

ДИПЛОМНА РОБОТА

**ТЕХНІКИ КПТ, ЯК ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ЗАСІБ В
ДУХОВНО-ФОРМАЦІЙНИХ РОЗМОВАХ**

Наталія Коромець

Львів – 2017

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
I. ДУХОВНО – ФОРМАЦІЙНІ РОЗМОВИ – ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ПОЧАТКОВОЇ МОНАШОЇ ФОРМАЦІЇ.....	5
1.1 Новіціят – початковий етап монашої формації.....	5
1.2 Програма новіціяту, як досягнення цілі зростання особистості богопосвяченої особи на людському рівні.....	6
1.3 Особисті розмови, як елемент програми новіціяту.....	9
II. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК КПТ.....	11
2.1 Когнітивні техніки КПТ.....	11
2.2 Експеріментальні техніки КПТ.....	20
2.3 Поведінкові техніки КПТ.....	
2.4 Майндфулнес підхід у КПТ.....	
III. ПЕРСПЕКТИВИ ВЗАЄМОДІЇ ТЕХНІК КПТ ТА ЕЛЕМЕНТІВ МОНАШОЇ ФОРМАЦІЇ (ОСОБИСТИЙ ДОСВІД)	
ВИСНОВОК	
БІБЛІОГРАФІЯ	

ВСТУП

Початковий період формації є важливим етапом на дорозі розпізнання монашого покликання. Коли молода людина чує поклик Бога йти за Ним, то потребує часу, щоб прийняти рішення і зважитися на вибір богопосвяченого життя. Однак процес розпізнання покликання продовжується і після конкретно зробленого кроку, тобто і після того, як особа вже приходить в монастир. Початковими етапами формації є час кандидатури та новіціату, коли відбувається процес взаємного пізнання. В цьому періоді особа ознайомлюється ближче зі Згромадженням, його духовністю та харизмою, молитовним правилом, способом спільного життя. В свою чергу спільнота приглядається до кандидатки, до її особистісних здібностей, здатності піддаватися формації, розвивати монаші цінності, жити в спільноті та поглиблювати духовне життя. Важливим елементом розпізнання покликання до богопосвяченого життя є її мотивація. «Передумовою для прийняття є жива віра, готовність та здатність до життя в спільноті...» Конституції і статуту Місіонерок Найсвятішого Ізбавителя (МНІ) К59

На згаданих вище етапах формації у всіх монастирях призначають відповідно підготованих форматорів, які супроводжують молодих людей у цьому періоді. Цей провід відбувається через спільне життя, навчання, молитви, особисті розмови.

Протягом дев'ятирічного досвіду проводу новичок для мене стало очевидним те, що не варто надавати всім труднощам, з якими стикаються молоді особи у практикуванні релігійного та духовного життя лише таємничого надприродного значення, і пропонувати єдиний лік на всі біди «ти молися і Бог допоможе». Звичайно, через призму нашої християнської віри ми віримо, що Господь провадить людину, чуває над її життям та бажає їй зцілення і спасіння. Однак, на мою думку, у нашому людському зростанні важливо використовувати всі ресурси, якими Бог наділив людство для того, щоб швидше і якісніше ставати Людиною в повноті, відповідно до задуму Творця.

Неодноразово я стикалася з тим, що потребувала конкретних порад, які би практично допомогли людині розпізнати покликання, справитися з думками, зосередитися на молитві, розвивати комунікативні навички, не закриватися перед іншими сестрами і т. д.

З часу навчання на програмі КПТ, можу сказати, що моя якість проводу формаційних розмов значно покращилася. Конкретні знаряддя, якими є техніки КПТ дали можливість пропонувати моїм підопічним більш фахові пояснення тому, що з ними відбувається на рівні думок, емоцій, поведінки. За допомогою конкретних технік КПТ стало більш реальним пропонувати методи як можна справлятися чи давати раду з думками, емоціями, приймати певні рішення.

Сестри можуть проходити особисту терапію, при потребі, тільки після закінчення новіціату. Отож, формаційні розмови не можуть перетворюватися на терапевтичні сесії. Але я відкрила для себе, що техніки КПТ можна використовувати як «рятівні кола» і поза тяглістю терапевтичного процесу. КПТ техніки можуть бути добрим профілактичним засобом, щоб навчитися керувати своїми думками, емоціями, поведінкою перш ніж ці речі «доведуть» до депресивних чи тривожних розладів людей до цього схильних. Духовно-формаційні розмови можуть бути місцем, де можна робити таку профілактику.

Сподіваюся, що ця робота допоможе тим моїм сестрам, які будуть виконувати обов'язок формаційного проводу в моєму Згромадженні після мене.

I. ДУХОВНО – ФОРМАЦІЙНІ РОЗМОВИ – ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ПОЧАТКОВОЇ МОНАШОЇ ФОРМАЦІЇ

1.1 Новіціят – початковий етап монашої формації.

« Новіціят – це час впровадження, вправління та з'ясування. Новички мають ознайомитися зі спільнотою, її духовністю та апостолятом а також бути впровадженими в Конституції і статuti Згромадження. Вони повинні одержати базові біблійні та богословські знання та пояснення суті обітів. Вправління в молитві та життя у спільноті за євангельськими радами є суттєвими завданнями новіціяту.» К65 МНІ

Період новіціяту в нашому Згромадженні триває півтора року. Перший рік, називається канонічним, згідно з Кодексом канонів Східних церков ККСЦ Кан.459 -§1. Протягом наступних пів року сестри мають місійну практику, яка полягає в тому, щоб практично ознайомитися з місійною діяльністю спільноти. В часі канонічного року сестри не займаються жодною діяльністю на зовні. Вони виконують в основному просту хатню роботу, а весь час протягом доби рівномірно розподілений між роботою, молитвою та відпочинком. Такий, частково обмежений контакт із зовнішнім світом, допомагає краще зосередитися на своєму особистому внутрішньому світі, стосунку з Богом та будувати стосунків у спільноті. Це має одночасно свої не прості виклики, оскільки новички мусять витримувати та конфронтувати свої особисті внутрішні напруги, та напруги по відношенню до Бога і ближнього. Франк Дольто порівнює період молодості до зміни шкіри змії. Змії, змінюючи шкіру, насамперед втрачають стару, а до часу створення нової, залишаються повністю беззахисні. Перехідний період є надзвичайно небезпечним. Створення нової захисної шкарлупи потребує стільки праці і сліз, що видається надто болючим. Змію, позбавлену шкіри майже завжди переслідує якийсь морський вуж, готовий пожерти нещасну. Наш вуж чигає всередині нас і назовні. (За матеріалами конференції монашестваУГКЦ 2005 рік, ст 44). Час новіціяту, це час, коли молодій людині допомагають «виростити» цю нову духовну шкіру. Початкову дорогу богопосвяченого життя можна назвати також добрим фундаментом, на якому будуюмо подальше духовне життя. Новички мають можливість пізнати різноманітні форми особистої молитви, щоб вибрати свій спосіб будування індивідуального стосунку з Богом. Також навчитися якісної спільної літургійної молитви. «Під час новіціяту слід безнастанно старатися, щоб під проводом вчителя формувався дух новика через засвоєння уставу, побожні роздуми і тривалу молитву, через вивчення того, що стосується обітів і чеснот, і через відповідні вправи для викорінення вад, приборкання пристрастей, набуття чеснот». ККСЦ Кан.459 -§1.

Важливим елементом новіційної формації є відкриття правди про себе і про Бога. Пізнання себе допомагає розпізнати і по новому подивитися на мотивацію у виборі покликання. Також особиста історія має вплив на формування образу Бога, який часто є накладений на образ авторитетних людей і переважно не відповідає правді про Бога. На це важливо звертати увагу, бо чим більше очищаємо свій образ Бога, тим якіснішим стає наш духовний розвиток, а віра автентичнішою. Богопосвячена особа є представником певного Згромадження в певній церкві. Вона несе відповідальність за те, якого Бога проповідує іншим вірним.

Тому дуже важливим є добрий супровід на цій дорозі формації, що передбачає добру та фахову підготовку форматора, який сам має бути зрілою та духовною людиною.

1.2 Програма новіціату, як досягнення цілі зростання особистості богопосвяченої особи на людському рівні.

Як вже згадувалося вище, початкова формація є етапом закладання доброго фундаменту у духовному житті богопосвяченої особи. Як зазначено в документі *Vita consecrata*: «метою формаційного процесу є зреалізувати доктринальне розуміння богопосвяченого життя, тобто стати живою пам'яттю способу життя і діяльності Христа щодо Бога і ближніх». **ВС 84.** А Христос став людиною, тому важливі акценти у формації ставляться на здоровій людській особистості. Здорова духовність може розвиватися в зрілій, емоційно здоровій людині. Зміст та методи формації мають обіймати всю особу, в усіх її вимірах. Важливо, щоби в програмі новіціату бралось до уваги усестороннє виховання особистості. «Справжнє виховання має на меті формування людської особи стосовно остаточної її цілі, а рівночасно на благо тих спільнот, яких кожна людина є членом, та в чиїх обов'язках, визрівши, братиме участь» II Ватиканський собор, Декрет про пристосоване оновлення чернечого життя Досконалої любови// Документи II Ватиканського собору.

Кожна особа, яка відгукується на духовне покликання і вибирає богопосвячене життя, є конкретною особою із своєю історією життя, із своїми дарами та здібностями, із своїми обмеженнями та ранами, із своїми смаками та бажаннями, зі своїми потребами та мріями, зі своїми різними досвідами та очікуваннями. З огляду на це, формаційний процес має дбати про індивідуальний підхід до особи, яка формується, має допомогти їй пізнати себе на всіх рівнях і допомогти гармонійно розвивати всі свої людські можливості відповідно до покликання.

Програма новіціату в першу чергу спрямована на те, щоб виховувати в особі справжню людину. Як каже автор книги «*Wikor pism*» Bohocffer D. «Бути Християнином означає бути людиною».

