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

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**Встреча 6**

**Содержание занятия:**

1. Обсуждаем домашнее задание и техники дистанцирования от мыслей
2. Принятие – введение
3. Практика Принятия
4. Техники принятия – обзор
5. Домашнее задание и завершение
6. **Обсуждаем техники дистанцирования от мыслей**

Место для заметок

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

**2. Принятие/готовность (теория)**

* 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.
* Мы используем принятие, когда испытываем хронические боли, при наличии функциональных нарушений, которые нельзя вылечить, когда мы тревожимся или в депрессии.
* Исследования 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.
* Наши попытки «решить проблему» в большинстве случаев дают результат, эта способность сделала нас господствующим видом на земле, но 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**

**======ПЕРЕРЫВ======**

**3. Практика Принятия**

* Это упражнение 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.

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.

**4.** **Техники принятия (обзор)**

**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!**
* 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 отношения 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?**

**5. 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.
5. **Обратная связь**

Запишите

С какими мыслями и эмоциями Вы уходите?

Было ли для Вас что-то важное сегодня?

Есть ли какие-то вопросы к ведущим

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