей,
- о борьба, ненависть своих эмоций и расстройства
- о не быть открытым,
- о не меняться
- о не становиться активным,
- о застревать в прошлом,
- о слишком беспокоиться о будущем,
- о не совершать последовательных действия для достижения значимых целей,
- о не представлять себя без расстройства,
- о плыть по течению и не видеть смысле в жизни
- Какие-то еще мысли? (подождать пару ответов)
- Иногда каждый из нас это делает.

Противоядие от этих привычек наши 6 навыков. Некоторые из них вы можете делать автоматически, а некоторые могут потребовать усилий. Как вы сможете запомнить, как эти навыки делать? (собрать ответы)

Помните, чтобы получить какой-то другой результат, надо начать делать что-то новое или что иначе.

Для того, чтобы выучить новое поведение и сделать его новой привычкой сначала нужно сознательно учить это поведение и тренировать

Это как водить машину. Сколько нужно молодому водителю часов, чтобы уверенно начать водить?

Как вы думаете, сколько вам нужно тренировать ежедневно в течение недели наши навыки?

Введение в ценности: 15 мин

Ведущий2:

.

Следующая часть нашего курса про то, чтобы найти то, что действительно важно для вас, как в отношении вашего состояния, так и вашей жизни.

О чем вы заботитесь больше всего? Мы в поиске ваших глубинных ценностей и насколько вы сейчас живете согласно этим ценностям

Из исследований, изучающих качество жизни, личный и профессиональный опыт, что чем больше мы поступаем согласно нашим ценностям, то лучше мы себя чувствуем и можем большего достичь и жить более осмысленной жизнью

И это начинает работать, даже если кажется, что вы совершаете маленькие поступки

И возможно у вас будут оставаться ваши симптомы, тревоги, но возможно это не будет управлять вашей жизнью, будучи принятым, это будет меньшая часть вашей жизни.

Ведущий1:

И еще мы знаем, что когда вы болеете, испытываете боль, подавлены, тревожитесь, то есть импульс остановиться в реализации своих ценностей и избежать дискомфорта или начать «обслуживать» этот болезненный опыт.

Жизнь сужается и приносит все меньше удовольствия.

Ценности – это очень широкие понятия в вашей жизни, которые значимы для вас

Цели и шаги значительно меньше. Это конкретные действия, которые основываются на ваших ценностях.

Например, ваша ценность здоровье. Ваша цель заниматься бегать по часу три раза в неделю, шаг – выйти на пробежку на 15 минут

Ценности это вещи, который важны для вас, то о чем вы заботитесь больше всего, что имеет для вас смысл, но слушать нужно и сердце и голову.

Перерыв

20.20 Начало

Упражнение на визуализацию ценностей

Сейчас мы сделаем упражнение-визуализацию. Когда вы закроете глаза, слушайте мою инструкцию и представляйте то, что я скажу, как будто бы это реально происходит.

Это упражнение может помочь в прояснение того, что для вас важно. Поможет яснее понять ваши глубинные ценности, и насколько вы действуете согласно им или нет.

Если упражнение вызовет эмоции, пожалуйста, примите их, посидите с ними и снова сфокусируйтесь на инструкции.

Ведущий1 читает упражнение с паузами. Ведущий2 смотрит за реакцией людей и если надо помогает тем, что сильно переживает.

Ведущий1-

Сядьте удобно, положите руки на бедра и не скрещивайте ноги, прикройте глаза.

Сфокусируйтесь на вашем дыхании на некоторое время. Заметьте, как делаете вдох и выдох, вдох и выдох.

Теперь представьте, что вы у себя на праздновании вашего юбилея, это какая-то значительная дата 80, 70 лет... Если сложно представить юбилей, то может быть это

мероприятие в честь вашего выхода на пенсию, где собрались коллеги, друзья, члены семьи. Или это чествование вас на важном мероприятии вашего сообщества или организации, к которой вы принадлежите...

Представьте место: где это происходит, возможно, это комната у вас дома, или где-то в ресторане или на природе. Представьте, что окружает вас. Оглянитесь вокруг. Возможно, вас окружают люди, возможно вы видите подарки, можете уловить запахи цветов, услышать тихую музыку и... вы точно услышите много разговоров.

Люди вокруг Вас разговаривают, иногда они говорят о вас, ведь это мероприятие посвящено вам.

Это могут быть члены семьи, ваши друзья, коллеги, соседи. Прислушайтесь, что они говорят о вас, как будто бы вы имели супер слух и могли слышать то, что они говорят на расстоянии, могли слышать их разговоры незаметно, тайком.

Для первой части этого упражнения представьте, что ваша жизнь прошла так, как она идет сейчас. Вы особо ничего не поменяли в своей жизни. Вы не поменяли того, что вы делаете сейчас относительно вашего состояния и вашей жизни в целом. Что люди скажут о Вас? Какие позитивные и негативные вещи. Представьте, что они упоминают ваше здоровье, что вы можете делать, а чего вы не можете. Что они скажут про то, как вы будете доживать свою жизнь?

Запомните, что они говорят. Возможно, некоторые гости захотят сказать короткую речь. Что они скажут о вас, а ваших качествах, о ваших достижениях в жизни? Запомните, что они скажут. А после того, как подадут десерт, вы тоже сможете сказать пару слов о себе и своей жизни. Представьте в течение минутки, чтобы вы сказали.

Сейчас откройте глаза и посмотрите на лист раздатки «упражнение вечеринка» и напишите ваши ответы в части 1. Это будут комментарии о вас, что вы услышали о себе от гостей, и что вы сказали о себе и своей жизни. Если вы не знаете что написать, запишите пару предложений о том, какой итог может быть, если ваша жизнь будет идти так же как сейчас. Запишите как позитивные, так и возможно неприятные вещи. **Заполните бланк 1 части**

Часть 2. Снова закройте глаза и вернитесь в воображении на вашу вечеринку. Снова подарки и цветы, музыка и люди, которые вас окружают. И снова у вас есть супер слух, и вы можете слышать, что говорят ваши гости о вас, вашем здоровье и вашей жизни.

Но в этот раз вы поменяли свою жизнь. В большей или меньшей степени вы ее изменили в сторону того, что вам важно. Вы могли изменить себя, свое мышление, поведение.

Представьте, чтобы вам хотелось услышать больше всего от ваших гостей.

Прислушайтесь к их разговорам, возможно, они сейчас говорят что-то другое, что-то новое, что они заметили в вас. Позвольте вашей внутренней мудрости выбрать то, что бы вы хотели услышать.

Что вы отстаиваете в жизни, какой вы человек, что важно для вас. Чего вы достигли.

Остановитесь на минутку или около того и запомните, что они говорят ... Теперь, что бы вы хотели сказать больше о себе и своем здоровье в этом случае? Чем вы больше всего гордитесь, что вас волнует больше всего? Представьте себе это еще минутку... А теперь просто вернитесь в эту комнату ... и снова обратите внимание на ваше дыхание. Откройте глаза и запишите их слова и комментарии в часть 2.

часть 2.

Часть 1

Что я слышал от людей обо мне, моем расстройстве, моей жизни, что я сказал сам о себе (в случае когда ничего не поменялось) \_\_\_\_\_

## Часть 2

Что я больше всего хотел бы услышать от людей обо мне, моем здоровье, моей жизни. Чтобы я больше всего хотел сам сказать о себе, о моих изменениях и жизни \_\_\_\_\_

20.50 Поделимся ценностями и заметим разницу

Ведущий 2

Если для всех ок, то давайте поделимся какими примерами того, что вы записали в первой части упражнения?

Ведущий 1 Записывает примеры на доске

Ведущий 2

Ответы в первой части показывают в какой степени вы сейчас действуете в согласии с своими ценностями.

То, что вы слушали о себе, отражает то, что вы делаете в данный момент. Если Вы записали какие-то негативные вещи, это возможно сигнализирует, что вы не удовлетворены вашей жизнью сейчас.

Что вы записали в части 2?

Ваши ответы могут отличаться, а могут не отличаться от части 1.

Вторая часть это про то, что вы хотели бы услышать о себе и сказать о себе может говорить, что для вас является глубинными ценностями. Эти ценности могут задать направление «куда идти» в жизни, что будет влиять на цели, которые вы сможете поставить

Оба ведущие: давайте запишем несколько примеров.

Ведущий 1

Была ли разница между тем, чтобы вы услышали о себе и тем, чтобы вы хотели услышать или сказать?

Если была разница, то, как вам кажется, что это значит?

Живете ли вы сейчас согласно ценностям, так как вы бы хотели?

Что было бы примером цели, связанной со здоровьем, основанной на ценностях, которые вы упомянули сегодня?

Ведущий 2

Записывает примеры целей

Оба ведущих:

Проясняют и уточняют у участников что может быть ценностями и целями, а что нет (например, моральные категории «она хороший человек») или нереалистичные цели (быть счастливым и здоровым человеком)

21.10 Завершение

Ведущий 2

Сегодня мы двинулись дальше в изучении 6 процессов и познакомились немного с ценностями.

Домашнее задание:

В течение недели мы хотим, что вы использовали ваши ценности как путеводитель для того, чтобы поставить себе одну небольшую цель, связанную со здоровьем.

Использует информацию из раздаточных материалов, которую вы сегодня записали и поставьте себе, как минимум одну цель.



Делайте упражнение «Якорь»

Ведущий 1:

Как вы себя чувствовали сегодня? Это было сложно для вас?

Вопросы и комментарии?

Не забывайте следовать своему обязательству приходить на группу, но если вдруг что-то не получается, обязательно напишите в нашем чате.

Ценности, связанные со здоровьем

Начните с вашего здоровья и благополучия – упражнение «Вечеринка» поможет определить эти ценности. Что наиболее важно относительно вашего здоровья и благополучия?

Затем сформулируйте цели, основанные на этих ценностях.

Цели. Согласуются ли цели с моделью S.M.A.R.T.

**Specific:** Конкретность- что и где вы будете делать. Пример неконкретной цели: Я буду больше заботиться о себе. Конкретная цель: я буду выходить вечером на 30 минутную прогулку 4 раза в неделю.

**Meaningful:** Цель, имеющая смысл для вас. Не следуйте слепо формальным или моральным правилам или избеганию дискомфорта. Это действительно должно быть значимо для вас. Пример «избегающей цели»: я не пойду в театр, потому что будет плохо. Пример значимой цели: я пойду на спектакль, потому что люблю театр и нравится эта постановка.

**Adaptive:** Адаптивная. Достижение этой цели движет вашу жизнь в направлении улучшения качества жизни? Пример: начать ходить в спортзал.

**Realistic:** Реалистичность и достижимость. Учитываете ли вы ваши временные, финансовые и другие ресурсы, имеете ли вы достаточно навыков, чтобы достичь результата? Пример нереалистичной цели: на следующей неделе пробежать марафон. Пример реалистичной: пробежать 15 минут в медленном темпе.

**Time-bound:** определенность во времени. В какой день и во сколько вы будете делать? Назначьте конкретную дату и время настолько точно, насколько вы можете.

