



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
им. Б.Д. Карвасарского

Институт психотерапии
и медицинской психологии
им. Б.Д. Карвасарского

**Тема: Работа со стыдом и самокритикой.
Использование сострадательных образов.**

Преподаватели:
Яковлев Вячеслав Вячеславович
Врач, диетолог, АСТ, ФАСТ, КПТ, ОРКТ-терапевт
Морозик Карина Алексеевна
Клинический психолог, КПТ, АСТ, СFT-терапевт

Работа со стыдом и самокритикой.

Многие клиенты борются с чувством вины, стыда, либо испытывают оба чувства. Нет единого определения для термина этого «коктейля», но он обычно относится к переживанию, состоящему из сложных мыслей, чувств и ощущений.

Чувство вины относится к неприятным эмоциям, которые мы испытываем, когда чувствуем, что " сделали что – то плохое " - отошли от наших основных ценностей, поступили не так, как мы хотим.

Стыд определенно относится к неприятным эмоциям, которые мы испытываем, когда нам кажется, что мы не только сделали что-то плохое, но и сами плохие.

Чувство вины = я сделал что-то плохое.

Стыд = я плохой.

При этом происходит слияние с негативными суждениями и самокритикой, такими как например я плохой человек, сломленный, отвратительный, недостойный, безнадежный, не заслуживающий счастья, лучшей жизни.

Прошлое – размышления и переживание болезненных воспоминаний.
Будущее – негативная оценка.

Работа со стыдом и самокритикой.

Избегание стыда:

- Неприятные ощущения/чувство стыда в теле (сутулость, избегание зрительного контакта, «ерзанье»).
- Часто очень похожи или сочетаются с ощущениями/чувствами тревоги или страха – тяжесть в груди, скручивание живота и тд.
- Неприятные когнитивные ощущения, самокритика, вызывающие стыд воспоминания и беспокойство по поводу негативной оценки или отвержения со стороны других людей.
- Намерения совершать само разрушительные действия (например, принимать наркотики или алкоголь, причинять себе вред, подвергаться социальной изоляции).
- Другие чувства, связанные с обидой/несправедливостью по отношению к себе или другим, или безнадежностью/никчемностью.
- Астения, вялость, тяжесть, усталость.
- Конфликт с другими, критика, агрессивность по отношению к другим или стыд за них.

Работа со стыдом и самокритикой.

Два простых первых шага для расцепления/распутывания (или принятия) – это замечать и называть.

- Мы можем попросить клиента обратить внимание на то, что говорит его ум, или заметить, как его ум «избивает», осуждает и обвиняет его, или заметить, как его ум так быстро предполагает, что другие люди будут судить, критиковать или отвергать его.
- Мы также можем попросить безоценочно назвать свои мысли и чувства -например, «вот досада» или «я замечаю свою критику» или «у меня есть мысль, что другие люди будут судить обо мне».

«Мною управляет стыд» или «я заметила, что у меня есть такое чувство».

Позволить и освободить место для любых чувств, ощущений, которые были замечены и названы.

Используем техники наблюдения и расцепления.

Вина и Стыд в АСТ.

Может ли вина мотивировать?

Помогает людям определить, что они сделали неправильно, побуждает их искупать или исправить, вернуться в контакт со своими ценностями и вести себя более согласованно?

В то же время нас учат, что "стыд демотивирует" – он заставляет людей "закрываться и избегать эффективного решения своих проблем.

Ну, для этого есть некоторые основания, но это грубое упрощение. Один из ключевых ответов на этот вопрос в АСТ заключается в том, что ни одна эмоция не является хорошей или плохой сама по себе; она всегда зависит от контекста.

В контексте слияния/избегания любая эмоция может быть бесполезной, вредной, токсичной, искажающей жизнь; а в контексте осознанности и ценностей любая эмоция может быть полезной или улучшающей жизнь. Вина и стыд не являются исключением.

Чувство вины может быть демотивирующим, а стыд-мотивирующим; это зависит от контекста.

Если мы сознательно реагируем на стыд и исследуем ценности находящиеся под ним, это может быть и мотивацией.

Работа со стыдом и самокритикой.

Интеграция подхода АСТ + СФТ

- Работа со стыдом в АСТ затрагивает все грани «Гексафлекса»
- Понимание теорий СФТ, о том как эволюционно появился стыд.
- Какие функций он имел в прошлом и какая функция сейчас, в качестве облегчения принятия, и формирования самосострадания. (Стыд как стратегии защиты. Уменьшение наказания или враждебности, в краткосрочной перспективе стыд помогает им избежать боли, травматичных воспоминаний, отвержения.)
- Мотивация к изменению (Приближает ли стыд вас к тому человеку которым бы вы хотели быть?)
- Как формировалась привязанность и три системы в СФТ.
- Практики самосострадания, использование сострадательных образов.



Метафора «Замороженная Креветка»



В магазине мы покупаем пакет замороженных креветок. Они великолепны, королевские! В последнюю минуту вам звонят друзья, и говорят что скоро придут в гости. Вы прибегаете домой и срочно пытаетесь приготовить... Мозг подсказывает: Просто возьмите пакет, разморозь их, приготовьте коктейльный соус, и будет хорошая закуска.

