Тема: Автоматические мысли

Сергей Калиниченко
Психолог-психотерапевт, Член Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии

Автоматические мысли

Поток мышления, который существует с более явным, осознаваемым потоком мыслей.

1. Они есть у всех
2. Мы их не осознаем, если не прикладываем специальных усилий (осознаем обычно эмоции)
3. Они очень быстрые
4. Они не всегда достоверно отражают реальность
5. Мы в них верим

Автоматические мысли

Психотерапевт клиентки Авдотьи, например, опоздала на 10 минут на терапевтическую сессию (ситуация 1) . Авдотья подумала: "Она не заботится обо мне" и испытала обиду. Она осознала свою обиду (ситуация 2), подумала: "Как она смеет заставлять меня так себя чувствовать!" и рассердилась. Когда она вошла в кабинет психотерапевта, то выразила свой гнев. Прежде чем психотерапевт заговорила, Авдотья признала, что слишком остро отреагировала на происходящее (ситуация 3) , и подумала: "Я не должна была этого говорить. Мой психотерапевт может больше не захотеть работать со мной".

Типы автоматических мыслей

Вербальные/образные

Достоверные/недостоверные

Полезные/неполезные

Обычно конкретная мысль вызывает конкретную эмоцию.

Зная глубинные убеждения, мысли легко предсказать

Как выявлять автоматические мысли?

Выявление авт. мыслей – это навык.

Ключевой вопрос, который мы задаем себе для выявления автоматических мыслей «о чем мы думаем/подумали?»

Что делать, если возникли трудности?

1. Спросить себя, что именно я почувствовал и какими телесными проявлениями сопровождалось
2. Получить подробное описание проблемной ситуации
3. Вообразить беспокоящую ситуацию
4. Разыграть определенное взаимодействие по ролям
5. Определиться какой образ возникает в воображении
6. Огласить мысли
7. Спросить себя, какое значение имеет ситуация
8. Перефразировать вопрос

Усиление эмоциональной и физиологической реакции

Какие у меня возникли мысли ?
Откуда я иду? Что я потом делал?

Получение подробного описания

Который час? Откуда я иду? Какая погода была за окном? Что я потом делал? О чем я думал?

Визуализация описания

Необходимо представить, что я прямо сейчас оказался в той ситуации. Могу визуализировать так, как будто это происходит сейчас?

« Что меня окружает? Что я вижу перед собой? Какие запахи я чувствую? Что я слышу? Что мне говорят? О чем я думаю?

Воссоздание межличностного взаимодействия через ролевую игру

Сначала Вы описываете , кто что сказал в ситуации, а затем

она разыгрывается по ролям

Воссоздание образа

Какой образ у Вас возник перед глазами?

Предложение противоположной мысли

- Я подумал о том, что это большая удача?

- Какая удача, совсем наоборот

Определение смысла ситуации

- Что эта ситуация значила для меня?

- Что я лажанулся. Неудачник.

Если ни одна из техник не дала результата, спросите «о чем я мог бы подумать, как мне кажется?» недостаток в том, что Вы можете сказать интерпретацию

Автоматические мысли vs интерпретации

Нам нужны непосредственные слова и образы, которые возникают в голове. В первое время многие говорят об интерпретациях.

«что я подумал, когда уборщица попросила меня выйти из комнаты?»

«я подумал, что можно ее осудить»

«и все таки, какая мысль пришла мне в голову?»

«дура»

Если я не могу понять разницу, необходимо применить технику выявления автоматических мыслей

Конкретизация автоматических мыслей

Выражения, используемые в обсуждении	**Непосредственные автоматические мысли**
Наверное, я думала о том, нравлюсь ли я ему	Я ему не нравлюсь
Не уверена, что обратившись к профессору, просто не потрачу время впустую	Я потрачу время впустую
Я не могу заставить себя начать читать	У меня не получится

Изменение формы телеграфных мыслей

- Я подумала «капец»
- А что для меня значил капец?
- Это значило, что я не успею закончить работу вовремя и меня уволят

Изменение формы вопросительных мыслей

Смогу ли я справиться?	**Я не справлюсь**
Смогу ли я перенести ее уход?	Я не перенесу ее уход
А вдруг у меня не получится?	Если у меня не получится, я потеряю работу
Вдруг она разозлиться на меня?	Если она разозлится на меня, она причинит мне боль
Как мне из этого выбраться?	Мне из этого не выбраться
А вдруг мне не удастся измениться?	Если я не изменюсь, всю жизнь буду неудачником
Почему это случилось именно со мной?	Со мной не должно было такого произойти

Если тебе свойственно говорить обобщённо и терминами

Если я чрезмерно интеллектуализирующийся и испытываю трудности с обнаружением непосредственных мыслей

- Значит,наиболее некомфортно мне было перед обедом?
- Да
- Что происходило в моей голове?
- Это вопрос близости, страх близости

Вы даете поверхностные мысли, копинговые мысли

- о чем я подумал, когда друг не позвал меня идти на баскетбол?

- о том, что я и так не хотел туда идти

Истинная мысль: наверное, я ему больше не по душе
- о чем я подумал, когда жена задержалась с работы?
- я подумал, что с ней все должно быть в порядке

Если ты боишься быть подавленным отрицательными эмоциями

«если я подумаю об этом, мне станет хуже»

Поможет: работа с убеждениями, дозированная экспозиция (сообщите лишь частично).

Если ты придаешь мыслям особое значение

«только неудачники мыслят подобным образом»

«если я расскажу о своих навязчивых мыслях, все сочтут, что я сумасшедший»

как выявить: «Я полагаю, что есть что-то плохое в том, чтобы мыслить подобным образом?»

Если ты опасаешься осуждения со стороны девушки

Негативные предсказания

«Если я скажу так, девушка откажется со мной общаться/будет думать, что я ущербный/ подумает, что я неадекватный»

В терапевтической работе, если я подозреваю проблему в контакте с клиентом, я могу напрямую спросить о своей гипотезе:

«Если ты скажешь мне, что ты думаешь, может случиться что-то плохое?»

«Ты думаешь, я могу тебя осудить?»

Коррекция автоматических мыслей

1. Какие есть доказательства того, что идея верна? Доказательства того, что она неверна
2. Какое альтернативное объяснение можно дать?
3. Что может произойти самое плохое? Что я смогу сделать, если это произойдет? Что самое хорошее может произойти? Какой вариант развития событий самый реалистичный?
4. Каковы последствия моей убежденности в автоматические мысли? Что произойдет, если я изменю образ мыслей?
5. Что я сказал бы своему другу, если бы он был в подобной ситуации?
6. Что мне лучше всего сейчас сделать?

Протокол АКПП №11 СМЭР

События	Мысли	Эмоции	Реакции	
			Тела (Физиологии)	Поведения

Задание:

1. Оценить настроение
2. Составить повестку дня
3. Определить три ситуации, в которых проявлялась проблема
4. Выявить автоматические мысли в данных ситуациях
5. Заполнить протокол
6. Скорректировать автоматические мысли