Пример: Сегодня вечером я позвоню двум друзьям и приглашу их встретиться на выходных.

Цели, связанные со здоровьем. Рабочий лист

Шаг 1: Напишите вашу ценность, связанную со здоровьем и благополучием. Это поможет сформулировать цели. Например, быть более активным, питаться более разнообразно, быть более независимым от ПАВ и тд.

Ценность: .....

(Можно сначала написать цель, а потом уже подумать над ценностью, которая за этим стоит)

Шаг 2: Сформулируйте цель, основанную на этой ценности. Начинайте с простой, ясной цели, которую вы бы смогли достичь в течение нескольких дней.

Позже вы сможете ставить более долгосрочные цели на недели и месяцы вперед.

Сверьтесь со SMART моделью

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Шаг 3: Каждая цель может вызвать мысли и эмоции, которые не будут помогать в достижении. Например, мысль «У меня ничего не получится», «Завтра» или эмоция тревога, ощущение усталости или желание избежать активности, потому что это может быть дискомфорта.

Мысли, эмоции, ощущения, чувства, желания, с которыми я могу не бороться и дать им пространство внутри себя:

- Мысли

- Чувства\эмоции:

- ощущения:

- желания:

## Занятие 4

### Осознанность, жизненные цели и барьеры

На этой неделе мы проведем ревизию целей, ценностей и шагов, поставленных участниками в течение недели.

Также вводится два упражнения на осознанность, которые будут помогать возвращаться в текущий момент, чтобы отбрасывать барьеры, возникающие на пути к вашим целям. Задание на дом – о жизненных целях и ценностях

### СОДЕРЖАНИЕ УРОКА:

**Оба ведущих** – приветствие

**Ведущий 2** –

Прежде, чем мы начнем, я хочу вас спросить:

- Чем сейчас занято ваше сознание?
- Блуждает ли оно? Или может быть оно еще даже не присоединилось к нашей встрече?
- Какие мысли проникают в ваше сознание прямо сейчас?

**Оба ведущих**

Ждут ответов, комментируют и нормализуют опыт участников через объяснение работы сознания

### Практика осознанности (введение)

**Ведущий 1** –

- Это то, что делает наше сознание – оно может трещать как радио без умолку
- Или мы можем слышать голоса, зачастую эти голоса несут негатив – это нормально
- Возможно ваши мысли сейчас захватили все ваше внимание, мешает ли это вам слушать меня?  
Возможно
- Возможно, мыслями вы застряли в прошлом (до сих пор раздражены тем, что не могли найти парковку) или обеспокоены будущим (попаду ли я на штраф?), и не полностью находитесь в настоящем моменте, не живете вашу жизнь в «здесь и сейчас»
- Быть осознанным или осознанность – это противоположность описанному мною

**«Листья на воде»**

- Давайте выполним одно маленькое упражнение, оно называется «Листья на воде»

Сядьте поудобнее на ваших стульях и закройте глаза. Сфокусируйтесь на вашем дыхании, наблюдая за тем, какие ощущения вы испытываете, вдыхая и выдыхая воздух, в ваших ноздрях (**Пауза**). Теперь как можно ярче представьте, что вы сидите около родника или небольшой речки, рядом с вами дерево, ветви которого опускаются над водой. Что вы можете увидеть, услышать, почувствовать, какие запахи доносятся до вас? Представьте себе, что с дерева непрерывно падают листья, и мягко подхваченные потоком воды, уносятся вдаль.

Как только вы заметите какую-либо мысль в вашей голове, положите ее на лист и дайте ей уплыть. Продолжайте делать это с каждой мыслью, которая возникнет в вашей голове. Вы можете также сделать тоже самое и с вашими физическими ощущениями или звуками, которые вы замечаете. Продолжайте выполнять упражнение в течение минуты. Просто кладите каждую вашу мысль и пусть поток унесет ее вместе с листьями (**Сделайте паузу на минуту**)

Теперь откройте ваши глаза (**Ждут пару секунд**). Поделитесь вашими ощущениями?

**Оба ведущих-**

Ждут ответов участников и развивают тему осознанности, если необходимо

**Проверяем домашнее задание и вспоминаем то, что обсуждали на прошлом занятии**

**Ведущий 2 –**

- Теперь давайте обсудим то, что происходило с вами на этой неделе в связи с прошедшим занятием

- Может быть кто-то готов поделиться тем, как упражнение Вечеринка побудило вас задуматься о своих ценностях?

- Какие эмоции вызывало упражнение? Может быть были ощущения и после нашей встречи?

**Ведущий 1 –**

- Кто-нибудь практиковал упражнение «Якорь»?

- Как все прошло с тем, чтобы установить небольшие цели на неделю?

- Удалось заполнить все поля упражнения, которое мы дали в качестве домашнего задания?

- Поделитесь тем, сложно ли было заполнять?

- Кто-нибудь попробовал осуществить свою цель?

**Оба ведущих:**

Прокомментируйте ответы участников и подкрепляйте их попытки поставить перед собой цели.

Нормализуйте трудности, и начните отмечать те барьеры, которые перед ними возникают

- Давайте пройдемся по заполненному бланку постановки цели. Если кто-то не сделал задание, делайте вместе с нами

**Ведущий 2 – (взять бланк с прошлой недели и держать перед собой)**

- Итак, что это за ценности, которые удалось выявить с помощью упражнения на воображение «Вечеринка»?

**Ведущий 1 – записывает на доске**

**Оба ведущих**

Если кто-то говорит «быть здоровым», попросите его объяснить, что для него является «быть здоровым». Если кто-то скажет «не чувствовать боли» или «не болеть», попросите сформулировать более реалистичную ценность или цель, помогите посмотреть на это по-другому – напомните, что мы не можем изменить какие-то вещи, но мы можем их принять.

Выберите одну ценность, которая релевантна для всей группы, желательно связанную со здоровьем, например, «быть независимым», «регулярно упражняться», «здорово питаться» и пройдитесь по всему рабочему листу, записывая на доске

**Ведущий 2 –**

- Если бы вам надо было сосредоточиться только на одной этой ценности, то какую бы цель вы бы выбрали, чтобы она была согласованна с ценностью? (**Подождите предложений от группы и выберите подходящую цель**)

- Теперь нам необходимо проверить, соответствует ли она критериям **SMART-цели**.

**Ведущий 2 быстро проходит по первым аспектам (Специфичность и Осознанный выбор), а Ведущий 1 по заключительным. Оба изменяют цель так, чтобы она соответствовала критериям.**

**Ведущий 1 –**

- Какие шаги надо предпринять, чтобы достигнуть этой цели?

- Эти шаги специфичны, реалистичны, понятны?

**Ведущий 2 записывает шаги на доске**

**===ПЕРЕРЫВ===**

**Ведущий 1 –**

- Как вы устанавливали цели раньше? Как это работало? Есть ли вариант получше?

- Что иногда случается с нашими целями? (**отметьте барьеры, которые озвучат участники**)

- Даже если мы идеально планируем цели, иногда что-то идет не так. Мы либо сдаемся, либо продолжаем, но ругаем себя за провалы.
- Вы можете не достигнуть целей, потому что они слишком крупные, не реалистичные, не основываются на ваших ценностях, но могут быть и другие барьеры
- Вы всегда можете сказать себе, что какие-то внешние факторы помешали вам – что у вас не было времени на неделю или что-то другое
- Но чаще всего неудача связана с тем, насколько SMART вы были, когда формулировали цели, и тем, как вы справлялись с препятствиями, которые возникали на вашем пути.
- И здесь важна заключительная часть рабочего листа, который мы заполняем. Это совершенно естественно, что у нас появляются мысли, чувства, ощущения, эмоции, когда мы решаем действовать в согласии с нашими ценностями.
- Поэтому важно понять, чего следует ожидать, что поможет вам, а что помешает
- Мы можем запнуться о что-то на пути к нашей цели, это нормально, но мы должны что-то сделать с этим препятствием, а не просто сдаваться.
- Какие барьеры вам удалось заметить на пути к вашей цели? **(Подождите ответов от участников, или предложите какие-то самые распространенные «барьеры»)**

На следующей неделе мы больше поговорим о том, что делать с мыслями, образами, убеждениями, которые ваше сознание подкидывает вам – и что может послужить барьерами на пути к вашим целям.

## **Ведущий 2 –**

- А теперь я хочу, чтобы мы выполняли еще одно упражнение на осознанность. Оно называется

### **Медитация свободного выбора**

Устройтесь поудобнее и мягко прикройте глаза. Заметьте, что, когда вы закрываете глаза, ваш слух становится острее. Будьте осознанными к звукам какое-то время. ... Теперь мягко переведите внимание на дыхание. Вы можете осознавать свое дыхание, ощущая движение воздуха в ноздрах или движение грудной клетки и живота.

Если вы заметите, что ваше сознание начало блуждать, а это его базовое состояние, мягко скажите себе: «Отвлекся/отвлеклась» и затем, без осуждения, верните внимание обратно на дыхание.

Теперь освободите ваше внимание от сосредоточения на дыхании, сделайте его более расфокусированным. Пусть ваше внимание наблюдает за тем потоком чего-либо, который продуцирует ваше сознание. Это могут быть звуки или ощущения в теле. Это могут быть мысли или эмоции. Ваша задача просто замечать это, что бы это ни было, и отпускать, перемещаясь к новому переживанию следующего момента. Вы скользите по потоку вашего сознания, словно по волне. Не давайте вашему вниманию зацепиться за что-то. Ощущение, потом звук, потом вкус во рту, потом мысль, и так далее. Я замолчу на несколько минут, а вы продолжайте наблюдать за потоком вашего сознания.

Теперь давайте вернем наше внимание на дыхание, понаблюдайте за вашим дыханием в течение нескольких секунд. Далее открой глаза, завершая нашу медитацию.

#### **Ведущий 1 –**

- Как вам эта практика?

- Когда вы могли бы использовать ее? **(Оба ведущих комментируют)**

#### **Ведущий 2 –**

- Мы с вами поняли на собственном опыте, что такое переживание настоящего момента

-Давайте теперь обсудим, зачем нам нужно переживать настоящий момент, давайте накидаем идеи

-Как мы говорили ранее, четыре навыка АСТ обеспечивают два других – постановку ценностей и действия в их направлении. Так вот, навык нахождения «здесь и сейчас» по своей сути включает в себя три оставшихся процесса (дистанцирование от мыслей, принятие и наблюдающее я)

**Находясь в настоящем моменте**, мы можем принимать решения о действиях в согласии со своими ценностями. Иначе, мы действуем на автомате, согласно своим выученным реакциям. **(ценности)**

**Находясь в настоящем моменте**, пропадает необходимость сражаться со своим опытом и избегать. Больше всего страдания и тревог в предвкушении каких-то событий и в их последующем обдумывании. Замечали ли вы, насколько меньше страдания, когда вы увлечены и находитесь в моменте? Даже, если вы испытываете боль или вам не по себе от тревоги, попробуйте убрать оценку этих событий, отнеситесь ко всему как к просто к ощущениям, и львиная доля страдания сократится. **(принятие)**

**Находясь в текущем моменте**, мы можем прислушаться к тому, что наши эмоции говорят нам. Эмоции – наши проводники в жизни и самые точные приборы. Например, грусть может сигнализировать, что нам не все равно. Тревога, что мы в какой-то опасности. Гнев, что наши границы нарушаются. Эмоции могут подсказать, как действовать, если подключить ценности. **(Наблюдающее я)**

**Переживая мысли и чувства с такой позиции**, что «я просто сейчас испытываю это» мы освобождаемся от наших историй и боли, которые часто управляют нами. Мы понимаем, что мы не обязаны избавляться от неприятного опыта, чтобы начать что-то делать. «В боли столько же жизни, сколько и в радости» (Стросал). **(дистанцирование от мыслей)**

Представьте, что вы могли бы выбрать из двух вариантов: жить наполненную жизнь, в согласии с вашими ценностями, даже несмотря на боль и дискомфорт или продолжить бороться с дискомфортом. Подсказка: дискомфорт является частью нашей жизни, от него нельзя полностью избавиться.