Но вы должны планировать заранее, так как инструкции по размораживанию весьма конкретны: оставить в холодильнике на ночь, не пытайтесь разморозить в воде или микроволновке. И если мы например, попытаемся принудительно разморозить замороженные креветки, поместив их проточную воду, креветки поглощают слишком много воды и становятся мягкими и грубыми, теряют форму, структуру. Я думаю, что люди очень похожи на этих креветок. Нас нельзя разморозить силой. Когда мы застыли-когда мы научились чувствовать себя небезопасно, попытки заставить нас оттаять слишком быстро, могут привести к не лучшим результатам. Думается, что хороший способ «оттаять» — это поместить себя в среду, которая содержит необходимые условия— причины и условия, которые делают оттаивание возможным, - а затем дать этому некоторое время.

Переход от критики к самосостраданию.

Практическое упражнение «Два Учителя»

Первый учитель:

Нет! - Нет! ... Опять ошибся! ... Неужели ты ничего не можешь сделать правильно? ...

Не так, не так! - Нет! - Нет! ... Да что с тобой такое? Ты что, совсем...? - Нет!”

Клиент: звучит знакомо. Мой отец всегда так со мной разговаривал.

Терапевт: не секрет, где вы научились критиковать себя, не так ли?

Теперь давайте представим себе второго учителя, который мог бы быть у этого ребенка. Этот учитель сострадателен, он действительно хочет помочь ребенку учиться.

Кого бы вы наняли, чтобы научить его играть на гитаре, первого или второго?

Но давайте заглянем немного глубже. Даже если бы вы не особенно заботились

об этом ребенке, какой учитель, по вашему мнению, лучше справился бы с этой трудной задачей?

Последний вопрос. Когда вы наблюдаете, как вы критикуете, боритесь, на какого учителя похож голос в вашей голове?

Использование сострадательных образов.

Сострадательное воспоминание

Вспомните кого-то, о ком Вы заботитесь, кого-то, к кому Вы испытываете теплые чувства, кого Вы хотели защитить, поддерживать, заботиться в разные моменты жизни. Это может быть член семьи, друг или даже домашнее животное. Расположитесь удобно, комфортно, закройте глаза и попробуйте максимально расслабиться. Начните дышать в спокойном ритме, равномерно распределяя воздух при вдохах и выдохах. Закройте глаза. Представьте, близкого человека перед собой, представьте, что ему очень нужна Ваша помощь. Не погружайтесь в подробности того, что происходит у него и в чем причина его страдания. Сосредоточьтесь на своем желании помочь ему, на сострадательных переживаниях, которые Вы испытываете к нему. Позвольте себе почувствовать глубокое чувство заботы, близости и любви к нему. Позвольте обнаружить в себе свое желание, чтобы этот человек был счастлив и свободен от борьбы и страданий. Теперь обратите внимание на свои эмоции. Что вы чувствуете? Обратите внимание, какие физические ощущения сопровождают эти чувства? Какое у Вас выражение лица, которое видит Ваш близкий? Как выглядит и располагается Ваше тело? Что Вы ему говорите или хотите сказать? Какой тон Вашего голоса? Что Вы делаете, чтобы утешить и помочь этому человеку? Побудьте в этом образе несколько минут. Обратите особое внимание на свои сострадательные чувства, которые возникают в этом образе. Посмотрите, можете ли Вы позволить этим чувствам полностью овладеть Вами, прорасти внутри Вас, почувствовать, как

Использование сострадательных образов.

Сострадательный образ ребенка.

Гораздо легче быть сострадательным к малышам и маленьким детям, чем к взрослым, таким же образом может оказаться легче развивать сострадание к более молодой версии самих себя. Поэтому это упражнение мягко укрепляет ваше самосострадание, направляя ваше сострадательное "я" в первую очередь на вас в более раннем возрасте.

Упражнение может раскрыть те моменты в нашей жизни, когда самокритика взяла верх, а также события, связанные с этим.

Инсайты и потенциальные блоки могут быть полезны при дальнейшем изучении.

Представьте себе образ самого себя новорожденного. Испытайте сострадание, исходящее от вашего сострадательного "я" к вам, как к ребенку. Теперь представьте, что время двигается на год вперед. Распространите свое сострадание на чуть повзрослевшую версию себя. Переносите себя через каждый год своей жизни - вплоть до сегодняшнего дня. В каждом возрасте расширяйте свое сострадание к самому себе. По мере того, как вы проходите каждый год, используйте сострадательные слова, к младшей версии себя, слова, которые вы сами хотели бы услышать в ранние периоды своей жизни.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
им. Б.Д. Карвасарского

Контактная информация

Оформить заявку на обучение и задать любые интересующие Вас вопросы можно, позвонив нам по номеру **+7 812 467-47-90** или написав по адресу client@ipmp-spb.ru

Санкт-Петербургский Институт психотерапии и медицинской психологии им. Б. Д. Карвасарского осуществляет образовательную деятельность на основании лицензии от «13» мая 2014 года № 0988, выданной комитетом по образованию Правительства г. Санкт-Петербурга.

Все Программы разработаны и утверждены на основании требований к образовательным программам дополнительного профессионального образования в соответствии с Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2013 г. «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 01.06.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным