Терапия принятия и ответственности для групп (ACT-G)

для терапии сильной тревоги о здоровье

Трине Эйленберг, Лисбет Фростхольм и Луиза Кронстранд

Исследовательская клиника функциональных расстройств и психосоматики,

Университетская клиника Орхуса,

Дания, 2014 год

Перевод: Вадим Яковлев, Мария Путилова, Ксения Белова, Илья Розов.

Оглавление

[Введение 4](#_Toc124592759)

[Руководство для пользователей ACT-G 6](#_Toc124592760)

[Сессия 1 8](#_Toc124592761)

[Добро пожаловать и вступление 8](#_Toc124592762)

[Руководство для терапевтов 14](#_Toc124592763)

[Сессия 2. 14](#_Toc124592764)

[Сессия 3. Как вы пытались справиться со своим беспокойством о здоровье? 23](#_Toc124592765)

[Занятие 4: Контроль или ценности? – Ваш Выбор! 30](#_Toc124592766)

[Занятие 5: Готовность – новая дорога 39](#_Toc124592767)

[Занятие 6: Дистанцирование от ваших мыслей - разделение 46](#_Toc124592768)

[Занятие 7: Вы больше, чем ваши истории о вас 54](#_Toc124592769)

[Занятие 8: Что для вас ценно? 62](#_Toc124592770)

[Занятие 9: Жить в согласии с ценностями 68](#_Toc124592771)

[Занятие 10: Ваше направление для будущего 73](#_Toc124592772)

[Приложения 77](#_Toc124592773)

[Приложение Н 101](#_Toc124592774)

[Раздаточные материалы 101](#_Toc124592775)

# Введение

Тяжелая тревога о здоровье распространена как в общей популяции (около 5%), так и в первичном звене здравоохранения (около 9%), кроме того, тех пациентов, кто никогда не наблюдался в связи с сильной тревогой о здоровье часто - плохой прогноз.

Тревога по поводу здоровья причиняет большие личные страдания, ложится существенным бременем на службы здравоохранения и терапия этого состояния

представляет собой большую проблему для поставщиков медицинских услуг.

Тяжелая тревога о здоровье также известна под такими названиями, как ипохондрия, ипохондрическое расстройство или тревожное расстройство болезни (DSM-IV, МКБ-10 и DSM-V). В течение многих лет ипохондрия была наиболее часто используемым термином, однако он имеет уничижительный оттенок, и многие пациенты считают ипохондрический диагноз стигматизирующим и неприемлемым.

В 2004 году профессор Финк и его коллеги из Исследовательской клиники функциональных расстройств и психосоматики представили новые и эмпирически обоснованные позитивные диагностические критерии тревоги о здоровье. Согласно этим критериям, тревога за здоровье характеризуется преувеличенными руминациями с навязчивым беспокойством о наличии серьезных болезней и постоянная озабоченность своим здоровьем, приводящая к значительным нарушениям и снижению качества жизни.

Кроме того, было предложено, что тревога о здоровье больше не должна быть диагнозом исключения, что может быть полезно для предоставления пациентам позитивного объяснения их симптомов.

В процессе исследований, в ходе которых было разработано и опробовано настоящее руководство по терапии, мы обнаружили, что подавляющее большинство пациентов приняли диагноз "тревога о здоровье" как адекватный диагноз, соответствующий их заболеванию, и согласились с тем, что диагноз "тревога о здоровье" является правильным, а также что такой диагноз помог им лучше понять свои симптомы.

Несколько исследований показали, что индивидуальная когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) эффективна при тревоге о здоровье, и, следовательно, КПТ рекомендуется в качестве золотого стандарта психотерапии.

Однако в предыдущих исследованиях индивидуальной когнитивно-поведенческой терапии были выявлены такие проблемы, как отказ от участия в терапии, высокая доля пациентов, в состоянии которых не было выявлено значимых улучшений.

Кроме того, ранее проведенные исследования были сосредоточены на индивидуальном КПТ, а групповые подходы в целом были отвергнуты как контрпродуктивные.

Только в одном исследовании проверялось влияние групповой терапии на тревожность в отношении здоровья. Терапия принятия и ответственности (ACT), насколько нам известно, никогда не тестировалась в рандомизированном контролируемом исследовании для лечения тревоги за здоровье, однако исследования эффективности АСТ дали положительные результаты в отношении целого ряда проблем, включая тревожные расстройства.

Мы обнаружили, что есть необходимость в разработке новых подходов к терапии, так как индивидуальная КПТ может не подойти каждому пациенту, и наличие большего количества вариантов психотерапии может стать преимуществом.

Руководство ACT-G было разработано в ходе пилотного этапа с лета 2009 года по лето

2010. Оно вдохновлялось уже существовавшими на тот момент другими пособиями по ACT. Упражнения, метафоры, уже использованные в других руководствах АСТ при хронической боли, депрессии, тревожных расстройствах во многом определили содержание данное пособие.

В каждой группе было по девять участников, и двое ведущих - психологов с опытом групповой терапии, терапии тревожности и со всесторонней подготовкой по АСТ. Терапевты получали регулярную супервизию по АСТ от специалистов в области

АСТ. Мы настоятельно рекомендуем проводить занятия с двумя психологами из-за преимущественно экспириентального подхода с большим количеством живых (экспериентальных) упражнений и для оптимизации вовлеченности участников группы.

В рамках программы ACT-G участники получили два компакт-диска с записанными упражнениями для использования дома. В основном это были майндфулнес упражнения, которые можно найти в Приложении E.

ACT-G не является руководством по самопомощи, и мы рекомендуем это руководство для использования только опытными психологами или психиатрами. Пособие является достаточно полным (10 сессий по 3 часа) как по длине, так и по глубине, и может быть полезным и в более коротком варианте, однако такой вариант не был проверен эмпирически.

Руководство было разработано в ходе пилотного исследования и проверено в рандомизированном контролируемом исследовании, и результаты показали высокую степень принятия ACT-G и немедленный и клинически значимый эффект для самооценки участниками беспокойства о болезни, эмоционального дистресса, соматических симптомов и качества жизни, связанного с психическим здоровьем.

Последующие исследования показали, что этот эффект сохранился или даже усилился через 6 месяцев после окончания терапии.

Поскольку исследования проводились в высокоспециализированной клинике общего профиля, а выборка состояла из пациентов, направленных в основном из первичного звена здравоохранения и отвечающих строгим критериям включения и исключения, многообещающие результаты ACT-G, полученные в ходе настоящих исследований, должны быть проверены в менее специализированных учреждениях,на других выборках и в крупных многоцентровых исследованиях.

Орхус, сентябрь 2014 г.

Трине Эйленберг, психолог  trieil@rm.dk

Лисбет Фростхольм lisbfros@rm.dk                        Луиза Кронстранд loisnils@rm.dk

Исследовательская клиника функциональных расстройств

Университетская клиника Орхуса

Noerrebrogade 44, 8000 Aarhus C

Denmark

The Research Clinic for Functional Disorders

Aarhus University Hospital

Noerrebrogade 44, 8000 Aarhus C

Denmark

Дополнительная информация: www.functionaldisorders.dk

# Руководство для пользователей ACT-G

Введение в организацию руководства по терапии.

Руководство ACT-G включает в себя:

* Краткий обзор программы каждой сессии для терапевта

Дает представление о цели данной сессии, структуре, о том, какие раздаточные материалы и упражнения, а также дополнительные упражнения можно использовать.

* Подробное руководство терапевта для каждой сессии. Подробное руководство терапевта имеет ту же структуру, что и краткий обзор программы, но оно более подробное, например, содержит объяснения причин выполнения упражнений, предложения о том, как вводить упражнения и как реагировать на типичное поведение участников группы. Сценарии для введения новых тем и упражнений в группе выделены курсивом.
* Приложение H - раздаточные материалы для участников. Приложение H содержит все раздаточные материалы для участников: обзоры сессий, метафоры и домашние задания. Когда раздаточные материалы связаны с сессией, это отмечено знаком (H) в подробном руководстве терапевта.
* Если для какого-либо вида деятельности нет специального руководства терапевта, это отмечается знаком (ср. H). В этих случаях терапевты используют раздаточный материал в качестве отправной точки. За раздаточным материалом (H) следует номер. Номер указывает, для какой сессии используется раздаточный материал. Кроме того, номер указывает на последовательность раздаточных материалов в сессии. Например, если в обзоре руководства терапевта написано (H1.3), это означает, что данный раздаточный материал является третьим раздаточным материалом для первой сессии.

Приложение E включает в себя инструкции по выполнению упражнений для терапевтов. Инструкции для коротких упражнений написаны в разработанном руководстве для терапевта, в то время как инструкции для более длинных упражнений можно найти в приложении Е, и они помечены литерой (Е) в программе терапевта.

Упражнения, как и в случае с раздаточным материалом, помечены (Е), за которым следует номер. Номер указывает, для какой сессии можно использовать упражнение, также номер указывает на последовательность выполнения упражнений.

Большинство упражнений в приложении представляют собой довольно длинные майндфулнес практики, которые можно цитировать слово в слово. Некоторые упражнения используются в нескольких сессиях, и номер, написанный в правом углу упражнения указывает, для каких сессий оно используется.

Обзор программы терапии

Фаза 1: креативная безнадежность.

1 сессия: добро пожаловать и вступление

2 сессия: введение в АСТ и майндфулнес

3 сессия: как вы пытались справиться с тревогой о своем здоровье?/Как вы пытались контролировать тревогу о своем здоровье?

Фаза 2: готовность и разделение

4-я сессия: Контроль или ценности? Ваш выбор!

5-я сессия: Готовность - новый путь

6-я сессия: Дистанцирование от своих мыслей - разделение

Фаза 3: Ценности и ценностные действия

7-я сессия: Вы больше, чем ваши истории

8-я сессия: Что ценно для вас?

9-я сессия: Жить своими ценностями

10-я сессия: Ваше направление в будущее

Сессии 1-9 проводятся еженедельно. Занятие 10 является вспомогательным, и между сессиями 9 и 10 должно пройти 4 недели.

# Сессия 1

# Добро пожаловать и вступление

Цель первой сессии - представить план, правила и формат группы, а также познакомить терапевтов и участников друг с другом. Основное внимание мы уделяем начальной мотивации по отношению к работе в группе и готовности к использованию подхода, ориентированного на опыт (экспириентально ориентированного подхода. Цель состоит в том, чтобы представить канву группы, и создать безопасную и принимающую атмосферу. Кроме того, мы кратко познакомим участников с пониманием того, что такое тревога, связанная со здоровьем.

Обзор программы:

1. Короткое майндфулнес упражнение, направленное на центрирование
2. Добро пожаловать
* сегодняшние темы и программы
* представление терапевтов
* раздаточные материалы
* ключевые точки для каждой сессии
* методы терапии
* групповой сеттинг
1. Упражнение майндфулнес: Куда вы хотите направиться?
2. Представление участников

- Упражнение "Интервью

- Представьте друг друга группе

1. Что такое тревога о здоровье?
2. Домашнее задание:

 -Чего я действительно хочу от своей жизни?

- Как начать выполнять домашние задания?

- Упражнение 1 на диске 1: Куда вы хотите направиться?

1. Завершение сессии
* Подведение итогов и время для вопросов
* Основное во второй сессии: введение в терапию принятия и ответственности (АСТ) и майндфулнес
1. Заключительное упражнение майндфулнес

Основные упражнения/метафоры

Короткие майндфулнес упражнения - центрирование (упражнение 1), куда вы хотите направиться? (упражнение 2), упражнение интервью.

Рассылка участникам

* Сегодняшняя программа
* Основные пункты для каждой встречи
* Методы терапии
* Сеттинг группы
* Упражнение “Интервью”
* Что такое тревога о здоровье?
* Как начать выполнять домашние задания?
* В чем я действительно хочу видеть смысл своей жизни?

Материалы

* Папка, именные бейджи
* Лист бумаги
* CD-диски с инструкциями

**Руководство для терапевта**

**Сессия 1**

1. Короткое упражнение майндфулнес - центрирование (упражнение 1)

Подготовьте участников, объяснив, что майндфулнес будет частью программы. Скажите им, что каждое занятие будет начинаться с упражнения на осознанность, цель которого - помочь им "приземлиться" в комнате со

всеми чувствами, мыслями и реакциями, которые могут присутствовать в данный момент.

Дайте волю предубеждениям, ожиданиям, предыдущему положительному или отрицательному опыту работы с осознанностью. Спросите, возможно ли освободить место для всего этого, но при этом открыть себя для это конкретного упражнение и свой опыт в настоящем моменте.

1. Добро пожаловать

Тема и программа сегодняшнего дня.

Вводится тема и кратко излагается программа сегодняшнего дня (H1.1).

Введение для терапевтов

Мы стремимся к неформальной подаче материала, где роли и титулы значат меньше, чем личные ценности. Уже с самого начала мы фокусируемся на том, что действительно важно в жизни, а не сосредотачиваемся на лингвистических

рассказах о себе. На практике это можно сделать, если терапевты представят друг друга, рассказав группе несколько вещей, которые нравится делать другому (далее это делают участники).

Например: "Я знаю, что для XXX очень важно быть с детьми. Когда она занята и ее энергия на низком уровне, она изо всех сил старается уловить проблески присутствия в повседневной жизни".

Распределение материалов

Участникам выдается папка для раздаточных материалов и домашних заданий - таким образом, в течение курса они смогут проанализировать свои мысли и переживания с начала терапии и проследить их развитие. Они также могут использовать рабочие листы в качестве поддержки для выполнения домашнего задания, а также для возможного привлечения близких, членов семьи. Папка является важной нитью, проходящей через весь курс терапии, и со временем ее можно использовать как вдохновение и напоминание для участника.

Поэтому участникам рекомендуется приносить свою папку на каждую встречу, и использовать ее между сеансами.

Основные пункты для каждой сессии (H1.2)

Каждая сессия проходит по схожей форме. Участников знакомят с этой формой для того, чтобы они чувствовали себя более комфортно на каждом этапе.

- Упражнение на майндфулнес ("приземление" в комнате)

- Представление повестки дня

- Подведение итогов прошлой встречи

- Домашние задания с прошлого раза

- Введение в тему дня

- Упражнения

- Новые задания на дом

- Итоговый раунд: важные моменты из темы дня и обратная связь

- Заключительное упражнение майндфулнес

Формы терапии (H1.3)

АСТ - это форма терапии, в которой основное внимание уделяется обучению на собственном опыте, а не просто учат тому, что может подойти. Это согласуется с предположением АСТ о том, что изменения происходят не путем удаления или расширения усвоенных способов мышления, а скорее путем расширения поведенческого репертуара человека и способов отношения к шаблонам мышления.

Поэтому для этой групповой терапии мы используем много упражнений, в которых участники участвуют на опыте.

вовлечены. Очень часто используются метафоры, стихи, картины и истории, поскольку они бросают вызов нашим привычным способам мышления. Кроме того, используются и более традиционные методы обучения, такие как короткие

презентации/упражнения и рабочие листы. Иногда терапия принимает форму

преподавания, а иногда дискуссии основаны в основном на упражнениях - обычно используется сочетание двух этих методов. Однако, в соответствии с эмпирическим фокусом АСТ, обучение и размышления должны быть основаны на опыте и поэтому, когда это возможно, будут следовать за упражнениями.

Например, участников можно познакомить с эмпирическим подходом к организации группы следующим образом "Подумайте о том, сколько раз вы осознавали что-то или узнавали что-то, что до сих пор не влияют на ваши действия. Мы часто знаем, как "правильно" поступить, но не делаем этого. Это очень по-человечески и мы все так поступаем, зная, что действуем “неправильно”.  В АСТ мы исходим из того, что изменения происходят через опыт и непосредственное переживание момента. Поэтому в этой группе мы будем стремиться дать вам опыт того, как все может быть по-другому. Мы пригласим вас принять участие в упражнениях, будем показывать вам фотографии и рассказывать истории. Это может оказаться сложным для многих из вас и породить неуверенность и дискомфорт. Но мы считаем, что это лучший способ помочь вам, и что попытка избежать дискомфорта - это большая ошибка. Поэтому мы попросим вас быть настолько открытыми, и внести свой вклад в упражнения, не забывая при этом, что у вас всегда есть возможность отказаться - даже если упражнение находится в процессе выполнения. Как вам это?"

**Сеттинг группы (H1.4)**

Описываются практические правила и план работы группы. Кроме того, происходит настройка ожиданий, чтобы ожидания от нас как терапевтов и от них как участников этой группы были четко сформулированы.

**3. Упражнение майндфулнес - куда бы вы хотели направиться? В каком направлении вы бы хотели двигаться?**

Цель упражнения - дать участникам возможность соприкоснуться с собственными различными причинами, побудившими их принять участие в групповой терапии.

Следующие вопросы открыто и с любопытством задаются в упражнении: Почему я здесь? В каком направлении я хочу двигаться? (ценности). Как я реагирую на мысль о необходимости двигаться? Какие мысли, чувства и телесные ощущения возникают? (барьеры). Готова ли я двигаться в этом направлении, несмотря на эти барьеры? (готовность, преданность). Участника инструктируют быть исследователем, проявлять любознательность, и не заставляют отвечать на вопросы. Если ответы не приходят - это ок. Сама постановка вопросов может запустить процесс рефлексии, и может быть важнее, чем конкретные ответы.

Групповая работа требует больших усилий и иногда болезненна, поэтому важно, чтобы каждый участник осознавал свои собственные причины для посещения и прохождения терапии. Рассмотрение этих вопросов позволяет каждому участнику найти время для создания личной и глубокой мотивации для работы,  и сделать активный выбор в пользу участия в группе. После выполнения упражнения участникам дается указание молча записать свои ответы на листе бумаги, и пусть эти ответы послужат основой для их знакомства друг с другом. В качестве альтернативы упражнение может стать отправной точкой для раунда, в котором и терапевты, и участники обмениваются ответами из упражнения.

**4. Представление участников**

**Упражнение на интервью (H1.5): Представление участников в парах**

Участники делятся на пары и берут друг у друга интервью по вопросам из раздела H1.5.

Им предлагается вспомнить ответы, которые появились в майндфулнес упражнении "Почему я здесь?". Они могут стать основой для ответов. Участникам предлагается делать заметки по ходу обсуждения, поскольку через некоторое время они должны будут кратко представить друг друга всей группе. Важно подчеркнуть, что человек сам решает, когда что-то является слишком личным или находится рядом с его границами приватности. Человек всегда имеет право отказаться или не отвечать на вопрос.

**- Представьте друг друга группе**

Участники представляют всей группе человека, которого они интервьюировали, а терапевт пишет ключевые слова для каждого человека на доске. Уже на этом этапе терапевт может искать ценности, и барьеры в том, что представлено. Участники часто рассказывают историю о своей тревоге за здоровье, поэтому

тревога за здоровье будет в центре внимания. Сосредоточившись на том, что тревога за здоровье мешает им делать и какими быть, мы переносим фокус на ценности уже на первой сессии.

Вы можете подчеркнуть это, разделив доску на 3 секции:

- ЦЕННОСТИ

- БАРЬЕРЫ

- ОЖИДАНИЯ

Для многих очень полезно видеть разные личные истории, записанные на одной доске.Участники обнаруживают общие черты и чувствуют, что их приветствуют и принимают. Они понимают, что не одиноки, и узнают, что тревога за здоровье имеет разные проявления, но общим для всех является боль, которую они испытывают, поскольку беспокойство о здоровье - или, скорее, борьба с беспокойством о здоровье - мешает им жить той жизнью, которой они хотят.

5. **Что такое тревога о здоровье?** (смотри H1.6)

Представлена презентация о тревоге за здоровье, в которой участники знакомятся с пониманием

беспокойства о здоровье.

Тревога за здоровье часто существует вместе с другими диагнозами, и пациенту бывает трудно отличить беспокойство о здоровье от других проблем. Поэтому мы кратко опишем характеристики других расстройств и адаптируем это к составу группы.

На доске нарисована "Спираль возрастающей тревожности" (см. модель ниже). Модель иллюстрирует то, каким образом мысли, эмоции и ощущения взаимодействуют и тем самым поддерживают и усиливают "нормальные"

неприятные ощущения. Ощущения от тела интерпретируются как "симптом" и вызывают беспокойство и руминации. Затем на внимание влияет присутствие беспокойства о болезни, и оно будет все больше концентрируется на конкретной части тела.

Повышенная осведомленность о конкретных физических ощущения может усилить их восприятие и, следовательно, легко привести к дальнейшему беспокойству и подтвердить предположение, что эти ощущения действительно "опасны". Различные компоненты усиливают друг друга, и таким образом формируется основа для застревания в негативной самоподкрепляющейся спирали. Некоторые исследования показывают, что руминация может быть основным элементом тревоги о здоровье.

6. **Введение в домашнее задание**

- Упражнение: Что я действительно хочу, чтобы было в моей жизни. (H1.7)

Участникам предлагается работать дома с вопросом о том, во что они хотят превратить свою жизнь. Это делается на первой сессии, чтобы начать работать с (возможно) утраченными ценностями. Прояснение ценностей может создать мотивацию и направление в ходе терапии.

Упражнение: Как начать выполнять домашние задания? (H1.8)

Цель этого упражнения - помочь участникам взять на себя ответственность за выполнение домашних заданий и активно помочь им решить, насколько приоритетными для них будут домашние задания и, следовательно, терапия.

Важно уточнить, что домашние задания являются частью собственно терапии, а не просто дополнением к ней. Домашние задания - это способ перенести то, чему они научились на сеансах в свою реальную жизнь. В то же время, необходимо признать, что домашние задания представляют собой сложную часть терапии и часто включают в себя конфронтацию с трудными чувствами или мыслями.

Поэтому процесс выполнения домашних заданий даже более важен, чем результат. Сам факт того, что они садятся, смотрят и пытаются что-то записать в рамках домашнего задания, может иметь огромное значение. Терапевт также может пояснить, что иногда мы будем исследовать, что может мешать выполнять домашние задания. В процессе исследования, часто можно многому научиться. Поэтому они узнают гораздо больше, если попытаются выполнить домашние задания, а не просто заранее от них откажутся.

**Упражнение 1 на CD 1:** В каком направлении вы хотите двигаться?

7. **Завершение сессии**

Подведение итогов

Попросите каждого участника сказать несколько слов о том, что он вынес из этого конкретного занятия. Укажите, что можно ничего не говорить и просто дать возможность высказаться остальным участникам группы. Это может быть опыт, встреча, открытие, одно слово, картинка или что-то подобное. Если времени мало, участникам предлагается сказать одно слово, которое описывает какую-то часть их опыта за день.

**Время для вопросов**

На первом занятии у участников часто возникает множество вопросов. Поэтому

особенно важно выделить время для вопросов и комментариев в конце этой сессии.

- Фокус 2-й сессии: Введение в АСТ и майндфулнес

**8. Завершающее майндфулнес упражнение**

Можно использовать то же упражнение, что и в начале занятия, но в качестве завершения упражнения можно добавить что-то вроде: "Прежде чем мы закончим и выйдем за дверь, я попрошу вас уделить минутку, чтобы оценить свои сегодняшние усилия. Поблагодарите себя за то, что вы сделали такой важный шаг в направлении той жизни, которой вы хотите жить. Тот факт, что вы пришли сюда, говорит о том, что вы набрались смелости поделиться собой и своим опытом с людьми в этой группе".

# Руководство для терапевтов

# Сессия 2.

**1. Упражнение "Дыхательное пространство"** (Упражнение 3)

Это упражнение кратко представлено, так как оно будет повторено и представлено в связи с презентацией осознанности позже в сегодняшней программе. Можно кратко упомянуть, что это короткое, но очень важное упражнение, от которого участники могут получить большую пользу при регулярной практике.

**2. Подведение итогов 1-го занятия**

Рамки группы, введение в тему тревоги о здоровье, знакомство друг с другом и ожидания от курса. На этом этапе важно оставить место для вопросов, мыслей и реакций, возникших на последнем занятии.

**3. Следите за выполнением домашнего задания**

* В чем я действительно хочу, чтобы заключалась моя жизнь?
* Как мне приступить к выполнению домашних заданий?
* Упражнение 1 на диске 1: Куда вы хотите направиться?

**4. Пересмотр программы программа для всего курса + сегодняшняя программа**

**5. Что такое АСТ (ТПО - терапия принятия и ответственности)?**

* Ролевая игра: Линия жизни
* Упражнение: Выведите свой разум на прогулку

**6. Что такое майндфулнесс?**

* Определение и цель
* Упражнение "Дыхательное пространство

**7. Домашнее задание**

* От чего я отказался на этой неделе из-за беспокойства о здоровье?
* Практика майндфулнес в 1 ежедневном занятии или Упражнение 3 на CD 1

**8. Завершение сессии**

Подведение итогов и представление основных тем 3-й сессию.

**9. Краткое наблюдение за собой - упражнение.**

Первичные упражнения/метафору: Упражнение "Дыхательное пространство" (Упражнение 3), "Линия жизни" (Упражнение 4), "Выведите свой разум на прогулку” , "Краткое наблюдение за собой" - упражнение (Упражнение 5).

Рассылка участникам

- Обзор программы всего курса

- Программа на сегодня

- Что такое ACT и Mindfulness

- Избегание в группе

-От чего я отказался на этой неделе из-за беспокойства о здоровье?

Материал

- Шарф или веревка, бумага (возможно, стикеры), прозрачные маркеры для использования в упражнении "Линия жизни".

**Руководство для терапевтов**

Сессия 2

1. Упражнение "Дыхательное пространство" (Упражнение 3)

Это упражнение представлено коротко, так как оно будет вновь обсуждаться в связи с презентацией майндфулнес позже в сегодняшней программе. Можно упомянуть, что это короткое, но очень важное упражнение, от которого участники могут получить большую пользу при регулярной практике.

2. Подведите итоги первой сессии.

Групповой сеттинг, введение в тему тревоги о здоровье, знакомство друг с другом и ожидания от курса.

На этом этапе важно оставить место для вопросов, мыслей и реакций, возникших после предыдущей сессии.

1. Выполнение домашнего задания

Какой я действительно хочу видеть свою жизнь? В продолжение этого упражнения можно задавать вопросы о содержании (т.е. об озарениях и открытиях, полученных в результате вопросов) и процесса (т.е. процесса выполнения домашнего задания и работы с ценностями).

Вопросы по содержанию: Есть ли новые ценности или сферы вашей жизни, которые вы обнаружили? Заметили ли вы, что существует разница в том, насколько важна та или иная ценность и насколько вы действуете в соответствии с ней?

Вопросы по процессу: Какие препятствия вы обнаружили в связи с необходимостью выполнять домашние задания? Какие чувства, мысли или ощущения возникали во время выполнения домашних заданий? Как вы реагировали на них?

Как приступить к выполнению домашних заданий?

Тема этого упражнения косвенно рассматривалась выше.

- Упражнение 1 на диске 1: Куда вы хотите направиться/В каком направлении вы хотите двигаться?

1. Обзор программы для всего курса + Сегодняшняя программа (H 2.1)

Участникам кратко излагается общая программа всего процесса. Терапевт может объяснить, что программа тщательно спланирована. Первая половина очень структурирована, состоит из психообразования и упражнений. Поэтому времени на личные переживания или рассмотрение домашних заданий остается не так много. Во второй половине программы больше времени для обмена личным опытом и повторения пунктов и упражнений. Причина этого в том, что мы хотим ввести некоторые понятия и пункты с самого начала, чтобы их можно было быстро реализовать и применить в жизни участников.

Цель сегодняшней программы - подготовить и познакомить участников с терапевтическим методом путем объяснения АСТ и mindfulness, а также дать участникам попробовать на вкус формы терапии, основанной на опыте.

1. Что такое АСТ? (см. H 2.2)

Модель линии жизни нарисована на доске и используется в качестве введения в АСТ (см. H2.2).

Вкратце, АСТ заключается в следующем:

- Принятие своих мыслей, чувств и физических ощущений в том виде, в котором они проявляются в настоящий момент

- Контакт со своими ценностями

- Принятие активных шагов в направлении своих ценностей (приверженность)

Цель ACT - приблизиться к тем ценностям, которые заложены в модели в конце

линии. Приближение к ценностям означает жить той жизнью, которой вы действительно хотите, и видеть все большее соответствие между ценностями и поведением. Преследуя ценности, мы сталкиваемся с болью, т.е.с неприятными мыслями, телесными ощущениями и эмоциями, например, беспокойством о болезни. АСТ предполагает, что боль является частью ценной и жизненно важной жизни, но благодаря обучению в детстве и в силу культурных норм, мы "научились" тому, что можем избежать боли с помощью стратегий избегания и контроля. Это хорошо работает в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной перспективе мы часто обнаруживаем, что жизнь сужается и боль может усилиться.

На пути преследования ценностей мы работаем с упражнениями майндфулнес и практиками, направленными на принятие. Мы не будем сейчас вдаваться в подробности, но позже в сегодняшней программе мы отдельно представим тему майндфулнес. Надеюсь, мы найдем какую-то общую нить, но вполне естественно и ожидаемо, что вначале все будет несколько запутанным!

**Ролевая игра: Линия жизни (см. Упражнение 4) как метафора вышеупомянутого.**

Сейчас мы продемонстрируем некоторые процессы в ACT с помощью ролевой игры. Мы часто будем использовать ролевые игры, упражнения и метафоры, поскольку мы считаем, что иногда это может дать более непосредственный

понимание сути. Возможно, вы узнаете некоторые части ролевой игры из своей собственной жизни, а другие части могут не соответствовать вашему опыту.

Это нормально. Мы поговорим о вашем опыте ролевой игры после этого.

Упражнение "Линия жизни" проводится в виде ролевой игры, где один ко-терапевт играет роль "пациента". В качестве примера используется тревога о здоровье. Таким образом, участники получают первоначальный опыт и представление о том, как АСТ и как тревога, связанная со здоровьем, концептуализируется с точки зрения АСТ.

Пример беспокойства о здоровье показывает, как попадание в "порочный” круг беспокойства или тревоги может отдалить нас от наших ценностей. Более того, "Линия жизни" - это отличный способ проиллюстрировать все процессы ACT и их взаимодействие - используя пример, ориентированный на опыт.

Готовность = быть на линии (шарф/веревка) со всеми эмоциями и т.д., которые она вызывает.

Действие, основанное на ценности = делать шаги вдоль линии.

Слияние = воспринимать мысли как "истину" и действовать соответственно.

Ценности = направление, в котором человек хочет двигаться, т.е. ценности, которыми он руководствуется в своей жизни.

(ценности "размещаются" в конце линии).

После этого может быть полезно спросить о физических или эмоциональных реакциях участника во время ролевой игры, так как это часто пробуждает осознание и активизирует чувства. Не все участники смогут смогут узнать себя в примере, поэтому важно подчеркнуть, что тревога за здоровье имеет разные лица для разных людей. Симптомы и стратегии контроля варьируются от человека к человеку но, возможно, общим для всех является то, что они борются с беспокойством о болезни и эмоциональной болью, и борьба с ними отвлекает их от того, чего они хотят в жизни.

**Упражнение - пригласите свой разум на прогулку.**

В этом упражнении рассматривается ключевой компонент АСТ, а именно: изучение того, как мы относимся к своим мыслями.

В течение следующих нескольких недель мы будем делать акцент на том, как мы относимся к своим мыслям. Это важная часть АСТ, поскольку наши мысли могут легко сбить нас с пути, как это было показано в ролевой игре накануне ранее.

Сядьте в пары (поставьте их с кем-то, с кем они раньше не работали).

Запишите некоторые мысли, которые могут вас напугать или расстроить. Это могут быть мысли связанные с беспокойством о здоровье, или другие мысли, которые вы можете иметь о себе или своей жизни. На этом этапе однако, не стоит выбирать самые сложные или пугающие мысли.

Участники обмениваются записками. Попросите участников походить вокруг, пока один участник (А) играет роль роль быть мыслями другого (В) (импровизируя содержание мыслей из мыслей, которые их партнер записанные их партнером). В первом раунде участнику Б дается задание аргументировать свои мысли, т.е. человек А говорит эти мысли. Аналогично тому, как люди могут вести внутренний диалог с мыслями о беспокойстве о здоровье. Во втором раунде проинструктируйте человека Б оставить мысли как радио, работающее на заднем плане. В этом раунде человек Б не должен спорить с мыслями (человека А), а просто оставить их там, пока они идут, куда хотят.

Подведение итогов и указатель:

Это упражнение используется для того, чтобы познакомить вас с работой с отношениями с мыслями, а не с их содержанием. Например, слияние - это когда участник погружен в мысль и борется с ней, а разделение - когда участник отстраняется от мысли. Можно проанализировать, какая из этих двух ситуаций требует больше энергии и каких-либо физических реакций, когда они слушали мысли. Таким образом, цель не состоит в том, чтобы сразу же создать разделение, а лишь в том, чтобы начать внедрять идею о том, что могут существовать различные способы отношения к мыслям.