===ЗАВЕРШЕНИЕ===

#### **Ведущий 2 –**

*Ваши задачи на дом:*

- Достигнуть поставленной на уроке цели

-Поставить новую цель с помощью рабочего листа постановки цели. Мы предлагаем проработать другую сферу жизни в этот раз.

*Практика:*

-Практикуйте одно из упражнений на осознанность, которые мы прошли сегодня

-Вопросы?

## Занятие 5

: Преодоление барьеров 1: Что делать с мыслями, которые не помогают – неслияние и дистанцирование

Сегодня мы взглянем на наши список целей, о котором мы говорили в прошлый раз. Затем мы начнем работать с теми барьерами в достижении целей, которые Вам удалось заметить. «Неполезные» мысли могут быть одним из таких барьеров. Мы рассмотрим такие навыки как дистанцирование и неслияние.

## Содержание встречи

**Добро пожаловать – оба ведущих 5 мин**

**Ведущий 1: Давайте посмотрим на цели, о которых мы говорили в прошлых раз – рабочий лист постановки целей.**

- Прежде всего, я бы хотел узнать как прошла прошлая сессия?
- Заметили ли Вы какие-нибудь мысли, идеи о ваших целях, возникли вопросы?
- Что с вами происходило, когда вы пробовали начать делать шаги по достижению цели? (комментарии участников)

Ведущий 2:

- Практиковали ли Вы упражнения «Листья на воде»? Как оно было?
- Как дела с домашним заданием: выбор маленькой цели? Как оно было?
- Давайте вспомним, у кого какие цели были? Назовите свою цель вслух по очереди, иногда это помогает быть более обязательным в отношении совершения действий. (спросить каждого о цели)



- Кто-нибудь действительно пробовал достичь «маленькой» цели?

### Оба ведущих

Комментируют вопросы участников и подбадривают за любую маленькую попытку достичь цели. Попросите людей продолжать работать над рабочим листом с их целями. **Нормализуйте возникшие сложности и обратите внимание на барьеры, которые были на пути к цели**

Ведущий 1: Неслияние и дистанцирование от мыслей.

- Мы переходим к следующему разделу нашей программы. Что останавливает нас от движения к лучшей жизни, к достижению наших целей?
- От того, чтобы быть таким человеком, которым мы бы хотели быть? Ваш СРК?
- Возможно, но существует огромное количество людей с хроническими состояниями, которые действуют согласно своим ценностям и целям, включая вас самих.

Например, Флоренсе Найтгейл, медсестра, которая страдала различными заболеваниями, депрессией с 47 лет, мальтийской лихорадкой, синдромом хронической усталости и дожила до 90 лет и много достигла. Может быть другой пример? Стивен Хокинг? Вуйчич? Алексáндр Горбунóв (СталинГулаг, популярный блоггер нарушение опорно-двигательного аппарата), Евгения Воскобойникова (ведущая на дожде, после ДТП сидит в кресле), Суворов А.В.,

### Ведущий 2

Добавьте примеры, если возможно. Не нарушайте конфиденциальность

### Ведущий 2 –

- Получается, что необязательно только ваше состояние останавливает Вас от наполненной жизни.
- Частично это может быть из-за того, что вам говорит ваш разум, на какие истории вы «покупаетесь», это то, что поддерживает страдание.
- Это не значит, что все проблемы у Вас в голове или вы все придумали. Это скорее о том, каким правилам, убеждениям вы следуете. Некоторые из них помогают, а другие нет.

- Иногда вы можете улучшить ваше физическое состояние, иногда нет, не всегда возможно значительно улучшить состояние здоровья. Но вы точно можете научиться тому, как лучше обходиться с внутренними барьера (мыслями и эмоциями), которые удерживают вас от лучшей жизни.

## **19-40 (1-35) Неслияние: Упражнение «Лист»**

### **Ведущий 1 –**

- Давайте попробуем продемонстрировать это. Напишите на листе негативные мысли и оценки себя и своего состояния. Выберите уровень сложности, это могут быть как сильные негативные мысли, так и среднего уровня.
  - Если вы не знаете, какую выбрать, то подумайте о том, когда ваш разум сильно вас критикует, то что он говорит?
  - Сейчас я попрошу, сделать кое-что с вашими листочками
  - Возьмите крепко двумя руками лист и поместите его прямо перед собой, теперь вы не видите нас, но хорошо видите надписи.
  - Прочитайте и перечитайте то, что вы написали на листе. Погрузитесь немного в смысл того, что написано. Посидите с этим.
  - Как это ощущается? Что произошло с вашим настроением, уровнем энергии, эмоциями (собрать ответы)
  - Какого это слушать меня и других участников, говорить, когда перед лицом этот лист?
  - Чувствуете ли вы контакт с участниками группы? Можете ли увидеть выражение лиц или язык тела других людей?
  - Заметьте это. (10 секунд или около того)
  - Ваш разум рассказывает вам все эти неприятные истории, и чем больше вы слушаете эти истории, тем больше вы на крючке и тем меньше контакт с тем, что вас окружает. Вы отрезаны от реальности, от окружающих, от всего кроме этих мыслей.
  - И пока вы цепляетесь за эти истории или глубоко погружаетесь в эти мысли, как трудно будет куда-нибудь ехать, знакомиться с кем-то новым, узнавать что-то новое, уснуть, помочь кому-то, чувствовать себя уверенно или обнимать ребенка
- 
- **Насколько тяжело было бы думать или достигать своих целей?**
  - Чтобы вы хотели сделать с этой бумажкой?
  - К сожалению, вы не можете просто выбросить, разорвать и сжечь ваши мысли. Они возвращаются, не так ли?
- 
- Возможно их просто остановить? Часто это очень сложно сделать.

- Попробуйте держать ваши мысли подальше от вас. Например, поднять над головой или отодвинуть в сторону. Так далеко насколько это возможно. Тяжело ли это? Утомительно? Требуется много сил?
- Теперь просто аккуратно положите листок перед собой надписями вверх и оставьте на некоторое время. И оглянитесь вокруг.
- Каково это?
- Легче ли быть связанным с тем, что вокруг тебя?
- Теперь подумайте о своих ценностях или жизненных целях... Легче ли думать об этом сейчас?
- Просто заметьте, что трудные мысли на листках не исчезли, точно так же, как в реальной жизни они рядом, они все еще с вами. Если вы хотите, вы можете быть поглощены ими.
- Попробуйте, просто посмотрите вниз и прочитайте их, сфокусируйтесь на них и уделите им все свое внимание. (пауза 10 секунд)
- Они снова проглотили Вас? Теперь оглядите комнату вокруг ... заметьте, что вы видите ... что слышите ... Что для вас лучше?
- И обратите внимание, что у вас есть сейчас выбор. Вы можете сосредоточиться на своих мыслях или на окружающем мире и своих целях.
- Что вы выбираете, что кажется более полезным?
- Какие чувства это упражнение вызвало? **(соберите обратную связь и комментируйте ответы)**

**20-55 (1-55)**

**Ведущий 2 – Сделать упражнение на осознанность.**

- Давайте сделаем упражнение Якорь (можно осознанное дыхание) чтобы настроиться и вернуться в здесь и сейчас.
- Упражнение с листком показало, как некоторые мысли могут быть не полезными для вас или для достижения ваших целей. Однако, некоторые мысли полезны.
- Дома (или здесь, если есть время) запишите некоторые полезные мысли на обратной стороне листка и можно их просматривать время от времени.
- Не выкидывайте лист. Пусть он будет с вами

- Негативные мысли это нормально, ваш разум пытается защитить вас, но иногда эти мысли преувеличены – как ложная тревога.

#### Неслияние Упражнение «Лист» продолжение

- Наш разум как машина по генерированию мыслей. В среднем, разум производит около 40000 мыслей в день. Но некоторые мысли не являются полезными для вас, ваших целей и вашего благополучия.
- Иногда смотрите на лист с обеих сторон и замечайте какой эффект они производят на Вас.
- Но помните, что если даже негативные мысли ощущаются как абсолютная правда, вы не обязаны «застрывать» в них или следовать им. Такой вид мыслей может быть самым опасным для вас. Они ощущаются как неоспоримые факты и вы должны быть верить им и делать то, что они говорят.
- Они ощущаются как реальность, реальнее, чем ваш опыт в здесь и сейчас. Но мысли это просто слова.
- Выберите сторону листка, которой будете следовать. Существует много способов дистанцироваться от бесполезных мыслей, образов всего того, что ваш разум может сгенерировать. Вы научиться этим способам.

**20-10**

#### Перерыв

**20-20**

#### Ведущий 2 – упражнение на осознанность, если достаточно времени

- Давайте сделаем упражнение «Наблюдение/замечание» это снова нам поможет немного настроиться. Попробуйте заметить как можно больше звуков вокруг. Заметить как можно больше ощущений в теле.

#### Бесполезное мышление

- Сейчас мы рассмотрим типы мыслей и убеждений, которые обычно не очень эффективны для нас и окружающих нас людей.
- Эти паттерны мышления есть у всех
- Есть идеи, что это может быть?

**Оба ведущих**

Соберите ответы и комментарии, соответствуют ли они приведенным ниже типам или могут быть бесполезными еще как-то

- Откройте лист – Мысли-бомбы
- Вы можете прочитать введение дома (или быстро сделать сейчас, если есть время), но сейчас мы рассмотрим 6 типов бесполезных мыслей.
- Попробуйте отмечать те, которые у вас

**Оба ведущих**

Просмотрите каждый тип кратко или есть время, соберите примеры от участников.



## **ШЕСТЬ ТИПОВ БЕСПОЛЕЗНОГО МЫШЛЕНИЯ, В КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАСТРЯТЬ (МЫСЛИ - БОМБЫ)**

**В сессии:** Пометьте пункты, которые подходят вам. Дополнительно запишите в каких еще бесполезных мыслях вы застреваете.