«Богосвячені особи мають розвивати у собі гроно людських якостей, без яких не можна формувати осіб урівноважених, сильних і вільних, здатних до глибокого життя молитви, спільного життя і несення тягарів служіння людям. Емоційна зрілість а також зріле переживання спільного життя має створити в серці богосвяченої особи не лише більше простору для переживання любові Бога, але разом з нею також більше простору для любові ближніх» Матеріали конференції монашества УГКЦ 2005 рік, ст. 46 Юзеф Августин.

Впорядкування історії життя, часом непростих емоційних досвідів потребує достатньо часу, не раз професійного втручання і Божої благодаті. Під час новіціату, в програму якого включені важливі пункти, що стосуються людського боку становлення особистості, особа, часом вперше, має можливість, звернути увагу на її особисту історію від самого початку. «Формація має мати за ціль формування нової ідентичності, особистості, плекання нового серця, в якому ті самі почуття, що в Христі Ісусі (Фил. 2.5)» Матеріали конференції монашества УГКЦ 2005 рік, с. Наталя Мельник, ст. 90. Для цього, щоб якомога якісніше допомогти людині приглянутися до своєї ідентичності і її по новому сформувати, помічною є добре укладена програма новіціату. Важливо, щоб вона гармонійно поєднувала в собі різні аспекти богосвяченого виховання: особистий, загальнолюдський, духовний, апостольський, інтелектуальний, спільнотний. В Згромадженні сестер місіонерок Найсвятішого Ізбавителя у формаційному процесі новіціату беруться до уваги наступні площини всестороннього виховання:

1. Формація в людській площині

- допомога у віднайдені ідентичності
- застанова над особистою історією
- прийняття в правді труднощів та образів минулого
- переймання відповідальності
- відкриття особистих здібностей та сприяння їх розвитку
- тренування в практичних навиках
- вивчення іноземної мови (німецької)
- вияснення стосунку до родини
- погляд на особистий стан в спільноті
- практикування в обходженні з різними життєво необхідними потребами
- практикування діалогу та комунікації в групі
- практикування конструктивної критики та прийняття критики
- практикування обходження з конфліктами

- практикування в толерантності та вразливості на інших.

2. Формація в релігійній (християнській) площині

- поглиблення особистого стосунку до Бога
- пізнання різноманітних форм молитви та медитації
- пізнання глибшого сенсу Літургії та її практикування
- ділення досвідом віри
- практикування слухання Слова Божого і конкретна орієнтація на Нього
- передача та поглиблення загального бачення віри
- практикування життя Святими Тайнами

3. Формація з огляду на монаше життя

- впровадження в життя згідно з Євангельськими радами
- практикування і застанова над життям згідно з Євангельськими радами
- практикування зрівноваженого відношення між молитвою та працею
- застанова над особистим покликанням та вияснення його мотивації
- допомога для вільного прийняття рішення
- поглиблення пізнання спільноти та досвідчення її соціальних та духовних сторін
- відкриття свого особистого місця в спільноті
- впровадження в духовне життя спільноти
- особисті контакти з сестрами
- переймання різноманітних служінь в спільноті
- вияснення стосунків в спільноті/обходження з конфліктами
- уможливлення спільних пережиттів через різноманітні заходи

4. формація з огляду на місійну/редемптористську духовність Згромадження

- впровадження та практикування свідомого життя Таємницею Відкуплення
- впровадження в Конституції та Статути Згромадження
- впровадження в історію Згромадження
- пізнання різноманітних завдань сестер в Провінції
- пізнання покровителів Згромадження та святих Редемптористів
- впровадження в післаництво нашого Згромадження

- чуйність до потреб часу
- практикування спільної праці як основи для подальшої діяльності
- вивчення німецької мови (відповідно до обдарування)
- застанова над пережиттям від праці в спільноті та назовні.

1.3 Особисті розмови, як елемент програми новіціату.

Важливим елементом програми новіціату в Згромадженні сестер Місіонерок Найсвятішого Ізбавителя є особисті формаційні розмови. «У цьому часі випробування новичкам повинна бути надана допомога через приватні бесіди та фахові поради, щоб вони могли зробити ясний та добровільний вибір» K65 МНІ. Згідно формаційного плану Місіонерок Найсвятішого Ізбавителя особисті розмови в часі новіціату відбуваються один раз в тиждень.

Документ про богопосвячене життя «Vita Consecrata» також підкреслює, що «головним засобом формування є особиста розмова, яка повинна регулярно і досить часто відбуватися, бо це є незамінна й досить корисна практика» VC 66

Як згадувалося вище, у формаційному процесі важливим є індивідуальний підхід до особи. За допомогою приватних розмов форматор має можливість провадити новика в дуже особистісний спосіб. Як каже Ансельм Грюн: «провадити - це знайти ключик, який відкриє скарби особи і дасть їй відчуття що в ній скривається багато можливостей і талантів. Провадити означає розбудити натхнення розвивати особисті обдарування для служіння в спільноті». Anselm Grun «Menschen fuhren – Leben wecken», ст. 51

Допомога у пізнанні себе є основною допомогою у вихованні. Не розуміючи себе і своєї поведінки, людина не може вповні зрозуміти того, що для неї є головним у праці над собою. Виховання без самопізнання – це як прийняття ліків без попереднього обстеження. Форматор живе разом з новиками. Він має можливість спостерігати за ними в щоденному житті. Як зазначає Амадео Ченчіні у своїй книжці «Почуття Сина», його роль виховувати, формувати, супроводжувати. Особисті розмови є тим місцем, де можна в доброзичливий спосіб звернути увагу на особливості поведінки, емоційних станів, цінностей духовного та спільнотного життя.

Особиста розмова у формаційному процесі не може бути психотерапією, бо включає в себе богословський, духовний елемент, а саме погляд на життя особи, зі всім, що воно в себе включає, через призму віри. Така розмова включає також елементи духовного проводу: а саме «пошук Бога і Його волі в усьому досвіді людського життя». Юзеф Августин Практика духовного керівництва, ст 20.

Однак, помічним і дуже корисним може бути в таких розмовах застосування елементів психотерапевтичного процесу, тобто наприклад конкретних технік КПТ, які можуть допомогти краще зрозуміти себе, свою поведінку та ставлення до навколишнього світу. Проводження в особистих розмов у процесі формації є цілим мистецтвом, оскільки включає в себе духовні та психологічні елементи, але одночасно дає простір для особи бути щирою на стільки на скільки вона цього бажає. Тому для магістри новіціату важливо вміти розположити до щирості, але і бути достатньо делікатною в тому, щоб з повагою ставитися до особистісного внутрішнього простору новички. Дуже важливим елементом в таких розмовах є вміння слухати, щоб краще зрозуміти емоційний та духовний стан особи. Однак важливо, щоб це не було задоволенням власної зацікавленості а стосувалося потреб новички, та мало на меті допровадити до правди. Дуже корисним у таких розмовах те, що особа може почути себе з боку і, вже самим фактом висловлювання деякі проблеми стають розв'язані, а деякі нормалізуються. Однією з цілей формаційних розмов є допомогти особі краще пізнати правду про себе, зрозуміти свої потреби та правдиву мотивацію, яка стоїть за конкретною поведінкою людини. «Ціла формація – це шлях до нової форми, процес внутрішньої переміни, яка має передбачити найглибші та приховані мотивації особи». П сесія собору монашества УГКЦ «Покликання і формація», 2006 рік Мечислав Кожух, ст 29. За допомогою особистих розмов новичка вчиться в щоденному житті краще прислухатися до себе і розвивати вміння аналізувати свої поведінку та мотивацію.

В процесі самої розмови важливо не перескакувати з теми на тему та не давати швидких порад. Важливо довести людину до того, щоб вона сама знайшла відповідь і могла користати зі свого знання про себе і своє життя.

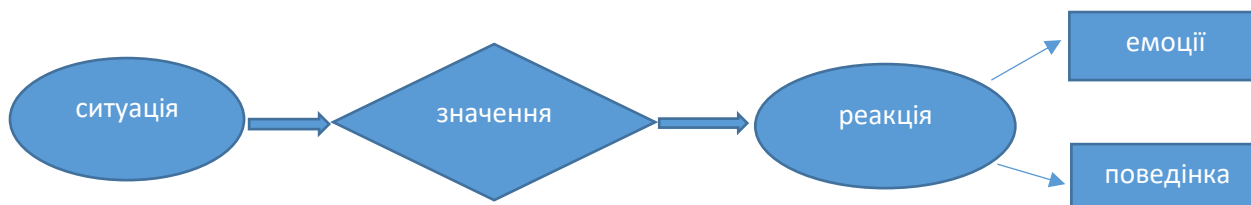
Часом у формаційного процесі виникають труднощі пов'язані з певними особистісними динаміками. Вони можуть створювати різноманітні напруги через це, що форматор і новичка живуть в одному домі. В таких умовах не завжди легко тримати емоційну дистанцію. Це може перешкоджати довірі у особистих розмовах. Однак, з іншого боку, це вимагає чесності і виховує однозначність як у форматора так і у новички. При можливості магістрі новіціату допомагає соція, вона також може бути до диспозиції для особистих розмов.

Так як в КПТ терапії ми остаточно допроваджуємо пацієнта до того, щоб він ставав сам собі терапевтом, так і процесі формації, за допомогою формаційних особистих розмов, ми вчимо особу щоразу більшої самостійності і взяття відповідальності за загальнолюдське зростання та поступування в чеснотах і духовній посвяті.

II. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК КПТ

2.1 Когнітивні техніки КПТ

Одним з найголовніших принципів КПТ є когнітивний принцип, який полягає на тому, що наша реакція на певну подію залежить від значення якого ми їй надаємо:



Згідно когнітивної моделі думки людини впливають на її емоції та поведінку. Різні люди на одну і ту ж ситуацію будуть реагувати по-різному, вони можуть відчувати різні емоції і мати свою особливу реакцію. Когнітивний принцип КПТ пояснює це тим, що кожна людина, через призму свого попереднього досвіду інтерпретує ту чи іншу ситуацію по-своєму, тобто надає їй якогось свого особливого значення. Тому поведінка і емоції можуть відрізнятися у двох людей в абсолютно ідентичній ситуації. Наприклад реакція на те, що падає дощ у двох людей може бути різною. Такий простий факт в однієї людини може викликати радість, а в іншій смуток чи злість. Отже, на те, як ми сприймаємо життєві ситуативні факти впливає те, що ми про це думаємо. Тим більше яскраво можна це зауважити в психотерапевтичній практиці, коли зустрічаємося з більш серйозними непростими ситуаціями у житті пацієнтів, та їх інтерпретаціями. «Давньогрецький філософ-стоїк Епіктет говорив: «Люди реагують не на події як такі, а на ті значення, які вони надають цим подіям»» Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк Вступ у Когнітивно-поведінкову терапію, ст 17.

Значення та інтерпретації ситуацій у життєвій філософії кожної конкретної людини теж мають свою історію. «Починаючи з дитинства у людей формуються відповідні переконання про самих себе, про інших людей та про світ в цілому. Найголовніші або глибинні переконання – це установки, які настільки глибокі і фундаментальні, що люди часто не можуть їх чітко виразити і навіть просто усвідомити. Носій таких ідей оцінює їх як чисту правду тільки тому, що так є» Д. Бек «Когнітивна терапія», ст.32. Глибинні переконання формуються в людини під впливом певного життєвого досвіду з раннього дитинства. Негативний досвід, що пов'язаний із незадоволенням основних базових потреб дитини (безпеки і турботи, визнання гідності цінності, формування позитивної самооцінки, дозвіл на автентичність, підтримка та скерування у розвитку самостійності, підтримка у розвитку самоконтролю і самодисципліни), формує в людині негативні глибинні переконання про себе, інших людей та про світ. Але

оскільки людині не просто давати раду з негативним наставленням до життя, з'являються, так звані, проміжні переконання чи правила життя, які людина випрацьовує, щоб чути краще або щоб вижити. Негативні глибинні переконання та проміжні переконання спричинюють низку негативних автоматичних думок, які можуть бути «вбрані» у слова або образи і становлять суттєву складову наданого значення в певній ситуації. Наприклад пацієнтка Анна має глибинне переконання «Я гірша за інших», а правило життя «Люди мене не розуміють, тому їх краще уникати», і в ситуаціях коли треба співпрацювати з іншими їй часто в голову приходять негативні автоматичні думки: «мені не вдасться зробити щось добре», «з мене будуть сміятися», «я нездара», «в мене дві ліві руки» ці думки спричиняють конкретну негативну реакцію: пригнічуючі емоції (смуток, страх, брак відчуття ентузіазму), та пасивну поведінку (брак ініціативи, відсторонення). (рисунок 1).



Рисунок 1.

У роботі з глибинними переконаннями для першого рівня втручання КПТ пропонує ряд когнітивних технік.

1. Психоедукація

За допомогою психоедукації ми пояснюємо пацієнту, що з ним відбувається, нормалізуємо його проблему, представляємо дослідження і докази того як «працює» його розлад, як з тим давати раду. Психоедукацію використовуємо, як перший крок роботи при будь яких розладах. Різного роду метафори, які можуть використовуватися при психоедукації, допомагають пацієнту краще розуміти його труднощі і їх причину.

Наприклад пояснюючи пацієнту про базові потреби, можна використати метафору «коріння і крила». Безпека і турбота, визнання гідності і цінності, дозвіл на аутентичність дають дитині добре коріння, щоб чути впевнено в цьому світі. Підтримка і скерування в розвитку самостійності, компетентності, самодисципліни, здорового сумління, самоконтролю допомагають «виростити крила», що дають змогу розвиватися в професійному плані, здобувати нові горизонти.

Труднощі:

- При психоедукації про базові потреби пацієнт не завжди готовий до відкриття правди про те, що батьки можуть бути причиною його проблем.
- При психоедукації про тривогу в пацієнта збільшується страх до експозиції.
- Пацієнти можуть мати різного роду реакції на певні відкриття для них.

Шляхи вирішення:

- При психоедукації важливо бути емпатичним, давати пацієнту ту «дозу» знання, яку він готовий сприйняти.
- Робити міні підсумки
- Зворотній зв'язок

2. Сократівський діалог

«Сократівські питання не спрямовані на доказ точки зору того, хто їх ставить, їхній намір – спонукати іншу людину пізнати свою точку зору і розвинути нові погляди» Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк Вступ у Когнітивно-поведінкову терапію, ст 148.

Використовуючи сократівські запитання важливо пам'ятати про те, щоб пацієнт міг сам відповісти на запитання і щоб воно відкривало нові перспективи.

Приклади сократівських запитань: «Якщо б ця думка була правдою, то що б це для вас означало?», «Чому ви так думаєте?», «Як ми можемо це перевірити?», «Як ми можемо це перевірити?», «Які є докази того, що ви так думаєте?» і т. д.

Оскільки в КПТ ми працюємо зі зміною мислення та розширенням перспективи думання ця техніка використовується в роботі майже з усіма розладами.

Труднощі:

- пацієнт може чути як на допиті, не має ідей щодо нових перспектив, є пасивний і всього очікує від терапевта.
- Не до кінця розуміння формулювання.
- Терапевт як лектор.

Шляхи вирішення:

- ретельно формулювати запитання, бути делікатним, спонукати пацієнта шукати самому відповіді.
- Мати формулювання під рукою.

- Проективні запитання: «що би Ви порадили другові», терапевту бути більш «Сократом».

3. Ідентифікація НАДів. Щоденник запису думок

За допомогою технік КПТ працюємо з різними рівнями когніцій, які класифікуємо як негативні автоматичні думки (НАДи), глибинні переконання (ГП) та проміжні переконання (ПП). Перший рівень втручання скеровуємо на роботу з НАДами.

Для того, щоб могли працювати з негативними автоматичними думками, після психоедукації ми їх ідентифікуємо.

З практичного досвіду бачимо, що емоції пацієнти помічають раніше, а ідентифікувати думки вимагає зосередження і зусиль. Про це згадують автори книжки «Вступ у когнітивно-поведінкову терапію»: «досить часто клієнтам простіше помітити спочатку емоції, а не думки чи образи. Вони можуть стати корисним «мостом», щоб дістатися думок». Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк Вступ у Когнітивно-поведінкову терапію, ст 173. Для ефективного когнітивного втручання важливо виокремити основні «гарячі» когніції, які викликають інтенсивні емоції. Для цього важливо навчити пацієнта бути уважним до своїх когніцій, і їх ідентифікувати. Помічною технікою для цього є ведення щоденника запису думок, який адаптується до кожного клієнта зокрема, в залежності від того, яку інформацію нам важливо зібрати.

Конкретні кроки:

- 1) Згадати ситуацію коли погіршився настрій
- 2) «Яка думка промайнула тоді у вас в голові», «Що це для вас означало?»
- 3) «Які емоції ви відчували в той момент?»
- 4) Вимірюємо силу емоцій і віру в думку.

Такий щоденник може мати вигляд таблиці:

Ситуація	Емоція (її сила від 0 до 10)	Думка (віра в неї від 0 до 10)

Наприклад фрагмент щоденника запису думок в пацієнтки Анни виглядав наступним чином:

Ситуація	Емоція (її сила від 0 до 10)	Думка (віра в неї від 0 до 10)

Поїздка зі спільнотою	Смуток 90	«Зі мною не хочуть спілкуватися»
Розлила компот за столом	Розчарування 80, Сором 85	«Я нездара», «В мене дві ліві руки»

Труднощі:

- пацієнтам не легко ідентифікувати НАДи самостійно вдома, виконуючи Д/З.
- думка у вигляді питання «чому це зі мною сталося».
- важко спіймати думку.

Шляхи вирішення:

- практикувати на сесії ідентифікацію думок та чітко їх називати.
- перевести питання в стверджувальне речення.
- пояснити когнітивний принцип.

4. Техніка дистанціювання від думок

Проблемою багатьох розладів є зосередження на негативних (депресивних, тривожних і т.д.) когніціях. Ранньою технікою втручання при циклах румінації (НАД → важкі емоції) є техніка дистанціювання від думок. Ця техніка є так званим «анальгіном», яка допомагає переключити свою увагу на щось корисне чи приємне і тим самим послабити важкі емоції. «В основі цієї базової когнітивної стратегії лежить ідея про те, що ми можемо зосереджуватись лише на чомусь одному в конкретний момент часу» Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк Вступ у Когнітивно-поведінкову терапію, ст 180.

Для кращого розуміння пацієнтом цієї роботи можна використати метафору «Радіостанція». Негативні автоматичні думки це як «ворожа радіостанція», яку пацієнт має навчитися не слухати навіть якщо на разі її не вдається перемкнути. Конкретні кроки:

- 1) Навчитися розпізнавати, ідентифікувати голос цієї «радіохвилі», вловлювати хіт парад думок. Наприклад «О, знову ти!»
- 2) Назвати її, пригадати собі, що це не правда, що це «ворожий» голос. Пацієнт може для цього використовувати фрази «я тобі не вірю», «те, що ти кажеш не правда» і т. д.
- 3) Переключити свою увагу на щось, що відбувається в цьому моменті (усвідомити де ти зараз, зосередити увагу на воді, якщо миєш посуду і т. д). Важливим є, щоб пацієнт знав

на що відволіктися. Для цього на сесії ми можемо скласти список ідей. Наприклад: вчити англійські слова, як тече вода, розглядати структуру листка з вазону і т. д.

4) Робити перші три попередні кроки стільки скільки буде потрібно.

Труднощі: пацієнтам може бути не легко виробляти навички усвідомлення НАДів та переключання уваги, коли нав'язливі думки дуже сильні і звичка їх думати надто розвинена.