Избегание в группе (см. H2.3)

Как мы уже говорили, мы, люди, можем избегать или контролировать тревогу различными способами. Мы все научились своим собственным методам борьбы с тревогой или неуверенностью, и мы не будем отбирать их у вас. Они выполняют важную функцию и, возможно, даже защищают вас от сложных  чувств, с которыми вы не могли справиться в тот момент. Но, как мы уже говорили, проблема возникает тогда, когда избегание становится негибким и автоматическим - хотим мы этого или нет, соответствует ли оно нашим ценностям или нет. В таких случаях избегание может привести к усилению того, от чего мы хотим уйти и качество нашей жизни ухудшается.

Поскольку избегание часто имеет место в наших отношениях, группа является действительно интересным местом для того, чтобы исследовать свои собственные стратегии избегания. Группа также является прекрасным местом для практики и опробования новых стратегий.

1. Что такое майндфулнес? (См. H 2.2)

Определение

"Намеренное привлечение внимания к настоящему моменту без осуждения".

Джон Кабат-Зинн

Это определение можно углубить, разделив его на 3 части:

1. Это намеренное внимание. Это означает, что оно направлено на что-то - и

тем самым отличается от нашего обычного блуждающего внимания.

2. А на что оно направлено? Оно направлено на настоящий момент. А момент

связан с тем, что мы воспринимаем. Это могут быть внешние объекты, которые мы слушаем, видим, или осязаем. Или это могут быть внутренние объекты, такие как мысли, чувства и телесные ощущения. Дыхание используется во многих упражнениях, поскольку дыхание всегда присутствует и доступно в данный момент.

3. Внимание присутствует с особым качеством, а именно неосуждающее или принимающее внимание. Наше повседневное внимание на самом деле невероятно осуждающе. Оно делит все что мы встречаем, на "мне нравится", "мне не нравится" или "мне все равно". Но внимательность фокусирует наше внимание, чтобы присутствовать в настоящем моменте, не прибавляя и не отнимая от него.

Благодаря тренировке осознанности тренируется способность к мета-осознанности, то есть осознанию внимания. Это позволяет осознать "порочный круг" между мыслями, чувствами и телесными ощущениями (см. цикл тревоги), и помогает нам постепенно уменьшить тенденцию к непреднамеренному подпитыванию или увековечиванию этих циклов.

В качестве связи с предыдущими темами вы можете нарисовать на доске "порочный круг тревоги или беспокойства", и нарисовать вокруг него в виде круга осознанность (см. H2.2).

Идея заключается в том, что внимательность - это мета-внимание, которое может как вмещать внутренний опыт (мысли, чувства и телесные ощущения), так и повышать осознание "порочных циклов". Это создает дистанцию от них и

позволяет действовать осознанно, а не автоматически. В свою очередь, это помогает вести жизнь, основанную на ценностях, а не на тревоге и неприятных ощущениях.

- Упражнение "Дыхательное пространство" (Упражнение 3)

Упражнение "Дыхательное пространство" повторяется с самого начала сегодняшнего занятия. Причина в том, что это очень важное упражнение, которое может принести большую пользу участникам в качестве домашнего задания, если они будут его практиковать. Кроме того, это упражнение во многом иллюстрирует некоторые моменты осознанности.

Упражнение "Дыхательное пространство" - это очень короткое упражнение, состоящее из трех отдельных этапов. Последний шаг, где участникам дается указание выдохнуть всем телом с открытостью и любознательностью, является примером принятия на практике. Здесь участник получает опыт того, что значит практиковать открытое и разрешающее внимание, как это практикуется с помощью майндфулнес.

Упражнение "Дыхательное пространство" можно выполнять "формально", то есть как сидячую медитацию. Но оно предназначено для использовать во время повседневной деятельности, например, в автобусе, в туалете, на работе, в перерывах между делами или во время еды. Это не медитация, а скорее способ, с помощью которого участник может "измерить температуру" своих мыслей, чувств и телесных ощущений и осознать их, чтобы пресечь негативные циклы могут быть пресечены в зародыше.

Для начала неплохо было бы предложить участнику выполнять упражнение в определенное время каждый день.

Это может быть определенное время или связано с конкретными действиями, например, ездить на велосипеде на работу, за покупками или утром после звонка будильника. Вначале это может показаться неловким и формальным, однако постепенно упражнения могут стать естественной частью повседневной жизни.

Основные пункты упражнения "Дыхательное пространство":

Его можно использовать для иллюстрации того, что именно мы подразумеваем под принятием, т.е. неосуждающим вниманием. На последнем этапе упражнения участники учатся дышать телесными ощущениями и эмоциями. Человек показывает себе, что все, что присутствует в данный момент (мысли, чувства и телесные ощущения) может быть принято, и от этого не нужно убегать. "Сейчас" - это не следует понимать как ситуацию, в которой вы находитесь, а скорее как свои внутренние реакции на эту ситуацию (мысли, эмоции, телесные ощущения). Их нужно принимать, так как контроль здесь не работает.

1. Домашнее задание

От чего я отказался на этой неделе из-за беспокойства о здоровье? (H2.4)

Цель этого упражнения состоит в том, чтобы улучшить понимание участником издержек борьбы с тревогой за здоровье в его или ее жизни. Это подготовка к теме следующей недели, когда мы будем работать с креативной безнадежностью.

Тренировка осознанности в 1 ежедневном занятии или Упражнение 3 на CD 1 (упражнение "Дыхательное пространство).

Участникам предлагается практиковать любопытное и пытливое отношение во время выполнения какого-либо действия в повседневной жизни, например, во время еды, одевания и стояния в очереди в супермаркете.

1. Завершение сессии

Подведение итогов

- Фокус 3-й сессии: Как вы пытались справиться с беспокойством о своем здоровье?

1. Короткое наблюдение Упражнение для самонаблюдения (Упражнение 5)

Цель этого упражнения - кратко представить концепцию "наблюдающего себя" и связать ее с представлением о внимательности. Наблюдающее "Я" - это та часть нашего сознания, которая не меняется. Это та часть сознания, которая может наблюдать, удерживать и допускать изменяющиеся и противоречивые

мысли и чувства. Взаимодействие с этим типом "я" может усилить чувство независимости от забот, связанных с болезнями, и позволяет легче допустить их существование. Наблюдающее "я" может обеспечить позицию для наблюдения за мыслями, чувствами и телесными ощущениями.

# Сессия 3. Как вы пытались справиться со своим беспокойством о здоровье?

Обзор программы

1. Упражнение на осознанное дыхание

2. Подведите итоги 2 сессии

3. Последующая деятельность по домашнему заданию выполнение домашнего задания выполнение домашнего задания

• От чего я отказался на этой неделе из-за беспокойства о здоровье?

• Тренировка осознанности в 1 ежедневном занятии или упражнении 3 на компакт-диске 1

4. Обзор сегодняшней программы

5. Индивидуальные функциональные анализы в двух группах

6. Осознанность с креативной безнадежностью

7. Метафора: «Человек в яме».

8. Домашнее задание.

• Дневник: Как вы копаете?

• Упражнение 2 на компакт-диске 1: Медитация сканирования тела

9. Окончание сессии 9. Окончание сессии

• Итоговый раунд

• Фокус 4-й сессии: контроль или ценности - ваш выбор!

10. Медитация сканирования тела \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Первичные упражнения/метафоры
Упражнение на передышку (E3), Функциональный анализ, осознанность с творческой безнадежностью (E7),

Метафора: Чтобы выкопать себя из ямы, медитация сканирования тела (E6)

Раздатки участникам

• Сегодняшняя программа

• Функциональный анализ

• Чтобы выкопать себя из ямы

• Как вы копаете?

Цель этой сессии - изучить индивидуальные стратегии контроля и

опыт преодоления беспокойства о здоровье. Цель состоит в том, чтобы помочь человеку проанализировать, были ли ранее использованные стратегии эффективными в краткосрочной и долгосрочной перспективе в отношении жизни, основанной на ценностях.

**Руководство для терапевта**

1. Дыхательное упражнение на осознанность (см. приложение)

Повторяется с сеанса 2

2. Подведение итогов сессии 2.

Введение в ТПО, Линия жизни, Выведите свой разум на прогулку, Введение в осознанность.

Думали ли участники дальше над этими темами, есть ли какие-либо вопросы?

3. Последующая деятельность – выполнение домашнего задания.

• От чего я отказался на этой неделе из-за беспокойства о здоровье?

Оставьте для последующего использования в качестве основы для функционального анализа (см. раздел 5).

• Тренировка внимательности в 1 ежедневном занятии или упражнении 3 на компакт-диске 1 (дыхательное упражнение).

Каков был опыт участников с практикой осознанности в повседневной жизни (ходьба, прием пищи и т.д.) или упражнениями на дыхании? Было ли что-нибудь, что их удивило?

4. Просмотрите сегодняшнюю программу.

Цель сегодняшнего занятия - изучить индивидуальные стратегии контроля и попытки

справиться с тревогой за здоровье и обсудить различные способы, с помощью которых пациент чувствовал себя пойманным в ловушку беспокойства за здоровье или чувствовал себя “застрявшим”.

5. Индивидуальные функциональные анализы в двух группах 5. Индивидуальные функциональные анализы в двух группах (H3.2)

Группа разделяется на две меньшие группы, и для каждого участника составляется функциональный анализ.

Напишите на доске все, что каждый из участников пробовал до сих пор, чтобы решить или устранить беспокойство о здоровье.

Излагаются индивидуальные стратегии контроля и анализируются их последствия. Мы исследуем, каковы триггеры (нежелательные чувства, сенсации и т.д.), как каждый участник реагирует на неприятные мысли/чувства/ощущения (например, беспокойство о болезни), а также краткосрочные и долгосрочные последствия этих реакций. Основное внимание уделяется реакции, а не триггеру. Т.е. обеспечить понимание того, что именно избегание / нежелание, а не беспокойство о болезни (триггер) само по себе вызывает страдание.

Лист для функционального анализа.

Инструкции: Вероятно, вы можете вспомнить множество различных стратегий (например, поиск симптомов в Интернете, обращение к врачу, критика себя, употребление алкоголя, обвинение других), которые вы использовали - попробуйте перечислить некоторые из них”…

“...что еще ты пробовал?”

“Какова была цель...?”

“Какой совет вы получили от других?”

Оцените, насколько эти стратегии помогли вам в решении вашей проблемы:

”Каков ваш опыт применения этих стратегий в краткосрочной перспективе в связи с решением вашей проблемы?”

”Каков ваш опыт применения этих стратегий в долгосрочной перспективе в связи с решением вашей проблемы?”

”Похожи ли эти типы стратегий на то, как вы обычно реагируете на другие проблемы в своей жизни? Если да, то каким образом?”

“Не могли бы вы сказать, что эти стратегии в целом были попытками избежать или контролировать беспокойство о здоровье?”

По мере того, как участники описывают свой опыт, модель ACT используется для разработки концептуализации конкретного случая (примеры слияния, стратегии эмоционального контроля, дистанцирования от ценностей и т.д.).

Цели для проведения функционального анализа:

- подчеркнуть творческую безнадежность по отношению к различным стратегиям контроля и избегания, которые использовались для устранения беспокойства о здоровье; т.е. создать эмпирическое понимание того, что контроль не работает, потому что он не может работать.

- чтобы создать мотивацию попробовать что-то новое - участник может начать говорить о готовности принять неприятное (например, беспокойство о болезни), а не избегать его - и может относиться к упражнению “ходить с этим”, а не бороться с этим.

6. Осознанность с творческой безнадежностью (E7)

Цель: Создать возможности для переживания творческой безнадежности.

7. Метафора: Выкапывать себя из ямы (см. H3.3)

Стратегии контроля участника сравниваются с попыткой выкапывать себя из ямы: чем больше вы копаете, тем больше становится яма, в которую вы попали.

- ДЫРА = Беспокойство. Все люди время от времени проваливаются в ямы = испытывают беспокойство. Этого нельзя избежать.

- КОПАТЬ = вот как мы реагируем, когда находимся в яме.

- ЛОПАТА = До тех пор, пока участник не выпустит лопату, ничего нового произойти не может.

Нюансы

- То, что вы научились делать, не работает, даже если они хорошо работают в других областях.
- Проблема не в инструменте (лопате), а в ситуации, в которой вы его используете.

- Вы знаете, что все это НЕ сработало, и я говорю, что это НЕ МОЖЕТ сработать. Если вы мне не верите, подумайте о своем собственном опыте. Вы ни при каких обстоятельствах не можете выкапывать себя из ямы - это похоже на подстроенную игру, это безнадежно!

- Это не значит, что выхода нет. Но с системой, которую вы использовали, где ваша стратегия заключается в том, чтобы копать, независимо от того, насколько вы мотивированы, как усердно вы работаете, чтобы копать - ВЫХОДА НЕТ - вы застряли!

- Может быть, вы пришли сюда с надеждой, что я дам вам “золотую лопату” или помогу копать - я не могу и не буду, потому что это не решает вашу проблему, а только усугубляет ее.

- Вы не сможете сделать ничего продуктивного, пока не отпустите лопату и не откажетесь от своей программы копать - вы должны освободить место для чего-то другого в своих руках!

- Ты достаточно настрадался? - Ты готов перестать копать и заняться чем-то другим?

Важно отметить, что это не вина участника. Это не вопрос вины или отсутствия силы воли / мотивации - участник просто ответил тем, чему он / она научился - и это, безусловно, имело важную функцию в другом контексте, возможно, в детстве - но, возможно, не больше!

Предсказуемая реакция участников на метафору

- “Может быть, мне стоит просто смириться с этим, наверное, в том, что моя жизнь такая, есть смысл”

Терпеть и сдаваться – это все еще часть той же повестки дня (искать выход), но вы просто больше не пытайтесь - я предлагаю изменить вашу повестку дня!

- “Я должен понять свое прошлое”

Знание шагов и переживаний, которые у вас были до того, как вы упали в яму, не поможет вам выбраться из ямы.!

- “Виноват ли я в своих проблемах - должен ли я винить себя за то, что нахожусь в яме?”

Обвинять себя - все равно что стоять на краю ямы, бросать землю на голову человека и говорить: "Выкопайся, выкопайся" - это безнадежно!

- “Тогда, каков же выход? Ты должен дать мне другой инструмент!”

Давайте начнем с рассмотрения того, что не работает. Вы должны отпустить лопату, прежде чем сможете сделать что-нибудь еще.

8. Домашнее задание 8. Домашнее задание

• Дневник: Как вы копаете? (H3.4)

В течение следующих нескольких недель участникам предлагается изучить индивидуальные способы, с помощью которых они пытаются контролировать и избегать сложных чувств, мыслей и телесных ощущений. Важно подчеркнуть, что в течение следующей недели участникам не нужно ничего менять. Стратегии контроля были с человеком на протяжении большей части его / ее жизни и все еще выполняют важную функцию и не могут быть так легко удалены или изменены. Цель этого упражнения - просто обнаружить и научиться распознавать и знакомиться со стратегиями, которые они используют, чтобы в конечном итоге было легче обнаружить, когда они находятся в процессе ”копания”.

Терапевт может представить домашнее задание, сказав что-то вроде:

Сегодня мы поработали с метафорой “выкапывания себя из ямы”. Мы узнали, что лопата хороша для того, чтобы делать ямы, но не для того, чтобы убегать от них. Также стало ясно, что ваша проблема вызвана не отсутствием мотивации или энтузиазма, потому что вы усиленно пробовали многое, но независимо от того, как сильно вы пытаетесь избежать или контролировать неприятные мысли, ощущения и эмоции, они есть - другими словами, вы застряли!

Парадокс заключается в том, что многие из тех вещей, которые вы научились делать в других ситуациях, таких как решение проблем, не работают с беспокойством о болезни, хотя они хорошо работают в других областях (например, для решения практических задач). Таким образом, проблема заключается не в “инструменте”, а в ситуации, в которой вы его используете. Это означает, что прежде чем вы сможете попробовать что-то другое или продуктивное, вам нужно избавиться от лопаты!

Отказавшись от своей программы “копать”, вы можете освободить место для чего-то другого в ваших руках!

Во-первых, чтобы избавиться от лопаты, мы должны точно знать, как она выглядит, когда ВЫ копаете. Цель выполнения этого упражнения и заполнения этой формы - дать вам представление о ваших личных стратегиях в отношении беспокойства о здоровье. Итак, для домашнего задания на этой неделе мы приглашаем вас записать эпизоды из вашей повседневной жизни (маленькие и большие), где вы оказываетесь в процессе “копания”.

Важно, чтобы вы получили представление о том, как вы “копаете”, потому что, если в любой момент вы будете готовы сделать что-то еще, вы, скорее всего, обнаружите, что привычка “копать” глубоко укоренилась в вас и легко возвращается. Поэтому мы должны подготовить себя к ситуации, когда нам нужно “отбросить лопату”, потому что мы впали в старую привычку “копать”. Чем больше вы осознаете, когда (в каких ситуациях) и как вы начинаете “копать” (например, отвлекаясь, обвиняя себя, находя причины и объяснения, избегая ситуаций и т.д.), тем легче вам поймать себя на этом и остановить, когда это не помогает ты.”

• Упражнение 2 на компакт-диске 1: Медитация сканирования тела

9. Окончание сессии.

• Итоговый раунд

• Фокус 4-й сессии: контроль или ценности - ваш выбор!

10. Медитация сканирования тела (E6)

Цель этого упражнения - создать хорошую центровку для участников в конце сессии.

Цель не в расслаблении или свободе от мыслей - это приятные случайные побочные эффекты.

Цель здесь состоит в том, чтобы культивировать и практиковать способность быть беспристрастным наблюдателем и развивать сознательное отношение к телесным ощущениям по мере их возникновения и исчезновения. Это повышает готовность испытывать сильные эмоциональные и физические ощущения, не реагируя на них автоматически (избегая).

Нюансы:

- телесные ощущения меняются, даже если вы не реагируете на них

- сложные телесные ощущения часто связаны с оценочными мыслями

- оценочные мысли легко приводят к автоматическим действиям

# Занятие 4: Контроль или ценности? – Ваш Выбор!

Цель занятия № 4 состоит в том, чтобы расширить понимание и опыт, полученные c прошлой сессии, которые связаны с ограниченностью влияния программы контроля на тревогу. С помощью практических упражнений мы дополнительно проверяем и исследуем влияние программы контроля. Далее, основанное на ценностях проживание жизни предоставляется как альтернатива жизни, основанной на избегании и контроле-управлении. Ценности же преподносятся в контексте готовности – темы следующей сессии.

Обзор программы

1. Короткое сканирование тела

2. Резюме занятия №3

3. Проверка домашнего задания

• Дневник: Как вы закапываетесь?

• Упражнение 2 на CD 1: Медитация сканирования тела

4. Обзор сегодняшней программы

5. Контроль – это палка о двух концах.

• Упражнение: Китайская ловушка для пальцев

• Метафора: Маленький тигр

• Упражнение: Белый медведь

6. Ценности, как альтернатива контролю

• Упражнение: Сладкое место

• Упражнение: В яблочко!

7. Коллективное обязательство

8. Домашнее задание

• Сделайте решительный шаг

• Упражнение 2 с CD 1: Сканирование тела, Упражнение 4 с CD 2: Сделайте шаг.

9. Завершение занятия

• Подведение итогов

• Фокус 5 занятия: Готовность – новая дорога.

Основные упражнения/метафоры

Медитация сканирования тела (E6), Китайская ловушка для пальцев, Маленький тигр, Полярный Медведь, Короткое сладкое место (E8), В яблочко!

Донесите до участников

• Программу на сегодня

• Контроль – это палка о двух концах

• В яблочко!

• Что такое решительный шаг?

Материалы

• Китайские ловушки для пальцев (можно заказать онлайн, через поиск “Китайские ловушки для пальцев”).

Руководство терапевта

Занятие 4. Руководство для терапевта.

1. Короткое сканирование тела (Е6)

Повторенное из занятия №3, но с меньшим количеством деталей.

2. Резюме занятия №3

Мы рассмотрели, как человек пытался справиться со своим беспокойством о здоровье. Влияние отдельных стратегий было исследовано через проведение функционального анализа; Как стратегии работают в краткосрочной и долгосрочной перспективах? Метафора: Выкопать себя из ямы

3. Проверка домашнего задания

• Как вы выкапываетесь?

- Какие у участников есть мысли, связанные с метафорой «Выкопать себя из ямы»?

- Что говорит им их опыт «Выкапывания» в течение прошлой недели? Исследовали ли они новые стратегии?

• Упражнение 1 на CD 1: Медитация сканирования тела

Расспрашивать о практике осознанности – это важно, потому как на начальном этапе с этим часто возникает много трудностей. Задача терапевта состоит в том, чтобы реагировать на эти трудности с тем же принятием и любопытством, какое ожидается от самих участников. Это означает, что любая трудность или «ошибка» в упражнении может быть исследована и изучена, и таким образом это позволит обучаться и обретать понимание о работе механизмов разума. Примеры обратной связи о трудностях:

Я засыпаю

Участнику дается указание сесть и держать его\ее глаза открытыми в течение короткой медитации сканирования тела. Возможно, проблема заключается в том, что он\она на самом деле начинают чувствовать себя более уставшими, чем они чувствуют себя в ежедневной жизни. Решением может послужить ответ на это осознание - изменение их режима сна, позволив себе больше спать.

Я не могу почувствовать покой

 «Обратите внимание, как ваш разум создал правило, что цель упражнения – это достижение покоя. Это происходит постоянно. Мы воспринимаем инструкции как правила. Запомните, что цель состоит не в том, чтобы попасть куда-то еще, а в том, чтобы быть в настоящем моменте именно таким, какой он есть. Если беспокойство есть в настоящем моменте, значит это то, за чем вы можете наблюдать. Где в теле находится это беспокойство, насколько сильно вы его чувствуете и т.д. ?»

У меня нет времени

«Вероятно, многие люди из группы увидят эту проблему у себя. Никто из вас, здесь в группе, вероятно не имеет 20 дополнительных минут в день для нового занятия. Выделение времени и пространства для практики осознанности – это приоритет и выбор.»

«Подумайте о том, зачем вам это делать? Что есть важного в вашей жизни, чтобы работать ради этого? Как выглядела бы ваша жизнь через 20 лет, если бы мысль «У меня нет времени» контролировала бы вас?»

Мотивированы ли участники? Если да, то поговорите с ними, что можно было бы сделать практического в их жизни, чтобы высвободить нужное время.

У меня постоянно слишком много мыслей

Многие виды медитации направлены на то, чтобы избавиться от мыслей и «очистить разум». Но не осознанность. Задача проста – наблюдать и принимать то, что происходит в настоящем моменте. Когда у вас есть много мыслей – это то, что вы наблюдаете и осознаете. В тот момент, когда вы обнаруживаете, что вы испытываете множество мыслей; вы находитесь в настоящем моменте и полностью вовлечены в осознанность. Каждый раз, когда ваш разум отклоняется и уходит в блуждание, и вы возвращаете внимание «домой» к дыханию, к настоящему моменту, вы практикуете осознанность.

4. Обзор программы дня (Н4.1)

Задача сегодняшней сессии – продолжить исследование и проверку влияния отдельных стратегий контроля.

5. Контроль – это палка о двух концах (см. Н4.2)

Участники вкратце знакомятся с парадоксальным эффектом стратегий избегания и контроля мыслей, чувств и телесных ощущений, где применяется правило «Если ты этого не хочет, ты это получишь». Это важно обозначить, что контроль – это не обязательно плохо или неправильно. Мы лишь привносим идею о том, что контроль работает не для ВСЕХ ситуаций и есть такие области человеческой жизни, где контроль в долгосрочной перспективе работает против нас. Также, важно подчеркнуть, что для внутренних событий (мысли, чувства, и телесные ощущения) стратегии контроля неуместны и даже могут иметь парадоксальный эффект. Это подчеркивается с помощью метафоры «маленький тигр» (чувства), и упражнения «полярный медведь» (мысли) в последующем в программе. Стратегии избегания и контроля могут быть описаны как способы «копать глубже», чтобы соотнести их с метафорой из прошлой сессии.

На этом моменте, может быть нарисована модель «злого цветка», предоставленная в раздаточных материалах. (см.

H4.2)

• Упражнение: Китайская ловушка для пальцев

Китайские ловушки для пальцев могут быть приобретены на указанных веб-сайтах.

Инструкция:

Если вы уже знаете эту «штуку», не стоит ничего говорить. Сосредоточьтесь на вашем собственном опыте.

- Раздайте ловушки для пальцев.

Теперь засуньте пальцы внутрь до упора. По одному пальцу на каждый конец… Затем потяните их назад, чтобы выбраться.

Оценивание:

- «Когда ваши пальцы застряли, что вы захотели сделать?»

- «Каков ваш опыт, с точки зрения того, как сработала эта стратегия?»

- «Какие мысли, чувства, поведение или оценки проявились во время упражнения? - знакомы ли вы с какими-то из этих мыслей и чувств?»

Когда дело доходит до неприятных мыслей, чувств и телесных ощущений, решением может быть не пытаться насильственно избежать этого опыта; скорее, это стремление может быть частью проблемы! Но наш разум думает, что решение заключается в устранении неприятного через избегание и контроль, поэтому и вовлекает нас в процесс «закапывания».

• Метафора: Маленький тигр

Инструкция:

Представьте, что однажды, придя домой, вы нашли маленького тигренка у себя на кухне. Тигренок милый и любящий, но также, он рычит на вас, как будто ему от вас что-то нужно. Вы заглядываете в холодильник и находите немного мясного фарша и даете его ему, потому что вы знаете, что это удержит тигренка подальше от вас. Он будет удовлетворен на короткое время, но затем вернется снова, и снова и снова… с каждым разом он хочет все больше и больше.

Вы продолжаете это день за днем. И через 1 год он больше не хочет мясной фарш, а хочет говядину, чтобы вести себя тихо, и он больше не мяукает, когда голоден, но яростно рычит на вас! Вскоре вы обнаруживаете, что у вас больше нечего дать ему – и тогда вы поворачиваетесь прямо к нему и видите, какой же он огромный… и теперь на этой кухне нет ничего более, что он бы мог съесть кроме вас!

Замечания:

- Каждый раз, когда вы «кормите» ваши опасения по поводу болезни избегающим поведением, вы помогаете вашему «Тигру беспокойства» становится немного больше и сильнее.

- Беспокойство о болезни можно взять под контроль лишь на короткий промежуток времени. Оно будет становиться все более и более интенсивным с течением времени и играть все более и более большую роль в вашей жизни – требуя все больше и больше вашего внимания. В конце концов, может случиться так, что тревога о здоровье будет преследовать вас как тень, скрываясь за каждой частью вашей жизни и вы будете тратить все ваше время и энергию, чтобы контролировать ее.

- Это может выглядеть разумным – подпитывать тревогу о здоровье таким образом, поскольку «Тигр беспокойства» яростно рычит, предупреждая, что если вы не накормите его, то он съест вас.

- Вы сделали лучшее, что могли сделать. Вы боролись и сражались. Дело не в том, что вы сделали что-то не так. Но кажется, что ваши лучшие попытки и значительные усилия были частью этой проблемы, которую вы пытаетесь избежать.

Не думайте об этом, но сверьтесь с вашим собственным опытом: Соответствует ли это моему опыту?

• Упражнение: Не думайте о белом полярном медведе

Инструкция:

Теперь я попрошу вас сесть и просто позволить своему разуму блуждать. Думайте о чем угодно. Но есть только одна вещь, о которой я хочу попросить вас - не думать о белом медведе. Так что просто позвольте своим мыслям блуждать как им заблагорассудиться, но не думайте о белом медведе. Не представляя картинку белого медведя, или того, как он может звучать. Иными словами, думайте о чем угодно в течение следующей минуты, кроме белого медведя. Я скажу вам, когда эта минута пройдет. Приступаем.

Пункты:

Сколько людей на каком-то этапе подумали о белом медведе?

Обычно, большинство людей поднимают их руки.

Как вы думаете, многие ли из вас подумали бы о белом медведе, если бы я не попросил НЕ думать об этом?

Как правило никто.

Белый медведь для большинства из вас – нейтральный объект, с которым у вас не было непосредственного опыта. Он не является частью вашего повседневного опыта и у вас нет причин активно бояться белых медведей.

И все же, инструкция НЕ думать о белом медведе имеет такую власть над вашим разумом, что на самом деле производит именно то, чего вы пытаетесь избежать.

Подумайте, может ли эта парадоксальная тенденция также относиться и к вашим тревожным мыслям о вашем здоровье, которые вы пытаетесь избежать и контролировать разными способами.

Тревожные мысли – это не нейтральные объекты, но связанные с сильными физическими ощущениями. Какой силой они обладают, если мы пытаемся их избежать или контролировать?

Я не пытаюсь убедить вас в этом, но посмотрите на свой собственный опыт с попытками избавиться или контролировать тревожащие вас мысли. Работает ли это для вас в долгосрочной перспективе? Становятся ли мысли менее сильными или более сильными?

6. Ценности как альтернатива контролю

Ценности формально представлены на этой сессии в качестве альтернативы стратегиями контроля, потому что попытка избежать или контролировать эмоции, мысли и т.д. часто уводит нас прочь от той жизни, которой мы хотим. Прояснение ценностей необходимо, чтобы осознать цену и издержки жизни, основанной на контроле, таким образом создавая дополнительную мотивацию, чтобы отпустить контроль. Исходя из этого, осознание ценностей создает такое контекст, чтобы делать что-то еще, а именно начать с готовностью встречаться с мыслями и чувствами. В качестве введения, участники кратко знакомятся с понятием «Ценности», выделяя их среди целей, обязанностей, действий и др.:

- Ценности – это не цели

- Ценности – это не обязательства

- Ценности не зависят от финансового статуса, возраста или телосложения

- Ценности – это непрерывный, динамический процесс

(смотрите занятие №8, где понятие ценностей рассматривает более детально).

• Упражнение: Сладкое место (Е8)

Задача:

- Создать возможности для дальнейшего прояснения ценностей и усилить способность участников определять ценности и действовать в соответствии с ними.

- Чтобы дать представление о том, сколько жизненной силы таится в ценностях. Иногда тревога о здоровье настолько доминирует, что участники не имеют никакого опыта контакта со своими ценностями. Важно валидировать и нормализовать такой опыт. Однако, обращение к наполненному смыслом времени в жизни участников может дать им опыт соприкосновения с тем, как это ощущается, когда ты живешь в соответствии со своими ценностями. Впоследствии этот опыт может стать для человека ориентиром, чтобы прояснять его ценности.

• Упражнение: В яблочко! (Н4.3)

Инструкция:

Участникам предлагается сесть поодиночке (или группами по два человека) и описать свои личные ценности, препятствия и действия в одной из заданных сфер жизни. Они могут основываться на их собственном опыте выполнения предыдущих упражнений (сладкое место). В яблочко вводится как упражнение, к которому мы будем возвращаться вновь и вновь в течение всего лечения.

Более того, участникам предлагается выбрать конкретный шаг, который они должны предпринять в той области жизни, которую они заполнили в раздаточном материале. Это должен быть шаг, который они смогут сделать на предстоящей неделе и который, скорее всего, вызовет неприятные мысли или чувства. Если они не уверены, смогут ли они выполнить определенный шаг из-за сильных эмоций, им предлагается выбрать такой «маленький» шаг, который бы все еще соответствовал их ценностям, но был бы выполнимым.

Для примера, если ценность была «Заботиться о своем теле», возможным шагом могло бы быть: Бегать три раза в неделю. Но это также может быть: Сходить в бассейн один раз. Или, если здесь есть много избегания этой ценности, первым шагом может быть просто поход по магазинам для покупки вещей для плавания или кроссовок для бега. Все эти шаги полностью совпадают с ценностным направлением «Заботиться о своем теле».

Если удобно, включите пункты из раздаточного материала (Н4.4) (Что такое решительный шаг?), который предоставлен в качестве дополнения к сегодняшнему домашнему заданию.

7. Коллективное обязательство

Каждому участнику предлагается встать перед группой и сказать:

«Я сделаю (конкретный шаг\действие)… Преградами будут \* мысли\ чувства\ ощущения)… Я буду делать это в любом случае, потому что (ценности).»

Эти элементы могут быть написаны на доске.

Участникам предлагается встать и посмотреть окружающим в глаза и сказать, что они будут делать, что может остановить их и почему они будут делать это несмотря ни на что, в любом случае.

Терапевты могут подчеркнуть рациональное обоснование этого, а именно, что исследования показывают, что вероятность выполнения действия выше, если человек поделился этим перед кем-то еще.

8. Домашнее задание

• Сделать решительный шаг

• Упражнение 2 с CD1: Сканирование тела, Упражнение 4 с CD 2: Сделайте шаг

9. Завершение занятия

• Подведение итогов

• Фокус занятия №5: Готовность – новая дорога.

# Занятие 5: Готовность – новая дорога

Цель занятия № 5 состоит в том, чтобы предоставить принятие как альтернативу попыткам контролировать тревогу. Вместе с этим программа контроля подвергается проверке, рассматривая отсутствие успеха в применении этих стратегий ко внутреннему опыту. Напомните участникам, что осознанность – это практика готовности, и эта готовность может увеличить способность действовать в жизни.

