



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

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

Тема: Социальное формирование личности. Развитие осознанности

Преподаватели:

Яковлев Вячеслав Вячеславович

Врач, диетолог, АСТ, ФАСТ, КПТ, ОРКТ-терапевт

Морозик Карина Алексеевна

Клинический психолог, КПТ, АСТ, СFT-терапевт

Социальное формирование личности

Сострадательное отношение к себе начинается с осознания того, что многие проблемы наших клиентов связаны с факторами социальной среды.

С момента нашего рождения наши генотипы взаимодействуют с другим набором факторов, которые мы не можем выбирать (значимые взрослые, опекуны) и формируются под их влиянием-это наша **ранняя социальная среда**.

Случается что значимые взрослые не могут помочь нам в регуляции эмоции, по разным причинам.

Также важным фактором является темперамент ребенка, который взаимодействует с нашим ранним социальным окружением в течении длительного времени, который формирует личность.

Ранняя социальная среда, оказывает большое влияние на наш развивающийся мозг, в частности на те области, которые связаны с регуляцией эмоций и обработкой соц.информации. Эта тенденция сохраняется по мере того как мы растем, в детстве и юности, хотя мы все больше можем влиять на контекст.

Осознавая социальное воздействие, мы можем формировать способность развивать сострадание, когда понимаем, что те аспекты себя которых стыдились, не были вызваны врожденным недостатком и развились не случайно.

Социальное формирование личности

У нас есть базовые потребности, и мы учимся вырабатывать то поведение, которое позволит удовлетворить наши потребности в тех контекстах, в которых мы находимся, которые часто мы не можем выбирать, но к которым адаптируемся чтобы выжить. Мы представляем только одну версию того, кем могли бы стать.

Рассмотрение социальных условий, может помочь взять нам на себя ответственность, понимая как среда может влияла на ход жизни, и как я могу повлиять на это сейчас.



Социальное формирование личности. Привязанность

Таким образом ранние истории привязанности порождают относительно устойчивые стили привязанности, которые формируют, то как мы будем строить и переживать наши отношения с другими и наше ощущение себя в безопасности в мире.

Привязанность с точки зрения **трех процессов (Дж.Боулби)**, которые могут влиять на регуляцию эмоций:

-безопасность привязанности (заботливые родители, которые реагируют на наши потребности). Безопасные отношения привязанности являются основной системой безопасности, закладывая и укрепляя нейронные связи, которые в дальнейшем позволяют успокаивать себя. Способные к самоуспокоению люди, открыты для эмоций, признавая, выражая их адаптивными способами, их история заботы научила их тому что они достойны заботы и доброты.

-тревога привязанности (условия воспитания, которые были ненадежными и менее чутко реагировали на страдания ребенка). Привязанность связана с желанием связи, но неспособностью верить, что она будет там где необходимо, или страхом что она может исчезнуть непредсказуемо.

Склонность к дистрессу. Страх отказа.

-избегание привязанности, как риск, бесполезность. Неспособность успокоить себя (недостаточно развитая система) Используют различные стратегии отрицания и избегания чувств, дистанцирование.

Мы не можем изменить прошлое, но можем помочь клиентам начать понимать, как они стали такими и что это не их вина.

Мы не можем изменить прошлое, но можем помочь клиентам начать понимать, как они стали такими и что это не их ВИНА!!!



Социальное научение (связь с RFT)

Мы можем учиться не только через непосредственный опыт, но и через наши наблюдения за другими. Мы можем научиться бояться, наблюдая, как другие испытывают наказание (например, когда их высмеивают, когда они говорят).

Мы можем изучать поведение, наблюдая, как его моделируют другие (например, как ведут себя наши родители, когда они испытывают эмоции, или как играть песню на гитаре, просматривая видео на YouTube). Часто без нашего осознания наш разум постоянно хранит информацию том, каков мир, каковы мы, наши отношения с другими и что они означают, и что мы должны делать, когда идем по жизни. Помогая клиентам понять, как эти знания формируют их жизнь, вы можете проложить путь к возникновению сострадания—сострадания к себе и другим.

Основная цель CFT-помочь клиентам научиться получать доступ к чувству безопасности-сначала через терапевтические отношения, а в дальнейшем, через обучение направлять сострадание к себе, получать его от других.

«Связь важна, поскольку мы эволюционировали прежде всего для того, чтобы чувствовать себя в безопасности через связь с другими—другими кто принимает нас, кто любит нас и кто может поддержать нас, когда мы в

Сострадательное Осознание: Развитие Осознанности. Mindfulness.

Осознанным вниманием мы воздерживаемся от осуждения, критики, цепляния или отрицания нашего опыта. Скорее, мы позволяем себе замечать, принимать и с любопытством исследовать содержание нашего опыта - независимо от того, приходит ли этот опыт к нам из внешнего мира, через наши чувства, или является его продуктом нашего собственного внутреннего опыта, как в мыслях, чувствах, побуждениях так и в телесных ощущениях.

Осознанность может быть очень полезной способностью для клиентов, особенно тех, кого преследуют сильные стыдливые и самокритичные мысли.

Наблюдающее «Селф»

Критикующие, уязвимое, тревожное (угроза)

Заботливое, эмпатичное, дружелюбное (спокойствие)

Осознанность внимание, звуки

Сканирование тела

Осознанное дыхание

Осознанная деятельность

(ходьба, питание ит.д)

Техника Спокойное место «Без спокойствия нет страдания» Далай -

Функциональный Анализ в СРТ

Почему я это делаю?

Какова функция поведения?

При проведении функционального анализа мы начинаем выбор с конкретной ситуации или поведения, то что клиент может наблюдать (мышление, действие)

Антецент-внешние факторы и стимулы (наличие угроз, переживаний..)

Следствия, которые влияют на вероятность того, что поведение повторится.

Для чего нам необходимо выявить?

Помочь клиентам понять, как они организуют поведение, за которое им потом стыдно, самокритично...

Метод Сократа при работе с Самокритикой

Почему вы считаете что самокритика полезна для вас?

На каких доводах основывается ваше предположение?

В чем конкретно вам помогает самокритика?

Самокритика приближает вас к вашим целям, ценностям?

Какова цель вашей самокритики?

В чем вы видите пользу и недостатки самокритики?

Всё, что человек говорит не из
собственного опыта, то недостойно
доверия. Даже если он цитирует меня

Сократ



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?

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.



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