- **Ригидные мысли – о жизни, болезнях, действиях, себе, взаимоотношениях, чувствах:** - например, если я чувствую 'X', я не могу делать 'Y', - если я слишком депрессивен/тревожен, я не могу выйти (я должен переждать, пока я не почувствую себя лучше), мне не стоит испытывать какое-то определенное чувство, государство/доктора обязаны помогать мне, я не могу себя изменить... и т.д. Эти фразы часто содержат слова «должен», «обязан» и т.д.
- **Причины – почему изменения слишком сложные:** например, я не могу изменить или сделать ... (то или это), потому что я слишком болен, мне больно, я устал, старый, молодой, толстый, раздраженный и т.д. Я не могу справиться со стрессом или тревожностью. Это слишком сложно. Я сделаю это, когда у меня станет больше денег... и т.д. (эти фразы распространены и могут звучать, как оправдания! Но будьте бережны с собой...)
- **Осуждения – людей, обстоятельств и мира:** например, люди плохие, унылые, или сумасшедшие... Людей не волнует... Мир – ужасное место... Жизнь отстой!... Болеть ужасно...Все доктора шарлатаны/ или знают лучше... Люди не понимают меня/ мою ситуацию... и т.д.
- **Руминации в отношении прошлого или будущего (слишком много размышлений, мыслительная жвачка)** – передумывание прошлого, воспоминания о старых ранах, ошибках, вашей прежней жизни, «хороших днях» в прошлом, переживание болезненных отношений с людьми, мысли «если бы...», флэшбэки, анализирование себя, других и обстоятельств ваших отношений и т.д. Обдумывание снова и снова: мне больно, мне больно, я это ненавижу, я должен это остановить.

- **Беспокойство о будущем** и фантазирование, или жесткое намерение реализовать планы: Это будет катастрофа, если случится что-то; что-то обязательно ДОЛЖНО случится, мечтание о большем благополучии или о том, как сложная ситуация закончится, осознание себя в процессе обдумывания всего, что вы должны сделать позже, худшие сценарии и т.д.
- **Описание себя / оценочность:** например, я сломан, я болен, у меня все время что-то болит, я не в состоянии что-либо делать, я плохо общаюсь с людьми, мне не нравится то-то и то-то, я не могу справиться, я прав, а они ошибаются, я слишком ленив, я слабый / бесполезный / неудачник / недостойный любви / не достоин лучшего... и т.д.

Какой пункт вам откликается больше всего? Помните что, выполняя это упражнение, вы можете испытать негативные эмоции, особенно если вас цепляют эти слова и вы верите им. Или вы можете начать винить или осуждать себя за то, что у вас есть такие мысли.

На самом деле мы все время от времени проваливаемся в подобные мысли, это важно принять.

**Другие типы бесполезного мышления, характерные для вас?**

- -
- -
- -



## Неслияние и дистанцирование от мыслей

### Ведущий 1-

- Далее мы рассмотрим техники, которые вы можете освоить. Эти техники помогут соскочивать с крючка бесполезного мышления. Вы увидите их на следующей странице, некоторые могут показаться несколько наивными, но они возможно помогут вам.

#### Оба ведущих

Просмотрите все техники неслияния с мыслями.

- Идея заключается в том, чтобы опробовать несколько техник и записать то, в результате происходило.

### Завершение

#### Ведущий 2 (Ведущий 1 может добавить что-то при желании)

- Помните, что любое из этих упражнений может привести к росту негативных эмоций. Отчасти наш курс направлен на то, чтобы научиться принимать и **выдерживать** эмоции и мысли, и при этом справляться с жизнью.
- Сегодняшняя сессия немного коснулась ваших целей, но в основном была о бесполезных мыслях, которых могут быть барьерами в достижении того, что вы хотите.

### Домашнее задание:

- Итак, в течение следующей недели, пожалуйста, продолжайте следовать своим краткосрочным целям.

- Также необходимо прочитать раздаточный материал по Мыслям-Бомбам и дистанцированию от мыслей, а также постараться применять техники.
- Если действительно есть желание научиться и хочется быстрых изменений, необходимо записывать то, что вы применяли, и что происходило в Дневник дистанцирования от мыслей.
- Снова взгляните на виды бесполезного мышления, перечисленные выше. Если вы еще этого не сделали, то отметьте те, которые соответствуют вам. Отдельно запишите, в каких еще мыслях вы застреваете, какие мысли являются бесполезными персонально для вас

#### **Практика:**

- Попрактикуйте также осознанное дыхание.
- Есть ли какие-то вопросы или комментарии?

**Примените некоторые из этих стратегий 'дистанцирования' (неслияния с 'мысленными бомбами') и снятия с крючка.**

**Цель:** Взгляните на мысли с точки зрения того, чем они являются (просто набор слов и болтовня, и иногда картинки и воспоминания) – они не являются командами или 'истиной', или действительностью или мудростью (например, я не смогу достичь своих целей, потому что мой разум мне об этом говорит). Помогите себе сконцентрироваться на 'здесь и сейчас' и вашей цели.

**Метод:** Отметьте мысли, которые всплывают в вашей голове и практикуйте разные техники (например, просто обозначать мысли). Не старайтесь избавиться от них, так это может побудить вас действовать прежним образом (например, я думаю, следовательно, я должен делать/не делать что-то). Не реагируйте на них.

**Когда использовать:** Когда мысли становятся преградой для действия согласно вашим ценностям и целям (например, это слишком тяжело и я не чувствую себя хорошо, поэтому я не буду делать это).

**Примеры техник дистанцирования от мыслей**

Просто замечать свои мысли <b>(Попробуйте делать как можно чаще)</b>	<b>Используйте эту часть самого себя, чтобы понаблюдать за своим умом. Скажите себе: «Я замечаю, что у меня есть мысль, ...»</b>
«Разум»	Посмотрите на свой «разум», как на что-то внешнее; почти как отдельного человека или другой голос, который подкидывает вам мысли. Можно даже сказать, что «вы слышите голоса», вам нет необходимости следовать им или расстраиваться из-за них. Это можно представить в виде чертенка, сидящего у вас на плече.
Выражение благодарности разуму	Поблагодарите свой ум; выразите признательность за его заботу (даже если мысли негативные)
Определять и называть функцию мысли	Повесьте ярлычок на то, что происходит в вашем разуме в соответствии с функциями (часто древними), такие как «защитные», к примеру. «Эта мысль пытается защитить меня от «львов», которые могут быть в метро или супермаркете.
«У меня есть мысль, что...»	Назовите мысль согласно типу бесполезного мышления: например, эта является «оцениванием себя», «оправдание почему я не могу что-то делать», это «беспокойство о будущем», «пережёвывание прошлого», «это катастрофизация», и т.д.
Открытость к мыслям	Спросите себя, можете ли вы принять содержание мыслей, даже если это негативные мысли. Будьте открыты
	Используйте активные фразы в отношении мыслей и веры в них («Я покупаюсь на это» или «Я не

«Вестись» на мысли	ведусь на это», или «Я не верю этому»)
Повторения Титченера	Повторяйте «сложную» мысль вслух до тех пор, пока она не потеряет смысл и станет звучать просто как набор звуков
Наделение мыслей физическими характеристиками	например, зеленая и подлая, как змея. Обольстительный лжец
Вынесите мыслей во вне	Вынесите каждую мысль и опыт во вне, напротив себя – как объект или в отдельный лист с надписями, листья на воде
Открытая осознанность	Наблюдайте за мыслями, как объектами или словами без погружения в них, например, как за титрами по телевизору, или просмотр спектакля
Озвучивайте	Озвучьте сложные мысли очень-очень медленно или очень быстро
Пропеть мысли	Пропойте на мотив знакомой песенки (например, песенка «в лесу родилась елочка» или «Джингл бэллс») или спойте караоке с ними
Глупые голоса	Озвучьте свои мысли другими голосами, например, голосом Дональда Дака или Шрека
Используйте юмор	Преувеличивайте мысль до тех пор, пока она не станет нелепой, либо <b>посмейтесь над собой</b> и над мыслью
	Предположите, что ваш разум немного глупый (иногда помогает, иногда очень логичный или

Ум не всегда является другом	добрый. Но иногда и глупый, так что может быть, стоит проявить сострадание к нему)
Ваш ум может быть не прав	Кому или чему вы доверяете: своему опыту или разуму?

**Какие-то ещё примеры?**

## Примеры техник дистанцирования от мыслей (продолжение)

### Дневник дистанцирования от мыслей

В конце каждого дня записывайте название техник по дистанцированию, которые вы применяли, в каких ситуациях, как часто, было ли применено «дистанцирование» или «неслияние», и заметили ли вы что-то полезное и/или сложное при применении их. Помните, что **целью дистанцирования является не «чувствовать себя лучше»** или избавиться от «плохих» мыслей; это поможет вам оставаться «в настоящем», снять себя с крючка бесполезных мыслей, разрядить «мысленные бомбы» и снизить влияние непомогающих мыслей и убеждений на своё поведение.

День/Дата  Название техники  Сколько раз пробовали	В каких ситуациях?	Удалось ли дистанцироваться?  Да/Нет/Отчасти	Выгоды и/или сложности

Занят  
ие 6  
  
**Прин  
ятие  
того,  
что  
нель  
зя  
изме**

#### нить

На этой неделе мы обсуждаем результаты дистанцирования от мыслей, и ищем другие способы преодолевать барьеры, стоящие на нашем пути. Второй путь – принять то, что мы не можем изменить (например, наши трудные эмоции, мысли, хронические состояния, возраст, прошлое, другие люди и пр.)

#### СОДЕРЖАНИЕ УРОКА:

Оба ведущих – приветствие

Ведущий 1 –

- Как прошла минувшая неделя? Удалось ли поставить и осуществить новую цель?

**Оба ведущих:**

Подкрепляют усилия участников, и валидируют возникающие трудности, побуждая двигаться в заданном направлении

**Ведущий 2 –**

- А что вы делали со своими мыслями на этой неделе?
- Удалось ли вам маркировать мысли по категориям, которые мы разобрали на прошлом уроке?
- Понятны ли вам эти категории?

**Оба ведущих:**

Проходят по типам мыслей-ловушек, если это необходимо, чтобы участникам стало понятно. Нормально, если участники отмечают, что у них присутствуют все категории мыслей. Спросите, насколько эти мысли полезны для каждого?

**Ведущий 2 –**

- Перейдем к следующей части домашнего задания, испытанию техник дистанцирования. У кого-то есть комментарии или вопросы по содержанию техник?
- Поделитесь, какие техники удалось применить и какие выводы сделать?
- Какие техники реально помогли?

**Ведущий 1 записывает упомянутые техники на доске**

- Напоминаю, что какие другие навыки, дистанцирование требует времени и вложения сил
- С некоторыми мыслями не работают никакие техники, и нам остается лишь **принять их**

**Введение в Принятие**

**Ведущий 1 –**

- Следующий навык, который мы будем обсуждать сегодня касается способности использовать Принятие таким образом, чтобы это улучшало качество вашей жизни.
- Что вы думаете о принятии? Какие мысли сейчас приходят вам в голову, когда я говорю об этом?
- Звучит ли это для вас равносильно слову «сдаться»?
- Возможно, вы думаете, что принятие – это для святых или для профессиональных практиков йоги?
- Возможно, вы не понимаете, как принятие может нам помочь?

