

Ценить или оценивать: как обмануть мозг на пути к лучшей жизни

Алексей Дёмин

Антон Вотрин

Наши проекты и порталы

Группы **ВКонтакте**:

1) Чистые Когниции

2) Терапия Принятия и
Ответственности

3) Центр Психологии и Развития
«Равновесие»

Что такое АСТ?

Терапия Принятия и Ответственности (англ. АСТ) – современное и научно-обоснованное направление в психотерапии.

Основной тезис АСТ - страдания и проблемы человека обусловлены избеганием внутреннего опыта, которое приводит к ухудшению качества жизни.

Согласно американской ассоциации клинической психологии, АСТ рекомендуется как подход с подтвержденной эффективностью для следующих проблем: депрессия, смешанная тревожность, ОКР, хронические боли, стресс, психозы.

The current Div. 12 list of empirically supported treatments:

Now isn't that special?!

Acceptance and Commitment Therapy for Depression
Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain
Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorder
Acceptance and Commitment Therapy for coping with psychosis

Applied Relaxation for Panic Disorder
Assertive Community Treatment for Schizophrenia

Behavior Therapy/Behavioral Activation for Depression

Behavioral Couple Therapy for Depression

Behavioral and Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Low Back Pain

Behavioral Weight Loss Treatment for Obesity and Pediatric Overweight

Biofeedback-Based Treatments for Insomnia

Cognitive Adaptation Training for Schizophrenia

Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy for Depression

Cognitive Behavior Therapy for Insomnia

Cognitive Behavioral Therapy for Anorexia Nervosa

Cognitive Behavioral Therapy for Binge Eating Disorder

Cognitive Behavioral Therapy for Bulimia Nervosa

Cognitive and Behavioral Therapies for Generalized Anxiety Disorder

Cognitive Behavioral Therapy for Panic
Cognitive and Behavioral Therapies for Social

Phobia/Public Speaking Anxiety
Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Headache

Cognitive Behavioral Therapy for Schizophrenia

Cognitive Processing Therapy for Post-Traumatic Stress Disorder

Cognitive Remediation for Schizophrenia
Cognitive Therapy for Bipolar Disorder

Cognitive Therapy for Depression

Cognitive Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder

Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder

Emotion-Focused Therapy for Depression

Exposure and Response Prevention for Obsessive-Compulsive Disorder

Exposure Therapies for Specific Phobias

Eye Movement Desensitization and Reprocessing for Post-Traumatic Stress Disorder

Family-Based Treatment for Anorexia Nervosa

Family-Based Treatment for Bulimia Nervosa

Family Focused Therapy for Bipolar Disorder

Family Psychoeducation for Schizophrenia

Healthy-Weight Program for Bulimia Nervosa

Interpersonal Therapy for Depression

Illness Management and Recovery for Schizophrenia

Interpersonal Psychotherapy for Binge Eating Disorder

Interpersonal Psychotherapy for Bulimia

Interpersonal and Social Rhythm Therapy for Bipolar Disorder

Multi-Component Cognitive Behavioral Therapy for Fibromyalgia

Multi-Component Cognitive Behavioral Therapy for Rheumatologic Pain

Paradoxical Intention for Insomnia

Problem-Solving Therapy for Depression

Prolonged Exposure for Post-Traumatic Stress Disorder

Psychoanalytic Therapy for Panic Disorder

Psychoeducation for Bipolar Disorder

Psychological Debriefing for Post-Traumatic Stress Disorder

Relaxation Training for Insomnia

Reminiscence/Life Review Therapy for Depression
Schema-Focused Therapy for Borderline Personality Disorder

Self-Management/Self-Control Therapy for Depression

Self-System Therapy for Depression

Short-Term Psychodynamic Therapy for Depression

Sleep Restriction Therapy for Insomnia

Social Learning/Token Economy Programs for Schizophrenia

Social Skills Training for Schizophrenia

Stimulus Control Therapy for Insomnia

Supported Employment for Schizophrenia

Systematic Care for Bipolar Disorder

Transference-Focused Therapy for Borderline Personality Disorder

Стратегии контроля и избегание опыта

Избегание опыта – процесс, в ходе которого человек пытается уклониться от собственного опыта (мыслей, чувств, воспоминаний, телесных ощущений, поведения), **даже если это приводит к ухудшению качества жизни.**



Какое ваше избегающее поведение?

***Какой избегающий портрет мне подходит?
(Занятая пчела, Бабочка, Страус,
Переключающий каналы, Рационализатор,
Хлопотун и т. д.)***

Какое ваше избегающее поведение?

Занятая пчела

- 1. Избегает стресса оставаясь занятой всё время.*
- 2. Количество дел — превышает количество возможностей.*
- 3. Занятия требуют минимального осмысления (уборка, стирка и т.д.)*



Какое ваше избегающее поведение?

Бабочка

- 1. Ускользает из настоящего, постоянно переключая внимание.**
- 2. Начинает одно занятие, затем быстро переходит к другому занятию**
- 3. Не может сосредоточиться на чём-то одном**



Какое ваше избегающее поведение?

Страус

- 1. Страус избегает настоящего, не позволяя себе думать об этом*
- 2. Когда кто-то пытается говорить с ним о важных вопросах – меняет тему*



Переключающий каналы

1. Переключающий каналы довольно пассивен и дома, и на работе.

2. Переключающему каналы сложно удерживать себя в одной позе — он будет вставать, садиться, прохаживаться, снова садиться, теревить свои руки, волосы и т.д.



Какое ваше избегающее поведение?

Рационализатор

- 1. Признает, что он испытывает стресс, но стремится его объяснить.*
- 2. Цель — доказать самому себе, что неприятная ситуация еще не достаточно серьезная, чтобы о ней стоило думать.*

Какое ваше избегающее поведение?

Хлопотун

Хлопотун отвлекает свое внимание от личных переживаний, направляя его на другого человека, создавая вокруг него много драмы и эмоционального возбуждения.



Какое ваше избегающее поведение?

Беспокойный

Беспокойный избегает неприятных переживаний, беспокоясь о чем угодно, кроме настоящего момента.



Какое ваше избегающее поведение?

Стоик

Сильные люди не проявляют признаков эмоций.



Что характерно для всех этих портретов

- а) Человек не учится на своём опыте*
- б) Человеку становится хуже в долгосрочной перспективе*
- в) Человек не делает то, что для него важно*

Мозг не очень любит ценить, но очень любит оценивать

Режим «оценщика» - автоматичен и хаотичен. Он берет всё самое неприятное из прошлого и приносит в вашу жизнь.

Режим «ценителя» - медленный поиск того, что важно, даже в страшном, неприятном опыте. Помогает избежать автоматических реакций и переосмыслить тот опыт, что есть.

Жизнь, полная событий

Два вопроса, которые следует учитывать:

1. У вас есть четкое направление в жизни?
Знаете ли вы, что важно для вас?
2. Может быть вы чувствуете себя потерянным и смущенным тем направлением, в котором вы хотите, чтобы ваша жизнь шла?

У какого опыта придется учиться:

- (а) борьба, которая иногда может возникать с чувствами, мыслями и другими переживаниями, которые вы не хотите испытывать
- (б) Бестолковые навязчивые мысли, которые требуют вашего внимания и кажутся важными.

Ценности

Ценности - это выбранные направления жизни, внутренний компас, то, каким человеком вы хотите быть; как вы хотите относиться к себе и другим.

Для ценностей есть три характеристики:

1. Они выбраны именно вами.
2. Они являются направлениями, а не целями.
3. Выбранное направление подразумевает, что вы начинаете идти по нему.

A silhouette of a person standing on a tall, narrow rock peak with their arms raised in a 'V' shape. The background is a vast landscape of rolling hills and mountains under a sunset sky with a gradient from blue to orange. The sun is visible as a small white circle on the horizon.

if you can
dream it
you can
do it

Walt Disney

Живость

Живость — важнейшее качество ценностей.

Живость — помогает чувствовать себя живым.

Это не означает только радость, но и горе.

Это придает осмысленность моментам когда делаете что-то важное, или жизнь соответствует вашим ценностям.