Шляхи вирішення: практикувати техніку разом з терапевтом на сесії.

5. Техніка тестування думок.

Важливим правилом когнітивного принципу є те, що «думки не факти». Тому корисним у когнітивній роботі навчити пацієнта тестувати думки, піддати сумніву звичні для нього когніції. Для цієї праці використовуємо:

А) Вербальні техніки тестування, коли за допомогою сократівських запитань ми намагаємося разом шукати правди і розширювати способи мислення пацієнта. Бланк для запису та тестування думок використовується як практичне знаряддя для цієї роботи.

Конкретні кроки:

- 1) Вибираємо думку, яку будемо тестувати.
- 2) Шукаємо докази «за» і «проти» цієї думки, користь і шкоду.
- 3) Генеруємо реалістичну думку.

Приклад заповнення бланку тестування думок пацієнтки Марії:

Час і дата	ситуація	емоції	Автоматичні думки	Докази «за»	Докази «проти»	Реалістичні та корисні думки	Результат
Неділя 11.00	Конфлікт на кухні зі сестрою через скислу зупу	Злість 90 Образ а 70	Сестра думає що я марнотратна, бо не дбаю про продукти. 90 Я винна, що зупа скисла! 85	Зупа таки скисла, а я відповідальна за кухню. Погляд сестри говорив сам за себе.	Мене не було вдома, інші теж тут живуть. Тому не тільки я в тому винна.	Не сталося ніякої трагедії, я не погана людина через це що не догледіла зупу. 95	Я вірю на 5 в першочергові думки. Емоції: 0

Б) Поведінкові експерименти. «Поведінкові експерименти планують як наукові експерименти, щоб отримати докази, які допоможуть нам вирішити, які гіпотези є правильними» Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк Вступ у Когнітивно-поведінкову терапію, ст 205. За допомогою конкретно спланованих дій пацієнт перевіряє достовірність своїх когніцій, тестує думки в яких він переконаний. Наприклад, якщо пацієнт сильно вірить в те, що люди погано ставляться до всіх, хто не має вищої освіти, ми плануємо разом з ним провести опитування певної групи людей і перевірити наскільки таке його переконання правдиве. При плануванні поведінкового експерименту важливим є вибір ключової когніції.

Наприклад пацієнтка Світлана мала думку про те, що її чоловік думає, що вона ненормальна бо багато і за все переживає. Поведінковий експеримент в її випадку полягав в тому, щоб спитати чоловіка, що він думає про її переживання. (Більш детально описано на сторінці

Труднощі:

- при вербальному тестуванні не завжди легко пацієнтам знайти докази «проти» думки в яку вони сильно вірять.
- При поведінкових експериментах може виявитися, що негативна думка пацієнта підтвердиться.

Шляхи вирішення:

- методом сократівських запитань допомогти пацієнту знайти альтернативну думку.
- Допомогти пацієнту звернути увагу на ресурси і на те, що він зможе справитися з тим, якщо що його думка виявиться правдивою.

6. Техніка докази «за» і «проти»

Ця техніка використовується для когнітивної роботи з глибинними переконаннями.

Конкретні кроки:

- 1) «розхитуємо» віру пацієнта в те, що його глибинне переконання 100% правда.
- 2) разом з ним шукаємо які є докази «за» конкретного ГП.
- 3) Шукаємо докази і «проти» конкретного ГП.
- 4) Генеруємо нові адаптивні схеми.

Наприклад глибинним переконанням Ірини є «я гірша за інших в професійному плані».

Старе ГП: «Я гірша за інших в професійному плані»	Віра %: 95%
---	-------------

Нове ГП: «Я достатньо добра в професійному плані»	Віра%: 80%
---	------------

Докази «за»	Розхитування і пояснення	Докази «проти»
Викладачка мене соромила перед всіма	Це нормально, що я робила помилки. Викладачка не мала права так робити.	Я добре закінчила університет, не мала ніколи заборгованостей, вдало здавала іспити; Я добре закінчила університет, не мала ніколи заборгованостей, вдало здавала іспити;

Труднощі:

- сприймання пацієнтом доказів «проти» свого переконання, як випадковості.

Шляхи вирішення:

- дослідити разом з пацієнтом частоту таких випадковостей.
-

7. Робота з фільтрами.

Когнітивні фільтри - це так звані «чорні окулярами», негативні думки, через призму яких людина сприймає себе, інших людей, світ, і все, що з нею відбувається. До найбільш типових фільтрів відносять:

- Фокус на негативному або тунельне бачення. Зосередження лише на негативному, нездатність помічати те, що є добрим, позитивним. Наприклад думка: «В мене в житті все погано».
- Знецінення позитивного. Надання всьому позитивному статусу «випадковості». Наприклад: «Все, що стається добре – це просто випадковість».
- Перебільшення/применшення. Здатність одну інформацію перебільшувати, іншу – недооцінювати. Наприклад: «Своїм привітанням я все зіпсувала»
- Катастрофічне мислення. Схильність бачити негативні та катастрофічні прогнози у всіх подіях. «Я не встигну дописати працю, це катастрофа»
- Емоційне мислення. Схильність оцінювати ситуацію через призму суб'єктивних почуттів і надавати цьому непомильності. «Я почуваюся повною дурепою, я така і є»

- Чорно-біле мислення/ мислення по взірцю все або нічого. Не здатність бачити різні відтінки ситуації: або все добре, або все погано. Таке мислення пов'язане з браком гнучкості. «Треба робити все або ідеально, або взагалі не робити»
- Надвисокі стандарти. Схильність думати, що все має бути тільки на 100%. «Замало працювати 12 годин в день, хочеш досягти успіху – треба працювати більше»
- Чіпляння етикеток. Приписування собі або іншим певних негативних характеристик. «Я забула віддати книжку, я дурепа».
- Читання думок. Яснобачення. Впевненість у тому, що знаєш те, що інші думають про тебе. «Вона подумала, що я ледаща ».
- Генералізація. Схильність робити дуже загальні висновки з певних окремих фактів. «Я не змогла заграти ту пісню, я ніколи не навчуся добре грати на гітарі».
- Персоналізація провини. Схильність звинувачувати себе у тому, де немає твоєї провини. «Моя подруга виглядала сьогодні дуже сумна, це все через що я їй вчора не подзвонила».

Конкретні кроки роботи з фільтрами:

- 1) Психоедукація.
- 2) Сократівські запитання.
- 3) Навчання ідентифікувати власні фільтри.

Труднощі:

- при сприйнятті світу через когнітивні фільтри пацієнти вірять в свої переконання на 100%, тому не завжди просто їх розхитати.

Шляхи вирішення:

- емпатією та застосуванням когнітивних технік можна добре працювати з фільтрами.

8. Техніка «рух по стрілі вниз»

Ця техніка використовується для того, щоб виявити дисфункційні глибинні переконання. За допомогою цієї техніки ми разом з пацієнтом шукаємо яке переконання про себе, світ та інших людей стоїть за «дверима» його страхів, негативних автоматичних думок, когнітивних фільтрів.

Конкретні кроки:

- 1) Ключовими запитаннями, які допомагають супроводжувати пацієнта у пошуку глибинних переконань є: «Що це для вас означає?», «Якщо це правда, то що тоді?» та ін. Оскільки в цій роботі ми маємо на меті довести пацієнта до непростой правди про те, як він про себе думає, то це важливо робити з делікатністю та емпатією.
- 2) Важливим є форма і зміст.

Пацієнт Ірина мала страх шукати місце праці, бо переживала, що не справиться з викликами, які несе за собою робота викладачки англійської мови. За допомогою цієї техніки ми з нею дійшли до висновку, що насправді за цим страхом стоїть її віра в глибинне переконання «Я гірша за інших в професійному плані», яке вона мала через негативний досвід в минулому.

Труднощі:

- пацієнти не завжди хочуть і знають що відповідати на запитання «що це для вас означає?».
- може бути дуже боляче

Шляхи вирішення:

- достатньо емпатії, делікатності і одночасно спонукання самому шукати відповіді.

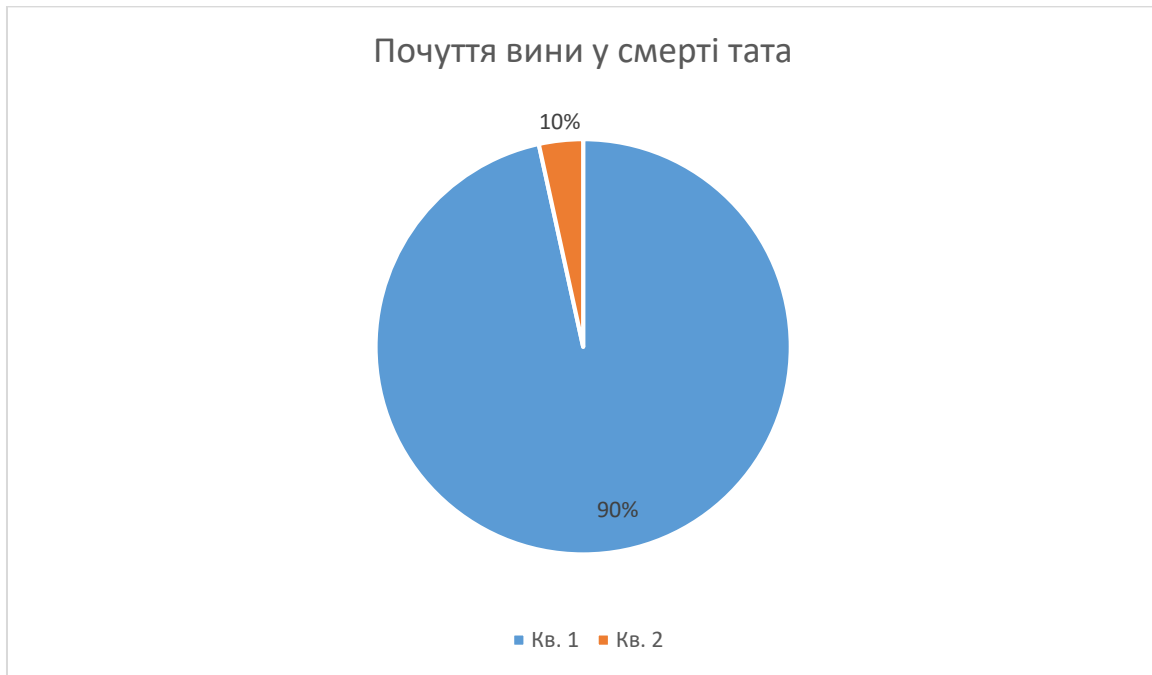
Техніка «Піци»

Цю техніку використовуємо в роботі з почуттям провини пацієнта.