- Этот курс про то, как изменить вашу жизнь, но также и про то, как принять то, что мы не можем изменить
- Принятие в АСТ – это позволить вашим эмоциям, ощущениям, мыслям, а также симптомам просто быть, такими какие они есть без попытки изменить или контролировать. Это особенно важно, если переживания сложные и интенсивные.
- Мы открываемся своим переживаниям, создавая для них пространство в нашей психике, без попыток контролировать, менять, подавлять, на которые уходит столько сил и времени.
- Если вы сможете прочувствовать эту готовность, как мы ее называем, вы сможете принять болезненные переживания и действовать, несмотря на их наличие в нашем теле или в нашем сознании.

## Ведущий 2 –

- Мы используем принятие, когда испытываем хронические боли, при наличии функциональных нарушений, которые нельзя вылечить, когда мы тревожимся или в депрессии.
- Исследования, а также наш опыт в индивидуальной практике, показали, что люди тратят слишком много времени и энергии, «ненавидя» свои состояния, спрашивая себя «за что?» «Почему я?», анализируя, ища лучшей диагностики, волшебной таблетки, говоря себе «если бы я смогла избавиться от этого, тогда...», сражаясь, борясь.
- Поднимите руки, кто хоть однажды испытывал похожее?

**Оба ведущих** поднимают руки вместе со всеми

- Да, это совершенно нормально, наши попытки «решить проблему» в большинстве случаев дают результат, эта способность сделала нас господствующим видом на земле, но иногда бывает так, что наши действия бесполезны, эти **действия противоположны принятию**
  - Смотрите, как **это работает**: вы решаете, что надо избавиться от «плохих» мыслей и чувств, а также симптомов. Наша культура с детства диктует нам условия благополучия: *достойный человек не должен иметь плохих мыслей и чувств*. Попытки избавиться от страдания могут действительно снижать страдание, рассмотрим этот вариант. Потому что, когда эти попытки результата не приносят, очевидна их тщетность. Так вот, чтобы не чувствовать сложных чувств и избавиться от сложных мыслей, вы перестаете делать то, что вам важно. Потому что там, где важно, **всегда** появляются сложные переживания. Обратная сторона ценности – наша уязвимость в этой области. Если мы делаем что-то важное, нам страшно ошибиться или потерять. Допустим, мы не делаем ничего, что для нас важно, не чувствуем трудных эмоций, результат достигнут. И тут круг замыкается. Жизнь становится пустой и бессмысленной, и вы снова страдаете, уже по этому поводу.

**Страдание – Попытки избавиться от страдания – Не делаю то, что важно, потому что в зоне ценности всегда присутствуют сложные эмоции и мысли – жизнь становится пустой и бессмысленной - Страдание**



### Ведущий 1-

- Итак, когда вы думаете, вам пригодится Принятие? В каких ситуациях?
- Что, вам кажется, вам надо принять?

### Ведущий 2 –

Запишите ответы участников на доске

### Ведущий 1 – Подсказываете, если участники не называют следующего:

- Как насчет того, что вы избегаете выходить из дома, даже если у вас есть необходимость выйти?
- Возможно, вам надо выйти из дома, чтобы сделать то, что важно для вас: общаться с близкими и друзьями, путешествовать, ходить на важную работу, делать упражнения, быть активным
- Но вы чувствуете себя уставшим и вообще дерьмово, ваша думающая машина говорит вам «Да... но я могу начать тревожиться, и это приведет к тому, что я захочу в туалет, я не хочу это снова переживать, мне придется не есть или принять лекарства, а я не хочу ...»
- Это отличный момент, когда вы можете начать работу над принятием и одновременно **начать выходить из дома!**

=====ПЕРЕРЫВ=====

### Ведущий 2 – Упражнение на Принятие

- Давайте теперь выполним одно упражнение на принятие. Оно будет особенно полезно в тех случаях, когда вы испытываете сильные эмоции, у вас есть ощущение, что вы не справляетесь, и когда вам кажется, вы не можете действовать.
- Вы можете делать это упражнение, когда вы испытываете сильную боль или усталость.
- Для начала прошу вас вспомнить что-то тяжелое, что вызывает у вас сильные эмоции даже сейчас. Это может быть внешнее событие, или просто ваши мысли
- Вспомните время, когда вы чувствовали грусть, тоску, тревогу, боль, гнев, или были очень расстроены
- Если это сложно, начните с эмоции низкой интенсивности. Я дам вам 30 секунд подумать.
- Ну что, готовы? Нам нужно, чтобы все участники вспомнили что-то, поднимите руки, кто готов **(Упражнение может быть продолжено только, если все участники готовы)**

То, что мы будем делать, называется «Упражнение на принятие», оно поможет принять сильные чувства и ощущения. Его можно делать дома или вне, делать его проще сидя. Сегодня вы можете закрыть глаза, или оставить открытыми, направив их вниз, как вам удобно.

**ШАГ 1:** Отметьте, где в теле вы чувствуете эмоцию наиболее интенсивно. Эмоции чаще всего сосредоточены в зоне живота, груди, глотки, головы. Используйте ваше воображение, чтобы описать то, что чувствуете. Вы можете представить, что вы человек, который никогда не чувствовал эмоций, и вот вы ощущаете ее впервые.

Опишите про себя физические аспекты эмоции: где она? Какой она формы? Цвета? Размера? Консистенции? Температуры? (Например, я чувствую ее в груди, она пульсирует, твердая, круглая, тяжелая, полая, парит, красная, черная, теплая или холодная и т.д.)

**Дайте имя вашей эмоции, если хотите (например, ядерный шар)**

**ШАГ2:** Мягко дышите через нос (немного медленнее или более глубоко, чем обычно) внутри и вокруг места сосредоточения вашей эмоции. То есть, «продышите» это место. **(пауза)** Теперь скажите про себя «Я готова принять эту эмоцию». Вам не должно нравиться то, что вы чувствуете, вы можете не хотеть чувствовать это.

Но вы можете сказать себе «Я могу принять это, освободив пространство для этих переживаний» **(пауза 20 секунд)**

Заметьте, где в вашем теле чувства нет. Наверняка, оно не растекается по всему телу. Вы можете напомнить себе, что вы по-прежнему можете говорить, ходить, принимать решения, действовать, согласно вашим целям и ценностям, даже несмотря на то, что охвачены этим сильным переживанием. **(пауза 20 секунд)**

**ШАГ 3:** Теперь мягко дышите **в центр области эмоции**. Снова скажите себе: «Я готова принять эту эмоцию». Вы не обязаны полюбить ее. Помните, вы не должны расслабиться или избавиться от переживания – это лишь про принятие. Про разрешение этой эмоции быть, без оценки. Она просто есть. Продолжайте делать это упражнение в течение 30 секунд.

Теперь вы можете пошевелить пальцами рук и ног, размять тело и открыть глаза.

#### **Ведущий 1 –**

- Как вам упражнение? Что удалось заметить? Что происходило с вами во время упражнения?
- Люди иногда говорят, что они стали спокойнее, но я напоминаю, что это упражнение не для того, чтобы успокоиться – спокойствие может быть побочным эффектом практики.
- Мы заметили, что людям бывает проще принять физические ощущения и боль. Они могут чувствовать боль, усталость, головокружение, тошноту, может быть даже остановиться на время, но затем продолжают делать то, что делали.
- Те же навыки могут быть использованы в приложении к психической боли, тревоге, депрессии и болезненным переживаниям, и воспоминаниям.
- Для некоторых людей наоборот, проще принять ментальную боль, но есть необходимость работать над принятием физического состояния.
- **Откройте ваши раздаточные материалы, и найдите упражнения на принятие.**
- Давайте, как и в прошлый раз быстро пройдемся по каждой технике.

#### **ЗАВЕРШЕНИЕ**

#### **Ведущий 2-**

#### **Домашнее задание**

1. Перечитайте список **техник Принятия**, осознайте их, подумайте, что лично вам помогает в жизни, запишите ваши идеи.
2. Мы рекомендуем попробовать максимальное количество техник из списка, чтобы понять, какие техники подходят именно вам. Для этого мы снова прилагаем **дневник практик Принятия**.
3. Продолжайте ставить себе маленькие **цели** и выполнять их, а также не забывайте делать **практики осознанности**
4. **ПРАКТИКА:** Дома или вне дома, попробуйте хотя бы один раз выполнить практику, которую мы разбирали на занятии.

**Ведущий 1 –**

**Обратная связь**

#### **ТЕХНИКИ ПРИНЯТИЯ**

- Просто **замечайте** свои чувства, ощущения, боль, отмечайте их, и затем **переведите фокус внимания куда-то еще**.
- Принятие включает: Мягкость, Доброту, Заботу и Любопытство, а также **Сострадание (к себе и к другим)**, Любовь, Терпение, Юмор, Заботу, Открытость.
- **«Упражнение на Принятие»**
- Наблюдайте без обдумывания, оценка внутренних переживаний добавляет страдание, не делайте из мухи слона, «не кормите монстра», например, заметьте мысли «Я должна избавиться от этой тревоги», «Когда я перестану думать одно и то же, я смогу жить по-настоящему», «Как же это надоело!», «Я не справлюсь с этим». Просто примите первичное переживание. **Let it be!**

## Дневник практики Принятия

В конце каждого дня отмечайте те практики, которые вы использовали, в какой ситуации, сколько раз, удалось ли достигнуть состояния принятия, любые дополнительные наблюдения, плюсы и минусы техники.

**Помните, целью практики не является избавления от страдания.** Непринятие ведет к дополнительному страданию, боли, истощению, плохим решениям и служит барьером на пути к вашим целям.