**Обзор программы**

1. **Короткое принятие тревоги о здоровье**
2. **Резюме занятия №4**
3. **Проверка домашнего задания**
* Сделайте решительный шаг
* Упражнение 2 на CD 1: Медитация сканирования тела, Упражнение 4 с CD 2: Сделайте шаг
1. **Обзор сегодняшней программы**
2. **Зачем мы используем контроль?**
* Три типа мотивации
1. **Готовность – альтернатива контролю**
* Метафора автобуса
* Боль VS Страдание
1. **Погружение в панику**
2. **Упражнение на осознанность с дыханием и телом**
3. **Домашнее задание**
* Сделайте решительный шаг
* Упражнение 1 с CD 2: Принятие эмоций, Упражнение 4 с CD 1: Дыхательная медитация
1. **Завершение**
* Подведение итогов
* Фокус 6 занятия: Дистанцирование от ваших мыслей - разделение

**Основные упражнения/метафоры**

Упражнение на короткое принятие тревоги о здоровье (E9), Три вида мотивации, Метафора автобуса, Боль VS Страдание, Погружение в панику (E10), Осознанность дыхания и тела (E11)

**Донесите до участников**

* Программу на сегодня
* Три формы мотивации
* Готовность
* Метафора автобуса
* Боль VS Страдание

**Руководство Терапевта**

**Занятие 5**

1. **Короткое упражнение на принятие тревоги о здоровье (Е9)**

Это упражнение используется в качестве начальной концентрации, чтобы напомнить участникам функцию осознанности как новому способу взаимодействовать с их тревогой о здоровье; то есть, с открытостью, приглашающим отношением (дыхание *В* и *ВМЕСТЕ* с тяжелыми эмоциями и ощущениями)

1. **Резюме занятия 4**

«Решение» (Целенаправленный контроль) может быть частью проблемы и стратегии контроля имеют всего лишь ограниченный эффект на тревожность о здоровье. В долгосрочной перспективе, использование стратегий контроля забирает все больше и больше времени и усилий («Голодный тигр») и жизнь ставится «на паузу» (закрыты от ценностей). Жизнь, основанная на ценностях, предоставляется как альтернатива контролю: Жизнь, в которой действиями управляют ценности, а не борьба с тревогой о здоровье.

1. **Проверка домашнего задания**
* **Сделайте решительный шаг**

Важно следить за шагами, которые предприняли участники со времени последней сессии. Это подчеркивает как это важно для них включаться поведенчески в это между сессиями. Возможно, будет уместно дать участникам поделиться тем, как делали свои шаги. Часто, участники сталкиваются с тем, что их предсказание того, что случится, когда они сделают решительный шаг, было гораздо более мрачным, чем то, что происходит на самом деле. Поэтому может быть полезно спросить, чего они ждали с точки зрения ожидаемых препятствий (мысли, чувства и телесные ощущения) и что случилось с ними на самом деле, как они смогли совладать с трудностями. Кроме того, настолько же важно изучить причины, которые мешали участникам действовать в соответствии с тем, что они намеревались делать. Исследуются мысли и чувства препятствующие целенаправленному действию, и впоследствии разъясняется, что слияние с мыслями или избегание переживаний могут мешать нам действовать так, как мы этого хотим.

* **Упражнение 2 на CD1: Сканирование тела, Упражнение 4 с CD 2: Сделайте шаг**
1. **Обзор программы на сегодня (Н5.1)**
2. **Три вида мотивации (См. Н5.2)**

Три разные формы мотивации ( «Избегающий Аллан», «Выполняющая Петра и «Жизненно важный Виктор») описаны на доске, чтобы повысить осведомленность о том, что побуждает нас использовать контроль и избегание.

1. **Готовность – альтернатива контролю (см Н5.3)**
* **Метафора автобуса (см. Н5.4)**

Метафора представляется как иллюстрация того, что подразумевается под готовностью.

После метафоры с автобусом вводится понятие готовности. Например, терапевт может ввести понятие готовности следующим образом:

*Мы говорили, иллюстрировали, и узнали, что для внутренних состояний применимо следующее правило: «Если ты этого не хочешь, ты это получишь!». Предположив, что это правило верное, задайте себе вопрос: «Если вы уже испытали страдание, что вы можете сделать, применив это правило на практике, по отношению к вашим тревожным мыслям и чувствам?»*

*Расспросите группу и потратьте пару минут, чтобы записать идеи.*

*Возможно, вы заметили, как вы были бы готовы иметь ваши опасения по поводу болезни, если бы это означало, что ваши переживания о болезни уменьшатся или исчезнут вовсе. Вы можете начать говорить себе следующее: Если бы я был готов нести свое беспокойство о болезнях с собой, тогда бы я смог так не беспокоиться. Тем не мене, это не совсем готовность – поскольку здесь вы становитесь в позицию готовности, если это уменьшит ваши переживания. Эта форма готовности косвенно указывает на, что вы не хотите нести ваши опасения с собой и то, что вы используете готовность, как еще одну попытку избегать или контролировать ваш опыт.*

*Может быть достаточно нелегко понять и освоить такой подход к тому, чтобы справляться с вашей тревогой о здоровье.*

*Вы можете задать некоторые\все эти вопросы в качестве подсказок:*

*Предположим, что для того, чтобы жить осмысленной и наполненной жизнью, вам нужно отказаться от контроля за внутренними мыслями, чувствами и ощущениями, прежде чем вы сможете двигаться в том направлении, в котором хотите – если то, что будет нужно, будете ли вы готовы сделать это? Мы не спрашиваем вас, знаете ли вы как это сделать, мы лишь просим сказать, будете ли вы готовы сделать это или нет?*

*Если 1 – это абсолютная неготовность, а 100 – полная готовность, какое число отображало бы вашу готовность быть сфокусированным на ваших ценностях и действиях в противовес фокусу на контроле мыслей и чувств?*

*- Запомните, то что маленькие числа не означают меньшего количества тревоги о здоровье или дискомфортных ощущений; они означают более ограниченную и негибкую жизнь.*

Слова на доске резюмируют ключевые моменты о принятии\готовности (см. Н5.3).

* Боль VS страдание: Что мы принимаем? (см. Н5.5)

В случае нехватки времени, модель можно нарисовать на доске как пример, вместо того, чтобы использовать его в качестве упражнения, и, возможно, использовать в качестве домашнего задания.

Задача упражнения:

Повысить способность участников отличать естественную боль, которая является частью человеческой жизни, и добавочные страдания, которые мы, как люди, производим в дополнение к боли: множество суждений, прогнозов, анализов, объясняющих причин и т.д. и пытаясь воздействовать на боль, контролируя или пытаясь ее предотвратить.

Терапевт может проиллюстрировать это на следующем примере:

Когда мы пытаемся избежать болезненных или неприятных мыслей, чувств или телесных ощущений (например, пытаемся уйти от мысли «Может это опухоль у меня в груди?», избегая новостных передач или информации о вероятности распространении рака), мысль косвенным образом занимает все больше и больше внимания и требует все больше и больше усилий, что повышает вероятность возникновения всего этого с еще большей интенсивностью и частотой (через короткое время, вы будете выслеживать не только ощущения в груди и новостные передачи, но так же и газеты, радио, вы можете перестать носить облегающие свитеры, и стать неспособным переносить контакт с верхней частью вашего тела). Поэтому, избегающее поведение часто может означать, что мы пытаемся предотвратить становление наших неприятных мыслей более значимыми и реалистичными (спустя некоторое время это уже не «просто» неприятная и пугающая мимолетная мысль, но вы становитесь убеждены, что у вас есть рак – вы тратите большую часть вашего времени, беспокоясь о том, как же вам избежать напоминания об этом. Вы также можете сосредоточиться на отрицании или подтверждении ваших страхов и обращении за медицинской помощью).

Как итог вы будете ощущать больше дискомфорта и попадете в ловушку страданий – как будто бы внешние кольца все образуются и образуются, как слои луковицы. Жизнь переключается в режим ожидания, пока вы изо всех сил пытаетесь оттолкнуть от себя неприятное.

1. **Погружение в панику (см. Е10)**

Во-первых, попросите каждого оценить их готовность чтобы проделать упражнение по шкале от 1-100, прежде, чем вы начнете упражнение, и между первым и вторым упражнением.

Важно подготовить участников к этому упражнению, прояснив его цели максимально понятно и четко. Зачем они должны намеренно вызывать сложные чувства и телесные ощущения? Подчеркните, что разница между этим процессом и обычной панической атакой заключается в отношении к симптомам. Здесь, они *сами решат* *иметь* это чувство и *владеть* им. Они получат возможность проверить и попробовать разные подходы к своим симптомам помимо контроля и избегания; не потому, что это приятно или комфортно, но потому как это является единственным способом быть ближе к гибкой и основанной на ценностях жизни.

Замечания:

Здесь есть некоторые моменты, которые можно было бы обсудить после упражнения, но пусть происходящее пост-обсуждение будет вдохновлено собственным опытом и комментариями участников. Вы будете часто говорить о цели выполнения неприятного упражнения. Это даст хорошую возможность повторить некоторые важные замечания, касающиеся готовности. В дополнение, вы можете обсудить положение «Если вы не хотите этого, вы это получите.», как тревога о здоровье может возникать и расширяться благодаря избегающему поведению. Некоторые могут заметить, что само ожидание переживаний о болезни и телесные ощущения были намного хуже, нежели сам опыт, и этот опыт может побудить работать над экспозицией между сессиями, предпринимая целенаправленные шаги. Участники, которые реагируют на упражнение очень сильно и возможно, даже испытывают полномасштабную паническую атаку на протяжении упражнения, должны быть особенно поощрены, использовать погружение в панику, как домашнее задание, потому что беспокойство и избегание телесных ощущений могут играть здесь важную роль.

1. **Упражнение на осознанность дыхания и тела (Е11)**

Расширенная медитация выполняется, чтобы объединить осознанность с концепцией готовности – осознанность преподносится, как практика готовности. В конце упражнения, стихотворение «Гость в доме» авторства Руми может быть прочитано вслух. Стихотворение может быть использовано, чтобы отразить, что подразумевает готовность. Нежелательные гости внутри стихотворения могут выступать метафорой для сложных мыслей, чувств или ощущений. Можем ли мы встретить их с открытостью и любопытством или мы будем тратить все время нашего дня, охраняя дверь и борясь с нежелательными гостями?

Замечания:

Готовность можно натренировать, позволяя дыханию быть таким, какое оно есть.

Готовность заключается в том, чтобы наблюдать телесные ощущения, не реагируя на них *автоматически* - например,

уходя от неприятных ощущений (бессознательное изменение положения, почесывание, оценка и осуждение ощущений, беспокойство) или пытаясь поддерживать приятные ощущения (дышать глубже для достижения спокойного дыхания / покоя, отождествляя себя с тем, когда все “идет хорошо” в медитации). Каждый раз, когда мы замечаем, что контролируем или избегаем чего-то в упражнении, у нас появляется возможность

выработать более дружелюбное и любопытное отношение к телесным ощущениям и эмоциям, которые мы

испытываем.

1. **Домашнее задание**
* Сделайте целенаправленный шаг со сложными чувствами (готовность)
* Упражнение 1 на CD 2: Принятие эмоций, Упражнение 4 с CD1: Дыхательная медитация
1. **Завершение занятия**
* Подведение итогов
* Фокус занятия №6: Дистанцирование от ваших мыслей (разделение)

# Занятие 6: Дистанцирование от ваших мыслей - разделение

Цель занятия № 6 состоит в том, чтобы предоставить концепцию разделения через разные упражнения. Участники получают опыт ощущения разницы «быть погруженным» в мысли и «быть на дистанции» с тревожными мыслями. Участники будут ознакомлены с техниками дистанцирования от мыслей, так как это может помочь им действовать в соответствии с мыслями и чувствами, помогающими двигаться к ценностям, нежели использовать контролирующее и избегающее поведение.

**Обзор программы**

1. **Упражнение на осознанность:** **Наблюдение за проплывающими мимо мыслями**
2. **Резюме занятия №5**
3. **Проверка домашнего задания**
* Сделайте целенаправленный шаг вместе с непростыми эмоциями
* Упражнение 1 на CD 2: Принятие эмоций, Упражнение 4 с CD 1: Дыхательная медитация
1. **Важный момент: Для чего я буду использовать следующие 5 занятий?**
2. **Обзор сегодняшней программы**
3. **Разделение – дистанцирование от мыслей**
	* Очки мрачности
	* Тело создает шум
	* Метафора: Новостной канал тревоги и дистресса
	* Упражнение: Карточки-подсказки мыслей
	* Упражнение: Разделение в парах
4. **Упражнение с автобусом**
5. **Домашнее задание**
* Сделайте решительный шаг
* Ношение карточек с мыслями
* Упражнение 5 и 3 с CD 2: Наблюдение за проплывающими мыслями\ Наблюдение за мыслью
1. **Завершение**
* Подведение итогов
* Фокус 7 занятия: Вы – больше, чем ваши истории
1. **Осознанность: Наблюдение за мыслью**

**Основные упражнения/метафоры**

Наблюдение за проплывающими мимо мыслями (Е12), Новостной канал тревоги и дистресса, Карточки с мыслями, Разделение в парах, упражнение с автобусом (Е13), Наблюдайте за мыслью (Е14).

**Донесите до участников**

* Программу на сегодня
* Дистанцирование от мыслей

**Материалы**

Карточки-подсказки

Опционально: этикетки, наклейки для мыслей

**Руководство терапевта**

**Занятие 6**

1. **Осознанность: Наблюдение за проплывающими мыслями (Е12)**

Это упражнение – это предварительный просмотр сегодняшней темы, и оно направлено на то, чтобы дать участникам визуальное представление разницы того, что значит быть погруженным в мысли и быть на дистанции с ними. Обратите внимание на то, что это нормально, что некоторые участники найдут создание визуальных образов непростым, но другие могут найти визуальное отображение весьма помогающим.

1. **Резюме занятия 5**

Готовность была представлена как альтернатива контролю и как предпосылка к движению вперед с большей жизнестойкостью и гибкостью. Погружение в панику использовалось как пример готовности быть в контакте с серьезным беспокойством о болезни, осознанность была использована в качестве упражнения на готовность.

Можно использовать резюме из упражнения «боль VS страдание» из раздаточных материалов 5.5.

1. **Проверка домашнего задания**

Был ли у участников опыт практики готовности в своих упражнениях на осознанность?

* Целенаправленный шаг со сложными чувствами (готовность)
* Упражнение 1 с CD 2 (Принятие эмоций), упражнение 4 с CD 1: Дыхательная медитация
1. **Важный момент: Для чего я буду использовать следующие 5 занятий?**

Участникам предоставляется возможность сказать, есть области, которые они хотели бы, но еще не исследовали.

1. **Обзор сегодняшней программы (Н6.1)**
2. **Разделение – дистанцирование от мыслей**
* **Метафора: очки мрачности**

*Мысли могут «окрашивать» реальность таким же образом, как если бы вы смотрели на желтый банан через пару синих очков. Банан выглядел бы так, как если бы он был зеленым. Если бы вы не заметили, что на вас синие очки, вы были бы уверены, что банан был зеленый. Ваши действия были бы под серьезным влиянием вашего восприятия банана. Вы могли подумать, что он был незрелым, и поэтому не есть его.*

*На этом занятии, мы рассмотрим цвет очков, которые мы носим – это тот фильтр, через который мы воспринимаем мир, так называемые правила, усвоенные нами в детстве или при воспитании. Мы не можем убрать этот фильтр, но мы можем научить самих себя обнаруживать и наблюдать его, и уже затем выбирать, как мы будем действовать.*

Короткая презентация разделения и того, как тело создает «шум» - в следующих положениях: (см. Н6.2)

- Наш разум постоянно производит мысли в формах категоризации, оценок, анализов, предсказаний, сравнений – наш разум – «говорящая машина». Это не является неправильным, но было работоспособным в нашем развитии как людей. Проблема возникает тогда, когда мы не можем остановить ее и начинаем быть поглощенными мыслями – и особенно, когда ее внутреннее содержание связано с чувствами тревожности о здоровье или другими нелегкими эмоциями.

- В той же степени, как мы описываем наши разумы как «говорящие машины», мы можем сказать, что наше тело производит «шумы». Наше тело постоянно шлет сигналы, которые могут быть полезны и важны для нашего выживания. Но в организме также много естественного и безвредного шума, который мы, в обычно состоянии, не замечаем, если по какой-то причине мы становимся не озабочены этим. Если мы уделяем слишком много внимания этому безобидному шуму, мы усиливаем его и оцениваем как симптомы, что начинает увеличивать нашу включенность в информированность об этом, что еще больше усиливает это.

* **Метафора: Новостной канал страха и дистресса**

*РАДИО НОВОСТЕЙ О ТРЕВОГЕ И ДИСТРЕССЕ (РТД): РАДИО НОВОСТЕЙ О ТРЕВОГЕ И ДИСТРЕССЕ*

*(РТД) передается внутри вашей головы 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Независимо от того, где вы находитесь, этот сигнал достигнет вас. Когда вы проснетесь ранним утром, мы будем здесь, чтобы напомнить вам обо всех*

*неудачных аспектах вашей жизни еще до того, как вы встанете с постели.*

*Позвольте нам взять верх и контролировать вашу жизнь. РТД вызывает привыкание, и угадайте почему: это новостная станция, на которой вы*

*выросли, и теперь вы получаете ее автоматически 24 часа в сутки. Обратите внимание! РТД знает, что*

*лучше для вас, и мы хотим, чтобы вы покупали нашу продукцию. Мы будем продавать только то, что вызывает у вас наибольшее беспокойство и*

*стресс. Так что не забывайте нас – и, если вы это сделаете и будете действовать, не спрашивая нашего разрешения, мы будем передавать нашу волну для вас еще больше. Помните, что то, что вы чувствуете и думаете, может быть очень неудобным, поэтому вам лучше остаться с нами, чтобы знать, как думать и как это контролировать.*

*ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС НОВОСТНОЕ РАДИО (РЗС): Проснись! РАДИО НОВОСТЕЙ О ТРЕВОГАХ И БЕДСТВИЯХ -*

*единственный ли это канал, на который вы можете настроиться - или вы можете найти другой канал!? Одно можно сказать наверняка, независимо от того, какое сейчас время суток - вы будет слышать только одни и те же старые песни на РТД. Если это вам не очень помогает, оставайтесь здесь с нами на Радио ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС!*

*Мы сообщаем вам новости о том, что вы на самом деле*

*испытываете, здесь и сейчас, все время в прямом эфире. Реальность - это то, с чем мы работаем! Мы подаем реальность для вас - такой, какая она есть, а не такой, как подсказывает вам ваш разум. В контакте с внешним и внутренним миром вы можете испытать, что значит быть человеком, и это совершенно бесплатно! Мы можем гарантировать, что вам никогда не повредит увидеть, что происходит внутри вас - просто так, как есть, это, скорее всего, принесет вам радость.*

*РЗС предоставляет вам информацию о том, как обстоят дела, а не о том, как вы боитесь, как они могли бы выглядеть.*

*РЗС приглашает вас вернуться назад и понаблюдать за миром, какой он есть, и быть в вашей жизни, какая она сейчас есть. Чем больше вы слушаете нас, тем более ясным становится этот канал. Так что оставайтесь с нами! Просто оставайтесь на нашей волне. Дайте нам справедливый шанс. И если вас не убедил ваш собственный опыт (не верьте нам на слово), то вы всегда можете переключиться на РАДИО ТРЕВОГИ И ДИСТРЕССА снова.*

* **Упражнение: Карточки с мыслями**

Участники записывают на карточках то, что говорит им их персональный «тревожный канал» (мысли, чувства, симптомы/ощущения)

Терапевт может представить упражнение следующим образом:

*Мы попросим каждого из вас написать на этих карточках некоторые из тревожных мыслей, чувств или ощущений, с которыми вы боретесь ( например «Мое дыхание слишком учащенное, это не нормально», «напряжение у меня в груди – это признак рака», «если я пойду на вечеринку – я точно подхвачу грипп») и любые другие мысли о себе ( например «Я ничего не могу сделать верно», «Я не могу понять, как находиться на терапии»). Вам не нужно никому показывать карточки, если вы сами этого не хотите, поэтому вы можете смело записывать на карточках некоторые из самых трудных мыслей. Может быть, даже то, о чем ты никогда никому раньше не рассказывал.*

*Дополнительно:* Участники могут выбрать одну тревожную мысль, чувство или ощущение и записать это на наклейке, прикрепить к своей куртке и ходить с ней до конца сегодняшнего занятия. Важно, чтобы это был собственный активный выбор, поскольку участникам предлагается выбрать мысль, которая создает не слишком большое беспокойство, но которая для них трудна. Их просят не говорить о стикерах друг друга и не комментировать

их, а просто позволить им быть.

* **Упражнение: Разделение в парах**

Участники собираются в пары, садясь на стулья лицом друг к другу. У них есть несколько минут, чтобы записать относительно трудную мысль или фразу, то, что обычно «говорят» им их мысли. Они могут выбрать один из примеров своего «канала тревоги и дистресса», который они бы хотели исследовать в дальнейшем.

После этого, они будут практиковаться в выявлении разницы между слиянием и разделением. Первый начинает, говоря предложение 1 (см. ниже) и после каждого предложения, другой должен оценить, было ли достигнуто разделение. Наблюдатель говорит «нет» или качает головой, а другой повторяет, пока наблюдатель не скажет «да», показывая, что разделение произошло (фраза произнесена нейтрально и без эмоциональной привязки к содержанию слов; как будто предложение представляет собой просто серию случайных или бессмысленных слов или звуков).

1: “Сегодня хорошая погода”

2: “Я милая маленькая девочка/мальчик”

3: Необязательное предложение из собственного типичного образа мыслей

1. **Упражнение с автобусом (см. Е13)**

Пригласите одного участника проделать упражнение с автобусом и вовлеките других участников в роли мыслей.

Цель: Предоставить практическую иллюстрацию следующих положений:

- Попытки контролировать мысли, отталкивая\споря с ними забирают энергию и не работают в долгосрочной перспективе. Здесь всегда есть новые появляющиеся мысли.

- Принятие мыслей забирает меньше сил (но, поначалу может быть связано с тяжелыми эмоциями) и позволяет сохранять фокус на ценностях и желаемом направлении жизни.

- Мысли необязательно контролируют направление автобуса\жизни, если мы приглашаем их в автобус\ позволяем им быть в нашей жизни.

1. **Домашнее задание**
* Ношение карточек с мыслями

Используйте сделанные карточки с мыслями из предыдущего упражнения.

Инструкция:

*В качестве домашнего задания, готовы ли вы взять с собой тревожные мысли и чувства, написанные на этих карточках и носить их с собой в течение недели (к примеру, в кармане или сумочке)?*

*Более того, будете ли вы готовы не только взять их с собой, но и время от времени доставать их в течение недели и читать их про себя? Будете ли вы в целом брать их с собой, когда вы будете делать целенаправленные действия на следующей неделе?*

Цель:

Дать практический опыт разделения и слияния. Некоторые могут обнаружить, что мысли стали менее сильными, когда они носят их с собой, будучи осознанным выбором (разделение), другие обнаружат, что мысли на карточках обретают большую силу (слияние).

* Сделайте решительный шаг с трудными мыслями
* Упражнение 5 и 3 с CD 2: Наблюдение за проплывающими мыслями\ Наблюдение за мыслью)
1. **Завершение занятия**
* Подведение итогов
* Фокус 7 занятия: Вы – больше, чем ваши истории
1. **Осознанность: Наблюдение за мыслью (Е14)**

Цель:

- начать видеть разницу между тем, чтобы иметь мысль и верить в мысль

- видеть мысли как мысли - и ощущения как ощущения

- уменьшить “буквальность” мыслей и ощущений

# Занятие 7: Вы больше, чем ваши истории о вас

Цель занятия № 7 состоит в том, чтобы предоставить понимание и личный опыт проживания наблюдающего «Я» - перспективы, с которой вы можете создавать дистанцию по отношению к вашим мыслям и работать с техниками осознанности. Концепция наблюдающего "Я" может иметь решающее значение с точки зрения формирования готовности испытывать трудные чувства, наблюдать за мыслями и т.д. без необходимости реагировать автоматически.

**Обзор программы**

1. **Короткое упражнение наблюдающее «Я»**
2. **Резюме занятия №6**
3. **Проверка домашнего задания**
* Ношение мыслей на карточках
* Упражнение 5 и 3 на CD 2: Наблюдайте мысль\ Смотрите на проплывающие мысли
* Сделайте целенаправленный шаг
1. **Обзор сегодняшней программы**
2. **Наблюдающее «Я»**
* Метафора шахматной доски
* Исповедь
* Упражнение с самоописаниями
1. **Осознанность: Истории о себе**
2. **Линия жизни в двух группах**
3. **Домашнее задание**
* Посвятите себя тренингу осознанности
* Упражнение 2 с CD 2: Истории о себе
1. **Завершение**
* Подведение итогов
* Фокус 8 занятия: Что является для вас ценным?

**Основные упражнения/метафоры**

Короткое упражнение Наблюдающее «Я» (E5), Исповедь, Упражнение с самоописаниями, Истории о себе (E15).

**Донесите до участников**

* Программу на сегодня
* Наблюдающее «Я»
* Мои самоописания

**Материалы**

Материалы для линии жизни (записки, шарф\веревка, если необходимо -стикеры)

**Руководство терапевта**

**Занятие 7**

1. **Короткое упражнение Наблюдающее «Я» (Е5)**

Упражнение используется в качестве подготовки, ориентированной на получение опыта, к теме Наблюдающего «Я».

1. **Резюме занятия №6**

Темой занятия №6 было разделение – обучение дистанцированию себя от мыслей и языка через рассмотрение множества точек зрения. Это делается для достижения большей гибкости действий и более тонкого управления собственным опытом. Цель также заключалась в том, чтобы научиться различать состояния, когда вы имеете мысль и наблюдаете за ней в сравнении с тем, чтобы быть в нее погруженным.

1. **Проверка домашнего задания**
* Ношение карточек с мыслями

Вопросы для групповой рефлексии:

*Каково это было для вас, когда вы носили с собой карточки с тяжелыми мыслями? Было ли нежелание носить их с собой? Вы забыли о них или были очень озабочены их наличием? Стали ли мысли более сильными, или они постепенно утратили свое влияние? Дает ли полученный вами опыт что-то, что вы могли бы распознать и в ваших повседневных отношениях со своими мыслями?*

* Упражнение 3 и 5 с CD 2: Наблюдайте мысль\ Смотрите на проплывающие мысли
* Совершите последовательный шаг

Что участники делали с трудными мыслями? С каким опытом, вызовами и сопротивлением они столкнулись?

1. **Обзор сегодняшней программы (Н7.1)**
2. **Наблюдающее «Я» (см. Н7.2)**
* **Метафора: Шахматная доска**

Метафора рисуется на доске. Нарисуйте черных и белых игроков на доске для шахмат. Черные игроки сравниваются с «негативными» мыслями, которые мы имеем о самих себе. Белые же сравниваются с «позитивными» мыслями, которые у нас есть о себе. Метафора используется для того, чтобы исследовать что это значит для нас – быть игроками, то есть, отождествляем ли мы себя с нашими мыслями о себе.

Замечания:

Если бы мы были игроками, мы всегда должны были бы бороться с противоположной стороной. Нам нужно бороться, чтобы оставаться “на чеку”, чтобы поддерживать определенный образ себя. Если мы белые игроки / позитивные мысли, мы должны постоянно избегать / контролировать черных игроков, т.е. быть в бою. Как это работало исходя из вашего опыта? Иногда, мы можем обнаружить, что белые фигуры расположены так, что нам тяжело разглядеть черные фигуры… но обычно они возвращаются…

Если мы те, кто передвигает фигуры по кругу, мы всегда пытаемся что-то СДЕЛАТЬ с мыслями. Проверьте свой опыт, это то, чем вы занимаетесь? Как это сработало?

Если мы ОДНОВРЕМЕННО являемся черными и белыми фигурами, это сбивает с толку. Мы будем попеременно то на одной стороне, то на противоположной. Все время погружены в вопросы и диалоги. Что произойдет, если нам не придется быть игроками? Если мы откажемся от попыток выиграть игру, то есть отпустим отождествление с историями о себе? Есть ли здесь другие варианты?

Что бы это значило, если бы мы были доской, на которой есть как белые, так и черные фигуры?

Вопросы для рефлексии/обсуждения:

Что значит быть шахматной доской по отношению к нашим мыслям?

- Мы могли бы перестать бороться со своими представлениями о себе и сэкономить энергию - использовать ее для чего-то

ценного

- Мы не были бы зависимы от того, чтобы иметь только положительные истории

- В нашем сознании могло бы быть больше покоя.

- Шахматная доска постоянно присутствует и позволяет переносить наши мысли без необходимости что-либо делать

- Мы смогли бы действовать более свободно, потому что смогли бы удерживать противоречивые представления

о себе без запутывания.

*Коротко о наблюдающем «Я»:*

*Последняя сессия была посвящена достижению дистанции от ваших мыслей, сегодняшняя сессия посвящена вашим отношениям с вашими мыслями о ВАС. Мы будем работать над тем, чтобы создать понимание и опыт работы с тем, что мы называем наблюдающим "Я». Наблюдающее «Я» - это перспектива, с которой вы можете создать дистанцию между вами и вашими мыслями и чувствами – перспектива, которая тренируется через техники осознанности. Наблюдающее «Я» - это часть, которой доступно обнаруживать и наблюдать ваш личный опыт и переживания как не что иное, как просто переживания – относиться к мысли (чувству, или эмоции) как просто к идее и не более.*

*Увеличивая контакт с наблюдающей частью вас, вы становитесь менее вовлеченными в идентификацию себя со своими мыслями. До тех пор, пока вы идентифицируетесь со своими мыслями, вся ваша личность и вы как человек зависите от того, что говорят эти мысли. Если они говорят о вас что-то положительное, например: «Я хорош в…» у вас будет хорошее настроение и чувство прилива энергии, но если они скажут что-то негативное, такое как «Я не очень хорош в…», «Это было недостаточно хорошо», или «Другие не любят меня», это может привести к снижению настроения.*

*Вспомните, что мы узнали о попытках контроля разума:* ***Если вы этого не хотите, вы это получите!*** *Примените это к вашим собственным мыслям о себе. Если негативные мысли, когда они возникают, определяют вас как личность, это означает, что вы должны подавлять их, уходить от них – к примеру, споря с ними или пытаясь мыслить позитивно.*

*Наблюдающее "Я" - это позиция, с которой вы можете интегрировать как негативные, так и позитивные истории о себе, признать, что они существуют, но не принимать их за абсолютные истины. Тренируя эту позицию, вы можете постепенно прекратить борьбу с мыслями и признать, что у них во многих отношениях есть свои собственные жизни. Если смотреть на ваши мысли с перспективы наблюдателя, возможно будет легче составить комплексную детализированную картину себя, где есть место для позитивных и негативных историй и где вам не нужно цепляться за какие-то стороны себя или отталкивать их, чтобы поддерживать определенный образ себя.*

*Сегодняшние упражнения могут вдохновить вас и могут быть использованы, когда вы переживаете поглощенность тревожными мыслями и чувствами, особенно, когда они возникают между сеансами.*

Эти моменты не проговариваются участникам, но включаются по мере выполнения упражнения. Лучше всего не склонять процесс в сторону «поучений» об этом предмете, так как это может легко превратиться в абстрактную дискуссию, которая не обязательно способствует пониманию. Предпочтительнее позволить опыту участников, полученному в ходе упражнений, стать отправной точкой для размышлений.

* **Упражнение: Исповедь**

Расположите участников парами на стульях спинка к спинке, лицами в противоположные стороны друг от друга. Один спрашивает, а другой отвечает – через некоторое время ролями меняются.

Один спрашивает: «Кто ты?»
Другой отвечает предложением, начинающимся с: «Я…» (например, я мать, я дочь, я психолог, я дышу, я тело, я хорошо пеку хлеб, я милая…)

Произносите по одному предложению за раз, например «Я боюсь…»

Затем партнер отвечает «Спасибо тебе.» и спрашивает еще раз «Кто ты?»

Дайте время предложению быть услышанным и говорите следующие предложения.

Тишина – это нормально. Тот, кто отвечает, может сказать «Я…» и затем просто сесть и ждать, пока к нему придет ответ. Здесь нет правильных или неправильных ответов.

Вопросы для размышления: *Была ли разница между содержанием предложения из той части вас, которая выбирала предложение, говорила предложение, и слышала его? Было бы в вас что-то неизменное, пока вы говорили эти разные истории? Были ли разные истории связаны с различными эмоциями или телесными ощущениями? Какая часть вас замечала эти реакции?*

Точки зрения: *То, что вы сказали или прослушали в упражнении, является лишь частью вашей “истории”. Вы могли бы повторить упражнение с другим человеком и применить другой подход и использовать новые фразы, такие как “Я боюсь темноты, я влюблена в почтальона, у меня проблемы со здоровьем и т.д.” - это останется таким же правдивым, но это не говорит о том, кто ВЫ - это будет просто еще одна история о вас - глава в бесконечной книге, которая полностью о ВАС, в которой постоянно пишутся новые главы.*

*У всех нас есть много “историй” о себе, это истины, которые могут стоять особняком (например, “Я боюсь, потому что моя мать всегда была обеспокоена”). Нет ничего плохого в том, чтобы рассказывать истории, но мы должны осознавать, что это ЛИШЬ истории, и мы не должны полностью поглощаться собственными историями. Поглощенность личными историями мешает нам полностью и по праву переживать здесь и сейчас, интегрировать и удерживать все наши другие истории.*

Цель упражнения - рассказать разные истории о себе, приспосабливаясь к различным и даже противоречивым историям о себе, и начать различать историю и рассказывание истории (сам язык и наблюдающее "Я").