Для цієї техніки використовуємо зображення діаграми. Це дозволяє пацієнтам визначити цілу, або свою частину відповідальності за цю чи іншу ситуацію. Д.Бек, ст.261.

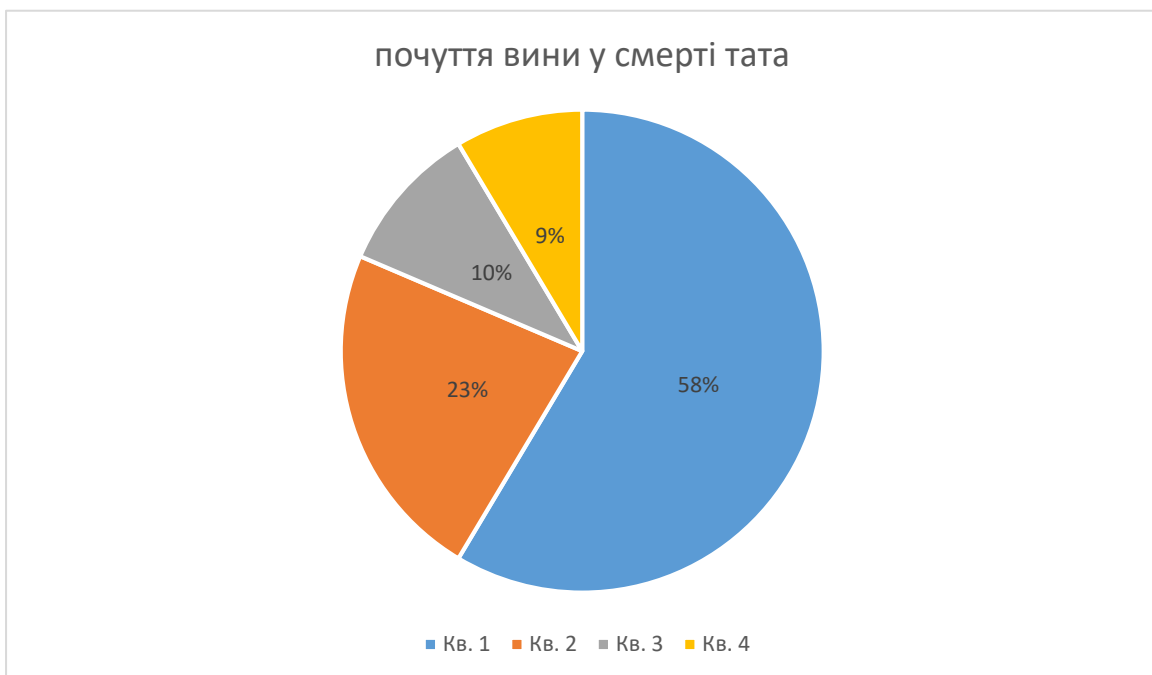
Наприклад клієнт Оксана, яка звинувачувала себе у смерті тата і брала на себе 90% вини за це, після опрацювання цієї ситуації за допомогою техніки «піци», змінила свою думку.

Перед роботою з почуттям вини:



Кв1.- вина пацієнтки, 2кв.- правда про життя

Після опрацювання почуття вини:



кв1. – хвороба; кв.2 – лікарі; кв. 3 – правда про життя; кв. 4 – моя вина

Труднощі:

- пацієнтам не завжди легко знайти ідеї хто ще може бути винен в певній конкретній ситуації.

Шляхи вирішення:

добрі сократівські запитання та емпатія.

9. Когнітивна техніка роботи з ГП.

Ця техніка використовується для розхитування негативних глибинних переконань. З нею працюємо за допомогою таблиці:

Ситуація, де засіялося ГП	Розхитування	Ситуації, де я чулася ок

Приклад пацієнтки Світлани:

Ситуація, де засіялося ГП	Розхитування	Ситуації, де я чулася ок
«Я гірша за інших»		
1) Мама порівнювала зі сестрою; 2) Вчителька опозорила перед цілим класом	1) Мама неправильно робила 2) Вчителька вела себе не професійно	1) З відзнакою закінчила музичну школу 2) Знаю що люди які мене люблять

Труднощі:

- визнання пацієнтами того, що батьки роблять помилки.

Шляхи вирішення:

- наголос на тому, що батьки добрі, але їхні вчинки інколи не правильні.

2.2 Експеріментальні техніки КПТ.

Експеріментальні техніки, (анг. слово Experience – досвід, переживання, враження) спрямовані на те, щоб опрацювати минулий непростий досвід, який став причиною формування дисфункційних глибинних переконань. Ця робота передбачає опрацювання травматичної пам'яті за допомогою уяви з метою «преобразити» емоційний досвід. До основних емоційно – фокусованих втручань належать вправи на рескрипцію в уяві та «Діалог крісел» А. Арнц, Г. Якоб Схема терапія: Робота з частками, с. 219. Ці техніки є ключовими в методі схема терапія для роботи з частками. В КПТ ми використовуємо ці заходи на другому етапі терапії для роботи з глибинними переконаннями.

1. Техніка імагінативна рескрипція

«При імагінативній рескрипції ми обробляємо та змінюємо спогади, які характеризуються відчуттям загрози. Негативні емоції замінюються позитивними, наприклад, відчуттям безпеки, радості і задоволення». А. Арнц, Г. Якоб Схема терапія: Робота з частками, с. 160.

Цю роботу ми робимо в уяві, і її можна використовувати щодо ситуацій минулого чи теперішнього.

Покрокове застосування техніки:

- 1) Психоедукація. Пояснення ідеї часток. На початку роботи важливо пояснити пацієнту, що ця робота передбачає опрацювання певного непростого емоційного досвіду з минулого. Минуле ми не можемо змінити, але можемо надати йому нового значення. Коли ми стаємо дорослі, то самі відповідаємо за своє життя і можемо стати самі для себе тими, хто про нас турбується. В кожному з нас живе маленька дитина, яку нам треба навчитися любити і турбуватися про неї. Ця вправа полягає в тому, що ми разом з пацієнтом повертаємося в уяві в його ситуацію з минулого, щоб він міг пережити її по новому і отримати задоволення тих базових потреб, які в даній ситуації не були задоволені. Доросла здорова частка пацієнта, або будь хто з інших дорослих, які можуть з'явитися в уяві є тими, хто задовольняє ці потреби.
- 2) Ми можемо пропонувати пацієнту розпочати цю техніку з «безпечного місця» для стабілізування емоційного стану і відчуття ресурсу. Але це не обов'язково.
- 3) Пригадуємо стресову подію з теперішнього, в уяві знову в неї переносимося і пригадуємо емоції пов'язані з цими переживаннями. Тоді залишаємося на цих емоціях, прислухаємося до них і «будуємо місток у минуле». Пацієнт пригадує ситуацію з минулого коли він переживав подібні емоції. Ключові запитання, що допомагають максимально дослідити ситуацію з дитинства: що ви бачите, що відбувається, скільки вам років. Акцентуємо увагу на почуттях і потребах дитини (що ця дитина відчуває, що вона потребує?).
- 4) Якщо в ситуації, яку пригадує пацієнт, є кривдник, що загрожує дитині, то його треба «вивести».
- 5) Тоді з'являється, особа, яка подбає про безпеку дитини і про задоволення її потреб. Акцентуємо увагу на почутті безпеки і прив'язаності. Стараємося зафіксувати цей досвід в пам'яті.
- 6) В кінці залишаємо дитину в безпеці, залишаємо їй щось на згадку, обіцяємо повернутися.

Наприклад пацієнт Світлана опрацьовувала свій досвід емоційного скривдження, коли мама принизила її перед своєю подругою, знецінила її бажання, накричала через «нісенітні» для

мами мрії. Світлана змогла в уяві зустрітися зі собою маленькою, і задовільнити за допомогою своєї здорової частки потреби прийняття, визнання гідності, дозволу на автентичність.

Труднощі:

- пацієнту важко працювати в уяві, недостатньо сильна здорова частка.

Шляхи вирішення:

- тренувати роботу в уяві, укріпити здорову частку.

2. Техніка крісел

Цю техніку ми використовуємо для роботи з глибинними переконаннями та проміжними переконаннями. Для цього використовуємо два крісла. Одне репрезентує голос старого ГП чи ПП, а друге – нового. Між цими двома голосами відбуваються дебати, які озвучує сам клієнт, терапевт при потребі допомагає. В кінці пацієнт вирішує якому голосу бажає на майбутнє вірити більше.

Наприклад пацієнтка Марія працювала з ПП: «Краще не напружати інших собою, сидіти тихенько». Голос її нового ПП звучав: «Є люди варті довіри і з ними можна будувати стосунки і бути собою». На початку її віра в старе ПП була 75 зі 100, в нове – 25. Після роботи з ПП за допомогою техніки крісел її віра в старе зменшилася до 20, а віра в нове збільшилася до 80.

Труднощі:

- пацієнту важко провадити дебати.

Шляхи вирішення:

- допомогти пацієнту, мотивувати.

3. Техніка лист собі

Ця техніка використовується для роботи з базовими потребами. Пацієнт пише лист звернення з перспективи своєї здорової частки, звертаючись до своєї дитячої частки.