Адаптация Russ Harris 2008 [www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com)

- Уделяйте внимание полезным внутренним рассуждениям (полезным для принятия, вашего благополучия, ваших целей). Например, «Я знаю, что это просто эмоции, они мне помогают, они – мои союзники, мои проводники», «Это нормально чувствовать боль, это значит, что я живой человек», «Сегодня мне грустно, но я все равно могу сделать много полезного»
- **Откройтесь** и попробуйте выделить место вашим переживаниям. Осознайте, что эти переживания – **ваша часть**, а не **вы** целиком. Вспомните, что есть еще Наблюдающее Я, есть ваши цели и ценности, есть ваши устремления и мечты, ваши способности и навыки, все это тоже Вы.
- **Практикуйте Готовность.** Делайте маленькие практики готовности. Это значит, что вы учитесь делать что-то, несмотря на дискомфорт. Направьте свой внутренний взор с переживаний и боли на вашу жизнь.
- Если вы чего-то избегаете из-за тревоги, попробуйте **НЕ ИЗБЕГАТЬ** пугающих стимулов.
- Перестаньте тратить энергию на контроль и подавление ваших эмоций.
- Представляйте чувства или болезненные ощущения в виде потока, который проходит сквозь вас, а вы не сопротивляетесь этому
- Представьте, что вы выключаете ваш **«рубильник страдания и контроля»**.
- Не судите ваш внутренний опыт, как «плохой», «непереносимый» и тд
- Заметьте свои типичные состояния (усталость, раздражение, уязвимость и тд), но не действуйте реактивно привычным образом. Ведите себя как обычно
- Будьте заботливым, мягким и сострадательным по отношению к себе, к своим чувствам и внутреннему опыту. Не критикуйте себя, не будьте к себе так строги
- Используйте **юмор** по отношению к себе
- Делайте практики осознанности, фокусируюсь на своих переживаниях
- Если застреваете в прошлом или будущем, выполняйте упражнение **Якорь**
- Просто **посидите** со своими эмоциями
- Используйте Наблюдающее Я, чтобы наблюдать и замечать эмоции
- Помните, что надо принимать то, что нельзя изменить, и менять то, что можно изменить. Обратитесь к вашему «мудрому разуму», чтобы отличить одно от другого. Спросите себя «могу ли я что-то сделать сейчас с этим?» и дождитесь отклика
- **Что еще?**

Дата/день Название техники Сколько раз использовал(а)	В каких ситуациях применял(а)	Удалось ли достигнуть Принятия Да, Нет, Немного	Плюсы и минусы практики

## Занятие 7

### Повторение шести ключевых навыков

Сегодня мы проверим выполнение домашнего задания. Также обновим цели и преграды на пути к их достижению. Дополнительно ещё раз проговорим шесть

ключевых навыков, это поможет нам быть психологически гибкими, чтобы двигаться в сторону лучшей жизни

## 19.00 Добро пожаловать

### 19.10 Продолжаем проверять домашнее задание

#### Оба ведущих

Положите перед собой листы с домашним заданием шестой недели «Принятие».

#### Ведущий 1:

- Напомню, что на прошлой неделе мы обсудили, как неприятие каких-то вещей становится барьером на пути к нашим целям.
- Мы можем тратить много своей энергии на ненависть и попытки контролировать эти факторы, но эту энергию мы можем направить на эффективные изменения жизни, например, на шаги к нашим целям.
- Возьмите раздаточный материал с прошлого занятия с **‘Техниками Принятия’**. Пожалуйста, откройте его. Что вы думаете об этом? Вы уже пробовали что-то из этих техник?
- Давайте посмотрим их ещё раз, чтобы лучше запомнить и, возможно, у вас могут возникнуть какие-то вопросы.
- Мы упоминали первую – она существенная – кто-нибудь попробовал её применить и, возможно, есть какие-то вопросы?

### **Оба ведущих**

При необходимости прояснить и прокомментировать, и прочитать ещё несколько техник, давая примеры их применения.

- Возможно, вы и так используете принятие в своей жизни. Можете ли вы привести примеры?

### **Ведущий 2**

Напишите на доске какие-либо примененные техники и другие идеи того, как можно достичь принятия.

### **Ведущий 1 - (Продолжение)**

- Бережное принятие того, что у вас есть определенное состояние здоровья очень важно
- Что вы думаете об этом?
- И не позволяйте физическим трудностям управлять всей вашей жизнью и уводить вас от своих целей.
- Что вы думаете об этой части?
- Сострадание и принятие эмоций, таких как гнев, или негативных мыслей – как вы справляетесь с этим?

### **Ведущий 2 –**

- Была ли у кого-то возможность сделать Упражнение по принятию самостоятельно?
- Это упражнение, где вы можете описать эмоцию, продышать её и постараться принять.
- Получилось ли у вас?
- И помните, целью является не успокоиться или избавиться от эмоции, упражнение направлено на то, чтобы открыться эмоции и дать ей место внутри себя.

### **Оба ведущих**

Приведите пример того, когда можно выполнять упражнение по принятию, если не будет других предложений.

## **19-40 Обзор целей и барьеров**

### **Ведущий 2 –**

- Теперь давайте поговорим о целях и о том, какие могут появиться барьеры.
- Итак, я предлагаю сейчас каждому по кругу назвать цель, связанную с ценностями, над которой вы работаете.
- Помните, что вы говорите цель вслух в присутствии других людей, может иногда помогать следовать этой цели.

.

### **Оба ведущих**

Обсуждайте цели и комментируйте успехи



- Вы обратили внимание на то, какие барьеры всплывали?
- Это были мысленные барьеры или барьеры принятия?

### Оба ведущих

Подождите, пока ответит вся группа, и при необходимости дайте пояснения.

()

- Давайте опишем на доске примеры, над которыми можем поработать вместе.
- Какую цель лучше выбрать?

### Оба ведущих

Выберите одного человека из группы или одну из предыдущих сессий и поработайте со всей группой. **Ведущий 1**

Напишите на доске пример цели, её ценность, шаги, 'мысленные преграды' – (то, во что мы верим, картинки в нашей голове, разговор с самим собой и т.д.) и 'барьеры принятия' (эмоции, чувства, ощущения, импульсы и т.д.)

Что можно сделать с этими барьерами? (**подождите ответов**)

- Эти барьеры являются мыслями, в отношении которых нужно применять техники дистанцирования и принятия, которые требуют практики.

### Ведущий 1

На доске распределите техники под заголовки «Принятие» и «Дистанцирование». Продемонстрируйте некоторые техники, например пропевание беспопытных мыслей

- Появляется ли у участников идея о том, как это все работает вместе и может быть полезным?
- Остались ли вопросы и комментарии?

## **20-10 Перерыв**

### **20.20 Ведущий 2 –**

- Давайте настроимся, выполнив упражнение по мандфулнес.

#### **Это упражнение ‘Листья на воде’**

Устройтесь поудобней в своем кресле и закройте глаза. Просто сфокусируйтесь на своем естественном состоянии. Дышите естественно и спокойно , делая, по возможности, вдох через нос. **(Пауза)**

Теперь представьте себя сидящим у ручья, возле которого стоит нависшее над ним дерево, под которым находитесь вы.. Представьте листья, которые падают и падают в ручей, а ручей плавно уносит их.

Каждый раз, когда у вас появляется какая-то мысль, представьте, что вы кладете эту мысль на листочек и ручей уносит его.

Продолжайте делать так с каждой возникающей у вас мыслью. Вы можете поступить так даже с любым физическим ощущением или звуком, который заметите.

Продолжайте делать это в течение минуты. Просто кладите каждую мысль на лист и позвольте речью унести её. **(сделайте паузу на минуту)**

Теперь откройте глаза. **(подождите несколько секунд)**

Как вы чувствовали себя, выполняя упражнение? (**подожите комментарий и дайте пояснения в случае необходимости**)

## 20.30 Ведущий 1 –

- Теперь давайте вернемся к шести ключевым навыкам Терапии принятия и ответственности. Это навыки с помощью которых можно развить большую психологическую гибкость и тем самым лучше справляться с трудностями
- Помнит ли кто-то что это за навыки?
- Их можно найти в раздатке ниже
- Предлагаю пройти по каждому и обсудить, в каких ситуациях что можно использовать.
- Точнее, какой именно навык на ваш взгляд требуется больше **именно вам?**

### **Оба ведущих**

Поочередно называйте навык и уточняйте комментарии по ним, т.е. уточняйте, какие индивидуальные сильные и слабые области соответствуют этому навыку или есть необходимость попрактиковать его.

## **ШЕСТЬ КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКОВ В ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

**/10 1. Быть здесь и сейчас** – находиться в контакте с настоящим моментом, с тем, кто и что вас окружает – не застревать в прошлом или тревожиться по поводу будущего или просто ‘быть с этим’ – появиться в своей собственной жизни!

**/10 2. Наблюдать за собой** – найти неизменную часть самого себя, которая наблюдает и замечает переменчивые мысли, чувства, опыт и ощущения, это и есть ‘вы’. Не перегружайтесь этими мыслями и эмоциями. Не позволяйте себе застревать в мыслях о себе!

**/10 3. Ценности** – выясните, что для вас имеет наибольшее значение в вашей жизни и попробуйте расставить приоритеты. Не то, что ДОЛЖНО быть важным, а что является важным. Не забывайте про свои ценности.

**/10 4. Обязательства действовать** – меняйте то, что можно изменить, выберите цель, согласованную с ценностями и делайте шаги по направлению к этой цели, даже если возникают неприятные мысли, сложные эмоции и другие барьеры. Дайте себе слово действовать!

**/10 5. Наблюдайте за своими мыслями** – увеличьте дистанцию от мыслей (это слова и картинки). Не воспринимайте их буквально, не верьте им сразу, не делайте то, что говорят эти мысли, если это уводит вас от цели и ценностей

**/10 6. Принятие** – своих эмоций, мыслей, физических ощущений и того, что вы не можете изменить. (например, некоторые симптомы). Будьте готовы принять что-то новое, новый опыт. Откройтесь и перестаньте бороться и контролировать или избегать эмоций, мыслей и физических ощущений.

**21-15**

## **Завершение**

### **Ведущий 2**

- Сегодня мы вспомнили то, что мы проходили в рамках нашей программы.
- Вы можете сейчас понять, что для Вас осталось неясным и что можно прояснить.

### **Домашнее задание**

- Дальше у каждого будет свое домашнее задание.
- Выберите один или два процесса, над которыми вы работали меньше всего и почитайте о них.

### **Практика**

- Тренируйте навыки каждый день
- Особенно те, которые ведут вас к достижению ваших целей (больших и маленьких)
- Вопросы:

Занятие 8

**обсуждаем навыки и исследуем процесс Я-как-контекст  
(Наблюдающее Я)**

## **СОДЕРЖАНИЕ УРОКА:**

**Оба ведущих – приветствие**

**Ведущий 1 –**

- Как прошла минувшая неделя? Кто какие навыки практиковал и что получилось? (**ответы участников**)
- Появились у кого-то какие-то вопросы о том, что мы делаем?

## **Вводим понятие Наблюдающего-Я и Концептуализированного-Я**

### **Ведущий 2-**

- У меня к вам сегодня следующий вопрос: Кто есть вы? Все мы задаемся в какое-то время вопросом: а кто я и что я? Опишите себя, у кого какие излюбленные представления о себе.
- Запишите или отметьте их для себя

### **Давайте сыграем в одну игру (опционально)**

Игра называется «Суд над идентичностью». Мне нужно три участника. Первый участник должен будет сгенерировать максимальное количество Я-утверждений, позитивных и негативных. Адвокат будет защищать каждое из них, приводя аргументы в пользу «хороших» сторон человека, и отрицая «плохие». А прокурор будет делать наоборот. То есть, если участник говорит, что он ленивый, то адвокат приводит аргументы против этого, а прокурор за. А если участник говорит, что он хороший друг, адвокат приводит аргументы за, а прокурор против. Вы можете придумывать аргументы «с потолка» и использовать судебные слова типа «протестую», «клевета», «это не имеет отношения к делу». Давайте повеселимся!

### **Ведущий 1-**

- 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. Как вы думаете какие?

#### **Оба ведущих –**

**помогают сформулировать полезные функции идентичности:**

- 1) 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.

