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

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**Встреча 9**

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

* 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:

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

* 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 вернутся, 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 течения 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.

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

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?

**–**

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-тоограничить его, усадить в барную зону, попросили сидеть тихо. Какое-то время он посиделспокойно, 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 забыться 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 будет иметь тот опыт, который так важен для вас.

4. Вы можете принять наличие дядюшки со всем его неожиданным буйным поведением.

**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 малоприятной энергии, вы

даже можете приложить руку к этому месту так, словно вы ласкаете домашнее животное.

Теперь сфокусируйте 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 появится 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.

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

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

**Домашнее задание:**

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

**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 |