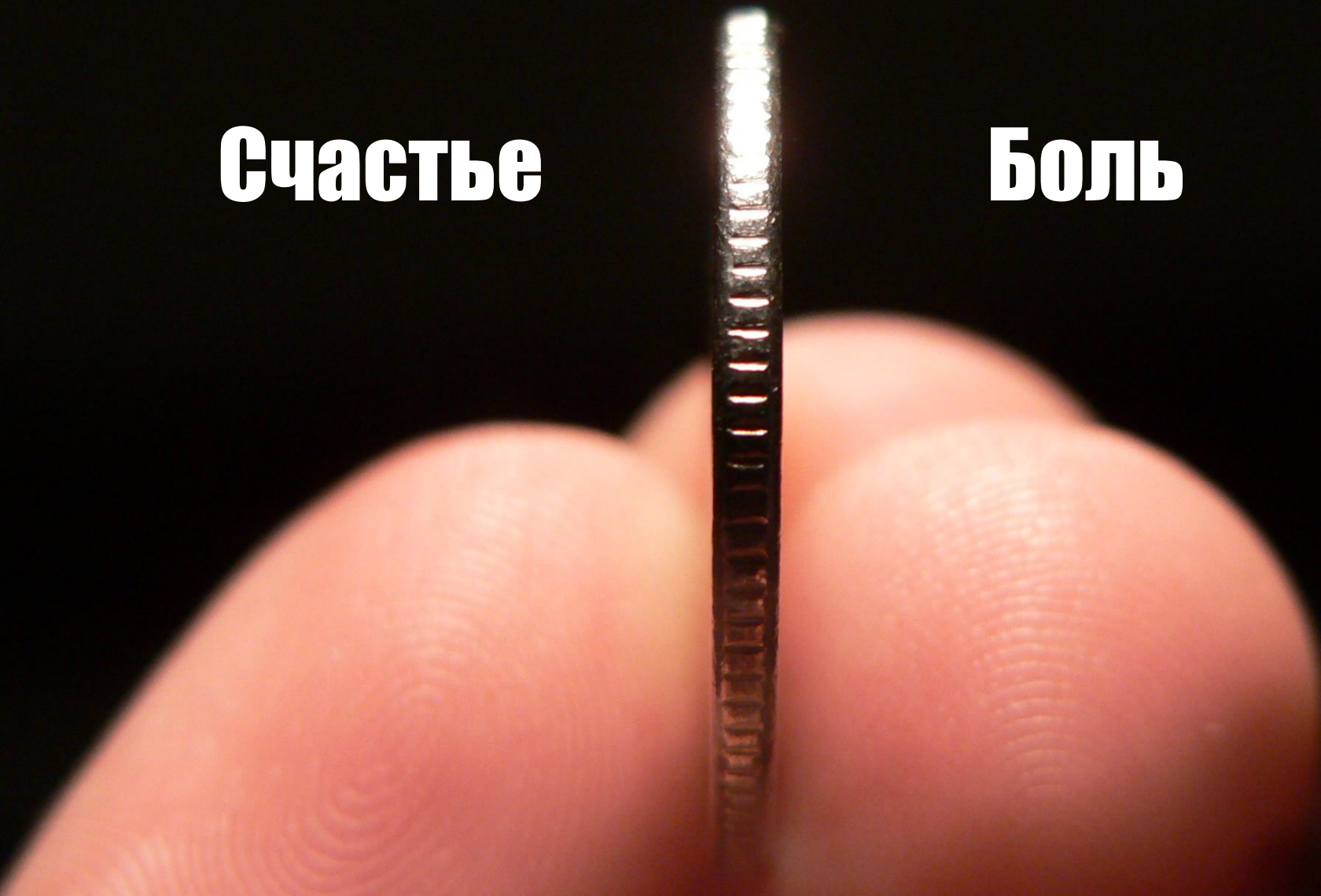
Это сладко-горькая пилюля жизни.

Монета — на одной стороне которой счастье, а на другой «необходимая» боль.



Счастье

Боль



Шаг 1. Перестаньте избегать.

Вы не знаете чего вы хотите?

У вас эмоциональный стресс?

Вы не можете принять что жизнь несправедлива?

Да! И это не поможет вам избавиться от вопроса: что действительно важно для вас!

Вы можете не замечать ответа, откладывать его и делать вид что его нет, но это не избавляет от тяжести вопроса.

Вы можете не знать как строите свою жизнь, но это не значит что вы её НЕ-СТРОИТЕ. То что вы делаете сегодня будет иметь последствия завтра. То что происходит сейчас строит тот момент, что позже.

Шаг 2 Определите ценности, которые важны для вас

Ценности - это действия и качества действий.

Это не цели;

Ценности не в результате,

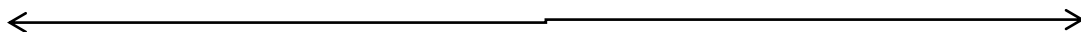
Ценности не в будущем.

□ Такие качества, которые наделяют путь смыслом, однако ими нельзя обладать, как вещью.