* **Упражнение с самоописаниями (см Н7.3)**

*Участникам выдается упражнение «Мои самоописания» на листе бумаги, и они пытаются определить свои типичные «вербальные правила связанные с их «Я»». Это может быть «Я всегда счастлив, Я должен иметь 110% контроля за вещами, если мои дети столкнуться с какой-бы ни было болью – я плохая мать.»*

*Затем оцениваются мысли, чувства и действия, которые препятствуют или усиливаются этими правилами.*

Цели:

Развивать точку зрения "я-наблюдатель", записывая индивидуальные истории и правила.

Предоставить место более детальному представлению о себе, которое может повысить готовность приспосабливаться к противоречивым эмоциям и мыслям.

Распознавать истории о себе как словесные правила, а не как “правду”.

1. **Упражнение на осознанность: Истории о самом себе (Е15)**

Цели:

Получить опыт соприкосновения с Наблюдающим «Я» через создание дистанции от историй, которые мы рассказываем о самих себе, и видя, что даже «позитивные» истории о нас – это просто истории, которые никогда не смогут вместить все наши нюансы и сложности. Практиковать готовность соприкасаться с чувством пустоты или отсутствия, которые могут возникать при создании дистанции от позитивных или негативных историй о нас, которые могли иметь важную функцию.

1. **Линия жизни в двух группах (Е4)**

Здесь у нас есть возможность подробно рассмотреть индивидуальные проблемы одного или нескольких участников. Человек может ступить на линию жизни и изучить, куда он хочет пойти и какие мысли и чувства мешают движению. Если во время упражнения возникают чувства и мысли, терапевт может воспользоваться этой возможностью, чтобы вызвать готовность, например, с помощью осознанности или сосредоточения на дыхании.

1. **Домашнее задание**
* Посвятите себя тренировке осознанности

Здесь вы можете потратить немного времени, чтобы позволить каждому участнику обдумать важность тренировки осознанности для них и прояснить цель осознанности, если это все еще неясно некоторым участникам.

* Упражнение 2 на CD 2: Истории о самих себе
1. **Завершение занятия**
* Подведение итогов
* Фокус занятия №8: Что для вас ценно?

# Занятие 8: Что для вас ценно?

Цель занятия №8 состоит в том, чтобы помочь участникам и дальше определять и прояснять их собственные ценности, чтобы предоставить им направление в жизни, когда лечение закончится. Ценностно-ориентированное действие вводится как возможность расширить репертуар возможного поведения участников, который отличается от избегающего поведения, контроля или чрезмерной озабоченности телесными ощущениями. Осознаваемые и обозначаемые ценности также важны для мотивирующего контекста, чтобы практиковать принятие.

**Обзор программы**

1. **Короткое упражнение на осознанность по ролям**
2. **Резюме занятия №7**
3. **Проверка домашнего задания**
* Уделите время тренировке осознанности
* Упражнение 2 на CD 2: Истории о самих себе
1. **Обзор сегодняшней программы**
2. **Упражнения на осознанность: Далекое путешествие**
3. **Введение в концепцию ценностей**
4. **«Прямо в яблочко» и «Линия жизни» в двух группах**
5. **Упражнение на осознанность: Визуализация последовательного шага**
6. **Домашнее задание**
* Три вещи, которые я получил от курса
* Последовательное действие
1. **Завершение**
* Подведение итогов
* Фокус 9 занятия: Жить в согласии с ценностями

**Основные упражнения/метафоры**

Короткое упражнение на осознанность по ролям (Е16), Далекое путешествие (Е17), Визуализация последовательного шага (Е18).

**Донесите до участников**

* Программа на сегодня
* Введение в ценности
* Три вещи, которые я получил от курса
* Последовательное действие

**Материалы**

* Возможно, экстра «Прямо в Яблочко» (Н4.3)

**Руководство терапевта**

**Занятие 8**

1. **Короткое упражнение на осознанность по ролям (Е16)**
2. **Резюме занятия №7**

Наблюдающее «Я» - это экспириенциальная (эмпирическая) позиция, которой лучше всего обучаться через практические упражнения. Это перспектива, с которой вы можете создать дистанцию от ваших мыслей и сдерживать сложные эмоции через техники осознанности. Это осведомленность о том, что наш образ себя состоит из некоторого наполнения (непрерывного потока мыслей, чувств и телесных ощущений), но при этом, мы не определяемся им или не сводимся к этому содержанию. Мы также осознаем, что можем удерживать и наблюдать все это.

1. **Проверка домашнего задания**
* Уделите время тренировке осознанности
* Упражнение 2 на CD 2: Истории о самих себе
1. **Обзор программы на сегодня (Н8.1)**
2. **Упражнения на осознанность: Далекое путешествие (Е17)**

Введение: *Если вы готовы, мы пригласим вас поучаствовать в другом упражнении, которое может помочь вам приблизиться к тому, как вы хотели бы, чтобы выглядела ваша жизнь – вы свободны выбирать. Мы называем это упражнение «Далекое путешествие».*

Резюме: Спросите, готов ли кто-то из участников поделиться с другими своими важными ценностями, о которых они узнали в своей жизни – напишите любые эти черты на доске. Здесь, также важным будет следить за сложными чувствами, которые могут возникнуть в ходе упражнения. Соприкосновение со своими ценностями часто может быть связано с чувствами печали, тревоги или вины, которые могут мешать контакту с ценностями, если эти эмоции не встречаются с готовностью.

1. **Введение в концепцию ценностей (см. Н8.2)**

Участники дополнительно знакомятся с концепцией ценностей через следующие положения:

- Ценности – это непрерывный выбор.

- Ценности динамичны и находятся в настоящем моменте.

- Отличия между ценностями и целями

- Отличия между ценностями и обязанностями (долженствованиями)

Цели – это что-то, что вы можете достичь, когда следуете ценностным путем. В этом специфическом смысле цели могут быть измеримы и достижимы – ценности – не то же самое, что направления. Важно понимать различие между целями и ценностями, потому что, если цели будут спутаны с ценностями, дальнейший прогресс будет невозможен, когда вы достигните ваших целей. Нет ничего неправильного в том, чтобы иметь цели, но если мы будем фокусироваться исключительно на целях, мы можем не видеть ценности в том, что мы делаем. Если по какой-то причине цель не достигается, действие и само путешествие может ощущаться бессмысленным. Возможно, вы знаете это из своей собственной жизни. К примеру, относительно вашей карьеры вы, возможно, изо всех сил пытались хорошо сдать экзамен или получить повышение, и когда вы достигли этой цели, мог наступить последовавший за этим период, когда вы чувствовали себя немного грустным или опустошенным.

Цели хороши для того, чтобы держать нас на верном пути, когда мы выбрали направление - немного похоже на ориентирование, когда мы используем компас или объект в природе, чтобы обозначить им направление. Точно так же, человек, который ценит независимость, может пройти особый тренинг, чтобы быть в более хорошей позиции по отношению к этой ценности.

Пример: *Пример, для иллюстрации того, что мы подразумеваем под ценностями: Играть в футбол.*

*Это действие может вмещать в себя множество различных ценностей для разных людей.*

*- Участвовать в жизни сообщества с другими людьми*

*- Выходить на свежий воздух и чувствовать контакт с природой*

*- Двигаться и заботиться о здоровье тела*

*- Находить контакт с собственным телом*

*- Быть в контакте со своим сыном*

*Когда мы контактируем с фундаментальными ценностями, мы становимся способными проявлять ее самыми разными путями. Используя приведенные выше пример, даже если человек получает травму ноги и для него становится невозможным более играть в футбол, ценность может начать реализовываться новыми способами. Если ценность была «Принимать участие в жизни сообщества», человек может начать играть в карточные игры с другими людьми. Если ценность заключалась в сохранении здоровья тела, то человек может найти другой путь для упражнений или пойти к физиотерапевту.*

1. **«Прямо в яблочко» (Н4.3) и «Линия жизни» (Е4) в двух группах**

Разделите группу на две группы поменьше и продолжите работать с упражнением «Прямо в Яблочко», представленном на занятии №4. Участников просят внимательно посмотреть на четыре сферы жизни и оценить, насколько близки или далеки они от их ценностей. Попросите участников подумать: Что я могу сделать, чтобы приблизиться к этой ценности?

Важно подчеркнуть, что то, что мы ищем, - это ваши СОБСТВЕННЫЕ ценности, а не нормы или ожидания (“следует”/“должны”). Некоторые Участники найдут более легким прояснение ценностей, если они используют опыт соприкосновения с ценностями, полученный во время упражнения «Далекое путешествие». Это может быть ощущение наполненности смыслом или витальность, которые могут быть использованы как ориентир в работе по прояснению ценностей.

В группах, Линия жизни (см. E7) может быть повторно введена в качестве эмпирического подхода к прояснению ценностей. Один участник выходит “на линию” и имеет возможность углубленно поработать вместе с группой над шагом, основанным на ценностях, который он/она хочет предпринять. Другие участники могут хотеть быть вовлеченными: кто-то может репрезентовать ценность (самоотверженность = зрительный контакт), другие участники могут быть препятствующими\разрушительными\отвлекающими мыслями.

Проверьте в группе: Что было трудным при определении ценностей? Какие препятствия они встретили? Какие открытия\озарения там были?

1. **Упражнения на осознанность: Визуализация последовательного действия (Е18)**

Это упражнение поможет участникам сфокусироваться на том, где они находятся прямо сейчас и на ценности, на которой они наиболее сосредоточены, и приготовиться к тому, чтобы рассказать друг другу о своих целенаправленных действиях.

Сидя в парах, один рассказывает другому:

1. Что за действия он предпримет (ценностно-ориентированное действие).
2. Какие преграды могут возникнуть (мысли, ощущения и чувства).
3. Почему они все равно сделают это (ценности).
4. **Домашнее задание**
* **3 вещи, которые я получил на курсе**

Запишите три вещи, которым вы научились или были вдохновлены, пока проходили лечение в АСТ. Подумайте, над чем вы хотите работать более интенсивно на протяжении месяца, когда мы не будем встречаться в группе (четыре недели между сессиями 9 и 10).

* Последовательное действие (Н8.4)
1. **Завершение занятия**
* **Подведение итогов**
* **Фокус занятия 9: Жить в согласии с ценностями**

# Занятие 9: Жить в согласии с ценностями

Цель занятия №8 состоит в том, чтобы помочь участникам еще больше прояснить свои ценности и определить конкретные шаги, основанные на ценностях, которые можно предпринять в течение месяца, когда группа не собирается. Группа готовится к окончанию программы, работая над тем, как преодолевать препятствия, продолжая двигаться вперед в жизни.

**Обзор программы**

1. **Упражнение «Дыхательное пространство»**
2. **Резюме занятия №8**
3. **Проверка домашнего задания**
* 3 вещи, которые я извлек из курса
* Последовательное действие
1. **Обзор сегодняшней программы**
2. **Что я делаю сейчас по-другому?**
3. **Упражнение «Осознанность дыхания и тела»**
4. **Постановка основанной на ценностях цели**
5. **Осознанность перед последовательным действием**
6. **Совместная приверженность**
7. **Домашнее задание**
* Ступенчатые “шаги” из таблицы постановки целей
* Упражнение 4 на CD 2: Сделайте шаг, упражнение 4 на CD 1: Дыхательная медитация
1. **Завершение**
* Подведение итогов
* Фокус 10 занятия: Ваше направление в будущем

**Основные упражнения/метафоры**

Упражнение «Дыхательное пространство» (Е3), Осознанность дыхания и тела (Е11), Постановка целей, основанных на ценностях, Осознанность перед последовательным действием (Е19).

**Донесите до участников**

* Программа на сегодня
* Что я делаю сейчас по-другому?
* Таблица постановки ценностно-ориентированных целей

**Руководство терапевта**

**Занятие 9**

1. **Упражнение «Дыхательное пространство» (Е3)**

Повторяется, как на сеансах 2 и 3.

1. **Резюме занятия №8**

Концепция ценностей была дополнительна рассмотрена на занятии 8. Ценности – это непрерывный выбор. Ценности – это не цели. Ценности – это не обязательства. Прояснение ценностей (Прямо в яблочко), Далекое путешествие, Последовательное действие.

1. **Проверка домашнего задания**
* **3 вещи, которые я извлек из курса**

Сохраните это, чтобы использовать в 5 разделе сегодняшней программы: Что я делаю сейчас по-другому?

* **Последовательное действие**

За какие ценности было тяжело держаться или, возможно, они не было четко прояснены? Какие встретились барьеры (мысли, чувства или ощущения)? Как участники справлялись со сложными мыслями и чувствами?

1. **Обзор сегодняшней программы (Н9.1)**
2. **Что я делаю сейчас по-другому? (Н9.2)**

Возьмите домашнее задание "3 вещи, которые я извлек из этого курса" в качестве отправной точки, рассадите участников по парам (10 минут).

*Порефлексируйте вместе над вещами, которые вы начали делать по-другому на данный момент в сравнении с тем, когда вы только начали группу. Это могут быть шаги, предпринятые вами, новые способы совладания с мыслями и чувствами, метафоры и образы, к которым вы обращаетесь, когда вам трудно, упражнения на осознанность, или опыт других участников группы.*

*Заметили ли какие-то изменения люди вокруг вас? Это может быть что угодно – от крошечных изменений и до больших предпринятых вами шагов. Нет ничего слишком маленького или незначительного. Спустя время мы часто забываем о мелочах, поэтому очень важно записывать их, чтобы через время вернуться к ним, когда дела будут идти нелегко.*

Групповой обзор: Терапевт подводит итоги, записывая все соответствующие изменения на доске, чтобы они могли вдохновляться друг другом: “Что я теперь делаю по-другому?”

1. **Упражнение «Осознанность дыхания и тела» (Е11)**

Медитация повторяется с занятия №5 – возможно в более короткой версии. Упражнение может привести к дискуссии того, как участники будут продолжать практику осознанности. Некоторые участники, вероятно, получили много от практики осознанности и хотели бы получить предложения\советы о том, как им продолжить эту практику. Более того, можно обсудить осознанность, используемую в повседневной жизни и опыт этого у группы. К примеру, кто-то может начать рассказывать о том, как он стал лучше делать перерывы или находиться в настоящем моменте в беседах с супругом. Или, может, они наши определенные занятия на протяжении дня, в которых они могут быть внимательными.

1. **Постановка целей, основанных на ценностях (Н9.3)**

Концепция ступенчатой постановки целей, основанных на ценностях, исследуется в двух группах. Так, участники составляют «лестницу» из конкретных шагов, основанных на ценностях на месяц, пока группа не будет встречаться. Участники могут выбрать точкой отсчета то, что они получили при выявлении ценностей в упражнении «Прямо в яблочко» из сессии №4 (Н4.3).

Они вновь получат возможность провести прояснение ценностей, используя «Линию жизни» (Е7), чтобы проработать личные ориентиры и препятствия.

1. **Осознанность перед последовательным действием (Е19)**

Упражнение на осознанность и визуализацию, в котором участники направляются выбранным ими последовательным действием, представляя его.

Цель упражнения состоит в том, чтобы попрактиковать способность выдерживать сложные чувства и мысли свободно, без избегания и защиты. *«Я хотел бы ХХХ, но я боюсь…»* переформулируется в *«Я хотел бы ХХХ и я боюсь…».*

Цель упражнения также состоит в том, чтобы научить переводить внимание на другие элементы, помимо тревожных мыслей или нежелательных ощущений. Упражнение также может дополнительное развивать способность фокусироваться на всем многообразии сенсорных элементов в осуществляемой деятельности, даже если в настоящем присутствует тревожность о болезни. Идея состоит в том, что тревога должна быть лишь частью всего сенсорного опыта, а не его центральной частью в фокусе внимания.

1. **Совместная приверженность**

Предложите участникам встать каждому перед группой и посвятить самих себя основанному на ценностях действию, которое они выполнят, до следующей встречи.

1. Установите зрительный контакт с каждым в группе – будьте открыты и в контакте с настоящим моментом.
2. Озвучьте ваши ценности – чего я хочу в своей жизни?
3. Каковы мои преграды?
4. Какое последовательное действие направлено на то, чтобы я мог стать ближе к моей ценности?

Цель: Исследования показывают, что, озвучивая свое решение другим, вы повышаете вероятность того, что вы осуществите это решение в своей жизни. Посвящение себя группе позволяет вам:

1. решить, действительно ли это то, чем вы хотите заниматься, - а затем сделать сознательный выбор.
2. посвятить себя другим - создав общее обязательство поддерживать друг друга в процессе реализации.
3. дать понять себе, что это настолько важно, что вы готовы встать перед группой и выразить свою приверженность.
4. **Домашнее задание**
* **Ступенчатые «шаги» из таблицы постановки целей**

Мы надеемся, что каждый участник на этом этапе создал подробную лестницу, основанную на ценности, чтобы они знали, какие целенаправленные шаги они хотят предпринять в течение следующего месяца - и в каком порядке. Получить опыт целенаправленных действий и по-новому преодолевать препятствия – это главное домашнее задание для занятия №10.

* **Упражнение 4 на CD 2: Сделайте шаг, Упражнение 4 на CD 1: Дыхательная медитация**
1. **Завершение занятия**
* **Подведение итогов**
* **Фокус занятия №10: Ваше направление в будущем**

# Занятие 10: Ваше направление для будущего

Цель занятия №10 состоит в том, чтобы подытожить опыт и испытания человека за прошедший месяц и помочь участникам продолжать использовать изученные методы, чтобы справляться с препятствиями, продолжая двигаться вперед в жизни.

**Обзор программы**

1. **Короткое упражнение на осознанность с фокусом на окончании лечения**
2. **Резюме занятия №9**
3. **Проверка домашнего задания**
* Ступенчатые «шаги» из таблицы постановки целей
* Упражнение 4 на CD 2: Сделайте шаг, Упражнение 4 на CD 1: Дыхательная медитация
1. **Обзор сегодняшней программы**
2. **Мое направление для будущего**
* Оставаться на пути
1. **Оценка прогресса**
2. **Прощание**

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

**Основные упражнения/метафоры**

Короткое упражнение на осознанность с фокусом на окончании лечения (Е20)

**Донесите до участников**

* Программа на сегодня
* Упражнение интервью
* Оставаться на линии

**Руководство терапевта**

**Занятие 10**

1. **Короткое упражнение на осознанность с фокусом на окончании лечения (Е20)**

Упражнение нацелено на создание пространства для того, чтобы проживать любые эмоции и мысли, которые появляются в связи с окончанием группы. Понимание того, что это последняя встреча, может спровоцировать тревогу и это короткое упражнение может помочь участникам сфокусироваться на том, где они находятся прямо сейчас и в том же моменте принимать этот опыт и, следовательно, делать возможным продолжение работы сегодня.

1. **Резюме занятия №9**

Что я делаю сейчас по-другому? Определение ценностей в маленьких группах с использованием постановки ценностно-ориентированных целей, Совместная приверженность.

1. **Проверка домашнего задания**
* Упражнение 4 на CD 2 (Сделайте шаг); Упражнение 4 на CD 1: Дыхательная медитация
* Упражнение интервью в парах: Что случилось с тех пор, как мы последний раз встречались группой? (Н10.2)

Участники садятся парами и расспрашивают друг друга об опыте прошедшего месяца.

Подведите итоги со всей группой: (Используйте таблицу постановки ценностно-ориентированных целей с последнего занятия). Какие шаги они предприняли? С какими препятствиями они столкнулись – и как они справились с ними? (провалили исполнение действия, прогнали прочь эмоции, спорили с мыслями, сделали действие вопреки, имели опыт приспособления к эмоциям?)

Помните, что не менее важным может быть проанализировать опыт, где участники НЕ смогли действовать в соответствии со своими ценностями.

1. **Обзор сегодняшней программы (Н10.1)**
2. **Мое направление для будущего**

Это последнее занятие в группе для большинства участников может быть связано с беспокойством о неспособности двигаться дальше без группы, или обеспокоенностью, что их симптомы вновь выйдут из-под контроля. В этой сессии, важно помочь участникам увидеть и быть осведомленными о тех инструментах, которые они берут с собой, и определить возможные последующие действия за окончанием лечения.

* **Оставаться на пути (Н10.3)**

Участники заполняют их собственный план того, как им обходиться с препятствиями, пока они будут продолжать двигаться вперед в жизни. Это может быть выполнено в группах, в парах или наедине. Участникам предоставляется возможность рассмотреть какие ранние «предупреждающие знаки» им следует знать. Участников можно поощрять работать над своим планом вместе с супругами или близкими друзьями\членами семьи. Предупреждающие знаки часто могут быть четко отслежены теми, кто находится рядом с нами и поэтому они могут предоставить полезную информацию. Это также может быть возможностью предоставить родственникам возможность указывать на предупреждающие знаки – даже, если это может вызывать раздражение, когда так делают. Таким образом, важно продолжать работу с планом и после группового занятия. Участникам может быть предложено повесить\положить план в доступное место, например на дверцу холодильника или на столик у кровати.

Общие итоги:

Обсуждения со всей группой о том, что каждый из участников может делать в будущем, чтобы оставаться на верном пути. Есть ли в их жизни отношения или условия работы, которые требуют изменений? В каких областях развития участник мог бы продолжать работу, и связано ли это с участием других или могло бы быть выполнено самостоятельно?

Также, тут есть место для того, чтобы выразить и поделиться любыми сложными чувствами или тревожными мыслями, которые возникают в связи с окончанием программы. Терапевт может представить это на собрании, сказав нечто подобное:

*В конце этой программы очень часто испытываешь чувства грусти, тревоги или злости. Некоторые из вас могут испытывать тревогу и мысли, предсказывающие, что это будет тяжело или что там будут еще большие бедствия. Обратите внимание, что это происходит и это совершенно нормально. Вы можете сделать несколько глубоких вдохов ВМЕСТЕ с этими мыслями и чувствами. Дайте им быть здесь как часть вовлеченности в группу и процесса прощания. Выдыхайте полностью из своего тела и предоставляйте для этого место.*

Поскольку многие участники могут испытывать ухудшение симптомов в конце курсе, возможно, особенно на этом финальном занятии, может быть хорошей идеей нормализовать это. Это может быть полезным – напомнить, что целью терапии не обязательно является уменьшение симптомов, а скорее возможность дать участникам жить наполненной и полноценной жизнью, даже, когда все тяжело. Таким образом, «критерий успеха» не подразумевает, что тревога о заболеваниях должна исчезнуть в это время. И так называемый «рецидив» может представляться возможностью для дальнейшего закрепления подхода АСТ к симптомам. Большинство участников БУДУТ видеть, что симптомы возвращаются время от времени, и здесь они смогут применять все то, что они изучили – и, возможно, будут постепенно замечать, что симптомы менее интенсивны или в меньшей степени ограничивают их действия.

Другими словами, лечение ни в коем случае не является завершенным – последнее занятие под номером 11 зовется ЖИЗНЬЮ.

Хорошей идеей было бы объяснить родственникам, что лечение как таковое не закончено, поскольку родственники часто ожидают, что участник вернется домой «здоровым», то есть бессимптомным. Такие ожидания могут активизировать программу контроля участника, потому что он боится разочаровать своего партнера или семью.

1. **Оценка прогресса**

Оценка содержания, анкеты, упражнения, ролл-плеи, и раздаточные материалы.

1. **Прощание**

Это может быть проведено как со словами, так и без них. Одна из опций – это предоставление возможности высказаться на группу, тем, кто хочет это сделать.

Другой вариант – упражнение «Глаза в глаза», где участники ходят вокруг друг друга и ищут партнера, смотря друг другу в глаза не менее 15 секунд и прощаются без слов, просто присутствия в зрительном контакте. Они передвигаются до тех пор, пока не попрощаются с каждым другим. Важно подготовить участников, сказав, что многие из них могут испытывать легкий физический дискомфорт, такой как учащенное сердцебиение, легкое потоотделение, покраснение и т.д. Это вполне нормально и является частью упражнения и частью того, чтобы быть человеком. Ощущения – это часть смелости, чтобы встретить кого-то, кто значит что-то для нас в этом смысле.

# Приложения

**Короткое упражнение на внимательность с центрированием**

Сядьте поудобнее в кресло. Сядьте прямо, с прямой спиной и шеей, без какого-либо ненужного напряжения в вашем теле.

Обратите внимание на то место, где вы соприкасаетесь со стулом, сиденьем и спинкой стула. Обратите внимание на свои ноги на полу, - и если вам будет удобно, закройте глаза.

Найдите минутку, чтобы обратить внимание на звуки внутри комнаты и за ее пределами. Позвольте звукам присутствовать как части вашего опыта. Вам не нужно устранять звуки. Просто позвольте им появляться и исчезать снова. И медленно позвольте звукам отойти на задний план и переключите свое внимание на свое тело.

Сделайте несколько глубоких вдохов и обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело прямо сейчас. Затем выдохните полностью, до того предела, до которого ваше тело будет это делать. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело прямо сейчас, независимо от того, является ли это ощущение комфортным или дискомфортным.

Теперь позвольте вашему дыханию обрести свой естественный ритм, какой оно есть в данный момент. Вам не нужно заставлять себя дышать каким-то особым образом. Если дыхание напряженное и неглубокое, то обратите внимание на то, как это ощущается. Позвольте своему дыханию оставаться таким, какое оно есть. Обратите внимание на свое дыхание – воздух входит и выходит. Обратите внимание на то, как тело дышит совершенно самостоятельно. Вам не нужно брать на себя управление своим дыханием или контролировать его. Проявите любопытство к тому, как на самом деле ощущается дыхание. Обратите внимание на то, где вы лучше всего осознаете свое дыхание. Это может быть в нижней части вашего живота... в вашей груди... горле... или в ваших ноздрях, где воздух входит и выходит.

Вскоре вы поймете, что ваши мысли отвлекли ваше внимание от вашего дыхания. Это совершенно нормально. Вот что происходит с вашим вниманием. Оно блуждает. Посмотрите, можете ли вы просто позволить этому случиться, а затем еще раз мягко верните свое внимание к своему дыханию в это время.

Возможно, вы обнаружите, что начали оценивать. Что у вас начали появляться мысли о том, в какой степени “вы все еще делаете это правильно” или является ли ваше дыхание “правильным” или “достаточно глубоким”. Если это произойдет, тогда просто признайте, что ваше внимание отвлеклось на мысли и оценки, и просто перенаправьте его мягко, но твердо обратно на свое дыхание.

Просто потратьте некоторое время на регистрацию и обратите внимание на свое дыхание ...............

И когда вы почувствуете, что готовы, тогда снова обратите свое внимание на комнату, в которой вы сидите …

Стул, на котором вы сидите....

И когда вы почувствуете, что готовы, откройте глаза.

**«Куда бы вы хотели пойти?»**

Перед упражнением:

Сейчас мы собираемся выполнить короткое упражнение, в котором более подробно рассмотрим вашу мотивацию или предпосылки для того, чтобы быть здесь сегодня. Готовы ли вы это сделать?

Теперь я попрошу вас удобно устроиться на вашем стуле. Посмотрите, сможете ли вы сохранять положение, свидетельствующее о настороженности, с прямой спиной, не испытывая при этом слишком большого напряжения. Если хотите, вы можете сесть немного ближе к краю стула, чтобы не прислоняться к спинке. Но если это доставляет вам слишком много неудобств, тогда используйте спинку стула, если хотите. Поставьте ноги на пол, а руки положите на бедра ладонями вниз или вверх. Вы можете закрыть глаза, но если это неудобно, то вы можете оставить глаза открытыми и вместо этого просто сосредоточиться на точке на полу в нескольких метрах перед вами.

Начните с того, что обратите внимание на ощущения, которые вы испытываете прямо здесь и сейчас. В этот момент. В этой комнате. Посмотрите, можете ли вы заметить точки соприкосновения со стулом. Места, где ваше тело касается стула. Ваши бедра, которые соприкасаются с сиденьем стула. Твои ноги на полу. Интересуетесь ощущениями в вашем теле в этот момент: покалывание, тепло, холод, ощущения тиканья, давление, напряжение? Что за ощущение присутствует? Также обратите внимание, как ощущения меняются от момента к моменту. Не пытайтесь изменить или удержать эти ощущения.

Теперь потратьте немного времени, обращая внимание на движения и расположение вашего дыхания в вашем теле. Это может быть у тебя в желудке… грудь... или, возможно, в твоих ноздрях. Позвольте своему дыханию протекать так, как оно есть. Продолжайте замечать, как вы вдыхаете... и как вы выдыхаете.

Через мгновение я задам вам несколько вопросов. Посмотрите, сможете ли вы оставить вопросы в силе, не принуждая к ответу. Просто слушайте вопросы и позвольте им проявиться в открытом и любопытном осознании. Возможно, ответ придет, а возможно, и нет. Это нормально.

Возможно, достаточно задать себе этот вопрос.

Так что задайте себе вопрос: почему я здесь? В каком направлении я хотел бы двигаться? Продолжайте обращать внимание на свое дыхание и исследуйте этот вопрос. Нет правильного или неправильного ответа. Будьте открыты ко всему, что появляется перед вами, возможно, к образам, чувствам или ощущениям.

Почему я здесь?.

В каком направлении я хотел бы двигаться?

Подумайте о том, что побудило вас, когда вы узнали, что смогли присоединиться к этой группе. Какие там были желания, надежды и мечты? Вы приложили усилия, чтобы прийти сюда сегодня. Множество небольших решений и действий сделали возможным для вас быть здесь сегодня. Вы нашли время, чтобы прийти сюда. Ваша мотивация присутствовала во всех этих действиях. Снова и снова вы создавали мотивацию. Сколько раз вы думали об этом со вчерашнего дня? Когда вы ставите будильник? Когда ты собирала свою сумку сегодня утром? Когда вы готовили свой упакованный ланч? Что вами двигало? В каком направлении вы хотели бы двигаться?

А теперь задайте себе вопрос: готов ли я двигаться в этом направлении? Готов ли я предпринять шаги в том направлении, в котором я хочу двигаться? Посмотрите на барьеры, которые могут возникнуть: подумайте о том, что может вас остановить, беспокоит дискомфорт, напряжение или болезнь. Есть ли в вашем теле какое-то особое место, где вы замечаете сопротивление принятию мер? Посмотри на это. Может быть, его и нет, но если есть, то присмотритесь к этому месту поближе. Где именно вы испытываете это ощущение. Сделайте несколько глубоких вдохов и по-настоящему почувствуйте это ощущение таким, какое оно есть на самом деле.

Теперь спросите себя: готов ли я двигаться в желаемом направлении с этими барьерами? Могу ли я сделать шаг И оставить это сопротивление при себе? Опять же, избегайте навязывания ответа. Будьте любопытны к ответу. Если ответ отрицательный, то так оно и есть. Если ответ "да", то так оно и есть. Позвольте себе быть именно там, где вы находитесь прямо сейчас.

Теперь позвольте вопросам и ответам отойти на задний план и снова начните обращать внимание на комнату. Обратите внимание на звуки, которые вы можете слышать. Обратите внимание на то, как вы сидите и ваши ноги на полу. Обратите внимание, что вы сидите в этой группе, где все сидят, поставив ноги на один пол. И когда вы почувствуете, что готовы, снова откройте глаза.

После выполнения упражнения:

Теперь возьмите лист бумаги и ручку и найдите минутку, чтобы записать:

1) В каком направлении вы хотите двигаться?

2) Какие барьеры, если таковые имеются, вы зарегистрировали в этом упражнении? Придерживайтесь ответов, которые пришли на ум во время выполнения упражнения. Если вы не заметили направление или барьер, тогда просто запишите это.

***Упражнение на передышку***

Сядьте на стул поудобнее.

Пусть ваше тело укажет на позу бдительности и осознанности. Выпрямите спину и шею без ненужного напряжения и обратите внимание, как стул поддерживает вашу спину. Также обратите внимание, как ваши ноги опираются на пол, если вы чувствуете себя нормально, затем закройте глаза.

1 - я часть:

Теперь уделите все свое внимание настоящему, сконцентрируйтесь на том, чтобы быть здесь и сейчас, и проявите любопытство к тому, что вы испытываете и воспринимаете.

Что вы замечаете в своем теле? Вам не нужно искать что-то конкретное. Это может быть ощущение холода или тепла, движения или неподвижности. Или, возможно, нет никаких ощущений, и тогда это то, что вы замечаете.

А теперь обратите внимание на свое настроение или какие-либо эмоции. Просто замечайте свое эмоциональное состояние, не анализируя и не пытаясь выяснить, ПОЧЕМУ оно существует.

И какие мысли бродят у вас в голове? Вам не нужно спорить с ними или отталкивать их. Просто обратите внимание на мысли, которые проносятся у вас в голове.

Единственное, что вам нужно сделать, это зарегистрировать свое душевное состояние таким, какое оно есть прямо сейчас, независимо от того, “приятное” оно или “неприятное”.