Наприклад пацієнтка Оксана в своєму листі до маленької Оксанки використовувала багато фраз, які рідко чула в дитинстві, але все життя хотіла, щоб їй їх хтось сказав. («Я люблю тебе! Ти талановита! Ти багато досягнеш! Я вірю в тебе!»).

Труднощі:

- деяким пацієнтам важко навести контакт зі своєю маленькою внутрішньою дитиною.

Шляхи вирішення:

- використовувати дитячі фотографії, спогади з дитинства.

2.3 Поведінкові техніки КПТ

Поведінковий принцип КПТ каже про те, що «поведінка може суттєво вплинути на думки й емоції, а також те, що змінюючи ваші дії, ви зможете змінити думки й емоції» Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк Вступ у Когнітивно-поведінкову терапію, ст. 17. Поведінкові техніки допомагають пацієнту здобути нові поведінкові навички і відкоригувати ригідні глибинні переконання. Зміна поведінки інколи може бути найкращим методом змінити і перевірити те в що ми віримо, і те, що ми думаємо. З допомогою поведінкових технік ми втілюємо в життя нові адаптивні правила життя.

1. Поведінкова активація

Зазвичай при депресії людина зменшує свою поведінкову активність, що в свою чергу підсилює депресію. Першочерговим втручанням в таких випадках є використання цієї техніки. Можна сказати, що конструктивна активність є також загальною філософією когнітивно-поведінкової терапії, рух – це життя.

Покрокове проведення ПА:

- 1) Психоедукація про зменшення активностей.
- 2) Детально оцінити ситуацію, моніторинг активностей.
- 3) Ідентифікувати цінності та пов'язані з ними життєві цілі та кроки до їх реалізації.
- 4) Розробити список активностей.
- 5) Запланувати деякі на наступні дні.
- 6) Обговорити можливі перешкоди та труднощі у реалізації.
- 7) Запланувати у щоденнику для Д/З.
- 8) Пацієнт робить між сесіями.
- 9) На наступній сесії обговорити та планувати подальшу активацію.
- 10) Паралельно додати навчання техніки дистанціювання та майндфулнес.

Пацієнт Ярослав в стані депресії майже зовсім не виходив на вулицю і перестав доглядати за собою. Першими в списку його активностей були прогулянки та догляд за своєю зовнішністю. Це вдалося йому успішно реалізувати

Труднощі:

- при депресії ПА робимо на початку терапії, не завжди легко мотивувати пацієнта до мінімальної діяльності.

Шляхи вирішення:

- акцент на цінностях в таких випадках може бути помічним.

2. Поведінкові експерименти

Поведінковий експеримент плануємо після вербального опрацювання когніцій. ПЕ – це техніка, яка допомагає перевірити достовірність переконань пацієнта.

Планування поведінкових експериментів:

- 1) Найперше важливо визначити ціль експерименту, для чого ми його робимо.
- 2) Вибираємо ключову когніцію, яку будемо перевіряти.
- 3) Визначаємо скільки часу потрібно, щоб переконатися, що
- 4) Визначаємо силу вихідного переконання гіпотези, яку перевіряємо.
- 5) Оцінюємо передбачення прогнозу експерименту та критеріїв, що будуть підтверджувати гіпотезу, яку перевіряємо.
- 6) Обговорюємо деталі (усунення захисної поведінки, місце, час)
- 7) Спосіб реєстрації результатів.
- 8) Передбачення можливих проблем.
- 9) Вибір достатнього навантаження.

Пацієнтка Світлана була переконана, що коли вона буде говорити, то інші не будуть її слухати. Для перевірки цього переконання був запланований ПЕ, де вона висловлювала свою думку при своїй спільноті за столом. Сестри її слухали, що допомогло розхитати її віру в те, що коли вона говорить всім байдуже.

Труднощі:

- пацієнти можуть боятися таких «перевірок», бо може виявитися, що їх негативне переконання правда.

Шляхи вирішення:

- підсилити віру в те, що якщо так станеться пацієнт має ресурси, щоб з цим справитися.

3. Техніка вирішення проблем

Є знаряддям, що пропонує конкретні кроки у випадках, коли пацієнти стикаються з труднощами, з яких не бачать виходу.

Покроковий перебіг проведення техніки:

- 1) Визначити проблему та ціль щодо її рішення.
- 2) Озвучити всі можливі варіанти рішення даної проблеми і записати їх.
- 3) Обговорити короткотермінові та довготермінові наслідки кожного варіанту рішень.
- 4) Зважити усі переваги і недоліки кожного варіанту і зробити рейтинг найкращих рішень.
- 5) Вибрати перший варіант, розпрацювати план та реалізувати рішення.
- 6) Оцінити результат.
- 7) При потребі модифікувати план/рішення або вибрати інший варіант.

Пацієнт Володимир не працював три роки, бо не міг знайти роботу за спеціальністю інженера, чувся неповноцінним, бо ніде не працював і не міг утримувати сім'ю. В результаті роботи з цією технікою, він знайшов роботу продавця в електротоварах з тим, що на майбутнє залишиться в пошуку роботи за спеціальністю.

Труднощі:

- не завжди легко мотивувати пацієнтів зі схемою високих стандартів вставити в список менші, проміжні цілі, які допомагають вирішенню проблеми.

Шляхи вирішення:

- уявити себе через п'ять років, коли робимо малі кроки у вирішенні проблеми, і тоді коли нічого не робимо.

4. Тренінги асертивності

За слова А. Бека тренінг асертивності направлений на вироблення в людини навичок асертивної поведінки. В залежності від проблем з якими стикається пацієнт ми плануємо поведінкову реакцію відмінну від тієї до якої пацієнт звик. Розвиваємо ці навички за допомогою рольової гри на сесії і плануємо, як домашнє завдання практикування в дома, в реальності. Наприклад, пацієнт Марічка не могла висловлювати своє незадоволення, коли чоловік переступав її межі. Після когнітивної роботи була проведена праця над змінами поведінкових патернів. Під час рольової гри на сесії терапевт був в ролі чоловіка, а пацієнтка висловлювала йому своє незадоволення і злість з приводу не акцептації її меж.

Труднощі:

- нові способи поведінки можуть бути не завжди вигідними для пацієнта і викликати певну емоційну напругу.

Шляхи вирішення:

- емпатично підтримати пацієнта, мотивувати.

4.4 Майндфулнес підхід у КПТ

Майндфулнес в перекладі з англійської мови означає повна свідомість, зосередженість, уважність. Ця практика спрямована на те, щоб концентрувати свою увагу на теперішньому моменті життя, свідомо зосереджуватися на тому що відбувається тут і тепер. «Практика усвідомлення має величезний вплив на наше здоров'я, благополуччя та щастя» Марк Вільямс Дені Пенман «Осознаность» ст.11. Усвідомленні медитативні вправи зосередження уваги на теперішньому моменті дуже прості і корисні, вони допомагають запобігти моральному виснаженню чи серйозним клінічним розладам через тривогу, надмірні переживання різного роду, негативні депресивні думки.

Є дослідження, які підтверджують, що практика майндфулнес має позитивні впливи у роботі з пацієнтами, які переживають депресивні розлади. Інтернет ресурс подає такі дані ефективності підходу майндфулнес у КПТ: «у 2000 році було проведено перше дослідження ефективності програми. За опублікованими даними (Teasdale et al. 2000) для пацієнтів, які пережили 3 і більше епізодів депресії, терапія за допомогою майндфулнес знижує вдвічі ризик ще одного нападу (рецидив пережили 66% пацієнтів, які пройшли звичайний курс терапії, і тільки 37% учасників програми МОКПТ).

У 2004 році результати першого дослідження були підтверджені (Ma & Teasdale): 78% рецидивів у випадку звичайної терапії і 36% рецидивів для учасників програми, для осіб з 3 і більше епізодами.

Віллем Кюкен (Willem Kuyken) з колегами встановив, що програма МОКПТ дає такий же ефект, що і прийом курсу антидепресантів»

Людський мозок має здатність неуханно думати. В нашій голові безперестанно «пропливає» безліч думок, які спонукають нас діяти на «автопілоті», автоматично. Така здатність людського мозку є дуже корисна, але поряд з тим, вона часто позбавляє нас шансу пережити кожен теперішній момент як унікальний, могли в повноті бути тут і тепер. Завданням практики Майндфулнес є навчити помічати наш режим «автопілону», відпускати думки і усвідомлено проживати теперішній момент. Майндфулнес вчить свободи від контролю. Також ця практика вчить за швидко не оцінювати ситуацію, не надавати їй якогось значення, а просто прийняти її такою якою вона є. В процесі практикування майндфулнес, ми вчимося бути доброзичливими до себе, до інших людей, до навколишнього світу.

Програма майндфулнес включає в себе наступні формальні медитативні практики:

- 1) Майндфулнес родзинки (усвідомлено зісти родзинку, використовувати при цьому наші органи чуття дотик, нюх, смак)
- 2) Сканування тіла
- 3) Дихання
- 4) Тіло і біль
- 5) Прийняти важкі почуття (Я дам собі раду, я можу з цим жити)
- 6) Я бажаю собі та іншим добра
- 7) Виснажливі та невиснажливі активності (подбати про себе)
- 8) Регулярне використання практик майндфулнес

Неформальна практика:

- 1) Робити щось одне в один момент часу
- 2) Бути повністю на цьому зосередженим
- 3) Коли розум почне блукати, повертати його
- 4) Повторювати третій крок багато разів
- 5) Спостерігати за цим на що саме ми відволікаємося найчастіше, це допоможе краще пізнати себе і свої труднощі.

Заохочується використовувати ці навички кожного дня, таким чином наш мозок звикає до здатності зосереджуватися та жити уважно.