Ценности не чувства

Ценности несут боль

Ценности не означают, что путь к ним всегда будет прямым.



Двигаться
от опасности

Двигаться к
чему то значимому

Шаг 4. Определите несколько целей, связанных с этой ценностью

Цели - это нечто конкретное, что вы можете достичь. Цели помогают приблизиться к ценностям.

Если представить, что вы в Лесу и единственное, что вы видите вдалеке — это мерцание вашей звезды (ценности). Чтобы идти к ней вам нужно ориентироваться по ближайшим деревьям (целям).

Вы будете идти от дерева к дереву, ориентируясь на звезду, чтобы выйти из леса. Может быть лес никогда не закончится, но это не значит, что вы не можете идти к звезде...

Шаг 5. Определите одну цель

Вы можете составить список,
- определить самую важную
цель и работать только **над**
одной целью одновременно.

Шаг 6. Определите маленькие шаги для цели

Разбейте задачу на небольшие шаги, которые вы можете предпринять сейчас.

Разбейте её снова, если шаги слишком большие.

Шаг 7. Сделайте одно действие

Пример:

Ценность — быть частью группы людей.

Возможные цели:

Связаться со старыми друзьями.

Устроится на более социально значимую работу.

Вступить в клуб по интересам.

Выбранная цель: Вступить в клуб.