2 - я часть:

Теперь обратите свое внимание на свое дыхание. Обращайте внимание на каждый свой вдох.

Обратите внимание, как вы вдыхаете и снова выдыхаете. Возможно, вы заметите, что ваше дыхание отдается в животе, груди или в ноздрях. Выберите одно из этих мест и позвольте своему вниманию возвращаться к этому месту каждый раз, когда оно начинает блуждать. Вдохни ... и выдыхай.

3 - я часть:

Теперь позвольте вашему вниманию расширяться вместе с вашим дыханием. Установите контакт со всем своим телом и всеми ощущениями, мыслями и чувствами, которые присутствуют. Будьте любопытны и восприимчивы ко всему, что вы испытываете, независимо от того, чувствуете ли вы себя “комфортно” или “некомфортно”.

И просто чтобы завершить медитацию... не могли бы вы, возможно, принять решение посвятить аналогичный уровень внимания и осознанности другим ситуациям в вашей жизни... чтобы таким образом вы могли заботиться о себе и окружающих вас людях ……

Когда вы почувствуете, что готовы, откройте глаза и снова обратите свое внимание на комнату.

**Линия жизни**

Материалы: шарф или веревка, листы бумаги или открытки, прозрачный фломастер.

Одному участнику предлагается выйти на площадку и встать в конце линии (шарф, веревка).

Участника просят подумать о ситуации или занятии, которым он / она хотел бы заниматься, но которые они не могут сделать из-за беспокойства о здоровье. Это может быть: поход в кино с моими друзьями.

Затем изучите ценности, которые присущи этой деятельности

Можно задать следующие вопросы:

Почему для вас важно иметь возможность сходить в кино со своими друзьями?

Что значат для тебя твои друзья?

Что для вас значит поход в кино?

Значения могут быть:

Быть вместе, сообщество, присутствие, близость, развитие, обучение

Значения должны быть записаны на листках бумаги и помещены в конце строки.

Затем участнику предлагается подумать о том, что произойдет, когда он / она планирует пойти в кино, а также о том, что произойдет за день до того, как это мероприятие состоится.

Терапевт: Попробуйте представить, что вы находитесь дома и думаете о том, чтобы пойти в кино. Что происходит внутри вас/ как это ощущается в вашем теле?

Участник: Я замечаю бабочек в животе, я чувствую комок в горле. Я чувствую, что не могу справиться с тем, чтобы пойти и много думать о том, могу ли я отменить. Чем больше я думаю об этом, тем сильнее становится беспокойство. Я начинаю волноваться, когда замечаю, что у меня болит живот, и начинаю думать, что случилось что-то серьезное. Я становлюсь все более и более убежденным, что я должен отменить. В конце концов я отменяю прием и вместо этого провожу день, сканируя свое тело, и звоню врачу для подтверждения.

Терапевт пишет на листах следующее:

Мысли (записываются в строку): “Я не могу этого сделать”, “Я должен отменить”, “что-то серьезно не так?”

Чувства/тело (ставятся на кон, как знак того, что это возникает, когда человек должен действовать в соответствии со своими ценностями): Беспокойство, бабочки в животе, комок в горле

Поведение избегания/контроля (помещено рядом с линией – как знак того, что такое поведение уводит человека от ценностей): тщательный осмотр тела, вызов врача для подтверждения.

Продолжайте бороться с избеганием и контролирующим поведением:

Терапевт: Когда вы смотрите на эти действия, приближают ли они вас к вашим ценностям или уводят еще дальше от вас – от человека, которым вы хотите быть? От той жизни, которой ты хочешь жить?

Участник: Еще дальше.

Поместите этот лист бумаги подальше от линии и попросите участника отойти от линии и перейти к листу бумаги, на котором описано избегающее и контролирующее поведение. Вы можете, если хотите, ходить по кругу рука об руку с участником, чтобы продемонстрировать, что такое поведение является повторяющимся и ни к чему его не приведет.

Терапевт: каково это - ходить вот так по кругу?

Участник: Не особенно приятно. Мои тревоги и волнение уменьшаются, когда я это делаю, и я знаю, что в данный момент это “работает”, но это все равно неприятное чувство.

Терапевт: Я вижу, что тебе грустно. Это правильно?

Участник: Да, мне грустно, потому что я вижу, как эти заботы уводят меня от того, чего я хочу – вначале это приносит облегчение, но потом мне становится грустно. И злюсь на себя.

Наконец, подводятся итоги, и участникам предлагается выбор:

Терапевт: Итак, подводя итог, здесь есть два варианта: один - оставаться на линии и жить той жизнью, которой вы хотите жить. Жизнь, которая фокусируется на ваших ценностях и отражает человека, которым вы хотите быть. Но эта жизнь приносит с собой много боли и много неприятных чувств и мыслей. Другой - продолжать делать то, что вы делали в течение долгого времени. Который заключается в том, чтобы попытаться избежать дискомфорта и контролировать его (позвонив врачу, отменив прием), но в то же время все дальше и дальше отдаляясь от той жизни, которую вы хотите для себя.

Что, если эти два варианта - единственные, которые существуют? Что, если борьба за то, чтобы избежать дискомфорта, сильно ограничивает вашу жизнь? Что ты хочешь сделать? Это ваш выбор!

Участник: О, но я надеялся, что вы поможете мне избавиться от этого беспокойства, чтобы я мог начать жить своей жизнью.

Терапевт: Конечно, но разве вы уже не пробовали это? Каков ваш опыт работы с этой стратегией? Вы можете продолжать использовать все свои стратегии. Это ваш выбор.

Участник: Нет. Я действительно хочу поделиться своей жизнью со своими друзьями. Я скучаю по своим друзьям.

Терапевт: Конечно, возвращайтесь и снова выходите на связь. Давайте исследуем, что значит быть здесь? Есть ли здесь что-нибудь, чего вы не в состоянии вынести прямо сейчас?

Участник: Нет, прямо сейчас все в порядке. Это неудобно, но я могу с этим смириться. Но было бы определенно хуже, если бы мне действительно пришлось пойти в кино.

Терапевт: Спасибо вам за мысль: “Будет хуже, если мне придется пойти в кино”. Я напишу это на листе бумаги. Можете ли вы взять это с собой, когда будете ходить по линии?

Участник: Да.

Терапевт: Это тот путь, который вы выбираете? Посмотрите на значения. Достаточно ли это важно для вас, чтобы мириться с дискомфортом?

Участник: Да, это так, я буду стараться.

Упражнение может завершаться тем, что участник идет вдоль линии, в то время как терапевт пытается оттащить участника от линии в направлении стратегий избегания. Терапевт может в то же время разыгрывать мысли участника, произнося их вслух (разрядка), пытаясь убедить его или ее отойти от линии и дискомфорта.

**Альтернативная версия "Линии жизни" для использования на более поздних этапах программы** Терапевт может использовать упражнение "Линия жизни" при проведении индивидуального функционального анализа (например, на сессии 3).
Упражнение "Линия жизни" может быть включено в групповую работу, где функциональный анализ проводится индивидуально с акцентом на идентификацию и понимание индивидуальных "триггеров". Терапевт кладет линию/веревку на пол и показывает, как участник поворачивается спиной к своим ценностям и выбирает
стратегии контроля.
В качестве альтернативы функциональный анализ может проводиться исключительно в рамках упражнения "Линия жизни", как более основанный на опыте подход:
То есть АВС - анализ. Индивидуальные стратегии контроля и их краткосрочные и долгосрочные отдельные стратегии управления и их краткосрочные и долгосрочные эффекты исследуются путем поочередного выхода участников "на линию".
A: Триггеры, например, головная боль, которая возникает "на линии" и от которой участник пытается убежать. избежать.
Б: Поведение, которое человек совершает, чтобы спастись. Например, "позвонить врачу", много раз спрашивать партнера, не думает ли он, что что-то не так".
С: Последствия избегающего или контролирующего поведения облегчаются в краткосрочной перспективе, но действия и гибкость, основанные на ценностях, ограничены в долгосрочной перспективе.

**Короткое упражнение для самонаблюдения**

Сначала попросите участников закрыть глаза, обратить внимание на окружающие их звуки, установить контакт со своим дыханием или что-то подобное.

• Теперь начните замечать: где находятся ваши мысли? Над вами, под вами, перед вами, справа или слева от вас? Находятся ли они внутри или снаружи вашего тела?

• Являются ли ваши мысли образами, словами или звуками? Они передвигаются или стоят на месте? Если они перемещаются – с какой скоростью они движутся и в каком направлении?

• Есть ваши мысли – и есть “вы”, наблюдающий за вашими мыслями

• Ваши мысли все время меняются. Та часть “вас”, которая наблюдает за вашими мыслями, не меняется.

• Возможно, остановитесь здесь или продолжите, если вам удобно: все это может привести к тому, что ваш разум затуманится, и, возможно, вы начнете анализировать или спорить – так что давайте попробуем еще раз. Обратите внимание , где находятся ваши мысли...

Завершите, вернувшись к наблюдению за дыханием и звуками.

**Боди скан**

Удобно лягте на матрас /удобно сядьте в кресло.

Положите руки ладонями вверх на колени и позвольте ногам естественным образом развестись в стороны.

Обратите внимание на землю под вами – и если вам удобно, закройте глаза ....... и зарегистрируйте, каково это - находиться в комнате прямо сейчас. Дышите естественно – регистрируйте движения своего тела, когда вы дышите............ обратите внимание на воздух, когда он входит в ваши ноздри и выходит из них. Регистрируйте, как поднимается и опускается ваша грудная клетка, и обратите внимание на то, как ваш желудок наполняется воздухом, когда вы вдыхаете.... и опорожняется, когда вы выдыхаете ..... Просто позвольте этому случиться – и на каждом выдохе позволяйте вашему телу немного глубже опускаться на матрас. Цель этого упражнения не в том, чтобы что–то изменить, достичь определенного состояния или определенной степени расслабления или покоя - это может произойти, а может и не произойти. В любом случае, все, что вам нужно сделать, это попрактиковаться в осознании того, что присутствует прямо сейчас. Избавьтесь от своих ожиданий и от присущей всем нам склонности желать, чтобы все было по-другому.

Посмотрите, способны ли вы выполнять упражнение с открытостью и любопытством. Освободите место для своего опыта с отношением принятия и терпения.

Теперь направьте свое осознание в нижнюю часть вашего живота – обратите внимание на ощущение в вашем животе, когда вы вдыхаете... и вышел. Дышите естественно и без усилий – но оставайтесь осознанными, чтобы вы знали, что вдыхаете, и знали, что выдыхаете.

Теперь начните обращать внимание на свои ноги. Сосредоточьтесь на ступнях – исследуйте различные физические ощущения – возможно, вы почувствуете тепло или холод, покалывание или пощипывание – возможно, вы ничего не почувствуете.... Если это так, то зарегистрируйте отсутствие ощущений – нет правильных или неправильных реакций – дайте себе разрешение испытать то, что вы испытываете. Дышите прямо в ступни – и отпускайте на выдохе, а теперь сосредоточьте свои наблюдения на подошве стопы, своде и пятке – до точки, где пятка соприкасается с землей. Обратите внимание на ощущения, которые вы испытываете – возможно, вы заметите давление, тепло или твердость. Просто регистрируйте то, что возникает. Регистрируйте ощущения вокруг лодыжек и на тыльной стороне стоп. Позвольте своим наблюдениям проникнуть глубоко в вашу ступню – обратите внимание на кости, мышцы ... на все очевидные, а также на более тонкие ощущения. Сделайте несколько вдохов и позвольте своему осознанию включить все ощущения в ваших ногах – обращайте на них внимание от момента к моменту, с полным вниманием и без вынесение какие-либо суждений. Теперь вы готовы обратить свое внимание на нижнюю часть ног. Регистрируйте ощущения вдоль ваших голеней – ощущения в ваших ногах - контакт между вашими ногами и землей. Возможно, вы испытаете давление, тепло, напряженность – или отсутствие давления, тепла, напряжения. Просто обращайте внимание на то, что возникает, и исследуйте с любопытством от момента к моменту.

Время от времени вы обнаружите, что ваше внимание начнет отвлекаться от ощущений в вашем теле – когда вы заметите это, признайте, что ваше внимание отвлеклось, и возобновите наблюдения за своим дыханием и физическими ощущениями в вашем теле – и делайте это с отношением принятия и доброты – отпустите от самокритичных мыслей и самообвинения. Ты всегда можешь вернуться.......... и с удвоенной интенсивностью обращайте внимание на то, что происходит, от вдоха к выдоху.

Теперь сделайте более глубокий вдох и почувствуйте все ощущения в голенях – а на выдохе отпустите эту область и перенесите свое внимание на колени. Исследуйте ощущения в ваших коленях – ощущения на коже – и ощущения глубоко внутри коленей. Втяните воздух в колени – и на выдохе отпустите... а затем начните обращать внимание на ощущения в ваших бедрах....

Исследуйте свои бедра – и все ощущения в ваших бедрах - обратите на них внимание. Дайте себе время обратить внимание на все ощущения в ваших бедрах – на коже и внутри бедра. А затем переместите свои наблюдения дальше, к бедрам – регистрируйте ощущения вокруг бедер. Обратите внимание на ощущения вокруг мышц, костей... воспринимайте кровоток через бедра – регистрируйте изменения и движения. Вдохните воздух вокруг себя – и когда вы будете готовы - расслабьтесь и перенесите свое внимание на область спины, обратите внимание на ощущения вокруг костей, мышц и внутренних органов – зарегистрируйте ощущения вокруг паха и таза и в нижней части живота. Выделите для этого место и обратите на это внимание с любопытством и мягкостью. Вдохните, а затем на выдохе отпустите эту область – и снова переместите свои наблюдения вверх, к верхней части живота и области грудной клетки... регистрируйте все ощущения в желудке, на коже и внутри желудка....

Сделайте это на выдохе и переместите свои наблюдения вверх... по направлению к груди - регистрируйте физические ощущения , когда грудная клетка поднимается и опускается ... и испытайте ощущение того, как сердце и легкие расширяются и сокращаются – когда вы вдыхаете и выдыхаете. Возможно, вы испытаете напряжение или боль определенной интенсивности – оставайтесь с ощущением, ничего не меняя – обратите на это внимание – и посмотрите, сможете ли вы заметить боли и напряжения сами по себе... возможно, чувства тепла или жесткости, возможно, чувства страха или печали... Вдохните и отпустите мысли и оценки – и просто обратите внимание на физические ощущения, когда они приходят и уходят.

На выдохе отпустите это и переместите свое осознание вниз, в нижнюю часть спины... следуйте вдоль позвоночного столба до шеи... исследуйте физические ощущения... вокруг позвоночного столба.... и далее до лопаток... регистрируйте все физические ощущения ... как очевидный, так и неуловимый.

Вдохните воздух вокруг себя – освободите пространство для своего опыта и отпустите на выдохе.

Переместите свое осознание в область плеч - обратите внимание на все ощущения вокруг плеч... Позвольте своему осознанию двигаться вниз через обе руки........ через локти, подмышки, вниз к кистям и пальцам.

Исследуйте ощущения в ваших пальцах – вокруг суставов…. Зарегистрируйте ощущения в своих ладонях, на тыльной стороне ладоней... контакт между руками и тем, на чем они лежат. Уделите все свое внимание своим рукам – и вдыхайте в такт всему, что вы чувствуете в своих руках. Вдохните вниз, в руки – и на выдохе отпустите эту область и переместите свои наблюдения вверх, к запястью, далее вверх, между подмышками – регистрируйте ощущения на коже и внутри подмышек – вокруг костей, мышц, оставайтесь бдительными и наблюдательными...

И переместите свои наблюдения дальше, к локтям – зарегистрируйте физические ощущения в локтях. Перенесите свои наблюдения дальше, на предплечья – зарегистрируйте ощущения холода, тепла - покалывания и пощипывания – и напомните себе, что вам ничего не нужно менять... вы просто регистрируетесь от момента к моменту... путем наблюдения и без осуждения.

Вдохните – и ощутите ощущения от обеих ваших рук, когда они лежат здесь, на полу... и когда вы будете готовы, тогда переместите свое осознание вдоль плеч к шее и к горлу. Зарегистрируйте ощущения вокруг шеи. Переместите свои наблюдения на подбородок... в челюсти ... Обратите внимание на физические ощущения вокруг ваших губ, зубов и языка....

Переместите свое осознание на щеки – обратите внимание на физические ощущения вокруг вашего носа... и ваших глаз... вокруг твоих бровей ........... перенесите свои наблюдения на лоб ... регистрируйте любое напряжение … расслабьтесь, когда вы выдыхаете – и включите ощущения вокруг корней ваших волос – примите ощущения всего вашего черепа, затылка... и впитайте ощущения всей вашей головы ... очевидные и более тонкие структуры .... Примите во внимание ощущения вашего мозга... исследуйте то, что вы испытываете...– освободите место для того , что вы испытываете ... и отпустите то, что вы испытываете. Теперь расширьте свои наблюдения, чтобы охватить все ваше тело – когда вы лежите здесь, на полу..... Обратите внимание на все ощущения..... от макушки головы вплоть до пальцев ног... от пальцев ног до макушки головы...... на все физические ощущения, которые возникают от момента к моменту... от вдоха к выдоху...

Когда твои мысли блуждают ... зарегистрируйте это ... и просто вернитесь к своему дыханию, замечая физические ощущения в вашем теле.... возникающие от момента к моменту... зарегистрируйте ощущения во всем вашем теле...

Теперь сделайте 3 глубоких вдоха в................ и выйдите из упражнения. И начните медленно двигать пальцами....... и пальцами ног... обратите внимание на любые изменения, когда вы начнете двигаться.... И чтобы закончить медитацию.... можете ли вы, возможно, принять решение перенести аналогичный уровень внимания и сознательного присутствия на другие ситуации в вашей жизни?.. в попытке позаботиться о себе и окружающих вас людях в вашей жизни....

**Упражнение на осознанность с креативной безнадежностью**

Сядьте на стул поудобнее. Сядьте в состоянии бдительности и осознанности. Выпрямите спину и шею, не напрягаясь, и обратите внимание, как стул поддерживает вашу спину и шею. Также обратите внимание, как ваши ноги опираются на пол. Если вам кажется, что это нормально, тогда закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и позвольте своему телу устроиться в кресле. Проверьте свою позу еще раз и посмотрите, сможете ли вы немного глубже погрузиться в кресло, не теряя при этом своей настороженности.

Найдите минутку, чтобы обратить внимание на звуки внутри комнаты и за ее пределами. Медленно позвольте звукам отойти на задний план. Вам не нужно, чтобы это беспокоило вас прямо сейчас, и вам также не нужно устранять звуки.

Теперь я попрошу вас подумать о стратегиях, которые вы используете в отношении вашего беспокойства о здоровье ..... Все способы, которыми вы пытаетесь контролировать или избегать беспокойства о здоровье... Возможно, вызвать врача ... ищите утешения у друзей или вашего супруга...

Попробуйте взглянуть на себя со стороны…Как это выглядит, когда вы участвуете в этих стратегиях? Как выглядит ваше тело? Какова ваша поза? Выражение лица и эмоции? Куда направлено ваше внимание? Как выглядят твои глаза?

Понаблюдайте на мгновение, каково это - бороться таким образом с беспокойством о здоровье. Подумайте о том, как долго вы боролись... и спросите себя: сработало ли это? Посмотрите, сможете ли вы позволить своему опыту ответить на этот вопрос. О чем говорит вам ваш опыт? Сработало ли это?

Возможно, вам придет в голову мысль, что вы сами виноваты и что вам следовало поступить по-другому. Или, возможно, возникают мысли, которые защищают вас и объясняют, почему вы должны были сделать то, что сделали. Посмотрите, сможете ли вы оставить эти мысли в покое. Мы не говорим о том, что правильно, а что неправильно.

Но мы пытаемся исследовать, используя ваш собственный опыт. Сработало ли это? Возможно, в связи с этим вопросом возникнет чувство тяжести или печали. Это нормально.

Просто исследуйте с любопытством, какие ощущения или переживания присутствуют. Позвольте своему вниманию переключиться на то место, где ощущения наиболее интенсивны, и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, испытывая это ощущение. Позволяя вашему опыту быть таким, какой он есть прямо сейчас.

Ближе к концу упражнения найдите минутку, чтобы еще раз войти в контакт со своим дыханием и заметить, как ваше тело само обеспечивает получение необходимого вам кислорода.

Найдите минутку, чтобы обратить внимание на звуки внутри и снаружи комнаты. И всякий раз, когда вы почувствуете, что готовы, вы можете снова открыть глаза.

**Сладкое местечко**

Сядьте на стул поудобнее. Сядьте в состоянии бдительности и осознанности. Выпрямите спину и шею, не напрягаясь, и обратите внимание, как стул поддерживает вашу спину и шею. Также обратите внимание, как ваши ноги опираются на пол. Если вам кажется, что это нормально, тогда закройте глаза.

Направьте свое внимание на свое дыхание....... и на ощущения, связанные с вашим дыханием.

В течение последних нескольких недель мы говорили о вашей борьбе и о ваших страданиях. Мы говорили о проблемах, с которыми сталкивается ваше беспокойство о здоровье... и к чему это привело вас в вашей жизни.

Теперь я хочу попросить вас подумать о времени в вашей жизни или ситуации, когда вы испытали, что находитесь именно там, где хотели быть... опыт , который был значимым , или когда вы чувствовали , что все складывается воедино ... Может быть , ощущение того , что вы действительно живы ... возможно, это было связано с безопасностью, благополучием или удовольствием - в контакте со своим истинным "я" – временем, свободным от стресса, когда вы знали, кто вы и где ваше место.

Это может быть что- то недавнее или более отдаленное во времени... но есть момент времени, который, когда вы думаете об этом, рождает чувство тепла и безопасности... ощущение присутствия и жизни.

Я хочу попросить вас выбрать определенную ситуацию или особое воспоминание и присмотреться к нему немного внимательнее... Это не обязательно должен быть самый важный или самый счастливый момент... это может быть что-то довольно простое.

Позвольте себе вернуться в это время всего на мгновение – в этот момент покоя, безопасности и тепла.

Познакомьтесь с этим чувством по-настоящему хорошо, позвольте ему заполнить все ваше тело и наблюдайте за ним.

Может случиться так, что возникнет чувство печали – если это так, постарайтесь освободить место для этого чувства. Это нормально.

Если чувство безопасности и довольства приходит и уходит, это тоже нормально.

Избегайте форсирования или приложения слишком больших усилий. Просто понаблюдайте, на что это похоже. Теперь отложите это в сторону, пусть сцена медленно отойдет на задний план. Обратите свое внимание обратно на комнату, в которой вы сидите, и на звуки вокруг вас, на ваше дыхание и на стул, в котором вы сидите.

Подумайте о том, что вы увидите, когда откроете глаза. Затем медленно, когда почувствуете, что готовы, откройте глаза.

**Краткое упражнение по принятию тревоги за здоровье**

В этом упражнении на внимательность мы исследуем, как беспокойство о здоровье ощущается в теле, удобно устроившись в своем кресле. Держите спину и шею прямыми, без ненужного напряжения. Обратите внимание, как стул поддерживает вашу спину и шею. Обратите внимание на контакт ваших ног с полом, и если вам будет удобно, закройте глаза.

Сделайте несколько глубоких вдохов и позвольте своему телу устроиться в кресле. Еще раз проверьте свою осанку и посмотрите, сможете ли вы немного глубже погрузиться в сиденье, не теряя бдительности. Найдите минутку, чтобы обратить внимание на звуки внутри комнаты и за ее пределами. Медленно позвольте звукам отойти на задний план. Вам не нужно позволять этому беспокоить вас прямо сейчас, и вам также не нужно отталкивать звуки.

Теперь уделите все свое внимание настоящему моменту, сконцентрируйтесь на том, где вы находитесь прямо сейчас.

Исследуйте с любопытством то, что вы испытываете и воспринимаете. Подумайте о недавней ситуации, когда вы почувствовали, что погрузились в размышления о болезни. Теперь представьте, что вы ученый, который впервые исследует и наблюдает тревогу за здоровьем. Прежде всего понаблюдайте, где в теле вы наиболее отчетливо ощущаете беспокойство о здоровье... где находится центр всего этого? Теперь сделайте еще один шаг и исследуйте: насколько велика эта тревога... какого он цвета... какой он формы? Если вы чувствуете, что некоторые из этих вопросов трудны или глупы, все равно посмотрите, можете ли вы использовать их, чтобы немного лучше узнать свою тревогу.

Теперь попробуйте вдохнуть воздух в свои тревоги и переживания о здоровье. Представьте, что вы втягиваете свежий воздух в помещение и что вы выдыхаете отработанный воздух с его отходами.… Если и когда у вас возникают мысли и ваше внимание отвлекается - просто отметьте их и верните свое внимание к дыханию.

Теперь попробуйте снова вдохнуть воздух в свое беспокойство о здоровье, но представьте, что каждый раз, когда вы выдыхаете, вы распространяете беспокойство на все остальное ваше тело... И на всю комнату... распространяя беспокойство так далеко , как вы можете себе представить....

Вы не должны пытаться устранить тревогу или контролировать ее, но попробуйте, если это возможно, просто наблюдать за тревогой такой, какая она есть.

Ближе к концу упражнения найдите минутку, чтобы еще раз войти в контакт со своим дыханием и заметить, как ваше тело само обеспечивает получение необходимого вам кислорода. Найдите минутку, чтобы обратить внимание на звуки внутри и снаружи комнаты.

И всякий раз, когда вы почувствуете, что готовы, вы можете снова открыть глаза.

**Упражнение по встрече с паникой и усилению готовности**

Теперь мы приглашаем вас принять участие в упражнении, которое касается готовности испытывать симптомы тревоги. Это упражнение называется индукцией паники или интероцептивным воздействием. Тщательное интероцептивное воздействие мы намеренно генерируем телесные симптомы. Мы вызовем либо давление в груди, либо ощущение удушья, выполнив одно из двух абсолютно безопасных действий:

1) Давление в грудной клетке: Положите руки, сложенные на затылке, в то время как локти отведены назад. Делайте глубокие вдохи (1 раз в секунду в течение 1 минуты).

2) Ощущение удушья: Надавите на середину горла, одновременно опуская голову вниз в течение одной минуты.

Постарайтесь понаблюдать, как вы реагируете на то, что я только что сказал. Обратите внимание на мысли , проходящие в вашей голове прямо сейчас.... Обратите внимание, испытываете ли вы уже какие-то симптомы со стороны своего тела, просто думая об упражнении … Также постарайтесь заметить, изменилась ли ваша поза? Вы напряглись или пошевелили руками?

Постарайтесь освободить место для того, что происходит сейчас. Ощущения давления в груди и удушья - это симптомы, которые очень часто возникают в связи с тревогой. Вызывать эти физические симптомы абсолютно безопасно, но в то же время это может быть неудобно. Теперь я спрошу вас, готовы ли вы поэкспериментировать с вызовом этих симптомов в течение следующих 10 минут.

Сначала подумайте, насколько вы готовы прямо сейчас приступить к выполнению упражнения по шкале от 1 до 100, где 100 означает полное желание. Также обратите внимание, насколько сильно вы испытываете беспокойство / дискомфорт прямо сейчас, потому что вы предвкушаете выполнение упражнения (шкала 0-100). (Запишите цифру для каждого из участников за столом).

(Каждый человек выбирает одно из упражнений и выполняет его в течение одной минуты). Дайте участникам время прийти в себя после упражнения.

Найдите минутку, чтобы записать, что вы чувствуете прямо сейчас. Какие мысли бродят у вас в голове ... какие сигналы или симптомы вы замечаете от своего тела... На что похожа ваша поза? Освободите место для того, что сейчас присутствует, мягко и с заботой о себе. Теперь мы проведем еще одно наведение паники. Подумайте, хотите ли вы сделать то же самое снова, или, возможно, вы готовы попробовать другое. Насколько вы готовы сейчас прыгнуть прямо в воду и сделать это по шкале от 1 до 100, где 100 – это полное желание. Также обратите внимание, насколько сильно вы испытываете беспокойство / дискомфорт прямо сейчас, потому что вы предвкушаете выполнение упражнения (шкала 0-100). (Запишите цифру для каждого из участников за столом)

(Каждый человек выбирает одно из упражнений и выполняет его в течение одной минуты). Дайте участникам время прийти в себя после упражнения.

**Медитация осознанности с акцентом на дыхании и теле**

Найдите удобную позу, которая отражает расслабленную бдительность. Опустите плечи и немного отведите их назад, чтобы открыть грудь. Позвольте своему дыханию быть точно таким, какое оно есть, не пытаясь намеренно что-либо изменить.

Вы можете закрыть глаза или приоткрыть их наполовину, чтобы ваш мысленный взор был сосредоточен на полу перед вами. Понаблюдайте, каково это - сидеть здесь, в комнате. Вам ничего не нужно делать и ничего не нужно доказывать. Сделайте несколько глубоких вдохов и отпустите ожидания. Регистрируйте свое дыхание от момента к моменту с полной осознанностью.

Теперь найдите минутку, чтобы исследовать, почему вы хотите медитировать. Каково ваше отношение к этой медитации в частности? Напомните себе о своих ценностях... в каком направлении вы хотите двигаться? Пусть выбранное вами направление станет мотивацией для этого упражнения.

И когда вы будете готовы, позвольте своему вниманию отдохнуть вместе с дыханием. Осознавайте, что вы вдыхаете воздух, и осознавайте, что вы выдуваете воздух. Будьте внимательны и бдительны, полностью сосредоточив внимание на своем дыхании... обратите внимание на физическое ощущение воздуха, входящего в ваши ноздри и выходящего снова, понаблюдайте, меняется ли температура, интенсивность. Наблюдайте за своим дыханием от момента к моменту... без каких-либо дальнейших комментариев о том, что вы испытываете.

Теперь обратите свое внимание на грудь и понаблюдайте за физическими ощущениями, когда ваша грудь поднимается и опускается, затем переведите свое внимание вниз, на живот, и обратите внимание на физические ощущения, когда живот поднимается при вдохе и снова опускается при выдохе.

Уделите свое внимание наблюдению за всем процессом. Регистрируйте движения, изменения и паузы между вдохом и выдохом. Сидите спокойно и в тишине, будьте в контакте с этим моментом.

... Будьте в контакте со своим дыханием и физическими ощущениями от момента к моменту ... Дыхание может быть якорем для вашего внимания. Когда ваши мысли время от времени блуждают, обратите внимание, куда они забрели, в прошлое или в будущее, не вовлекая себя в содержание мыслей, и с мягкой решимостью верните свое внимание к своему дыханию, и делайте это снова и снова... Ожидается, что ваше внимание и концентрация уменьшатся во время медитации, но вы всегда можете вернуться в настоящий момент и следить за своим дыханием от момента к моменту.

Теперь позвольте сосредоточенности на дыхании немного отойти на задний план и расширьте свое внимание, чтобы включить ваше тело в целом. Откройтесь и освободите место для целого ряда физических ощущений, а также для возникающих мыслей и чувств. Посмотрите, возможно ли открыться с приветливым отношением ко всем ощущениям. Прямо сейчас нет ничего, что должно было бы измениться. Проявите любопытство к своему собственному опыту. Подобно волнам на поверхности океана, мысли, чувства и ощущения возникают и в конце концов исчезают. Наблюдайте с полным вниманием, будьте сознательны от момента к моменту. И помните, что вы не пытаетесь достичь определенного состояния, позвольте себе быть и оставаться в переживании, полностью бдительным и полностью в контакте.

Обратите внимание на любые тенденции к желанию держаться за удобные переживания, мысли, чувства и ощущения, а также на тенденции отталкивать неудобные переживания и не обращать внимания или терять интерес к нейтральным мыслям, чувствам и физическим ощущениям...

Возможно, некоторые физические переживания особенно интенсивны. Но вместо того, чтобы отстраняться, возможно, выберите с открытостью приблизиться к ним. Исследуйте ощущения, будьте внимательны и осознайте, на что они похожи, меняются ли они и меняется ли их интенсивность... Наблюдайте, не позволяя втянуть себя в историю или какие-либо их оценки. Вдохните и освободите место для ощущений. .. И когда вы будете готовы, еще раз распространите свое внимание на все ваше тело.

Будьте бдительны и в контакте … Когда твои мысли блуждают. Зафиксируйте это и верните свое внимание к своему дыханию, к своему телу в целом.

\*

Чтобы завершить медитацию, найдите минутку, чтобы признать себя и время и усилия, которые вы вложили в эту медитацию, поскольку для практики полного осознания требуются дисциплина, воля и настойчивость.

• Также можно представить стихотворение Руми ”Гестехусет” (Гостевой дом).:

Чтобы закончить медитацию, я сейчас прочитаю вам стихотворение. Слушайте слова по мере того, как разворачивается стихотворение.

Гостевой дом

Это человеческое существо - гостевой дом.

Каждое утро новое прибытие.

Радость, депрессия, подлость,

Какое-то мимолетное осознание приходят

Как неожиданный гость.

Приветствуйте и развлекайте их всех!

Даже если это толпа горемык,

Которые яростно выметают

Из вашего дома всю мебель,

Все равно обращайтесь с каждым гостем достойно.