ІІІ. ПЕРСПЕКТИВИ ВЗАЄМОДІЇ ТЕХНІК КПТ ТА ЕЛЕМЕНТІВ МОНАШОЇ ФОРМАЦІЇ. (особистий досвід)

Особиста розмова, як зазначалося раніше, є важливим елементом монашої формації. Індивідуальна зустріч новички та магістри новіціату може стати добрим засобом, щоб швидше дійти до цілі – стати на дорогу зрілості, відповідальності, глибокого духовного життя.

Я особисто виконую обов'язок магістри новіціату вже дев'ять років. За цей час я провадила п'ять новіційних груп (одинадцять сестер) по півтора року. Великим викликом від початку цього завдання були для мене особисті розмови, які є частиною формаційної програми. Часто я стикалася з труднощами, які потребували конкретних практичних втручань. На початках мені допомагала в цьому моя особиста терапія, а згодом моє навчання на КПТ. Відразу після першого семінару я зрозуміла, що техніки КПТ можуть бути практичним рішенням моїх багатьох питань з якими я стикалася у досвіді проведу новичок.

Важливе рішення присвятити своє життя Богові молода людина робить в більш менш «здоровому» періоді свого життя, тобто при доброму здоровому глузді і нормальному психологічному стані. Перед вступом в монастир ми також пропонуємо консультацію в психотерапевта. Отже, в наш монастир приймають достатньо психологічно здорових та емоційно зрілих людей. Однак всі люди мають тенденції до певних розладів, особливо під впливом життєвих стресів. Місіонерське служіння та спільнотне життя має достатньо своїх викликів, тому від початку формації важливо ставити на акцент розвитку стресостійкості та емоційної стабільності. Звичайно бувають більш складніші життєві історії, які потребують довшого процесу зцілення, і завданням новіціату в таких випадках є приглянутися більше до своєї історії життя і заохотити в майбутньому до терапії.

В цьому розділі хочу описати як мені вдавалося застосовувати конкретні техніки КПТ у провіді новичок під час особистих розмов. Використання технік відбувалося зазвичай не в послідовному порядку: когнітивні, експеріментальні, поведінкові, як на терапії. В залежності від теми розмови, труднощів з якими стикалася новичка протягом тижня, я пропонувала певну конкретну техніку, яка на мою думку, була корисною в даному моменті. Хоча розмови були кожного тижня, але не завжди вони мали таку послідовність, як в терапевтичному процесі. Часом це виходило як одноразова терапія КПТ, яка діяла і зацікавлювала новичку, можливо в майбутньому пройти особистий терапевтичний процес.

Психоедукація.

Як вже згадувалося в попередніх розділах, час новіціату, це поряд з іншим, час пізнання себе, своєї історії життя. Неодноразово для того, щоб проаналізувати певні поведінкові реакції новички нам треба було вертатися до її коріння, говорити про те, де вона цього навчилася і що за цим стоїть. Наприклад, брак емоційного тепла та уваги з боку батьків може викликати часті непорозуміння між сестрами, такі особи мають надмірні очікування в будіванні стосунків, часті зміни настроїв. В таких випадках помічним засобом для кращого розуміння себе була психоедукація про п'ять базових потреб (див. розділ 2).

Ціла концепція КПТ терапії, а саме взаємозв'язок думок, емоцій, поведінки, тілесних симптомів була помічною, щоб мати ідею з чого почати розмову і приглянутися до ситуацій на щодень. Психоедукація була корисною також для нормалізації певних труднощів.

Когнітивний принцип КПТ який полягає в тому, що наша реакція пов'язана більше з тим яке значення ми надаємо даній ситуації був ніби «козирною картою» в процесі пізнання себе. Усвідомлення і аналіз того, що кожна людина по різному сприймає одну і ту ж ситуацію «відкривало двері» у внутрішній світ особистого досвіду.

Робота з НАДами

Духовні отці радять приглядатися до своїх думок тим, які хочуть зростати в здобуванні чеснот. Святитель Ігнатій (Брянчанінов) порівнює думку до корабельного керма: «від невеликого керма, від цієї нікчемної дошки, яка слідує за кораблем, залежить напрямок і, здебільшого, доля всієї величезної машини». Колись в монастирях була практика відкривання помислів старцеві. «Відверте викриття думок — найкращий засіб для очищення душі, а значить, для спасіння». (*схиархим. Іоан (Маслов), 1932–1991*). «Демони бояться уважного дослідження думок, як злодії собак» (*свт. Симеон Новий Богослов, 949–1022*).

Оскільки час новіціату, це період коли новички перебувають в основному на одному місці, виконують тільки хатню роботу і мають менше контакти з зовнішнім середовищем, вони мають більше часу, щоб зосереджуватися на собі і своєму внутрішньому світі. Такий час більш закритого життя дає можливість пригнутися до своїх думок і з ними попрацювати. Людський досвід показує, що наш мозок може думати всякі нісенітні думки. Нам в голову приходять дуже різноманітні думки, які не завжди є корисними і вартими того, щоб їх думати. Ідентифікація надів через ведення щоденника думок для деяких сестер дуже була корисною. В деяких випадках це був матеріал з якого ми починали наступну розмову: «про що ти думала цього тижня?».

Техніки на тестування думок:

Вербальне тестування. «Думки не факти» - це було важливим посланням в багатьох розмовах про думки. Неодноразово під час розмов я використовувала сократівські запитання: Чому ти так думаєш? Наскільки це для тебе корисно? Чи є якась альтернатива цим думкам? Наскільки ти в це віриш? Маю враження, що спосіб сократівських запитань не тільки розширює думання і заставляє людину самій шукати інші варіанти, але й дає певне почуття безпеки і враження новичці, що все під контролем. Адже добре поставлене запитання, це вже частина відповіді.

Поведінкове тестування: Добрим корегуючим досвідом у багатьох випадках були поведінкові експерименти, які часто дуже радикально спростовували певні переконання новички. Поширеною проблемою з якою я стикалася в проводі була невпевненість в собі, в своїх здібностях. В богопосвяченому житті не раз треба братися за завдання, які приходиться робити вперше. І це часто є серйозним тригером для схеми некомпетентності. Запитання «Як ми можемо це перевірити?» на репліку «мені це не вийде!» не завжди подобалося моїм новичкам, бо вони знали, що це точно прийдеться зробити. ПЕ я використовувала також для спростування когнітивних фільтрів, зокрема «читання думок». Наприклад, у випадках коли сестра була впевнена, що інша про неї так чи інакше подумала треба було перепитати, щоб

переконатися чи це правда. Такі завдання розвивали також навички більш щирішого спілкування.

Техніка дистанціювання від думок виробляє навички розрізнення та ігнорування голосу «ворога», що є дуже корисним і в духовній практиці. «Якщо ти не сперечаєшся з помислами, які таємно всіває в тебе ворог, а припиняєш бесіду з ними молінням до Бога, — це ознака, що розум твій отримав від благодаті мудрість» (*прп. Ісак Сирін, VII ст.*).

Когнітивні фільтри. Найпоширенішим фільтром, з яким я зустрілася у формації є «читання думок». Багато напруги та непорозумінь у спільнотовому житті виникає через це що, одні впевнені, що знають про що думають інші. Кожен з нас інтерпретує ситуацію по своєму і переконаний, що має в цьому рацію. Усвідомлення поняття когнітивних фільтрів (див. ст. 17, розділ 2) допомагає ставити під сумнів свої переконання, відкриватися на іншого, пізнавати його світ і уникати непотрібних конфліктів.

Встановлення реалістичних цілей. Ця практика, яку в КПТ використовують під час побудови формулювання також була корисною для мене під час проведення розмов. Стикаючись з конкретною проблемою, наприклад труднощі у стосунках з конкретною людиною, могло вводити новичку у переживання, що я не до спільнотового життя і це призводило до знеохочення, бо ціль була «мати з усіма в спільноті добрі стосунки». Конкретизація цілі ставила конкретні завдання, наприклад «розвивати навички спілкування з тими, хто більш закритий». Це допомагало зосередитися на конкретній практиці і додавало натхнення: «Я не можу зі всіма побудувати добрі стосунки, бо це двосторонній процес, але я можу вчитися бути уважною до всіх і давати іншій людині свободу».

Техніка докази «за» і «проти».

Цю техніку я використовувала не тільки у тестуванні певних глибинних переконань. На початковому рівні формації в новички можуть поставати сумніви щодо покликання до богопосвяченого життя. Для того, щоб краще розпізнати Божу волю такі зважування доказів «за» і «проти» є важливими і помічними. Для розхитування НАДів та глибинних переконань ця техніка також була корисною.

Техніка «Рух по стріліці вниз».

Для зростання в духовному житті важливим є пошук правди про себе, що допомагає пізнати і правду про Бога. Як казав Сократ: «пізнай себе і ти пізнаєш істину!». Тому у формаційних розмовах важливо довести новичку до кореня її проблеми. Для мене помічною була ця техніка,

щоб делікатно допомогти сестрі побачити, що інколи за її аскетичними практиками, наприклад, (які зазвичай на початку монашого життя часто практикуються) стоїть бажання довести собі та іншим, що я не гірша за інших. Відкриття такої правди разом з новичкою в делікатний та емпатичний спосіб є суттєвим на шляху до здорової духовності та аскези.

Техніка «Піци».

У практиці особистих розмов я часто стикалася з почуттям провини, яке має своє коріння в дитинстві, але впливає на сучасне життя. На особистих розмовах ми говорили про почуття вини, яке виникало через неуспіхи в зростанні в чеснотах, чи в будіванні стосунків. Діаграми з техніки «піци» були добрим наочним методом в опрацюванні і такого роду почуття вини.

Когнітивна робота з ГП за допомогою таблиці

Як було вже зауважено, формаційні розмови не є процесом психотерапії. Ми не робимо з новичками обстеження та формулювання, як це практикується в КПТ. Тому ми не маємо запланованого часу сесії для опрацювання ГП. Однак, в процесі розмови мені доводилося зустрічатися з тим, що новичка говорила про те, що чується гіршою за інших, що є поганою людиною. В таких випадках я використовувала табличку для роботи з ГП і ми намагалися «розхитати» це переконання чи подивитися на нього ширше.