- 2) 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.

**Ведущий 1 –**

- А теперь давайте подумаем, какие есть обратные стороны у слияния со своими образами себя?

**Оба ведущих –**

**Помогают сформулировать недостатки слияния с концептуализированным Я**

- 1) Из-за того, что наш мозг нетолерантен 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».
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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.

**Ведущий 2 –**

- Что же мы предлагаем? Давайте выполним одно упражнение, чтобы проиллюстрировать то, что мы будем обсуждать далее.
- Упражнение называется «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.

Теперь плавно возвращайтесь в текущий момент и в группу, а я пока скажу, что Наблюдающее Я – это перспектива, которую вы можете занимать, чтобы замечать мысли и чувства, предоставляя себе свободу выбирать, что сейчас важно сделать.

### Ведущий 1-

- Поделитесь впечатлениями? Какие мысли и чувства вызвало это упражнение?
- Как вы думаете, зачем нам нужен этот опыт, чем он может быть полезен?
- 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 трансцендентальным Я противоположно тому, чтобы **сливаться** со своими текущими



мыслями и оценками. Занимая Наблюдающую позиции проще вспомнить про ценности и совершить нужное действие.

---

Домашнее задание

**Ведущий 2 –**

- Выполните упражнение, которое представлено в раздатке. Вашей задачей будет потренироваться занимать разные перспективы и посмотреть на свои реакции
- Делайте любую из практик осознанности, задавая при этом себе вопрос: а кто сейчас это наблюдает?

**Ведущий 1 –**

**Обратная связь и прощание**

**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 что-то воображаемое.

(Игнорируйте «Обратное 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.

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

Занятие 9

### Неделя 9: продолжение Я-как-контекст (Наблюдающее Я) создание индивидуального плана

#### СОДЕРЖАНИЕ УРОКА:

19.00 Оба ведущих – приветствие

Ведущий 2 –

- Как прошла минувшая неделя? Кто какие навыки практиковал и что получилось? (**ответы участников**)
- Появились у кого-то какие-то вопросы о том, что мы делаем?

19.20 Ведущий 1-

- Сегодня мы продолжим говорить про «Наблюдающее Я» и про другие навыки, но сделаем фокус именно на СРК.
- Давайте вспомним, какие есть у Вас мысли, эмоции, телесные ощущения, связанные с СРК. Запишите, пожалуйста:

- Мысли

- Чувства\эмоции:

- телесные ощущения:

- импульсы к действию:

**Ведущий 2** - Как вы себя чувствуете, после того как снова вспомнили об этих мыслях, о симптомах, о проблеме? Эти мысли помогают Вам? Борьба с эмоциями и физическими ощущениями приносит результат или все равно симптомы остаются? Сегодня мы подумаем о том, как каждый из Вас может более искусно обходиться с болезненным опытом. Но сначала мы продолжим говорить о Я-Контекст

#### **Ведущий 1-**

В прошлый раз мы говорили про «Наблюдающее Я». Давайте вспомним, что это такое? (соберите ответы)

**Оба ведущих –**

**Комментируют ответы и напоминают, что такое Я-контекст, если необходимо**

#### **19.45 Ведущий 1 –**

- Я предлагаю сделать упражнение, которое может помочь в развитии своего «Наблюдающего Я»  
**Наблюдающее Я**
- Сядьте удобнее, постарайтесь найти место и время, чтобы Вас не потревожили в течение этого упражнения.
- Наш разум это удивительный рассказчик . Он рассказывает нам истории целый день и часто это рассказы о том, кем мы являемся и кем нет. Цель этого упражнения научиться воспринимать это истории как истории, а не быть пойманными на крючок этих рассказов. Истории, мысли,

образы о том, кто мы есть, что мы можем, чего не можем, легко заводят нас в тупик, если мы и воспринимаем буквально. Это упражнение может научить вас, как легче воспринимать эти истории и быть более гибким в ответ на эти мысли о себе. Теперь заметьте ваше тело, ощущение в руках, ногах. Заметьте звуки, что вы сейчас можете услышать. Обратите внимание на то, что вы можете увидеть, оглядитесь вокруг. Теперь закройте глаза. Сделайте вдох и заметьте запахи, обратите внимание на ощущения во рту. Обратите внимание на то, что делает ваш разум: разговаривает, болтает или молчит. Переведите фокус внимания на чувства и пробегитесь вниманием по телу и заметьте ощущения от этих чувств: напряжение, сдавленность, пустота или что-то еще. Заметьте то, что вы сейчас делаете. Есть часть вас, которая замечает весь этот опыт: звуки, запахи, мысли, чувства, физические ощущения, что вы делаете. Эту часть мы можем называть «Наблюдающее Я» или так как Вам будет удобно. В этом упражнении мы будем использовать это «Наблюдающее Я», чтобы сделать шаг назад и заметить истории, о том кто вы. Это может помочь воспринимать эти рассказы более гибко. И начнем с того, как вы себя видите в вашей работе: может быть, вы работаете в компании, или занимаетесь волонтерством, возможно ваша работа это быть родителем или заботиться о ком-то. Давайте посмотрим на эту вашу роль. Назовем это как «Рабочее Я». Актуализируйте в разуме мысли, воспоминания о вашей работе, о том, как вы ее делаете. Постарайтесь сделать эти мысли или образы максимально яркими насколько это возможно. Посмотрите на эту картинку «Вы на работе» постарайтесь ярко представить этот образ вашего «Рабочего Я». Сделайте шаг назад и заметьте то, чем это является на самом деле: ваш разум составляет некую конструкцию из слов, ощущений, воспоминаний, историй о том, кто вы в этой роли. Тут могут быть оценки как позитивные, так и негативные, различные переживания – все это история о том, кто вы в этой роли. Сделайте шаг назад и заметьте те мысли, образы, картинки, которые сопровождают эту историю. В данный момент тут есть эта история и та часть, которая замечает эти мысли, картинки, чувства, которые возникают в этой истории. Если вы замечаете это «Рабочее Я», вы не можете быть этим «Рабочим Я», это «Рабочее Я» является частью Вас, но Вы больше чем эта история. Вы больше чем эти мысли, образы, картинки и чувства. Сделайте паузу и заметьте эти мысли, образы, картинки, чувства. Посмотрите, можете ли чуть меньше быть в контакте с этой историей, может ли эта история немного поблекнуть, отдалиться или уйти в сторону. Буквально на несколько мгновений. Скорее всего, эти мысли быстро вернуться, но возможно на несколько секунд эта история будет не такая яркая и отойдет на задний план. «Рабочее Я», часть вас, но Вы больше чем эта роль. Пауза.

- Давайте рассмотрим другой аспект вашей жизни. То, с чем вы боритесь, что болезненно для Вас. СРК. Назовем эту историю «Я с СРК». Это болезненный опыт, от которого вы страдаете и с которым вы боритесь. Вспомните мысли, образы, истории воспоминания, которые характеризуют «Я с СРК». Пауза. Используйте «Наблюдающее Я» чтобы сделать шаг назад и заметить то, чем это является. Эта история состоит из картинок, звуков, чувств, мыслей, ощущений, которые появляются прямо сейчас, прямо здесь. И здесь есть часть Вас, которая замечает все эти идеи, убеждения, образы, ощущения. Если Вы можете заметить это «Я с СРК», то вы не можете быть этим «Я с СРК». «Я с СРК» часть вас, какая-то сторона Вас, но Вы больше чем эта история. Эта история не отражает полностью, кто Вы есть. Попробуйте заметить, если возможно как эта история может блекнуть, отходить на второй план, пускай даже всего на пару мгновений. Попробуйте на миг отпустить эту историю, попробуйте не быть ей захваченным полностью. Очень скоро эта история снова станет яркой, но позвольте всего на пару секунд померкнуть это истории. Эта часть Вас, но вы больше чем эта часть «Я с СРК».
- Теперь переключимся на другую историю. «Сильное Я». Вспомните, когда вы демонстрировали силу, уверенность, решали вопросы. Привнесите в поле вашего внимания эти мысли, образы, воспоминания. Наполните свое сознание «Сильным Я». Заметьте, как это ощущается. И теперь сделайте шаг назад и заметьте то, из чего состоит это «Сильное Я». Это конструкция из образов, мыслей, ощущений, идей, убеждений. Сделайте шаг назад, обратите внимание на то,

из чего состоит ваше «Сильное Я». Образы, мысли, ощущения. Это часть Вас. Сильное Я. Если Вы замечаете это «Сильное Я», вы не можете быть этим «Сильное Я». Это часть вас, но вы больше чем эта история. Осознайте это. На пару мгновений позвольте этой истории быть более блеклой, отдалиться, уйти на второй план. Не беспокойтесь, она вернется очень быстро. Но на пару мгновений позвольте себе отпустить эту историю. Вы больше, чем история «Сильное Я». В конце этого упражнения я хочу сказать, что днями напролет у нас голове существуют много разных «Я»: «слабое Я», «скучное Я», «интересное Я», «счастливое Я», «грустное Я». Но ни одно из этих Я не является полностью Вами, а Вы не являетесь полностью одним из Я. Все истории состоят из мыслей, образов, представлений, ощущений, воспоминаний. Все они части Вас, но Вы больше чем любое Я. Сделайте шаг назад и заметьте ту часть, которую мы назвали «Наблюдающее Я». Эта часть замечает все другие Я. В течение дня мысли и эмоции постоянно меняются, ваши роли меняются в течение дня, много разных Я будет меняться. Но наблюдающее Я всегда на месте, всегда есть и всегда доступно для Вас. Безопасное место, безопасная перспектива, откуда вы можете посмотреть на происходящее. Ресурс, для того чтобы более эффективно включиться в жизнь.

- Упражнение заканчивается. Пошевелите слегка руками и ногами, заметьте звуки в вашей комнате и плавно возвращайтесь сюда.

#### **Ведущий 2 –**

Как вы себя чувствовали во время упражнения? Что с Вами происходило?

#### **Перерыв 20.10-20.20**

#### **20.20 Ведущий 1-**

Мы с Вами много говорили о мыслях и эмоциях. Давайте немного поговорим про телесные ощущения, связанные с СРК. Даже не про сами ощущение, а про принятие. Это может быть очень сложно. Как Вы думаете, непринятие физических ощущений, война с ними помогает Вам?

**Оба ведущих собирают ответы, валидируют сложности и страдания. Комментируют ответы**

#### **Ведущий 2 –**

О принятии можно говорить много, но давайте попробуем попрактиковаться

#### **Принятие Метафора**

Ваш кишечник – это ваш любимый дядюшка Валера. Представьте, что вы женитесь или выходите замуж, и собираетесь отпраздновать свадьбу своей мечты. Вы любите вашего дядюшку Валеру, он был рядом в трудные минуты в течение вашей жизни. Но в последнее время он стало много выпивать и плохо себя вести. Тем не менее вы не можете не пригласить дядюшку на свадьбу, да он и сам придет – он никогда не пропускает таких мероприятий, где можно выпить и повеселиться как следует.