Возможно, он освобождает вас

Для какого-то нового наслаждения.

Темные мысли, стыд, злоба.

Встретьте их у двери, смеясь, и пригласите войти.

Будьте благодарны за все, что приходит.

Потому что каждый из них был послан

Как проводник из-за пределов.

-- Джелалуддин Руми, перевод Коулмана Баркса

**Наблюдая, как мысли проплывают мимо (Листья в ручье)**

Сядьте поудобнее в своем кресле. Сядьте прямо, поставив ноги ровно на пол. Не скрещивайте руки или ноги и положите ладони на колени ладонями вверх или вниз, в зависимости от того, что вам кажется наиболее удобным. Осторожно позвольте своим глазам закрыться. Потратьте несколько минут на то, чтобы войти в контакт с физическими ощущениями в вашем теле, в частности с ощущениями движения или давления, когда ваше тело соприкасается со стулом или полом.

Теперь попробуйте представить, что вы сидите рядом с ручьем.

Потратьте некоторое время, чтобы посмотреть на картинку. Возможно, это место, которое вы знаете. Может быть, место, которое вы сами придумали. На что это похоже? Пока вы смотрите на воду, вы замечаете несколько листьев на поверхности воды. Продолжайте смотреть на листья и наблюдайте за тем, как они медленно движутся вместе с течением. Теперь, когда в вашем уме возникают мысли, аккуратно поместите каждую из них на лист и наблюдайте, как они удаляются от вас и, наконец, исчезают из виду. Вы можете записать каждую мысль на листе в виде предложения или картинки.

Вернитесь к созерцанию потока, ожидая, когда следующий лист проплывет мимо с новой мыслью. Если кто-то приближается, то наблюдайте, как он снова приближается, а затем позвольте ему уплыть из виду. Думайте о любых мыслях, которые вам приходят в голову, и позвольте им свободно парить на каждом листе, одна за другой. Представьте, что ваши мысли плывут мимо, как листья по течению.

Обратите внимание, есть ли разница в том, насколько легко отпустить лист и, следовательно, мысль, когда он исчезает из поля зрения. От некоторых мыслей труднее избавиться? Может быть, какой-нибудь более неотразимый, властный, гостеприимный или привлекательный? Легче ли избавиться от некоторых мыслей? Есть ли что-то более нейтральное, более “утомительное”? Исследуйте это. Вам не нужно бороться, чтобы избавиться от этой мысли. Если это возвращается снова и снова, просто повторите практику.

Хорошо, теперь я попрошу вас позволить последнему листу проплыть мимо – просто регистрируйте, как он движется в воде, пока вы больше не сможете его ясно видеть – и начинайте готовиться к возвращению в комнату, в которой вы сидите.

Найдите минутку, чтобы вернуть свое внимание к креслу, в котором вы сидите, своему дыханию, звукам в комнате, и когда вы почувствуете, что готовы, снова откройте глаза.

**Упражнение "Автобус"**

В этом упражнении мы собираемся подробнее изучить, как неприятные мысли, чувства и ощущения могут привести к проблемам, если мы попытаемся их контролировать; например, если мы воспринимаем их буквально и пытаемся торговаться с ними, вытеснять их, избегать их или спорить с ними и т.д.

Первая часть упражнения:

1) Ценности/Направление:

Пригласите участника принять участие в упражнении – укажите, если применимо, что в упражнении будут участвовать все, но для начала нам нужен один человек. Терапевт должен стоять вплотную к участнику. Попросите участника поднять руки вверх, как будто он держит руль. Терапевт может сделать то же самое. Можно сказать что-то вроде: это ваш автобус, и он будет двигаться в том направлении, в котором вы хотите, чтобы двигалась ваша жизнь.

Куда бы вы хотели пойти?

Участник отвечает со значением, например, я хочу быть ближе к своим детям. Указания/ценности записываются на листе бумаги или карточке, которую дают подержать одному из других участников. “Водителю” дается указание поддерживать зрительный контакт с человеком, который держит бумагу.

2) Мысли:

Терапевт: В некоторые дни водитель автобуса встречает счастливых, дружелюбных и любезных пассажиров, которые говорят “доброе утро” и улыбаются. Но в другие дни это будут трудные, жалующиеся и несчастные пассажиры, которые садятся в автобус. Пассажиры - это ваши мысли. Какие мысли обычно появляются и мешают вам двигаться в нужном направлении?

Участник: Это могут быть мысли о моем собственном здоровье или здоровье моей дочери. Или иногда я думаю, что я плохая мать. Пригласите других участников и дайте каждому из них подумать над карточкой, на которой можно импровизировать. Их задача - “быть” этой мыслью, чувством, симптомом и т.д., А позже они должны подойти и очень настойчиво рассказать ”водителю”, что написано на карточке, и таким образом попытаться остановить автобус.

3) Контроль над мыслями:

Попросите участников подойти и непрерывным потоком побеспокоить водителя. В первом случае попросите водителя поспорить с “пассажирами” и попытаться убедить их в том, что они говорят / опровергнуть то, что они говорят (= рационализировать, отогнать мысли, придать им смысл). Начинайте упражнение. И пусть это продолжается еще какое-то время. Спросите водителя, как это было – что он / она чувствовал, какие побуждения, какие мысли у него были и т.д.? Давало ли это ему больше или меньше энергии для дебатов с пассажирами? Что произошло с направлением, в котором ехал автобус (обычно автобус останавливался, и внимание было сосредоточено на мыслях / пассажирах, а не на ценностях / направлениях)

Вторая часть упражнения:

4) Готовность:

Снова попросите участников подойти и непрерывным потоком побеспокоить водителя, но теперь попросите водителя просто зарегистрироваться и приветствовать пассажиров (установить зрительный контакт, коснуться плеч), но НИЧЕГО больше (не спорить, не убеждать, не исследовать и т.д.), в то время как в то же время водитель водитель сохраняет свое направление/фокусируется на записанных значениях.
Начинайте упражнение. И пусть это продолжается какое-то время.

Спросите водителя, как это было – что он / она чувствовал, какие побуждения, какие мысли у него были и т.д.? Дало ли ему больше или меньше энергии впустить пассажиров в автобус? Было ли легче сосредоточиться на указаниях?

5) Заключение:

Все пассажиры/мысли теперь стоят позади водителя, положив руку ему/ей на плечо. Водитель начинает двигаться вперед, сосредоточившись на своих ценностях, в то время как все пассажиры / мысли говорят то, что они должны сказать, все сразу. Водитель позволяет пассажирам говорить так, как будто они доносятся из старого радио, которое нельзя выключить, и позволяет им продолжать.

Оценка и обратная связь:

Каковы были проблемы?

Какие реакции были испытаны?

В чем заключались различия в этих двух ситуациях?

Как это восприняли пассажиры?

Как это пережили остальные члены группы?

Как это упражнение может быть связано с сегодняшней темой: обезвреживание? Преследуя свои ценности, вы столкнетесь с этими пассажирами – они попытаются предупредить вас о предполагаемых опасностях и напомнить вам о ваших прошлых неудачах. И что ты сделал? Вы, несомненно, прислушались к ним и сделали то, что они посоветовали. И что это означало? Что вы избегали делать то, что вы действительно хотите делать и что имеет для вас значение - потому что мысли такие пугающие.

Вы пытались избавиться от этих мыслей, преодолеть их позитивными мыслями, избегать их или, возможно, заглушить таблетками или вином. Но это редко помогает - чем больше вы пытаетесь прогнать их, тем больше осознаете их в долгосрочной перспективе.

Для обсуждения:

- Мысли и т.д. - это часть вашего прошлого, но не все ваше прошлое целиком. Невозможно “удалить” часть вашего прошлого, которую вы пережили, но вы можете добавить новые переживания.

- Мы не можем “избавиться” от своих мыслей, но мы можем выбирать, как мы реагируем на наши мысли и чувства. Вы можете слушать их и делать то, что они вам говорят, или вы можете не делать этого.

- Вы не должны игнорировать их, но признавать и принимать их как мысли и чувства из вашего прошлого. Вы делаете шаг в направлении своих ценностей, который потенциально может повлечь за собой дискомфорт или стресс. Иногда это может быть необходимо для того, чтобы мы могли преодолевать трудности и двигаться вперед. Иными словами, вы должны признать тот факт, что вы рискуете болью, стрессом, беспокойством и неудачей, не имея гарантии успеха, – и большой вопрос заключается в том, насколько далеко вы готовы пойти на этот риск с целью дать себе возможность добиться успеха.

**Наблюдайте за мыслью**

Удобно сядьте в кресло в таком положении, в котором вы будете оставаться бдительными. Закройте глаза, если это нормально, и найдите минутку, чтобы зафиксировать, как вы сидите на стуле, обратите внимание, где и как ваше тело соприкасается со стулом. В этом упражнении мы будем работать с воображением, то есть с вашей способностью вызывать картинки перед мысленным взором. Во время упражнения я также задам вам несколько вопросов, не заставляйте картинки приходить или искать ответы на вопросы. Просто делай все, что в твоих силах, и посмотри, как все получится. Теперь я попрошу вас сознательно сосредоточиться на мысли, которая для вас трудна или доставляет беспокойство.

Возможно, мысль, связанная с беспокойством о здоровье, или другая болезненная мысль. Может быть, это новая мысль или та, которая была с вами долгое время.

Теперь представьте, что вы можете взять эту мысль и поместить ее перед собой. Представьте, что это примерно в 4-5 шагах перед вами. Теперь я приглашаю вас взглянуть на эту мысль более внимательно. Представьте, что вы ученый, который должен исследовать и наблюдать эту мысль.

- Теперь представьте, что если бы эта мысль имела форму, какую форму она приняла бы? Это также может быть изображение, фигура или человек.

- А если бы у него был цвет, какого бы он был цвета?

- И каков размер мысли, стоящей перед вами?

- Какую структуру имеет мысль? Это твердое, мягкое, угловатое...?

Попробуйте сделать картинку...и позвольте себе испытать это в полной мере и без какой-либо защиты.

Потратьте некоторое время на то, чтобы побыть здесь, в присутствии мысли, ничего не делая. Исследуйте, возникают ли какие-либо реакции на мысль: это может быть телесная реакция... Может быть, ваше дыхание меняется.

Может быть, вы испытываете напряжение. Может быть, возникнут новые мысли и чувства. Может быть, есть желание убежать от них или контролировать их?

Попытайтесь найти самую сильную реакцию на мысль и возьмите тревожную мысль, которую вы себе вообразили, и отодвиньте эту мысль немного в сторону, а вместо этого возьмите эту реакцию и поставьте ее перед собой.

(Повторите части физикализации)

Если бы эта реакция на первую мысль имела форму, то представьте эту форму (цвет, размер, мощность, вес, скорость, структуру и т.д.)

Теперь попробуйте еще раз поместить первую мысль перед собой снова. Исследуйте его так, как будто вы видите его в первый раз. Как это выглядит в данный момент? Какую форму он имеет, какого цвета, какой структуры?

Теперь завершите упражнение, вернув мысль обратно в себя, и зарегистрируйте, каково это - снова иметь эту мысль внутри себя. Найдите минутку, чтобы зарегистрировать, есть ли у вас какая-либо реакция на то, чтобы снова вернуться к этой мысли ... ... Посмотрите, есть ли место для этой мысли. Сделайте несколько глубоких вдохов в свое тело и освободите место для мысли.

Наконец, обратите свое внимание обратно на комнату вокруг вас и откройте глаза.

**Истории о себе**

Сядьте поудобнее в кресле и позвольте своему телу отражать бдительность и бодрствование. Обратите внимание на контакт со стулом. Обратите внимание на свои ноги на полу – и, если вам будет удобно, закройте глаза. Найдите минутку, чтобы обратить внимание на звуки внутри и снаружи комнаты. Позвольте звукам присутствовать как части вашего опыта. А затем позвольте звукам медленно отойти на задний план и обратите свое внимание на свое тело.

Сделайте несколько глубоких вдохов и найдите минутку, чтобы понаблюдать, как чувствует себя ваше тело прямо сейчас. Обратите внимание на свое дыхание внутри своего тела.

Теперь начните представлять себя в ситуации, когда вы являетесь идеальной версией самого себя. Ты тот, кем ты действительно хочешь быть. Возможно, вы никогда не испытывали себя таким, но попробуйте представить, на что это могло бы быть похоже. Как бы вы выглядели? Какой была бы ваша поза? А выражение твоего лица? Как другие увидят вас? Чем они будут восхищаться, на что будут равняться в вас? Вы можете поместить рядом с картинкой несколько слов, которые описывают, какой вы здесь: например, “сильный”, “веселый” и так далее. Какое чувство связано с этой вашей фотографией? Понаблюдайте, как ваше тело переживает это.

Теперь я приглашу вас выпустить эту картину. Представьте, что вы смотрите на него крупным планом, но вы медленно начинаете двигаться назад, позволяя изображению становиться все меньше и меньше. Наконец, будет видна только точка, и ваше изображение полностью исчезнет. Теперь исследуйте, каково это - находиться на расстоянии от этой конкретной вашей фотографии. Что теперь осталось? Кто переехал? Кто наблюдал? Кто наблюдает прямо сейчас?

Повторите тот же процесс с “негативным” образом себя: фотографией самого себя. Представьте себя в ситуации, когда вы являетесь худшей версией того человека, которым вы хотели бы быть. Как бы вы выглядели? Какой была бы ваша поза? А выражение твоего лица? Как другие увидят вас? Как они отреагируют на вас? Какие чувства связаны у вас с этой фотографией? Понаблюдайте, как ваше тело переживает это.

А теперь медленно отойдите от картины. Представьте, что вы смотрите на это крупным планом, но вы медленно начинаете двигаться назад и видите, что изображение становится все меньше и меньше. Наконец, будет видна только точка, и ваше изображение полностью исчезнет. Теперь исследуйте, каково это - находиться на расстоянии от этой конкретной вашей фотографии. Что теперь осталось? Кто переехал? Кто наблюдал? Кто наблюдает прямо сейчас? Теперь потратьте некоторое время на размышления: какой образ себя больше всего соответствует “вам”? Может ли быть так, что ни один из этих образов не является вами? Что эти образы - не что иное, как упрощенные образы гораздо более сложной и целостной личности? Исследуйте это. Есть ли часть того, что вы называете “собой”, которая была с вами всю вашу жизнь? Который может вместить разные и контрастирующие картины того, кто вы есть, и который остается постоянным, даже если представления о себе меняются?

Теперь позвольте вашему вниманию вернуться к вашему дыханию... Потратьте некоторое время на то, чтобы зарегистрировать и обдумать свое дыхание, не вынося никаких суждений... и когда вы почувствуете, что готовы, верните свое внимание обратно в комнату , в которой вы сидите ... стул , на котором вы сидите ... и когда вы почувствуете, что готовы, откройте глаза.

**Короткое упражнение на внимательность с ролями**

Примите удобное положение в кресле. Сядьте прямо, поставив ноги на пол, не скрещивайте руки и ноги и положите ладони на колени.

Позвольте вашим глазам медленно закрыться.

Сделайте несколько глубоких вдохов: вдох и выдох. Обратите внимание на ощущение своего дыхания, когда вы вдыхаете и выдыхаете.

Теперь обратите свое внимание на то, чтобы просто находиться в этой комнате. Обратите внимание на звуки, которые могут возникать в комнате и снаружи. Обратите внимание, как вы сидите на стуле. Сосредоточьтесь на том месте, в котором ваше тело соприкасается со стулом. Каково это на ощупь? Каково это - сидеть там, где сидите вы?

Обратите внимание на место, где ваши руки соприкасаются с бедрами. Как ваши ноги чувствуют себя в том положении, в котором они находятся? Какие ощущения вы регистрируете в остальных частях своего тела? Если вы заметили какую-то форму ощущения в своем теле, тогда просто обратите на это внимание и признайте его присутствие. Обратите внимание, как они, возможно, полностью меняются сами по себе от одной минуты к другой. Не пытайтесь их изменить. Давайте теперь рассмотрим тему: ваши роли: Обратите внимание, сколько ролей у вас было в вашей жизни.

Иногда у вас были роли матери/отца, дочери/сына, супруга, брата/сестры. Иногда вы были учителем, а иногда учеником. Иногда вы лидер, иногда - последователь. Вы постоянно находитесь в той или иной из этих ролей. Даже сейчас часть вас играет определенную роль, роль участника этого курса. Старайтесь в то же время осознавать, что вы все время тоже присутствуете. Та часть вас, которую вы называете собой, замечает и осознает то, что вы осознаете. И так или иначе это вас не меняет.

Эта часть вашего разума была с вами всю вашу жизнь и наблюдала за миром именно с этой точки зрения. Итак, если ваши роли постоянно меняются, и вы, которого вы называете "вы", существовали всю вашу жизнь, то это должно означать, что даже если у вас есть роли, вам не обязательно ощущать себя только в этих ролях. Не верьте мне на слово. Это не вопрос веры. Просто исследуйте и замечайте различия между тем, что вы наблюдаете, и тем, кто это наблюдает. Теперь я попрошу вас завершить эти последние мысли – и начать готовиться к возвращению в комнату.

Найдите минутку, чтобы снова обратить свое внимание на ощущение стула, на котором вы сидите, на свое дыхание, на звуки в комнате, и когда вы почувствуете, что готовы, откройте глаза и снова обратите свое внимание на комнату.

**Упражнение на внимательность: долгое путешествие**

Теперь, пожалуйста, закройте глаза, если вы чувствуете себя нормально, и найдите сидячее положение, которое является максимально удобным ... .... поставьте ноги ровно на пол ..... обратите внимание, как стул поддерживает вашу спину... Теперь сосредоточьтесь на своем дыхании..... и на своих телесных ощущениях. …Также найдите минутку, чтобы ощутить окружающую вас комнату.

Сейчас я опишу ситуацию, которую вы должны попытаться представить… Обратите внимание, что происходит, когда мы перемещаемся по разным образам.

Начните с того, что представьте себе время в ближайшем будущем, возможно, через несколько месяцев... вы усердно работали над своей ситуацией, и многое для вас встало на свои места. Ваши друзья, знакомые и коллеги/бывшие коллеги устроили большую вечеринку в вашу честь... потому что они чувствуют, что вы это заслужили. После вечеринки вы собираетесь отправиться в долгое путешествие или в отпуск. Вы можете взять только самого близкого вам человека или людей. Поэтому пройдет много времени, прежде чем вы снова поговорите со всеми людьми, которых вы знаете. Не важно, куда вы направляетесь. Но важно, что вы уезжаете на некоторое время. Теперь представьте всех людей, которые действительно что–то значат для вас в вашей жизни - тех, кто вам ближе всего. Они устроили здесь эту большую вечеринку в вашу честь. Они хотят увидеть вас и поделиться с вами всем тем опытом, который у них был, прежде чем отправить вас в путешествие.

Представьте, что все, кто вам ближе всего, собрались на этой прощальной вечеринке и стоят рядом с вами... Сформируйте картину комнаты .... где ты? Кто там? Как это звучит? На что похожа атмосфера ... какими чувствами и ощущениями вы наполнены? В определенный момент люди начинают произносить речи. Речи о том, как они относятся к вам и что вы для них значите. Сначала встает ваш партнер или самый близкий вам человек в вашей жизни, ... Что бы вы больше всего хотели, чтобы этот особенный человек сказал о вас - о том, что вы пережили вместе в жизни. Как вы прожили совместную жизнь и разделили ее с этим человеком? Вы вольны желать именно того, что вы хотели бы, чтобы этот человек сказал о вас – даже если вы, возможно, не соответствовали этому до сих пор и, возможно, это никогда не произойдет. Вам нужно думать не о том, что, по вашему мнению, сказал бы этот человек на самом деле, а о том, что вы хотели бы, чтобы он сказал. Услышь, как они это говорят, прими это к сведению. Слушайте и запоминайте то, что сказано... есть ли одно или два важных слова, за которые вы можете ухватиться на мгновение и, возможно, увидеть, что они для вас?..

Теперь встают ваши дети или другой ребенок, с которым вы близки... Что бы вы хотели, чтобы они сказали о вас - о том, как вы прожили свою жизнь в качестве отца, матери или образца для подражания для ребенка.... Услышь, как они это говорят. Слушайте и запоминайте то, что сказано.

Твой лучший друг сейчас встает....... Послушайте, что говорит ваш друг, как ваш друг видит вашу жизнь и чего вы достигли до сих пор, послушайте, как они описывают вас – не обязательно как друга, которым вы являетесь сегодня или были раньше, но как друга, которым вы больше всего хотите себя видеть. Нет причин беспокоиться о том, как далеко от этого или чего-то еще вы находитесь сегодня.... Услышьте, как он или она это говорят.

Слушайте и запоминайте то, что сказано. ...

Теперь послушайте последние слова, а потом обратите внимание, как вы сидите, переполненные впечатлениями людей, и с удовольствием вспоминаете о многих приятных вещах, которые были сказаны о вас.
Теперь послушайте последние слова и обратите внимание, как ваше тело реагирует на них. Возникли ли определенные чувства или ощущения из-за того, что вы услышали эти слова. Что вы замечаете прямо сейчас? Сделайте несколько глубоких вдохов и попытайтесь освободить место для этих чувств именно такими, какие они есть. Позвольте себе заметить, каковы они на самом деле, независимо от того, являются ли они чувствами удовольствия, тоски, печали или другими чувствами. Теперь пусть сцена отойдет на задний план. Верните свое внимание в настоящее, в комнату, в которой вы сидите, и звуки вокруг вас, ваше дыхание и стул, на котором вы сидите. Подумайте о том, что вы увидите, когда откроете глаза. Медленно, когда почувствуете, что готовы, откройте глаза.

Теперь послушайте последние слова и обратите внимание, как ваше тело реагирует на них. Возникли ли определенные чувства или ощущения из-за того, что вы услышали эти слова. Что вы замечаете прямо сейчас? Сделайте несколько глубоких вдохов и попытайтесь освободить место для этих чувств именно такими, какие они есть. Позвольте себе заметить, каковы они на самом деле, независимо от того, являются ли они чувствами удовольствия, тоски, печали или другими чувствами. Теперь пусть сцена отойдет на задний план. Верните свое внимание в настоящее, в комнату, в которой вы сидите, и звуки вокруг вас, ваше дыхание и стул, на котором вы сидите. Подумайте о том, что вы увидите, когда откроете глаза.

Медленно, когда почувствуете, что готовы, откройте глаза.

**Визуализация целенаправленного действия**

Закройте глаза и позвольте своему телу и мыслям расслабиться. Найдите максимально удобное положение для сидения. Поставьте ноги ровно на пол... обратите внимание, как стул поддерживает вашу спину.

…...Направьте свое внимание на свое дыхание ... и к физическим ощущениям, которые вы испытываете. Найдите минутку, чтобы просто заметить, каково это - сидеть с ней в этой комнате прямо сейчас. Во время упражнения постарайтесь понаблюдать, какие физические ощущения, мысли и чувства возникают во время выполнения упражнения.

Начните с запоминания шага, основанного на ценности, который вы решили предпринять в течение следующей недели.... Это должно быть реалистичное и конкретное занятие ... возможно, что-то, чего вы давно не делали из-за беспокойства о здоровье.

Когда вы решились на какое-либо занятие, постарайтесь сформировать внутреннюю картину себя по мере выполнения этого занятия. На что похожа ваша поза? Какое у вас выражение лица? Попробуйте представить, какую одежду вы бы надели в этой ситуации. Как выглядит ваше окружение и присутствуют ли здесь другие люди? Где они находятся и как они участвуют? Что они делают? Какое сейчас время суток ... это светло или темно? После того как вы хорошо осознаете ситуацию, попробуйте понаблюдать за присутствующими чувствами и физическими ощущениями... каково ваше дыхание, присутствуют ли какие-либо неприятные и/или беспокоящие мысли? Если это так, то насколько интенсивны неприятные или беспокоящие мысли? Теперь попробуйте представить, о чем вы будете думать, пока будете выполнять действие, основанное на ценностях. Что обычно приходит вам в голову, когда вы выполняете это упражнение? Какие еще ощущения присутствуют, кроме дискомфорта, что еще вы замечаете?

Обратите внимание, какие звуки присутствуют, есть ли какие-либо запахи и что вы замечаете, когда соприкасаетесь с вещами. Если присутствуют другие люди, что они говорят, какие звуки вы слышите? - попробуй сделать звук погромче... Обратите внимание на запах духов, цветов, воздуха, других растений, пищи... это соответствует тому, где вы находитесь и что вы делаете. Постарайтесь заметить, каково это - находиться в контакте с различными вещами или другими людьми , которые являются частью деятельности... позвольте себе испытать любые беспокоящие мысли или физические ощущения как часть всех других сенсорных впечатлений, которые возникают, когда вы выполняете упражнение ... сконцентрируйтесь на всех сенсорных впечатлениях и ощущениях, которые присутствуют, и дайте себе достаточно времени, чтобы испытать их все. Старайтесь сохранять свое осознание открытым и избегайте цепляться за какую-либо часть вашего опыта или отталкивать ее. Теперь напомните себе о ценности, которую вы укрепляете в своей жизни, выполняя это действие. Почему это важно для вас? Какой большей цели служит это действие? И спросите себя: готов ли я двигаться вперед со всеми этими мыслями и чувствами, потому что это важно для меня? Исследуйте этот вопрос, делая несколько глубоких вдохов, когда вы действительно наблюдаете за всем, что присутствует, в то же время сохраняя контакт со своим дыханием. Есть ли здесь что-то, чего вы не можете вынести? Обратите внимание, что только у вас есть ответ на этот вопрос. Здесь у вас есть выбор. Достаточно ли это важно для вас?

Теперь медленно позвольте сцене отойти на задний план. Обратите свое внимание обратно на комнату, в которой вы сидите, и на звуки вокруг вас, на ваше дыхание и на стул, в котором вы сидите. Подумайте о том, что вы увидите, когда откроете глаза. Медленно, когда почувствуете, что готовы, откройте глаза.

**Упражнение на внимательность перед целенаправленным действием**

Закройте глаза и найдите минутку, чтобы принять удобное положение в кресле.

Теперь установите контакт со своим естественным дыханием и позвольте присутствовать любым чувствам, ощущениям и мыслям, которые могут возникнуть... зарегистрируйте их... и пусть они пройдут мимо ... и возвращайся ... снова и снова возвращайтесь к своему присутствию здесь, в комнате – здесь и сейчас -.... посмотрите, возможно ли для вас согласиться с тем, что происходит прямо сейчас... позвольте этому произойти и позвольте ему пройти... не держась ни за что, независимо от того, удобно это или некомфортно. Как ручей ... где вы размещаете свои чувства, ощущения и мысли... они - это не вы, они не контролируют вашу жизнь, потому что ВЫ всегда здесь, в своем дыхании, здесь, в комнате.

Теперь обратите свое внимание на свои ценности и найдите минутку, чтобы установить контакт с ценностью, которая очень важна для вас.

Попробуйте понаблюдать, сколько жизненной силы и заботы о себе вы испытаете, когда будете в большей степени следовать своим ценностям. Начните готовиться, через минуту, если вы готовы, рассказать другим в этой группе, в чем заключается ваше самоотверженное действие.

Возможно, теперь вы зарегистрируете целый ряд мыслей, которые могут быть немного пугающими. Постарайтесь заметить, как легко вы можете настроиться на этот “канал”, но в то же время также попробуйте мягко, но сознательно настроить себя на “другой канал” – ваш “канал готовности здесь и сейчас” ... и еще раз найдите минутку, чтобы понаблюдать, сколько жизненной силы это придаст вашему жизнь, когда вы в большей степени реализуете свои ценности.

Теперь я попрошу вас отпустить эти последние мысли и образы – и начать готовиться к возвращению в комнату, в которой вы сидите. Найдите минутку, чтобы направить свое внимание обратно на ощущение кресла, в котором вы сидите, на свое дыхание, на звуки в комнате, и когда вы почувствуете, что готовы, откройте глаза и направьте свое внимание обратно в комнату.

**Короткое упражнение на внимательность с акцентом на окончание лечения**

Найдите удобное положение в кресле. Сядьте, поставив ступни ровно на пол, не скрещивайте руки и ноги и положите ладони на колени. Позвольте вашим глазам медленно закрыться. Сделайте несколько глубоких вдохов: вдох и выдох. Наблюдайте за звуками и ощущениями вашего дыхания во время вдоха и выдоха.

Теперь обратите свое внимание на то, чтобы просто находиться внутри этой комнаты. Обратите внимание на звуки, которые могут раздаваться в комнате или снаружи. Обратите внимание, как вы сидите в кресле. Каково это - сидеть так, как вы сидите?

Какие ощущения вы регистрируете в остальных частях своего тела? Если вы замечаете ощущения в своем теле, просто обратите на них внимание и признайте их присутствие. Обратите внимание, как они могут меняться от одного момента к другому совершенно сами по себе. Не пытайтесь их изменить.

Сегодня последний день, когда мы встречаемся в этой группе. Это знание, возможно, вызвало целый ряд мыслей, чувств и ощущений в дни, предшествовавшие сегодняшнему дню, этим утром, или это может происходить прямо сейчас .... возможно, вы зарегистрировали целый ряд мыслей, которые могут показаться пугающими, возможно, такие мысли, как: ”Я не готов сделать это в одиночку” или “что теперь?” Возможно, вы регистрируете эти мысли прямо сейчас. Попробуйте и посмотрите, как легко вы можете настроиться на этот “канал”, который транслирует эти страшные мысли – и как вы, когда настраиваетесь на этот “канал”, можете быть поглощены этими мыслями и втянуты обратно в переживания из прошлого или страхи и беспокойство о будущем....

Но в то же время также мягко, но твердо попытайтесь настроить себя на “другой канал” – ваш “канал готовности здесь и сейчас” – попробуйте посмотреть, можете ли вы просто зарегистрировать естественную и ожидаемую тревогу или дискомфорт, которые связаны с этой группой, а также найти место для этого внутри себя.

Поставьте перед собой задачу исследовать, какое настроение или чувство содержится во всех этих мыслях. Исследуйте, присутствует ли во всех этих мыслях о будущем расстраивающее настроение. Если вы заметили какое-то чувство, то примите сознательное решение обратить внимание на это чувство. Где именно он находится?

Как вы испытываете это в своем теле? Можете ли вы встретить это, поприветствовать это? Вам не нужно ничего менять, просто позвольте чувству быть именно таким, какое оно есть. Если возникают мысли, которые уводят вас в “канал беспокойства”, тогда просто верните свое внимание к этому моменту и чувству, с которым вы сидите.

Это еще не конец, вы решили настроиться на свой “канал готовности здесь и сейчас” и использовать сегодняшний день для дальнейшей работы с тем, что для вас важно.

Попробуйте на мгновение обратить внимание на свои ценности – почему вы здесь. Просто дай себе разрешение быть в этом. Попробуйте и посмотрите, сможете ли вы осознать свои ценности, мои и других участников в этой комнате - именно поэтому вы здесь. Обратите внимание на ценности, в соответствии с которыми вы и мы действуем, находясь здесь. Попробуйте и посмотрите, можете ли вы позволить себе находиться в присутствии того, чего вы боитесь. Обратите внимание на каждую форму сомнения, оговорки, страха и беспокойства. Просто посмотрите, сможете ли вы наблюдать за ними, признать их присутствие и освободить для них место. Вы не должны заставлять их исчезать или работать против них. Теперь попробуйте и посмотрите, сможете ли вы – хотя бы на мгновение – быть в присутствии своих ценностей и целей. Почему ты здесь? К чему вы хотите двигаться? Что ты хочешь сделать? Теперь я попрошу вас отбросить эти последние мысли и начать готовиться к возвращению в комнату, в которой вы сидите. Найдите минутку, чтобы снова сосредоточить свое внимание на кресле, в котором вы сидите, на своем дыхании, на звуках в комнате, и когда вы почувствуете, что готовы, откройте глаза и снова обратите свое внимание на комнату.

# Приложение Н

# Раздаточные материалы

Н1.1

1. Встреча

Приветствие и знакомство

Обзор программы

* Упражнение на осознанность
* Приветствие
* Знакомство с терапевтами
* Правила группы
* Методы терапии
* Упражнение на осознанность «Почему я здесь?»
* Упражнение-собеседование «Знакомство с участниками группы» в парах
* Основные пункты
* Что такое тревога о здоровье?
* Разъяснение домашнего задания
* Подведение итогов
* Упражнение на осознанность

Н1.2

**Основные пункты для каждой встречи**

1. Упражнение на осознанность (фокусирование внимание на настоящем моменте)
2. Ознакомление с повесткой занятия
3. Подведение итогов встречи
4. Проверка домашних заданий с прошлой встречи
5. Введение в новую тему
6. Упражнения
7. Новое домашнее задание
8. Подведение итогов: важные моменты по теме урока и обратная связь
9. Заключительное упражнение на осознанность

Н1.3

**Терапевтический подход**

В течение групповой терапии мы будем использовать различные материалы и методы обучения, метафоры, истории, упражнения на основе опыта. Для этого мы будем использовать презентации и доску. Наша коммуникация будет сменяться с обучения на дискуссию. Это будет зависеть от выполняемого упражнения.