Техніка рескрипція в уяві.

Експеріментальна робота передбачає опрацювання зраних почуттів та задоволення базових потреб особи. В КПТ терапії це є другий, після когнітивного, етап роботи. Праця з емоціями потребує певного процесу та послідовності. У формаційних розмовах я використовувала лише елементи цієї техніки. Якщо ми стикалися з певними неприємними емоціями, а особливо якщо це стосувалося конкретного стосунку, то ми пробували дослідити, чи не знайомі ці почуття новичці ще з дитинства. Маю досвід, що люди ображаються на когось, через свої несправджені очікування і акцентують на цьому забагато своєї уваги, або довго в серці носять образи. Тема незадоволених базових потреб в минулому, та будівання стосунків в теперішньому, на мою думку, дуже пов'язана. Через це виникає багато конфліктів та розчарувань. Ідея техніки імагінативної рескрипції задовольняти собі самому незадоволені базові потреби в моєму досвіді стала в пригоді у збереженні багатьох стосунків.

Техніка крісел

У спільнотовому житті швидко можна помітити індивідуальні поведінкові коупіг стратегії, що пов'язані з ГП та ПЖ. Після психоедукації про походження ГП та ПЖ і, те як вони впливають на нашу поведінку, техніка крісел була помічною, щоб генерелізувати нове правило життя та

усвідомити в якому напрямку більш корисно рухатися, щоб розвивати в собі здатність до відповідальності та будування стосунків. Цю техніку я використовувала не часто, бо застосування крісел нагадує терапевтичну сесію, а це не завжди було доречним. Однак кілька разів, для осіб, які були відкриті і хотіли спробувати таким чином попрацювати з «голосами» своїх старих схем, таке одноразове КПТ було плідним.

Техніка «Лист собі»

Цю техніку для задоволення емоційних базових потреб своїй маленькій внутрішній дитині я використовувала в своїй практиці досить часто. Як вже згадувалося раніше, на формаційних розмовах ми не раз торкалися емоційних зранень з дитинства. Зазвичай після особистої розмови новичка мала практику особистої молитви. Написання листа до себе вона отримувала як завдання на молитву. Такий контакт зі своїми дитячими зраненнями є певним матеріалом, де ми можемо не лише досвідчувати силу доброго людського слова (коли звертаємося до своєї внутрішньої дитини з добрими посланнями), але й очікувати зцілення від Бога через нашу віру і Його Слово, яке читаємо в Євангелії. Також корисним для багатьох сестер було написання листа своїм родичам (татові, мамі та іншим значимим людям) про незадоволені потреби, несправдженні очікування з наміром усвідомити та пробачити, наскільки це на даному етапі можливо.

Поведінкова активація.

Цю техніку в особистому провіді я не використовувала, оскільки в новіціяті розпорядок дня інтенсивно спланований і достатньо поведінкової активності.

Техніка вирішення проблем

Застосування цієї техніки було корисним для вирішення більших чи менших труднощів з якими ми стикалися чи то в особистих розмовах, чи в спільному обговоренні. Наприклад, цю техніку я використала при обговоренні теми спільнотного життя. Трудністю з якою ми стикнулися в новіційній групі було недостатня відкритість членів групи один на одного. Ціль яку ми поставили перед собою – більша єдність та відкритість один на одного. Ми говорили про всі можливі варіанти досягнення цієї цілі і що кожен готовий від себе внести, щоб її досягти. Бралися до уваги наслідки, переваги та недоліки перелічених варіантів досягнення цілі. Після спільного погодження був вибраний найкращий, на нашу думку, варіант та написані конкретні кроки, які кожен готовий робити для реалізації цілі. Це була добра спільна робота. Остаточно будування стосунків та вияснення непорозумінь це завжди процес, але таке покрокове опрацювання, з мого досвіду, корисне в першу чергу для усвідомлення того, які

очікування має кожен і що готовий від себе внести. Отож, техніка вирішення проблем, на мою думку, добра для застосування і в таких групових варіантах роботи.

Тренінг асертивності

В новітній програмі передбачено цілий ряд тем, які стосуються світу потреб та емоцій людини. В рамках цих занять було включено спільне та особисте розвивання навичок асертивної поведінки для того, щоб добре переживати та комунікувати про свої потреби та емоції. Наприклад, ми вчилися асертивно висловлювати свою злість, формулюючи та записуючи речення: «Мене злить, коли ти так голосно закриваєш двері, будь-ласка роби це тихіше», «мені неприємно, коли ти спізнюєшся» і т. д. На мою думку такі тренінги є дуже корисними, оскільки в своїй роботі я часто зустрічала схеми емоційної інгібіції та депревації, що не дають можливості людям мати контакт зі своїми почуттями та потребами і тим самим призводять до багатьох труднощів. На особистих розмовах ми часто робили це у вигляді рольової гри.

Майндфулнес підхід

Тема «тут і тепер» в духовній літературі зустрічається досить часто. Генрі Ноуен, автор багатьох духовних книг, написав цілу книгу під назвою «Тут і тепер», в якій йдеться про те, що: «духовне життя не починається колись, у незвичному майбутньому. Воно відбувається тут і тепер, а Бог об'являється щодня, у звичайних подіях і справах, із яких зіткане наше життя».

В часі новіціату ми ставимо за ціль навчитися доброї і якісної спільної та особистої молитви. Тому на особистих розмовах мова про те, як вдається новичці молитва також є важливою темою. Добра і якісна молитва – це клопітка та послідовна праця та практикування. Ідеї майндфулнес підходу були особисто для мене добрим знаряддям для покращення зосередженості на молитві. Тому після особистого впровадження елементів майндфулнес в процес молитви, я пропонувала цей підхід як один з методів, що допомагає зосередити увагу на духовних вправах і зустрітися з Богом тут і тепер.

Ідеї майндфулнес підходу не протистоять християнським цінностям, а навпаки можуть бути конкретним знаряддям, як практично вводити їх в життя. Медитації в яких ми вчимося бути доброзичливими до себе та інших людей можуть бути добрим стартом для виконання заповіді любові до ближнього.

Медитації майндфулнес з зосередженням уваги на диханні я рекомендувала новичкам в поєднанні з Ісусовою молитвою. Від давна в східній християнській традиції ця молитва саме так творилася, але на жаль, в сучасному періоді мало є вчителів чи літератури, яка би подавала інструкції для саме такого способу молитви. Ідея уважності і зосередження нашого мозку в

конкретному моменті на чомусь одному, яку пропонує майндфулнес, є дуже цінною для практикування духовного способу життя.

ВИСНОВОК

Новіційна формація в монашому житті є початковою і базовою, але не вичерпною. Її основним завданням є дати поштовх молодій монахині до подальшого глибокого розвитку у всіх людських аспектах. В процесі самопізнання новичка може відкрити, що в подальшому їй треба звернути особливу увагу на те де, можливо, потрібна фахова психологічна допомога. Для досягнення цієї цілі у програмі формації передбачено особисті розмови з магістрою новіціату, які мають духовно-психологічний характер.

Протягом дев'ятирічного досвіду виконання обов'язку магістри новіціату, та провадження особистих розмов для мене стало очевидним, що ми в цих розмовах в основному доходили чи говорили про негативні автоматичні думки, глибинні переконання, правила життя чи коупінг стратегії поведінки. До моєї КПТ освіти для роботи з цими переліченими поняттями я

використовувала просто свій здоровий глузд, щоб давати поради і допомогти сестрі вийти із замкнутого кола зосередження на своїх думках, емоціях, поведінці.

КПТ техніки стали для мене помічним знаряддям для проведу новичок на людській площині. Завдяки застосуванню технік, які пропонують конкретне опрацювання певної проблеми, ми могли переходити далі і присвячувати увагу і час важливим питанням духовного життя, післаництва та місії.

Однією з цілей процесу початкової формації є виховати в новичці здатність брати самостійно відповідальність за своє подальше зростання. Ці цілі ми ставимо також в КПТ, тому застосування цілої КПТ філософії було для мене важливим і в цій ділянці моєї праці.

Особливо цінним досвідом було для мене відкриття технік як одноразової КПТ терапії, яка нормалізувала проблему і давала надію, що, при потребі фахового опрацювання є метод, який діє і приносить результат в роботі з ГП, ПП, НАДами, звиклими стратегіями поведінки. На мою думку КПТ техніки ідеально можуть бути застосовані і діяти як у послідовній психотерапевтичній КПТ так і в одноразовому застосуванні до конкретних труднощів чи проблем, які не обов'язково пов'язані з певним розладом.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Конституції та статuti сестер Місіонерок Найсвятішого Ізбавителя.
2. Матеріали конференції монашества УГКЦ 2005 рік, Львів. Свічадо 2006.
3. ККСЦ Кан.459 -§1 видавництво оо. Васильян Рим 1993.
4. «Богосвячене життя», Місіонер 2011.
5. II Ватиканський собор, Декрет про пристосоване оновлення чернечого життя Досконалої любови// Документи II Ватиканського собору, Львів, Свічадо, 1996.
6. Bohocffer D., Wikor pism, 1970.
7. Anselm Grun «Menschen fuhren – Leben wecken», Deutscher Taschenbuch Verlag 2006.
8. Амадео Ченчіні у своїй книжці «Почуття Сина», його роль виховувати, формувати, супроводжувати, Львів Місіонер 2008.
9. Юзеф Августин Практика духовного керівництва, Львів Свічадо 2015.

10. II сесія собору монашества УГКЦ «Покликання і формація», Львів Свічадо 2007.
11. Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк Вступ у Когнітивно-поведінкову терапію, Львів Свічадо 2014.
12. Д.Бек «Когнитивная терапия», Москва – Санкт Петербург- Київ 2006.
13. А. Арнц, Г. Якоб Схема терапія: Робота з частками, Львів Свічадо 2014.
14. Марк Вільямс Дені Пенман «Осознаность».