В этот раз дядюшка разошелся и крушил все, что попадалось ему под руку. Вы пытались как-то

ограничить его, усадить в барную зону, попросили сидеть тихо. Какое-то время он посидел спокойно, но это было недолго. Затем вы пытались выгнать его, но он не уходил, он - сильный и крепкий мужчина. Тогда вы решили отменить свадьбу и попросили всех гостей уйти. Дядюшка остался, вы пытались с ним поговорить, но он сказал, что всегда будет таким, и он не намерен пропускать важные события вашей жизни.

Вы стали перед выбором:

1. Вы можете попытаться контролировать дядюшку, чтобы тот вел себя прилично на каждом мероприятии. Цена: весь праздник вы будете наблюдать за дядюшкой, забывая веселиться самому. Вы будете напряжены и сосредоточены даже если он будет вести себя прилично.
2. Вы можете попытаться забыть сами, чтобы не замечать его и не чувствовать стыда за него. Например, отстраняться или сами можете хорошенько выпить. Цена: когда вы будете вспоминать событие, вывод будет не утешителен, вы словно и не побывали на этом празднике, и ничего не помните.
3. Вы также можете никогда не проводить своей свадьбы, чтобы избежать визита дядюшки. Цена: вы никогда не будете иметь тот опыт, который так важен для вас.
4. Вы можете принять наличие дядюшки со всем его неожиданным буйным поведением.

### **Ведущий 1-**

Формальная практика на каждый день: наблюдаем за дискомфортом в животе  
Займите положение Наблюдающего Я, наблюдая несколько секунд за дыханием. Затем просканируйте ваше тело от пальцев ног до макушки на предмет любого дискомфорта. Если что-то появится, сфокусируйтесь на этом ощущении, попробуйте почувствовать его энергию. Заметьте, что вы можете дать пространство для этой малопривлекательной энергии, вы даже можете приложить руку к этому месту так, словно вы ласкаете домашнее животное. Теперь сфокусируйтесь на вашем животе. Постарайтесь почувствовать все его части – те, что касаются одежды, те, что сжаты стягивающими частями одежды, те, что внутри, мышцы под кожей, ваш желудок, вашу печень, ваш кишечник. Заметьте движения, которые происходят внутри, проводящие еду по своему пути.

Теперь вспомните, как важен ваш кишечник для вас, вашего выживания. Подумайте также обо

всех важных событиях в вашей жизни, которые были связаны с принятием пищи, и как это связано с вашим животом. Если это приносит дискомфорт, дайте этому дискомфорту быть; будьте сострадательны к себе и к этому опыту.

Снова просканируйте свое тело на наличие дискомфорта. Если удастся обнаружить дискомфорт,

прочувствуйте его максимально и без оценки. Если появятся мысли и эмоции, связанные с дискомфортом, дайте им место.

Когда вы закончите, запишите все те ощущения и опыт, который вы пережили во время практики.

Носите эту карточку в кошельке всю неделю как символ вашей готовности принять этот опыт без необходимости полюбить эти ощущения, захотеть их иметь. Со временем вы поймете, что вы способны на большее, чем думали о себе.

## Ведущий 2 –

Как вы себя чувствовали во время упражнения? Что с Вами происходило?

### 20.50 Ведущий 1-

Давайте вернемся к мыслям, чувствам, ощущениям, которые Вы записали в самом начале сегодняшней встречи и попробуем собрать ваш персональный набор навыков и упражнений. Бланк Вы найдете ниже

### 21.15 Ведущий 2-

Домашнее задание:

заполните бланк до конца и практикуйте навыки, не забывая о своих целях.

### 21.20 Обратная связь

#### Мой персональный набор

Внутренний опыт, связанный с СРК	Упражнения и практики, которые помогут не сливаться с опытом
Мысли:	Например, упражнение листья на воде
Эмоции:	Например, «расширение»

Телесные ощущения:	Например, «осознанность к телу»
Импульс к действию:	Например, вспомнить цену, которую плачу за эти действия

## Занятие 10

### **собираем воедино ваш (маленький) План по улучшению качества жизни**

На этой неделе мы обсуждаем план на будущее, который включает пройденные концепции и навыки

### **СОДЕРЖАНИЕ УРОКА:**

**Оба ведущих** – приветствие

**Ведущий 1** –

- Как прошла минувшая неделя? Кто какие навыки практиковал и что получилось? (**ответы участников**)
- Удалось ли сделать план для работы с вашим СРК?

**Ведущий 2** –

Давайте сделаем практику осознанности, чтобы включиться в процесс. Сегодня мы будем планировать будущее, составляя ваш маленький план увеличения качества жизни, поэтому практика осознанности будет направлена на создание перспективы.

Займите комфортное положение и прикройте глаза. Сфокусируйтесь на одном звуке, который вы можете сейчас выделить... А теперь попробуйте перевести внимание на другой звук... Заметьте, что



несмотря на то, что ваши глаза закрыты, вы все еще можете видеть свет, проникающий сквозь ваши веки.

А теперь подумайте о чем-то эмоционально трудном, о чем-то, что сопровождалось мощной критикой и осуждением себя. Попробуйте найти сосредоточение эмоций в теле, и теперь, представьте, как вы извлекаете эти переживания из своего тела и кладете их перед собой на колени.

Теперь представьте себе, как ваше сознание покидает тело и как бы смотрит на ваше тело со стороны. Представьте себе себя, сидящим сейчас в той позе, которую вы заняли, одетым так, как вы сейчас одеты, с чем-то болезненным, покоящимся коленях.

Я задам вам вопросы, а вы постарайтесь не отвечать на них сразу, просто побудьте с ними. Что вы думаете о человеке, которого вы видите перед глазами? Вам нравится этот человек? Он ценен, он достоин жизни, которую ведет?

Теперь попробуйте оглядеться в вашем воображении, вы сидите в комнате, посмотрите налево и направо, что вы видите, отойдите в сторону и снова посмотрите на себя со стороны. Видите ли вы других участников группы, которые вместе с вами выполняют упражнение, у которых также, как и у вас нечто эмоционально сложное лежит на коленях?

А теперь представьте, что то, что вы делаете сейчас становится воспоминанием. Десять лет назад вы делали это упражнение, где вы представляли себя со стороны, держащим сложные эмоции у себя на коленях. Прошло 10 лет и ваша жизнь развивалась в интересном и неожиданно приятном направлении. Теперь вы стали мудрее, и вы вспоминаете, каково это было быть тем человеком 10 лет назад, выполнявшим это упражнение.

Представьте, что у вас появится возможность передать себе в прошлое небольшое сообщение. Что это будет? Что бы вы хотели сказать себе? Как вы поддержите себя, что скажете по поводу того, как обращаться с тем, что лежит у вас на коленях?

Теперь, когда вы будете готовы, вернитесь в настоящее, вспомните, что вы тот самый человек, выполняющий упражнение, но теперь у вас есть опыт будущего Вас, опыт мудрости, и послание поддержки. Вспомните это послание и оцените, насколько оно подходит для текущего момента. И теперь, вы можете вернуть ощущения переживания обратно в тело, потому что не существует другого места для этого, кроме вас. По крайней мере в виде воспоминания, оно всегда будет с вами. Но отметьте, можете ли вы вернуть себе эти переживания с тем ощущением, которое сопровождалось вылазкой в будущее. Когда будете готовы возвращайтесь в нашу комнату и открывайте глаза.

## **Ведущий 2 –**

- Поделитесь ощущениями? Удалось ли заметить разные виды перспективы, которые приводились в упражнении?
- Какое сообщение вы передавали себе из будущего, поделитесь, если готовы

## **Составляем план на будущее**

### **Ведущий 1-**

- Сегодня у нас последнее занятие

- Чтобы подвести итоги и объединить все то, что мы делали на этом курсе, мы подготовили для вас «План по улучшению качества жизни»
- Это будет небольшой план, который не будет слишком большой нагрузкой, который вам будет под силу. Мы продолжим придерживаться идеи постановки маленьких целей.
- Он есть в ваших раздатках, давайте посмотрим на него. Подготовьте бумагу для записей и ручку.

#### **Ведущий 2 –**

- Этот план поможет вам совершить переход к тому, чтобы стать самому себе АСТ-терапевтом
- Давайте, как и в прошлый раз, пройдемся по нему вместе.
- Итак, для начала запишите ответы на представленные вопросы, вы всегда сможете вернуться к ним дома.
- Давайте в спокойном темпе идти от вопроса к вопросу, обсуждать, если нужно и делиться, если захочется.

#### **Оба ведущих-**

По очереди читают вопросы, давая время участникам ответить.

Индивидуально помогают участникам, если это необходимо.

**План по улучшению качества жизни**    Имя.....    Дата.....

**1. Чему я научился на этой группе?**

- a) **Что я хочу принять в моей жизни?** (например, эмоцию, боль, симптом, другого человека, мое прошлое и т.д.)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- b) **Что я хочу изменить в моей жизни?** (например, жить в согласии со своими ценностями, ориентироваться на долгосрочные последствия, ставить маленькие цели и достигать их и т.д.)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- c) **Какой из шести процессов (навыков) АСТ я хочу (мне необходимо) отработать больше всего** (дистанцирование от мыслей, здесь-и-сейчас, Наблюдающее Я, Принятие, Ценностно-ориентированная жизнь, Взятие на себя обязательств действовать)

**2. Что я ценю в жизни и как я буду действовать в этом направлении (можно выбрать ценность, связанную со здоровьем, или другую)**

- a) **Ценности** (вспомните упражнение «Вечеринка» и ваши ответы)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- b) **Цель** (маленькие цели по SMART)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- c) **Шаги** (конкретно, что вы должны делать уже «завтра»)

### **3. Для каких барьеров мне необходимо дать место?**

- a) Какие мысли или убеждения мне мешают/не помогают?**
- b) Какие чувства или ощущения мне мешают/не помогают?** *(например, «гнев» или «тревога»)*
- c) Какие позывы к действию мне мешают** *(например, потребность накричать или избегать)*

### **4. Мои эффективные методы преодоления барьеров**

- a) Техники дистанцирования от мыслей?** *(например, «у меня есть мысль..», многократное повторение и тд)*
- b) Техники принятия?** *(например, «упражнение на принятие»)*
- c) Какие мысли и убеждения мне помогают?** *(например, «даже если мне не хочется делать чего-то, это не значит, что я не могу этого сделать»)*

**d) Какие действия мне помогают?** *(например, выполнять практику осознанности, когда эмоции слишком сильны)*

**5. Какие практики осознанности я хочу продолжить выполнять?** *(Например, «якорь», наблюдение за дыханием, «листья», осознанные привычные действия, наблюдение за эмоцией, перспектива)*

- A)**
- Б)**
- В)**

**6. Как я буду напоминать себе про выполнение моего маленького плана по улучшению качества жизни?** *(например, повешу напоминание на холодильник, расскажу о своем плане другим людям)*

- A)**
- Б)**
- В)**

**В конце ведущие собирают обратную связь по курсу и завершают группу красивым ритуалом.  
Приветствуют в личной терапии.**