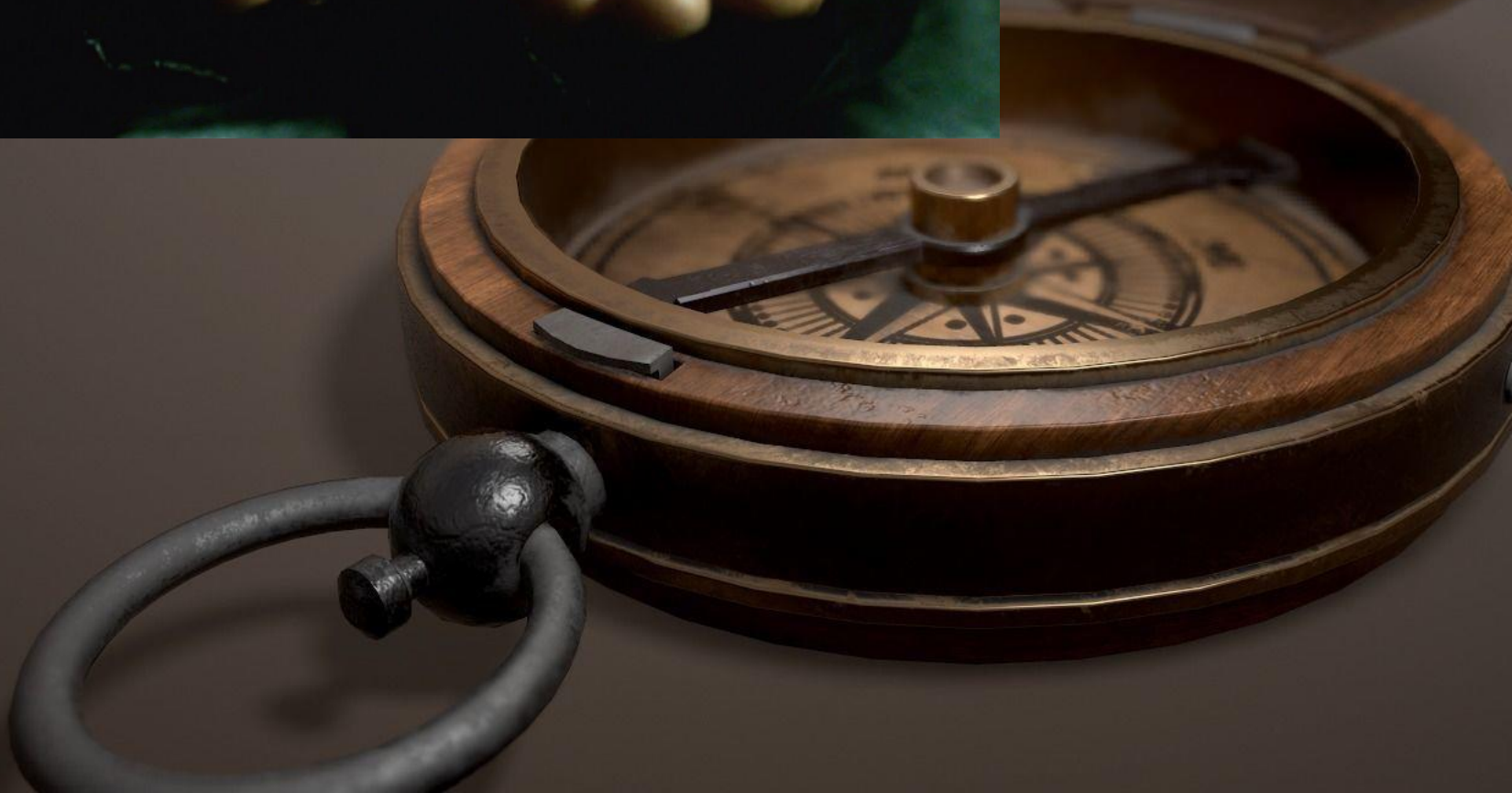
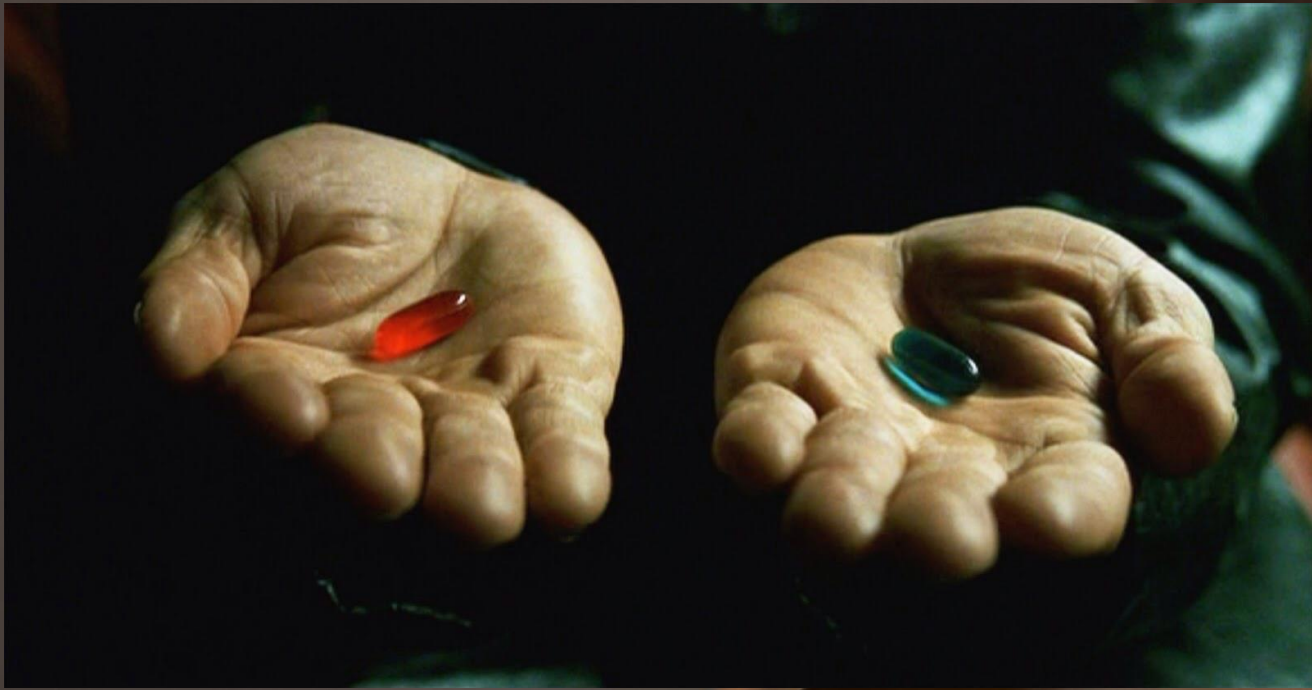
Шаги: Поискать в интернете. Освободить выходной.

Кино-ночь в тайм-кафе.

Что делаю сейчас: Включаю комп, ищу тайм кафе.

Что мешает выбору ценностей?

1. Жесткая ассоциация с образом себя;
2. Мысли о ценностях, счастье и приятных чувствах;
3. Слияние с причинами и правилами;
4. Слияние с результатом и ориентация на результат.



Вот и всё, пока-пока!

Спасибо за внимание!

(больше информации в нашей группе
Вконтакте «Терапия Принятия и
Ответственности» и «Чистые
Когниции»)