 Терапия принятия и ответственности (АСТ) – это форма терапии, на обучение и получение знаний на основе нашего собственного опыта, а не просто обучение тому, «как надо». Обучение на основе нашего опыта – это способ, которым мы учимся говорить, ходить, ездить на велосипеде.

 Вы получите папку с информацией о подходе, а также упражнения, рабочие листы, домашние задания, которые мы будем использовать во время группы. Так, вы всегда можете вернуться назад, и посмотреть на свои мысли и переживания с начала лечения и следить за своим прогрессом. Мы рекомендуем использовать эти рабочие листы для поддержки в выполнении домашних заданий и привлечению членов вашей семьи.

Н1.4

**Правила группы**

**Правила**

**Конфиденциальность**: Мы просим вас не говорить другим ни о ком, кто находится в этой группе, и, насколько это возможно, о том, что говорится в группе. Если вы рассказываете другим о своем участии в группе, пожалуйста, сосредоточьтесь на своем собственном опыте, и пусть вклад других участников группы останется в рамках группы.

Участие: Каждый имеет право выбирать, какой объем личной информации раскрывать, и

решает, с какими упражнениями он/она может справиться, но мы просим вас проявлять смелость и пробовать что-то новое. Перемены и развитие часто происходят, когда мы выходим за пределы своей зоны комфорта.

**Наши ожидания от нас как от терапевтов:**

Мы стремимся к созданию атмосферы принятия; для нас важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно в группе. Вы спокойно можете говорить о своих проблемах, зная, что они будут восприняты всерьез. Мы предоставим пространство для серьезных тем, веселья и юмора. Разочарование, скептицизм и смех тоже приветствуются. Мы поможем вам лучше осознать свои собственные ценности, ресурсы и барьеры. Мы хотим дать вам новый взгляд на вашу сложившуюся в жизни ситуацию и, как следствие, идеи для новых способов справиться с вашими трудностями.

**Наши ожидания от вас:**

Активное участие: Мы просим вас посещать каждую сессию, проявлять смелость при изучении новых навыков и пробовать упражнения, которые дадут вам новый взгляд на вашу ситуацию. Ничего страшного, если будут дни, когда вы будете более активны, чем в другие, и дни, когда вы будете настроены скептически или молчаливы. У каждого из нас также бывает по-разному, и зачастую это зависит от того, насколько быстро мы начинаем чувствуем себя в безопасности в группе. Но для вашего собственного блага и блага других людей важно посещать занятия и быть уверенным в том, что эта терапия принесет пользу.

Мы также просим вас конструктивно участвовать в обсуждениях и стараться поддерживать других участников. Мы просим вас быть готовыми участвовать в экспериментальной группе и посвятить себя групповому процессу, помня, что эта терапия может принести большую пользу. Мы просим вас работать с упражнениями и новыми знаниями в меру своих возможностей в перерывах между занятиями.

Н1.5

**Упражнение-интервью в парах**

Представьтесь своему собеседнику и постарайтесь узнать о нем больше. Опирайтесь на вопросы, представленные ниже в упражнении. Вам не нужно раскрывать информацию, которая кажется вам особенно личной.

На выполнение упражнения у вас будет 15 минут. Затем вы кратко представите друг друга группе.

Возможно, будет полезно сделать несколько заметок о вашем собеседнике, чтобы вы лучше запомнили информацию после перерыва.

**Вы можете задать следующие вопросы:**

1. Как Вас зовут? Расскажите о своих увлечениях? Что Вы умеете делать лучше всего? Какие барьеры и препятствия удерживают Вас от того, чем вы хотели бы заниматься? Что мешает Вам быть тем, кем бы вы хотели быть? Есть ли у Вас мечты? Чем вы раньше любили заниматься?

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

1. Есть ли какая-то деятельность, на которую вам не хватает достаточно времени и/или энергии?

Виды деятельности (досуг, общественная жизнь):

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

Работа, учеба:

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

Семейная жизнь/отношения:

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

Ваше восприятие себя/своего настроения:

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

1. Что мешает Вам заниматься этими видами деятельности? (например, беспокойство, боль, определенные эмоции?):

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

1. Какие у Вас есть ожидания от группы?

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

1. Какие у Вас есть ожидания от терапии?

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

Н1.6

Что такое тревога о здоровье?

**Тревога о здоровье**

* Это новый диагноз, который, как считается, заменяет диагноз *Ипохондрия.*
* Сильная тревога о здоровье характеризуется чрезмерным беспокойством, озабоченностью или страхом перед тяжелым физическим заболеванием, и эти мысли трудно остановить.

**Симптомы тревоги о здоровье**

* Если вы услышали или прочитали о заболевании, вы можете легко испугаться, что у вас оно есть или будет так же.
* Вы очень внимательны к работе своего организма.
* Возможно, вас очень интересует информация о здоровье и болезнях, или у вас может быть нереалистичный страх заразиться, например, от чего-то, к чему вы прикоснулись или съели.
* Возможно, вы боитесь принимать назначенные лекарства.
* В тяжелых случаях эти симптомы могут снизить качество вашей жизни или мешать вам в повседневной деятельности.

**Контакт с врачом и системой здравоохранения**

* Вы можете часто обращаться к врачу и просить направления на прохождение обследований, надеясь, что ваши мысли о болезни будут опровергнуты.
* Не смотря на тщательные осмотры врачей и заверения, что вам не следует беспокоиться, вы не можете почувствовать себя уверенным в собственном здоровье или же чувствуете себя здоровым только в течение короткого периода времени.

**Причины тревоги о здоровье**

Тревога о здоровье может начаться:

* после кризиса, например, потери близкого человека из-за смертельной болезни;
* после трудного периода в вашей жизни;
* в детстве или юности. Некоторые семьи проявляют беспокойство и озабоченность по поводу беспокойства о здоровье чаще, чем другие.

**Насколько широко распространена тревога за здоровье?**

* Беспокойство о здоровье часто имеет раннее начало, и в тяжелых случаях нелеченной тревоги о здоровье может наблюдаться хроническое течение.
* Беспокойство о здоровье широко распространено, и исследования показали, что около 5% населения в целом и до 10% пациентов, обращающихся за первичной медицинской помощью, могут страдать от тревоги о здоровье.

Рисунок 1 «Спираль нарастающей тревоги»



На рисунке показано, как вы можете застревать в негативной самоусиливающейся спирали. Некоторые исследования показывают, что размышления могут быть основным элементом беспокойства о здоровье.

**Сопутствующие заболевания**

Тревога о здоровье иногда возникает в сочетании с тревожными расстройствами и/или депрессией. Кроме того, попытка облегчить тревогу о здоровье с помощью алкоголя и седативных средств иногда может привести к злоупотреблению ими.

**Медицинское лечение**

Тип лекарств, иногда используемых для лечения тревоги о здоровье, такой же, как и для лечения тревожных расстройств; СИОЗ или СИОЗС (антидепрессанты). Дозу лекарства обычно медленно увеличивают до тех пор, пока не будет наблюдаться удовлетворительный эффект. Прием антидепрессантов не приводит к

зависимости, и ими нельзя злоупотреблять, поскольку они не вызывают эйфории.

Н1.7

**Домашнее задание: Какой жизнью я хочу жить на самом деле?**

Цель выполнения этого упражнения - начать размышлять о том, какой бы вы хотели видеть свою жизнь, если бы не было так много беспокойства о здоровье. Это упражнение также позволит вам подумать о том, что, по вашему мнению, может помешать вам внести изменения в свою жизнь - какие барьеры могут быть на вашем пути?

**Запишите краткие ответы на следующие 4 вопроса - это только для личного использования:**

**1) Какой вы на самом деле хотите, чтобы была ваша жизнь?**

(*Постарайтесь не сосредотачиваться на тех аспектах жизни, в которых, как вы считаете, вероятно, добьетесь успеха, однако позвольте себе свободно желать того, какую жизнь ВЫ в идеале хотили бы*)

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**2) Какие внутренние барьеры мешают вам достичь этого?**

(*Например, подумайте о том, почему у вас ничего не получится; мысли о том, что вы недостаточно сильны или имели негативный опыт предыдущих попыток, сложные эмоции, которые возникают, когда вы думаете о своих действиях*)

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**3) Какие барьеры (мысли, чувства, ощущения) вы бы хотели обсудить в этой**

**группе?**

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

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**4) Каковы некоторые из барьеров, которые вы никогда не захотите обсуждать?**

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

Н1.8

**Как мне приступить к выполнению домашних заданий?**

**Что такое домашние задания?**

Очень важной частью терапии принятия и ответсвенности (ACT) является выполнение домашних заданий.

Терапия — это активное сотрудничество между вами и вашими терапевтами, но поскольку мы можем быть вместе всего несколько часов в неделю, важно, чтобы вы попробовали различные упражнения дома. На самом деле, времямежду сеансами является самым важным, потому что, когда терапия будет завершена, дом станет местом, где вы живете своей жизнью, а практика вас совершенствует! Совместная работа над достижением вашей цели- стать лучше - требует от всех нас усилий в промежутке между нашими встречами, когда каждый из нас готовится к следующей встрече.

**Из чего состоят домашние задания?**

Домашние задания основаны на упражнениях, рассмотренных и отработанных в группе. Домашнее задание может заключаться в заполнении формы на неделю, например, записи мыслей или телесных ощущений. Это также могут быть более открытые упражнения, например, может быть необходимо обращать внимание нато, что вы делаете в определенных ситуациях; или упражнения на дыхание и сосредоточенное внимание.

**Как мне начать выполнение домашних заданий?**

Найдите время, чтобы подумать о своей личной мотивации, чтобы посвятить время домашним заданиям вдополнение к группе. Зачем вам это делать? Вспомните упражнение из первого занятия. Какой отклик вы получили от этого упражнения? Почему для вас так важно принять участие в этом тренинге? Какие мечты, надежды и желания побудили вас обратиться за лечением?

После того как вы обдумали свою мотивацию, вы можете сделать активный и сознательный выбор в отношении того, сколько времени и энергии вы хотите посвятить этому аспекту. Выбор за вами, и только вы можетерешить, что является реалистичным и наилучшим для вас.

Помните, что домашние задания сами по себе являются самостоятельным шагом и содержат все процессы, над которыми мы работаем в группе. Каждый раз, когда вы посвящаете время и энергию работе над домашнимизаданиями, вы действуете в соответствии со своими ценностями и предпринимаете целенаправленный и решительныйшаг. Время от времени обсуждение сложных тем может быть болезненным и неудобным. Когда вы все равно это делаете, вы практикуете принятие и готовность быть с трудностями, чтобы вы могли двигаться внужном вам направлении. Фактически, работа над задачей — это задача сама по себе, независимо от того, считаете ливы, что дали “хороший” или “адекватный” ответ. Всего 5 минут домашних заданий могут стать важным и решающим шагом.

**Помощь, чтобы начать выполнение домашних заданий:**

Вот несколько вопросов, которые вы можете задать себе, которые могут помочь вам начать и продолжать выполнять домашние задания.

1. Что для меня самое сложное, когда мне нужно начать домашнее задание (возможные мысли и чувства, которые могут возникнуть)? Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие проблемы могут возникнуть на моем пути, которые могут помешать мне выполнять домашние задания? Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Какие первые шаги мне нужно предпринять, чтобы начать выполнять домашние задания?

Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Н2.1

1. Встреча

 Введение в АСТ и осознанность

Обзор программы

* Упражнение на осознанность
* Повестка встречи
* Краткий обзор последней встречи
* Обсуждение выполнения домашнего задания
* Обзор программы всего курса
* Что такое АСТ?
* Что такое осознанность? Упражнения
* Новое домашнее задание
* Подведение итогов
* Упражнение на осознанность

Н2.2

Что такое АСТ и осознанность?

Терапия принятия и ответственности

АСТ это:

* аббревиатура для терапии принятия и ответсвенности;
* форма когнитивно-поведенческой терапии, которая, как было показано, дает хорошие результаты при лечении целого ряда проблем, включая хроническую боль, депрессию, тревогу, эпилепсию, злоупотребление психоактивными веществами и психотические симптомы;
* терапия, ориентированная на опыт, что означает, что в процессе терапии мы работаем с обучением и изменением на основе нашего собственного опыта;
* форма терапии, при которой вы работаете над тем, чтобы лучше справляться с дискомфортом, таким как тревога о болезнях и телесные ощущения, а также с жизненными проблемами в целом, учась сосредотачиваться на вещах, которые вы можете изменять и контролировать, а не на том, что вы контролировать не можете, что, в свою очередь, истощают вашу энергию. На терапии вы освоите ряд упражнений на осознанность (медитация осознанности).

Целью групповой терапии ACT при тревоге о здоровье является:

* исследовать, что действительно важно для вас, и повысить свою способность действовать в соответствии со своими ценностями даже в трудные дни;
* помочь вам жить такой жизнью, в которой симптомы больше не контролируют вашу жизнь, но где вы можете жить полноценной жизнью с симптомами – и, возможно, с меньшим количеством симптомов, чем сейчас.

Осознанность

Осознанность - это своего рода всеобъемлющее осознание или мета-осознание, то есть осознание того, что вы осознаете. Это позволяет вам осознавать “порочные циклы” между мыслями, чувствами и телом (см. «порочный круг тревоги или беспокойства»ниже) и помогает нам постепенно избегать непреднамеренного подпитывания или увековечения этих циклов.

Определение осознанности:

“Намеренно привносить безоценочную осознанность в настоящий момент”

Джон Кабат-Зинн

Осознанность можно перевести как сознательное осознание. Это означает, что мы сосредотачиваемся на том, чтобы присутствовать прямо сейчас, в этом моменте.

Давайте немного раскроем это: Наше повседневное осознание/внимание постоянно перескакивает с одной вещи на другую, с мысли на мысль, без того, чтобы мы действительно осознавали, с чем оно имеет дело. Он работает на автопилоте.

* Осознанность относится к состоянию, в котором мы ЗНАЕМ, где находится наше внимание.
* Внимание сосредоточено на настоящем моменте, охватывая все, что присутствует в данный момент, то есть различные сенсорные сигналы из окружающей среды или внутренние явления, такие как мысли, чувства и телесные ощущения. В то же время это особый вид осознания.
* Безоценочность означает, что мы занимаем позицию открытости, любопытства и принятия по отношению к тому, что нам известно.

Как люди, мы постоянно оцениваем себя, свои действия, других людей или ситуации, в которых находимся. Наш разум делит все на “хорошее” или “плохое”, “правильное” или “неправильное”, “приятное” или “неприятное”. Когда мы оцениваем, осознанность начинает уходить от настоящего момента и, следовательно, от непосредственного переживания того, что происходит в настоящем. Когда внимание находится в прошлом (сравнение с прошлыми событиями) или будущем (беспокойство о том, что произойдет), существует больший риск того, что мы можем попасть в порочный круг страха.

АСТ о том, чтобы жить так, как ты хочешь, знать, чего ты хочешь, и действовать соответственно. Осознанность заключается в развитии способности позволять боли быть и принимать ее, что является частью действия в соответствии с вашими ценностями.

Допуская боль в настоящий момент, вы с меньшей вероятностью попадете в ловушку контроля и избегания. Это важно, потому что контроль и избегание работают только в краткосрочной перспективе, но часто уводят нас от наших ценностей в долгосрочной перспективе.

 Ощущения/симптомы

Метаосознание

Внимательность

 Избирательное внимание к Мысли/

 конкретным частям тела / интерпретации

 функциям организма

 Болезненное волнение/

 руминации

 ЦЕННОСТИ

КОНТРОЛЬ И ИЗБЕГАНИЕ

 БОЛЬ

(мысли, эмоции, физические ощущения)

Н2.3

Избегание в группе

Ниже мы описали некоторые из типичных способов, которыми, по нашему мнению, участники (и мы сами) пользуемся в качестве стратегий контроля и избегания. Общим для всех стратегий является снижение тревожности и неуверенности в краткосрочной перспективе, но они могут затруднить углубленную работу с тревогой о здоровье в групповой обстановке. Проверьте, можете ли вы узнать себя в любом из них. Иногда мы даже не замечаем, как избегаем чувства тревоги. Затем спросите себя с любопытством и дружелюбием: “Чего именно я избегаю?”

Эти роли не следует понимать как личностные черты. Вы можете узнать себя в нескольких различных ролях в зависимости от социального контекста, в котором вы находитесь.

ДЖОКЕР

Как «Джокер» вы избегаете чувства неуверенности, принимая на себя роль «забавного». Вы берете на себя ответственность за ситуацию, смягчая атмосферу шуткой или используя самоиронию и сарказм по отношению к себе.

Преимущества в краткосрочной перспективе: вы можете получить признание и почувствовать себя принятым. Вы избавляетесь от тяжелых эмоций и, возможно, избегаете мыслей о том, что вы «скучный» или «не вносите свой вклад».

Недостатки в долгосрочной перспективе: из-за этой роли вам может быть трудно позволить себе быть «грустным / серьезным» или тем, кому не до шуток, и, таким образом, в долгосрочной перспективе это станет стеснением.

ЛИДЕР

Как «Лидер» вы берете на себя роль того, кто понимает, чему вас учат, и следит

за тем, чтобы другие это понимали. Вы быстро понимаете и, возможно, берете на себя роль тренера - например, перефразируете то, что говорится, когда другие в группе этого не понимают. «Лидер» часто берет на себя управление, когда есть командная работа, и говорит другим, как следует понимать задачу.

Преимущества в краткосрочной перспективе: вы избегаете чувства неуверенности из-за отсутствия ответов.

Недостатки в долгосрочной перспективе: если эта роль хорошо закрепилась, может быть трудно позволить себе быть тем, кто не знает всего. Может быть трудно задавать «глупые вопросы», необходимые для того, чтобы получить максимальную отдачу от терапии.

ПОМОЩНИК

Как «помощник» вы заботитесь обо всех остальных в группе и ставите проблемы других выше своих собственных. Может быть, вы пренебрегаете своими собственными проблемами и думаете, что другим приходится гораздо хуже, чем вам.

Преимущества в краткосрочной перспективе: вы отвлекаетесь от своих личных трудностей и чувствуете себя «достаточно хорошим» и принятым. Вы избегаете чувства отверженности, игнорируя свои собственные проблемы и чувства.

Недостатки в долгосрочной перспективе: вы можете чувствовать себя неспособным показать «всего себя» и, следовательно, не можете получить всю пользу от терапии.

ПЕССИМИСТ

Как «пессимист» вы застреваете в «негативной» истории о себе. Например, «тот, кому нельзя помочь» или «сломленный». Пессимисту легко свести к минимуму свой прогресс в группе, и он быстро возвращается к разговору обо всех вещах, которые пошли не так или могут пойти не так.

Преимущества в краткосрочной перспективе: вы можете обрести, сами того не осознавая, чувство безопасности от этой истории. «Негативная» история может быть более узнаваемой и более комфортной, чем «позитивная» история.

Недостатки в долгосрочной перспективе: следует избегать переживаний радости, надежды и удовлетворения, потому что это кажется небезопасным. В то время как вы можете застрять в трудных чувствах, вы остаетесь пассивным и затрудняет действия в соответствии с вашими ценностями. Возможно, вы почувствуете нежелание поправляться, потому что это связано с неуверенностью в себе.

ОПТИМИСТ

Как «оптимист» вы открыли для себя ценность «позитивного мышления» и смотрите на вещи со «светлой стороны». Вы превращаете все трудные переживания / чувства во что-то позитивное или конструктивное почти до того, как у вас есть время признать трудные чувства. Может быть, вы передаете ту же стратегию другим участникам группы, восклицая: «Не будь таким подавленным! Когда я вижу печаль, я просто

сосредотачиваюсь только на хорошем в жизни. Вы должны попробовать!»

Преимущества в краткосрочной перспективе: вы избегаете замечать и признавать сложные эмоции и относиться к своим собственным трудным эмоциям и эмоциям других людей.

Недостатки в долгосрочной перспективе: в этой стратегии нет ничего плохого, но если это станет способом избегать / подавлять обиды, в долгосрочной перспективе это может усугубить ваши проблемы (плюс, это может затруднить сострадание к страданиям других людей).

МЫСЛИТЕЛЬ

Как «мыслитель» вы пытаетесь «понять» все, прежде чем попробовать это на практике. Возможно, вы читали об этом предмете или понимаете направление терапии, методы и т.д. Вы также можете иметь несколько рациональный подход к своим эмоциям и много думать о них, но, возможно, не стоит так сильно полагаться на чувства. Мыслитель часто сидит с задумчивым выражением в глазах и задает много вопросов «Почему?». Возможно, вы тратите слишком много времени на то, чтобы спрашивать себя

«как?» и находите причинно-следственные объяснения, анализируете и пытаетесь понять свою тревогу по поводу здоровья.

Преимущества в краткосрочной перспективе: функция попыток «достичь определенности» часто заключается в том, чтобы избежать неопределенности / неуверенности / беспокойства. Это может быть способ, которым вы научились справляться с трудными чувствами.

Недостатки: огромная уверенность в здравом смысле / рациональности может помешать мыслителю попробовать на практике то, что могло бы помочь.

Н2.4

Домашнее задание: от чего я отказываюсь на этой неделе из-за тревоги о здоровье?

Цель выполнения этого упражнения и заполнения этой формы - показать, чего вам стоит борьба со своими болезнями.

От чего вы отказались, чтобы уменьшить и/или предотвратить беспокойство по поводу болезни? От каких возможностей заниматься тем, что вам нравится или что важно для вас, вы отказались, чтобы справиться с беспокойством о болезни?

Что вы упускаете из виду?

В первом (левом) столбце напишите ситуацию или событие, которое вызвало ваши мысли, опасения или поведение, связанные с болезнью.

Во второй колонке запишите свои телесные ощущения, мысли, страхи или опасения.

В третьей колонке запишите, что вы на самом деле сделали, чтобы справиться со своей тревогой о здоровье.

В четвертой колонке запишите результаты ваших усилий по контролю или уменьшению тревоги о здоровье. Например, что вы чувствовали потом?

В пятой (правой) колонке напишите последствия и затраты в связи с вашими усилиями контролировать свою тревогу - от чего вы отказались или что упустили?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ситуация/ СобытиеПример: меняпригласили куда-нибудь сдрузьями | Тревога/ беспокойство о здоровьеПример: я боялся заразиться гриппом | Поведение, направленное на контроль тревогио здоровьеПример: я осталсядома и смотрелтелевизор | ПоследствияПример: Я чувствовал себя одиноко, грустно излился на себя за то, что был таким слабым | ЦенаПример: я упустил возможность провести время со своими друзьями, и возможность улучшить дружеские отношения |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Н3.1

1. Встреча

Как вы пытались справиться со своей тревогой о здоровье?

Обзор программы

* Упражнение на осознанность
* Знакомство с повесткой дня
* Краткий обзор последней встречи
* Обсуждение домашнего задания
* Как вы пытались справиться со своим беспокойством о здоровье?
* Упражнения и презентации
* Новое домашнее задание
* Подведение итогов
* Упражнение на осознанность

Н3.2

Как вы пытаетесь справиться с неприятностями

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Триггер»(неприятные эмоции, ощущения, мысли) | Поведение, направленное на совладение с неприятностями | Краткосрочныйэффект | Долгосрочный эффект |
| Пример: тревога о здоровье, связанная с посещением больных друзей | Придумываю плохое оправдание, чтобы не идти | Беспокойство уменьшается – фух! Чувство облегчения | Дружба ухудщается - изоляция, печаль, чувство вины, усиление тревоги о здоровье, потому что я знаю, что должен навестить друзей в другой раз |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Н3.3

Метафора: Выкопать себя из ямы

Представьте, что вам завязали глаза, дали небольшую сумку с инструментами и поместили в поле. Вы знаете, что ваша задача - прожить свою жизнь, передвигаясь по этому полю с завязанными глазами. Итак, вы начинаете передвигаться по полю и в какой-то момент падаете в яму.

Возможно, у вас есть склонность вспоминать прошлое и пытаться выяснить, как вы оказались в яме. Вы можете сказать себе: «... Я пошел направо... и налево ... а потом ... и так далее». С одной стороны, это правда - вы в яме, потому что пошли этим путем. Однако это знание не дает вам никакого решения, чтобы выбраться из ямы.

Что вы, возможно, захотите сделать, так это взять свою сумку с инструментами и использовать их, чтобы выбраться из ямы.

Теперь представьте, что все инструменты — это лопаты, и вы послушно начинаете копать, но вы не можете выкопать себя из ямы. Лопаты хороши для того, чтобы делать ямы, но не для того, чтобы вылезать из них. Вы можете попытаться копать быстрее, брать больше земли лопатой... но это не имеет никакого значения, так как копание - это не выход из ямы - это только делает яму больше!

Вскоре ваша яма становится больше, со множеством комнат, коридоров и пещер. Поэтому вы останавливаетесь на некоторое время и пытаетесь устроиться поудобнее, но это не работает - вы все еще находитесь в неприятной и наполненной тревогой яме.

Это то же самое, что и с вашим беспокойством о здоровье? Он становился все больше и больше, и теперь, возможно, является главным фокусом вашей жизни?

Н3.4

Домашнее задание: Как вы «копаете»?

Ваша задача на следующую неделю - НЕ менять свое поведение, а просто РЕГИСТРИРОВАТЬ, когда возникает ваша тревога о здоровье, а также то, как вы пытаетесь его контролировать.

Ежедневная запись:

|  |  |
| --- | --- |
| КОГДА ВОЗНИКАЕТ ТРЕВОГА О ЗДОРОВЬЕ(Опишите вкратце ситуацию, в которой возникают опасения, мысли, ощущения: кто был там, что вы делали, когда это произошло, и т.д.) | КАК ВЫ «КОПАЕТЕ»?(Опишите вкратце, как вы пытались контролировать неприятные мысли, чувства и ощущения - что вы делали?) |
| Пример:Я сидела со своим мужем и завтракала.По радио передавали, что грипп А был зарегистрирован в нескольких аэропортах. | Пример:Я попыталась убедить своего мужа уменьшить мою тревогу о здоровье, напомнив мне, что в последнее время мы не путешествовали. Я начала ругатьдетей за то, что они не собрали своивещи. Расстроилась и разозлилась на себя. |
| Пример:В душе мне кажется, что я чувствую шишку на коже на бедре. | Пример:Я выбегаю из ванны, чтобы погуглить свою шишку. Я неоднократно пытаюсь позвонить своему врачу, чтобы записаться на прием. Мне нужно надеть спортивные штаны, потому что я не могу выносить ощущения шишки на бедре. |
|  |  |

Н4.1

1. Встреча

Контроль или ценности? – Твой выбор!

Обзор программы

* Упражнение на осознанность
* Знакомство с повесткой дня
* Краткий обзор последней встречи
* Обсуждение домашнего задания
* Контроль как проблема, а не решение: упражнения и презентация
* Ценности как альтернатива контролю
* Целенаправленное действие
* Поведение итогов
* Новое домашнее задание

Н4.2

Контроль – палка о двух концах

Как людям, так и животным свойственно избегать дискомфорт и стремиться к удовольствию. Поведение избегания и контроля — это действия, направленные на то, чтобы избежать переживания тревоги и дискомфорта. Вы можете пытаться различными способами уклониться от определенных переживаний, которые вы находите

неприятными и нежелательными.

Ниже приведены некоторые общие примеры этого:

- не спрашивать о болезни друга / не навещать его в больнице, чтобы не чувствовать себя некомфортно.

- не заниматься физическими упражнениями, например, не прыгать на батуте с ребенком или не заниматься сексом, чтобы избежать учащения сердцебиения, потому что это заставляет вас беспокоиться о том, что у вас может быть сердечный приступ.

При выполнении этих действий наше поведение укрепляется и поддерживается, потому что краткосрочные эффекты часто оказывают более сильное влияние на наше обучение, чем долгосрочные эффекты. Это может держать нас в ловушке порочного круга избегающего поведения, когда эффект от такого поведения в краткосрочной перспективе воспринимается как положительный. Использование избегающего поведения очень гуманно и понятно, но является серьезной проблемой в связи с тревогой о здоровье, поскольку в долгосрочной перспективе стоимость очень высока. Избегающее поведение — это попытка избежать наших переживаний (мыслей, воспоминаний, эмоций, физических ощущений и т.д.), даже если это вызывает долгосрочные проблемы (например, вы не можете быть в компании, потому что боитесь подхватить грипп).

Избегающее поведение во многих отношениях неадекватно, когда оно

делается для того, чтобы избежать нежелательных мыслей и чувств. Во-первых, потому, что избегающее поведение подрывает действия, основанные на ценностях. Во-вторых, потому что невозможно контролировать наши мысли и чувства, контролируя ситуацию (то есть избегая ее), потому что любая ситуация может быть (или стать) связанной с нежелательными мыслями и чувствами и, таким образом, спровоцировать их. Это означает, что необходимо избегать все большего числа ситуаций, а жизнь, которой вы живете, становится все более ограниченной. Сила тревоги возрастает, а жизненная сила уменьшается.

Вероятно, вы склонны испытывать немедленное чувство облегчения, когда вам не приходится испытывать неприятные мысли, чувства или ощущения - в противном случае вы вряд ли стали бы использовать стратегии избегания.

Облегчение, которое вы немедленно испытываете, усиливает ваше желание использовать ту же стратегию в следующий раз, когда вы столкнетесь с возможностью справиться с неприятными мыслями и чувствами. Но каждый раз, когда вы это делаете, вы на самом деле увеличиваете вероятность дальнейших неприятных мыслей, чувств и ощущений.

Мы попросим вас рассмотреть возможность, какой бы маловероятной она ни казалась, того, что эти стратегии контроля и избегания не сработали, но также и того, что они не могут сработать. Поведение избегания просто увеличивает значение и важность того, чего вы хотите избежать - другими словами, когда вы пытаетесь избежать своей проблемы, она растет!

Подумайте, насколько сильно долгосрочное воздействие ваших стратегий - насколько ваши стратегии действительно меняют ваш опыт в долгосрочной перспективе? Сколько вы теряете, поддерживая эти стратегии? Сколько энергии вы используете, которую можно было бы потратить на то, что вам действительно небезразлично?

Н4.3

Бычий Глаз



Имя:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В яблочко

Таблица ниже разделена на четыре сферы жизни, которые обычно важны в жизни человека: работа / образование, досуг, отношения и личное развитие / здоровье.

1) Работа / образование относится к карьерным целям, ценностям в отношении улучшения вашего образования, опыта и знаний в этой области и, в более общем плане, к ощущению полезности для других людей или общества - локально / глобально (например, добровольная работа, политическая приверженность, повседневная деятельность дома и т.д.).

2) Досуг охватывает то, как вы «играете» в своей жизни, как вы развлекаете себя, ваши хобби или другие виды деятельности, которые вам нравятся в свободное время (например, садоводство, шитье, тренировки, выпечка, гольф, рыбалка, чтение художественной литературы, разгадывание кроссвордов).

3) Отношения относятся к близким отношениям в вашей жизни, например, с вашим партнером, детьми, семьей, друзьями и другими социальными контактами.

4) Личное развитие / здоровье относится к вашей духовной жизни, будь то в рамках организованной религии или личных отношений с духовностью, упражнениями, терапией, осрзнанностью, питанием и общей заботой как о разуме, так и о теле.

В этом упражнении внимательно изучите свои личные ценности в этих сферах жизни и запишите их. Затем оцените, насколько вы близки к тому, чтобы прожить свою жизнь так, как вы хотите ее прожить. Вам будет предложено поближе взглянуть на препятствия, которые останавливают вас и стоят между вами и той жизнью, которой вы хотите

жить. Потратьте время на то, чтобы рассмотреть различные части упражнения.

Часть 1. Определите свои ценности / жизненное направление:

Работа/образование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Досуг:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отношения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Личностное\_развитие/здоровье:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Теперь отметьте на доске для игры в дартс четырьмя крестиками, в какой степени ваша жизнь такова, как вам хотелось бы, в каждой области:

 *Моя жизнь далека от желаемой*



Моя жизнь именно такая,

какой должна быть

**работа/ Досуг**

**образование**

**Личностное развитие/ Отношения**

**Здоровье**

Часть 2. Определите свои препятствия:

Что стоит между вами и той жизнью, которой вы хотите жить? (Практические обстоятельства, экономические обстоятельства - мысли, чувства, физические ощущения)

Работа/образование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Досуг:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отношения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Личностное\_развитие/здоровье:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Теперь оцените, насколько сильным является это препятствие. В какой степени это может помешать вам предпринять шаги в выбранном вами направлении?

1 2 3 4 5 6 7

Это мне не мешает Сильно мешает

Часть 3. План действий:

Попытайтесь определить хотя бы одно ценностно ориентированное действие, которое вы готовы совершить с предполагаемым препятствием в каждой из четырех областей:

Работа/образование:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Досуг:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отношения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Личностное\_развитие/здоровье:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Н4.4

Что такое специальный шаг?

Когда мы решаем действовать в соответствии с тем, что для нас важно, мы часто сталкиваемся с множеством препятствий. Мы можем думать, что это невозможно из-за экономики, из-за наших способностей, физического состояния и т.д . Однако мы бы попросили вас рассмотреть возможность того, что всегда можно действовать в соответствии с ценностью. Здесь и сейчас! Если это кажется невозможным, подумайте о следующем:

Действительно ли я придерживаюсь ценностей - или ценности связаны с определенной формой?

Если ценность может быть реализована только через определенную форму, это бесполезная ценность. Например, если вы действительно хотите отправиться в кругосветный отпуск и не можете себе этого позволить, вам нужно подумать:

какую ценность для меня представляет путешествие по миру?

- Чтобы получить новый опыт / перспективы? Чтобы познакомиться с новыми людьми? Чтобы узнать что-то новое? Чтобы побаловать себя теплом и солнцем? Иметь общие впечатления с партнером?

Когда мы имеем дело с ценностью, она не зависит от конкретной формы. Все ценности можно реализовать и различными способами. Например, вместо кругосветного путешествия вы можете строить планы и получать новые впечатления со своим парнем /

девушкой на выходных. Побаловать себя можно, посетив оздоровительный спа-центр или расслабившись в бассейне, сауне и т.д.

Должен ли я разделить выделенное действие на несколько более мелких действий?

Пример: женщина хотела любовных близких отношений, но у нее не было парня. Первым шагом могло бы стать создание возможности познакомиться с мужчиной. Она выбрала

онлайн-знакомства, но ей было трудно написать свой профиль. Одним из шагов может быть разговор с ее друзьями о том, что она могла бы написать в таком профиле. Если бы у нее не было дэйтингового приложения, ее первым целенаправленным шагом могла бы стать выбор и установка.

Совершенно другим способом реализации ценности для этой женщины также могло бы быть создание «близости» по отношению к себе или своим друзьям, вместо того, чтобы облекать это в определенную форму и ставить в зависимость от партнера.

Был ли я слишком поглощен целью, а не путем?

Самоотверженный шаг — это самоотверженный шаг, независимо от того, приведет он нас туда, куда мы хотели, или нет. Мы не можем контролировать результат, но мы можем попытаться предпринять шаги в соответствии с нашими ценностями и быть уверенными, что делаем все, что в наших силах. Мы не можем контролировать, как другие реагируют на это. Например, я не ожидаю, что другие встретят меня с уважением и принятием, хотя я стараюсь встречаться с другими людьми именно так. Если мы устраиваем ужин для нашей семьи, мы не можем контролировать, будет ли он приятным или веселым. Однако, если ценностью было «единение» или «поделиться чем-то», то это соответствовало ценности, несмотря ни на что.

Н5.1

1. Встреча

Готовность – новая дорога

Обзор программы

* Упражнение на осознанность
* Повестка дня
* Краткий обзор последней встречи
* Обсуждение домашнего задания
* Готовность - альтернатива контролю: презентации, упражнения и метафоры
* Новое домашнее задание
* Подведение итогов
* Заключительное упражнение на осознанность

Н5.2

Три типа мотивации:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Тип мотивацииПоведение | Избегание АлланаДействие мотивировано избеганием чего-то неприятного.Например, чувства страха или избегания конфликта. | Повторение за ПетройДействие мотивировано достижением чего-то позитивного, что обычно является социально сконструированным, таким как общественное признание, одобрением от других и т.д. | Наполненность жизни ВиктораДействие мотивировано чувством значимости и жизненной силы само по себе. Это имеет смысл независимо от того, как реагируют другие или какие чувства это вызывает. |
| Например, бег трусцой | Чтобы не злиться на своего партнера после ссоры (20 процентов) | Чтобы я была стройной и чувствовала себя здоровой, чтобы нравилась другим.(30 процентов) | Заботиться о своем телеБыть на природе (50 процентов) |
| Например, печь печенье для внуков | Чтобы не приходилось сидеть рядом с ними и чувствовать себя некомфортно от близости (30 процентов) | Чувствовать себя «хорошей» бабушкой и делать свою дочь счастливой (40 процентов) | Испытывать чувство «единения», занимаясь чем-то со своими внуками (30 процентов) |
| Например, |  |  |  |

Согласно теории обучения, существует три основных типа мотивации, три основных мотива, которые управляют нашими действиями. Важно отметить, что они не являются взаимоисключающими, но одно и то же действие может быть мотивировано всеми тремя в большей или меньшей степени (поэтому указаны проценты в каждом из приведенных выше примеров). Иногда недостаточно изменить наши действия, сделав больше «хорошего», чтобы жить в соответствии с нашими ценностями. Если поступок выглядит внешне «реальным», но на самом деле мотивирован стремлением избежать тяжелого чувства или добиться признания других людей, это может сделать его менее важным и значимым. В то же время действие, которое кажется «скучным» или «обычным», может быть, наоборот, более живительным, мотивированным действием. Могу ли я быть более присутствующим в этом действии вместо того, чтобы рассматривать его как нечто, что просто необходимо преодолеть?

Посмотрите на свои собственные действия в течение дня и изучите, можете ли вы найти три типа мотивации. Существуют ли действия, которые могли бы быть в меньшей степени обусловлены тревогой о здоровье и в большей степени руководствоваться тем, чего вы действительно хотите в своей жизни?

Н5.3

Готовность как альтернатива контролю - что подразумевается под принятием?

Мы уже говорили, проиллюстрировали и узнали, что для внутренних состояний применимо следующее правило: “если ты не хочешь этого иметь, ты это получишь”.

Готовность — это:

* 100% присутствие в моменте!
* не «желание», и не «я могу попробовать…»
* или-или, либо вы готовы, либо нет!

Тем не менее, это нормально - ограничивать готовность в данной ситуации. Например, вы можете выбрать упражнение наедине со своими тревожными мыслями в течение 10 минут - или, может быть, всего 1 минуты, если это тот фрейм, который обеспечивает безусловную готовность.

Цель готовности - гибкость:

когда вы способны полностью присутствовать здесь и сейчас, не осуждая и не отталкивая от себя опыт, у вас гораздо больше свободы выбора и принятия необходимых мер, чтобы действовать в нужном направлении. Откройте себя для присутствия в настоящем моменте и двигайтесь в направлении своей ценности.

Таким образом, целью готовности не является:

* сопротивляться или игнорировать свои тревожные мысли и ощущения.
* чтобы чувствовать себя лучше

Вместо того, чтобы чувствовать себя лучше, готовность заключается в том, чтобы научиться лучше чувствовать.

Готовность можно использовать как синоним принятия. Вы могли бы сказать, что принятие — это акт принятия того, что вам предлагают, и получения этого, нравится вам это или нет.

Когда мы говорим об обучении и практике принятия и готовности в качестве альтернативы поведению контроля и избегания, мы считаем, что:

* Вы должны научиться активно реагировать на свои мысли, чувства и ощущения, регистрируя, ощущая и переживая их.
* Когда вы научитесь относиться к своим мыслям и чувствам с готовностью и принятием, вы обнаружите, что можете лучше наблюдать и относиться к своим мыслям и чувствам такими, какие они есть - просто мысли и чувства, и не обязательно воспринимать их буквально, как истину, которые могут быть правильными или неправильными.

Н5.4

Метафора автобуса

Представьте, что вы водитель автобуса и управляете автобусом, который олицетворяет вашу жизнь. Направление, в котором вы движетесь, соответствует ценностям, которые важны для вас, то есть тому направлению в жизни, к которому вы хотите двигаться.

Светит солнце, и вы в хорошем настроении. Вы управляете своим автобусом.

Пассажиры садятся и выходят. Некоторые улыбаются, говорят «привет» и «до свидания» и пребывают в хорошем настроении. Но другие выглядят уставшими и жалуются на то, как вы ведете автобус или в каком направлении едете. Они могут подумать, что вам следует поехать другим путем. Они напоминают вам о других случаях, когда вы двигались в этом направлении и имели неприятный опыт. Они предсказывают вещи, которые могут пойти не так и которые могут расстроить вас. Из-за них трудно быть водителем автобуса, и чем больше они говорят и чем больше появляется таких пассажиров, как они, тем хуже у вас настроение.

Были времена, когда вы пытались с ними поспорить. Вы пытались заставить их образумиться, убедив их в том, что ваше направление правильное и что вы знаете что делать и куда ехать. Но все это утомляет вас. Каждый раз, когда садится один хороший пассажир, садятся и новые трудные пассажиры. Может быть, вы отказываете этим пассажирам в доступе в автобус. Вы проезжаете мимо пассажиров, которые выглядят недовольными. Но на следующий день они снова стоят там. А теперь они стали еще более сварливыми. Иногда вы можете так устать и пасть духом, что начнете прислушиваться к пассажирам и ехать в нужном им направлении. Наконец, вы, возможно, совершенно забыли, куда направлялся автобус?

Так что же вы можете сделать?

Вы хотите двигаться в нужном вам направлении, но ваш автобус всегда застревает, когда вам нужно обсудить и поспорить с трудными пассажирами. Вы устали и расстроены тем, что автобус останавливается или что вы иногда едете в совершенно другом направлении.

Есть ли другие варианты?

Если автобус работает, то, по-видимому, единственная оставшаяся у вас возможность — это взять пассажиров с собой. Сосредоточиться на вождении своего автобуса и принимать как довольных, так и недовольных пассажиров — это часть работы водителя автобуса.

Пассажиры — это, как вы уже могли догадаться, изображение ваших мыслей. А тяжелые мысли, как правило, возникают, когда мы начинаем предпринимать шаги в нужном нам направлении. Этого нельзя избежать, это часть человеческого бытия, и неприятные мысли не могут не повлиять на ваше настроение. В одни дни их будет мало, в другие - много. Готовы ли вы приветствовать всех пассажиров, если это может означать, что ваш автобус будет курсировать?

Обратите внимание, что вы можете принять их присутствие, не делая того, что они говорят. Вы по-прежнему управляете автобусом, пока пассажиры находятся с вами во время поездки.

Подумайте, достаточно ли долго вы боролись или у вас есть еще стратегии, которые вы хотите попробовать.

Подумайте, заставят ли ваши стратегии автобус ехать или застрять. Подумайте, стоит ли или пришло время попробовать новый способ?

H5.5

Боль против страдания

Упражнение: Цена нежелания

ГОТОВНОСТЬ

1) Как человеческие существа - какими бы прилежными, порядочными или хорошими мы ни были - мы не можем избежать боли и дискомфорта (написано во внутреннем круге). Мы можем потерять близкого нам человека, испытать неудачу, разочароваться или испытать потери и лишения. Тело разрушается и в конечном итоге неизбежно столкнется с болезненными и неприятными ощущениями. Это нормально и совершенно неизбежно.

2) Однако в наших попытках избежать болезненного или неудобного - заставить его исчезнуть или контролировать его - мы часто создаем себе ненужное разочарование и дискомфорт, которые мы называем страданием (написано во внешнем круге).

Мы можем пытаться избавиться от неприятного или нежелательного многими способами, например, выпивая, работая сверхурочно, отказываясь от общественной деятельности, становясь раздражительными и т.д.

Пытаясь избежать этой боли, мы только усиливаем дискомфорт (вспомните правило: “Если ты не хочешь этого, ты это получишь”), и круг страданий расширяется.

Выбор принятия

Когда мы призываем вас быть готовыми принять свои физические проблемы со здоровьем, мы имеем в виду не страдания, а естественную боль или дискомфорт, которые являются частью жизни – в данном случае, ощущения в теле и тревожные мысли. Принятие не обязательно означает, что ваши чувства или опасения никогда не изменятся. И наоборот, изменения, скорее всего, произойдут, если мы примем свои эмоции и чувства и сможем избавиться от своих мыслей.

Когда мы говорим о принятии и готовности, мы не имеем в виду пассивное принятие ситуации или «сдачу». Например, если кто-то злоупотребляет наркотиками, быть готовым не означает принимать употребление наркотиков. Это принятие побуждения употреблять наркотики или, возможно, принятие душевной боли или дискомфорта, которые могут возникнуть, если человек прекратит употреблять наркотики, как способ справиться с трудными вещами.

Вы можете заполнить свою собственную модель, чтобы дать себе понять, что вы собираетесь принять в вашем конкретном случае:

ГОТОВНОСТЬ

Когда я сопротивляюсь или пытаюсь избежать этих мыслей, чувств и ощущений, в моей жизни возникают следующие издержки: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Н6.1

6. Встреча

Дистанцироваться от своих мыслей – разрядка

Обзор программы

* Вводное упражнение на осознанность
* Повестка дня
* Краткий обзор последней встречи
* Обсуждение домашнего задания
* Дистанцироваться от мыслей - исследовать мысли, а не быть поглощенным мыслями: презентация, упражнения и метафоры
* Инструкции к домашнему заданию
* Поведение итогов
* Завершающее упражнение на осознанность

Н6.2

Дистанцироваться от мыслей - наблюдать за мыслями, а не быть поглощенным мыслями

Наш разум — это «говорящая машина», которая производит мысли, и эти мысли часто играют важную роль в определении нашего поведения и эмоций. Тот факт, что наш ум порождает мысли, является чем-то очень простым и часто не тем, на что мы обращаем внимание. Наш разум предсказывает, сравнивает и постоянно оценивает то, что мы испытываем, и то, что наш разум «говорит» нам о том, что мы испытываем, влияет на то, как мы действуем. Тот факт, что наш разум порождает мысли и что наши мысли влияют на наше поведение или чувства, не обязательно негативен — это может быть чрезвычайно полезно во многих контекстах. Например: вы плаваете и чувствуете, что течение сильное, ваш разум говорит вам из прошлого опыта или из того, что вам говорили о течениях, что «это может быть опасно», и вы решаете снова плыть на мелководье.

Проблемы возникают с нашим разумом и мышлением, когда наши мысли становятся слишком доминирующими, когда мы воспринимаем наши мысли слишком буквально и рассматриваем их как «истину», теряем представление о том, что на самом деле происходит, или неспособны полностью прочувствовать ситуацию. Например: если вы обсуждаете со своими детьми, что они должны помогать вам по дому, и это заканчивается словесной перепалкой, тогда в вашем уме может возникнуть мысль: «Я плохая мать, мои дети ненавидят меня» - возможно, потому, что вы сравниваете себя с тем, что, по вашему мнению, делают другие матери. Поскольку эта идея кажется

вам неприятно и, возможно, подавляющей, вы погружаетесь в нее и хотите избавиться от нее. Затем вы можете сосредоточиться на том, чтобы исправить то, что вы просили детей сделать, и начать печь для них торт. Таким образом, вы можете потерять представление о том, что на самом деле происходит здесь и сейчас.

Когда вы полностью поглощены какой-то мыслью, вы теряете фокус на своем настоящем опыте. Вы не присутствуете, но поглощаетесь идеей и принимаете ее как действительную - вы могли бы сказать, что на вас надеты шоры. Когда мы поглощаемся своими мыслями и воспринимаем их буквально, это создает ненужные страдания. Становится невозможным быть готовым и открытым к другим перспективам или проявлять более гибкое поведение (вспомните о «порочном круге беспокойства и тревоги», о котором мы говорили несколько раз). Кроме того, наши постоянные лингвистические оценки (например, оценки того, является ли ситуация хорошей, плохой, желательной или нет) влияют на нашу способность воспринимать ситуацию непосредственно.

Тело издает «шум»

Точно так же, как мы описываем наш разум как «говорящую машину», мы можем сказать, что наше тело издает «шум». В теле всегда есть сигналы / ощущения, и это полезно так же, как и при мышлении нашего разума, восприятие сигналов является ключом к нашему выживанию. Например: если вы сидите с горячей тарелкой на коленях и чувствуете, что у вас начинают болеть бедра. Кожа пытается послать вам сигнал о том, что она становится слишком горячей, и вам нужно убрать тарелку оттуда.

Если мы не реагируем на эти сигналы, это может иметь последствия - в крайних случаях для нашего выживания - или, как в приведенном выше примере, привести к ожогу. Но в теле также есть много естественных и безвредных шумов, которых мы не распознаем, если только мы по какой-то причине не начинаем обращать свое внимание на них.

Например, если мы внимательно слушаем или обращаем внимание, мы можем услышать или почувствовать, как кровь течет по нашему телу или пульсирует в сердце.

Это естественный и безопасный «шум» тела, но если мы уделяем ему слишком много внимания, мы можем усилить шум и, возможно, через наше сознание начать оценивать его как «симптом».

Мы также можем вызвать шум в теле с помощью внимания.

Например, если вы попытаетесь сознательно направить все свое внимание на большой палец ноги – посмотрите, как палец окружен носком, где он касается ботинка, где находится ноготь и т.д, через короткое время вы может возникнуть ощущение покалывания в пальце ноги. Это не потому, что что-то не так; это просто естественная

реакция из-за того, что вы обратили свое внимание на какой-то естественный шум, который находится в вашем пальце ноги.

Таким образом, уместно осознавать, что происходит в нашем теле. Однако проблема возникает, когда мы настолько заняты его прослушиванием, что шум становится «оглушительным», и тогда мы теряем способность дистанцироваться от наших телесных ощущений - точно так же, как и в случае с мыслями, можно сказать, что вместо

того, чтобы иметь чувство, вы поглощаетесь чувством и воспринимаете его как реальное и действительное. Мы теряем след и больше не можем отличить то, что было первоначальным физическим ощущением, от того, что было подкреплено нашими мыслями (например, «что-то серьезно не так») и нашими эмоциями (в данном случае, часто тревогой).

Н7.1

7. Встреча

Вы больше, чем ваша история

Обзор программы

* Вводное упражнение на осознанность
* Повестка дня
* Краткий обзор последней встречи
* Обсуждение домашнего задания
* Наблюдающее я: презентация, упражнения и метафоры
* упражнения на осознанность
* работа с ценностями
* Домашнее задание
* Подведение итогов

Н7.2

Наблюдающее "я " - вы больше, чем ваша история

Поскольку предыдущее занятие было посвящено дистанцированию от наших мыслей, сегодняшнее занятие посвящено взаимоотношениям с вашими мыслями о ВАС. Мы будем работать над тем, чтобы создать понимание и опыт общения с тем, что мы называем наблюдающим «Я».

Наблюдающее «Я» — это:

* перспектива, с которой вы можете дистанцироваться от мыслей и чувств;
* перспектива, которую можно тренировать с помощью техник осознанности;
* та часть вас, которая способна обнаруживать и наблюдать ваши личные переживания, как просто переживания;
* соотноситься с мыслью (чувством, эмоцией) просто как идеей и ничем больше;
* перспектива, которая присутствует сейчас и всегда присутствовала, но мы теряем контакт с ней, когда нас поглощает содержание нашего ума или то, что говорят нам наши мысли.

Мы называем эту позицию наблюдающим «Я». Это та часть вас, которая может наблюдать, что вы думаете о мысли, чувстве и т. д. Там, где есть дистанция от мысли / чувства - есть тот, кто ее наблюдает. Вокруг мысли / чувства есть осознанность, и вы -

НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ПРОСТО ваша мысль / чувство.

Зачем мы тренируем наблюдающее «Я»?

Мы хотим научить вас развивать эту позицию, которую мы называем наблюдающим «Я», потому что мы, люди, на ранних этапах развитии устанавливаем «вербальные отношения», чтобы учиться, то есть мы учимся через истории других и через язык. Это разумно, потому что это означает, что нам не нужно иметь личный опыт во всем, но мы можем научиться справляться с вещами, учитывая то, что нам говорят. У всех нас есть правила, которые мы несем с собой с детства и из общества, в котором мы живем. Некоторые передаются прямо так: «В нашей семье мы никогда не болеем» или «Когда тебе грустно, ты должен взять себя в руки». Другие правила формируем мы сами; например, когда слова «непослушная девочка» связаны с сердитым лицом матери и конкретным действием, которое мы совершили. Мы можем закончить так: «Когда я громко смеюсь, моя мам сердится, и я ей не нравлюсь»; более того, мы можем обобщить это так: «Когда ты проявляешь слишком много энтузиазма, тебя отвергнут». Это означает, что мы, взрослые, можем внезапно почувствовать себя некомфортно, проявляя энтузиазм. Может быть, мы даже не замечаем дискомфорта, но спешим умерить энтузиазм.

Обучение с помощью языка было важной особенностью человеческого развития, поскольку оно «экономично». Нам не нужно испытывать все на собственном опыте, но мы можем создавать правила и обобщать их на основе новых ситуаций. Проблема возникает, когда мы настолько поглощены тем, что говорит нам наш разум, что больше не можем действовать свободно. Скорее всего, наши действия и поведение были сведены к ряду «правильных» и «неправильных», «хороших» или «плохих», даже если это не всегда соответствует нашему опыту или наблюдениям здесь и сейчас.

Когда мы погружаемся в наши истории о том, что правильно или неправильно, или какими мы должны быть или не должны быть, мы теряем способность справляться с переживаниями здесь и сейчас, которые являются «жизнью». В в то же время наши поведенческие возможности сужаются. Вот почему мы должны тренировать наблюдающее «Я», потому что мы предполагаем, что эта позиция позволяет вам наблюдать за своими мыслями и чувствами и, таким образом, ведет к большей осознанности и выбору, а также к нескольким различным способам действия и бытия. С помощью упражнений на осознанность вы можете тренироваться записывать и замечать себя как человека, который переживает и присутствует (вместо того, чтобы идентифицировать себя по своим мыслям или рассказам о том, кто вы есть, например: «Мои мысли такие страшные, что я не могу их прогнать»).

Н7.3

Мои рассказы о себе

В этом упражнении мы предлагаем вам изучить свои собственные рассказы и то, как они влияют на ваши мысли, чувства и действия.

Наши самоописания могут играть очень важную роль в том, как мы действуем, и могут рассматриваться как «безопасные и комфортные», независимо от того, являются ли они положительными или отрицательными.

1) Во внутреннем круге, пожалуйста, напишите ваши типичные «вербальные правила, связанные с самим собой» о себе. Какие нарративы вы часто выражаете? Одни легче выразить, чем другие?

2) В следующем круге (слева) напишите все свои мысли, чувства и телесные ощущения, которые соответствуют этому самоописанию. Справа вы пишете чувства, мысли и телесные ощущения, которые не соответствуют этому повествованию.

3) В 3 круге (слева) напишите действия, которые это повествование «разрешает», а справа - какие действия «не разрешены»

.

Ниже приведен пример того, как самоописание «Я сильный» может подразумевать, что человеку трудно позволить себе испытывать чувство печали, тревоги или физического истощения, поскольку это может быть связано со «слабостью» этого человека. Кроме того, это повествование может затруднить обращение за помощью, поскольку оно может

угрожать самооценке этого человека и, следовательно, вызывать неприятные чувства.

Каковы ваши собственные рассказы?

Я избегаю / контролирую

МНЕ позволено

Действия

Мысли, чувства и ощущения в теле

Мои нарративы

Действия

Я избегаю / контролирую

МНЕ позволено

Проявляй слабость, говори о печали или тревоге.

Всегда быть доступным для других

Мысли, чувства и ощущения в теле

Печаль,

беспокойство,

усталость

Мои нарративы

«Мне нужна помощь и поддержка»

Сила,

счастье,

энергичность

Я сильный!

«Я не контролирую ситуацию»

Попроси о помощи

«Я никогда не сдаюсь»

Оставайся в постели, когда болеешь, отдохни

Делай все сам, не проявляй негативных чувств

Н8.1

8. Встреча

Что для вас ценно?

Обзор программы

* Вводное упражнение на осознанность
* Повестка дня
* Краткий обзор последней встречи
* Обсуждение домашнего задания
* Ценностная работа и выбор: презентация, упражнения и метафоры
* Домашнее задание
* Подведение итогов
* Заключительное упражнение на осознанность

Н8.2

Введение в понятие Ценности

Разница между ценностями и целями

Ценности:

* это выбранные направления в жизни, разнообразные качества, формирующие значимый путь
* указывают направление в жизни, поскольку это то, к чему вы стремитесь
* это выбранное направление, которое вы выбираете и которое может действовать как компас
* они никогда не закончатся, т.е. это направление в жизни, которое больше, чем определенная цель; это не то, что вы можете выполнить и “поставить галочку”
* они важны, потому что они помогают вам жить осмысленной и удовлетворенной жизнью, когда вы работаете над ними
* это больше, чем просто умственные упражнения - они требуют действий.

Цели:

* являются ли они поведением или действием, направленным на ценности
* то, что вы можете видеть, что вы делаете
* конкретные, измеримые и достижимые - то, что вы можете “отметить”.

Ценности - это непрерывный выбор

Ценности - это не цели, а выбор.

Мы не говорим, что из-за того, что мы выбираем направление (ценность), в нашей жизни не будет препятствий, помех или неровностей на этом пути. Подумайте о метафоре автобуса, с которой мы работали ранее. Мы можем намереваться двигаться в определенном направлении, но можем отклониться по пути – это естественно и ожидаемо. Важно то, что мы способны осознать, что сбились с пути, и снова изменить курс, чтобы вернуться к нашему ценному направлению. Итак, если мы все свободны в выборе наших ценностей, то процесс выбора ценностей будет рассматриваться как динамический процесс. И в динамичном процессе вашей жизни вы уже сделали некоторый выбор в отношении ценностей – и, скорее всего, вы будете продолжать это делать что-то соответствующее своим ценностям.

Ценности - это не обязательства

Когда нам нужно прояснить наши ценности, легче ответить, исходя из того, что, по нашему мнению, мы должны, хотели бы или могли бы делать или кем быть. Мы отвечаем, основываясь на стандартах, которые у нас есть от общества, от нашего детства, от других, на которых мы равняемся. Многие наши действия регулируются правилами, которые мы усвоили, и мы стараемся следовать им, чтобы получить признание, одобрение или избежать изоляции. Действия, продиктованные долгом и производительностью, практичны и вполне приемлемы, но редко бывают особенно вдохновляющими.

Поэтому, пожалуйста, обратите внимание, наполняют ли ваши ответы вас чувством жизненной силы и жизнерадостности или на самом деле они продиктованы эффективностью, долгом, нормами или правилами.

Ценности не зависят от возраста, экономики, физических способностей или времени.

Если и так, то это не имеет значения. Значения не зависят от конкретной формы и не требуют определенных условий; их можно развернуть и использовать в любом месте и в любое время. Значение будет применяться даже тогда, когда вам исполнится 90 лет.

Помните, что ценности не находятся в будущем, а всегда являются чем-то, над чем можно действовать в настоящий момент. В тот момент, когда вы выбираете свои ценности, вы контролируете ценный способ, то есть пользуетесь ими прямо сейчас. С одной стороны, ценности относятся к будущему, но, с другой стороны, они также относятся и к настоящему.

Н8.3

Три вещи, которые я получил от этого курса

За последние 8 недель мы работали со многими различными темами, и вы, вероятно, познакомились с некоторыми новыми взглядами как от нас, терапевтов, так и от ваших коллег-участников, и, возможно, даже от себя.

Мы хотели бы услышать, что вы получили за время, проведенное в группе:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Поскольку после следующего занятия мы не увидимся в течение месяца, было бы неплохо начать обдумывать, на чем вы сосредоточитесь в течение следующего месяца и с какими препятствиями вы можете столкнуться.

Над чем бы вы хотели работать более интенсивно в течение следующего месяца?

С какими трудностями, по вашему мнению, вы столкнетесь?

Как вы можете справиться с этими проблемами, чтобы приблизиться к тому, чего вы хотите?

Н8.4

Намеренные действия

С точки зрения направления настоящего момента, выберите область, в которой вы хотели бы предпринять шаги.

Взгляните на свои бланки с четвертого занятия и найдите упражнение "Яблочко в яблочко".

Пример:

Давайте представим, что я выбрал область ОТНОШЕНИЙ, и мои ценности в этой области заключаются в том, чтобы быть открытым, внимательным, заботливым и доверчивым.

1) Что вы можете сделать?

- Я могу выделить “качественное время” для вечера наедине со своим мужем.

- Я могу подготовиться к тому, как я мог бы справиться со своим беспокойством по поводу прикосновений - например, практикуя техники осознанности, когда я сознательно направляю свое внимание на определенные области или дыхание.

- Я могу ясно дать себе понять, что бы это значило для меня, если бы я могла быть открытой и полностью присутствовать со своим мужем, а не погруженной в свои мысли.

Я могу сказать ему, в какой поддержке я нуждаюсь.

2) Что это потребует от вас / от других?

- Что я буду готова сделать, что может вызвать дискомфорт (испытывать тревожные мысли о здоровье, когда он прикасается к моему телу).

- Что я осмеливаюсь быть открытым и принимающим.

- Что я не выбираю “легкое решение” – не придумываю плохие оправдания и избегаю физической близости.

3) Что бы это значило для вас, если бы вы могли это сделать?

- Я думаю, что испытаю радость и удовлетворение, осмелившись быть открытым и действовать в соответствии с тем, к чему я себя подготовил.

- Моя уверенность в себе возрастет, если я смогу перестать избегать, потому что я могла бы сделать это во второй раз.

- Возможно, я смогу ощутить близость, которой мне так не хватает.

Намеренное действие

С точки зрения направления текущего момента, выберите область, в которой вы хотели бы предпринять шаги.

Взгляните на свой бланк с четвертого занятия и найдите упражнение "Яблочко в яблочко".

Мои ценности в этой области таковы:

Для того, чтобы предпринять шаги в нужном вам направлении

1) Что вы можете сделать?

2) Что это потребует от вас / других?

3) Что бы это значило для вас, если бы вы могли это сделать?

Н9.1

9. Встреча

Жить по своим ценностям

Обзор программы

* Вводное упражнение на осознанность
* Повестка дня
* Краткий обзор последней встречи
* Обсуждение домашнего задания
* Разъяснение ценностей и целенаправленных действия: групповая работа
* Что вы будете делать в течение следующего месяца?
* Итоги
* Заключительная практика осознанности и общая преданности делу

Н9.2

Что мне теперь делать по-другому?

Н10.1

10. Встреча (бустер)

Ваше направление в будущем

Обзор программы

* Вводное упражнение на осознанность
* Повестка дня
* Краткий обзор последней встречи
* Мое ценное направление
* Процесс оценки
* Резюме: Окончание занятий

Н10.2

Упражнение на собеседование: Что произошло за последний месяц?

Интервью: два по два из следующих вопросов.

Делайте заметки для своих ответов

1) Каким ценностям и “шагам” вы посвятили себя с момента нашей последней встречи?

2) Предприняли ли вы намеренные шаги, и если да, то какие?

3) Чувствуете ли вы, что вы ближе или дальше от своих ценностей?

4) Какие барьеры (мысли, чувства, ощущения тела) вы испытывали в связи с принятием решения, основанного на ценностях?

Н10.3

Как я могу держать себя “на линии”

Когда мы отходим от наших ценностей и начинаем “копать”, то есть контролировать и избегать, риск появления симптомов возрастает. Поэтому осознание сигналов, указывающих на то, что вы удаляетесь от “линии” (направления ваших ценностей), может оказать вам большую помощь. “План профилактики рецидивов” может состоять из

многих элементов и разрабатываться различными способами. Не так важно, как вы его разрабатываете, важно то, что вы составили план и он подходит именно вам - а именно, он реалистичен, разумен и практичен.

Возможно, будет полезно напомнить, что целью лечения не обязательно является уменьшение симптомов, а скорее предоставление участникам возможности жить полноценной и значимой жизнью, даже когда все сложно. Таким образом,

“критерии успеха” не означают, что ваша тревога о здоровье должно исчезнуть в это время.

Скорее можно рассматривать так называемый “рецидив” как возможность для дальнейшего закрепления усвоенного подхода к симптомам. Большинство участников обнаружат, что симптомы время от времени возвращаются, и здесь они

могут проработать все, чему научились, и, возможно, постепенно обнаружат, что симптомы менее интенсивны или руководят их действиями.

Другими словами, лечение ни в коем случае не является завершающее - 11-й

и последнее занятие называется ЖИЗНЬ.

Когда вы пытаетесь подготовиться к тому, как в будущем также справляться с препятствиями, продолжая двигаться вперед в жизни, сосредоточьтесь на том, что вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хотите делать, а не на том, что вы не хотите делать!

Вот набросок ряда пунктов, которые могут представлять собой “план профилактики рецидивов”: (Запишите основные пункты на “ментальной карте”, которую вы можете хранить в своей сумочке или кармане.)

Каковы ваши предупреждающие знаки, указывающие на то, что ваши симптомы берут верх - и что вы отошли от своих ценностей? (подумайте, возможно, о том, как вы “копаете”)

Например: “Я начинаю уставать и все чаще отчитываю своих детей”. “Я потерял желание общаться, и это отдаляет меня от моих друзей”. Или “Я начинаю слишком много смотреть телевизор.”

Каковы ваши стратегии, чтобы вернуться к своей ценностной линии?

Индивидуальные методы (максимум 5)

Например: “Я должен помнить, что должен придерживаться своих правил в отношении сна и физических упражнений”.

Н10.3

Взаимодействие с другими людьми (отвлечение и поддержка)

Например, “Поддерживайте социальную активность, договорившись с моим соседом о еженедельной прогулке”.

Участие семьи/специалистов (кто?)

Например, “Договориться с моим мужем о том, что он должен сообщать мне, когда я становлюсь усталой и раздражительной”.

Какие препятствия стоят на пути использования вашего плана?

Например, “Я не привлекала других”.

Полная уверенность в том, что вы сможете использовать план (0-100%)

Где вы собираетесь хранить свой план и кто должен быть с ним знаком?