**Модуль 2. Клинико-психологическое и экспериментально-психологическое изучение больных с гастроэнтерологическими психосоматическими заболеваниями**

**Тема №4**

**Тема:** Клинико-психологическое и экспериментально-психологическое изучение больных с гастроэнтерологическими психосоматическими заболеваниями (продолжение).

**Вопросы:**

***Теоретические вопросы, подлежащие рассмотрению:***

1. Роль рациональной (разъяснительной) психокоррекции в системе оказания психологической помощи при психосоматических расстройствах.

2. Использование психосинтеза в работе с психосоматическими больными.

3. Разработка рекомендаций к психокоррекционной работе с больными гастроэнтерологического профиля.

***Практическая часть занятия:***

1. Составление заключения по данным экспериментально-психологического исследования больных.

2. Разработка рекомендаций к психокоррекционной работе с больными гастроэнтерологического профиля.

*Примечание (!): на усмотрение преподавателя заключение составляется по развернутой (см. Приложение 2) либо по сокращенной (см. Приложение 3) форме*.

**Основные понятия темы:** рациональная психокоррекция, когнитивно-поведенческая психокоррекция, психосинтез.

**Рекомендуемая литература:**

1. Дереча, В. А. Основы психосоматики [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов фак. клин. психологии / В. А. Дереча, Г. И. Дереча ; ОрГМА. - Электрон. текстовые дан. - Оренбург : [б. и.], 2013. - 1 эл. опт. диск. - Загл. с титул. экрана. - (в конв.) : Б. ц. (89 с.)
2. Дереча, В. А. Практикум по психосоматике [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов фак. клин. психологии / В. А. Дереча, Г. И. Дереча ; ОрГМА. - Электрон. текстовые дан. - Оренбург : [б. и.], 2013. - 1 эл. опт. диск. - Загл. с титул. экрана. - (в конв.) : Б. ц.
3. Клиническая психология [Текст] : учебник / ред. Б. Д. Карвасарский. - 3-е изд., стер. - СПб. : Питер, 2007. - 960 с.
4. Кулаков, С. А. Основы психосоматики [Текст] : практикум / С. А. Кулаков. - СПб. : Речь, 2003. - 288 с. : ил. - (Психологический практикум).
5. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика [Текст] : справочное издание / И. Г. Малкина-Пых, 2009. - 1024 с.
6. Сидоров П.И. Клиническая психология: Учеб. для студентов мед вузов/ П.И. Сидоров, А.В. Парняков. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2008. - 880 с.: ил.

***Рубежный контроль по Разделу 2 проводится в виде защиты заключения по данным экспериментально-психологического обследования больного гастроэнтерологического профиля.***

**Теоретический материал к Модулю 2 к теме 8.**

1. **Роль рациональной (разъяснительной) психокоррекции в системе оказания психологической помощи при психосоматических расстройствах.**

Общая информация о психотерапии для закрепления усвоеннного материала, а далее рациональная психотерапия

Психотерапия это взаимодействие личности врача и личности больного, которое ставит перед собой задачу комплексного лечебного воздействия на психику пациента, а через нее на симптомы, в том числе и соматические.
     **Уровни реализации психотерапии:**
**1 уровень** – психотерапия, осуществляемая лечащим врачом (коррекция внутренней картины болезни, рациональная психотерапия, внушение наяву)
     **2 уровень** – психотерапия в руках узкого специалиста (нарколога, онколога и т.д.)
**3 уровень** – психотерапия, проводимая психиатром, психотерапевтом, психологом.

     **Виды психотерапии:**

\*Суггестивная психотерапия
\*Рациональная психотерапия
\*Когнитивно-поведенческая психотерапия
\* Динамическая психотерапия (психоанализ, патогенетическая психотерапия по В.М. Мясищеву)
\*Гуманистическая психотерапия (гештальт-терапия, терапия по К. Роджерсу)
\*Семейная психотерапия.
\*Детская психотерапия

     Кроме того, психотерапия может подразделяться на групповую и индивидуальную, краткосрочную и длительную.
     По направленности психотерапию можно разделить на симптом центрированную, личностно центрированную, конфликт  центрированную
     Психотерапевтическое воздействие может адресоваться к когнитивным, эмоциональным и поведенческим особенностям пациента.
     **Показания для психотерапии**

В клинической практике показаниями для психотерапии являются неврозы, психосоматические заболевания, когнитивные нарушения невротического характера, эмоциональные расстройства пациентов, неадаптивные поведенческие стереотипы. Психотерапия показана лицам в состоянии эмоционального кризиса, в случаях нарушенной социальной адаптации.
     **Ограничениями для психотерапии** являются личностные особенности пациентов, интеллектуальный уровень, наличие острой психотической симптоматики.
     **Целями психотерапии являются:**     Устранение нежелательных симптомов, снижение уровня эмоционального напряжения, мобилизация внутренних ресурсов, коррекция особенностей личности, восстановление семейных отношений, выведение из кризисной ситуации.
     ***Для успешного проведения психотерапии (ПТ) важно учитывать различные действующие факторы***, начиная с желания и настроенностью на ПТ самого пациента, квалификацией и личностными особенностями психотерапевта и кончая неспецифическими условиями проведения ПТ.
        ***К неспецифическим условиям проведения ПТ*** относятся взаимоотношения «врач-больной», «сестра-больной»; взаимоотношения «врач-сестра»; ПТ режим, интерьер учреждения. Неспецифическая психотерапия может начинаться с того момента, когда пациент входит в лечебное учреждение. На него оказывают влияние красивый, уютная обстановка этого учреждения, вежливое внимательное обращение персонала к нему и между собой, усилия персонала, направленные на быстрое и эффективное решение проблем пациента. Такое отношение порождает у пациента ощущение доверия, защищенности, надежды на эффективную помощь.
     ***К важным особенностям взаимоотношений «врач-больной» относятся личные качества психотерапевта***, которые бы вызывали доверие и расположение пациента. Эти качества имеют большое значение при первом психотерапевтическом контакте, во время которого пациент решает, будет ли он работать с этим врачом, может ли он ему доверить то, что прячет от окружающих, а часто и от себя. В дальнейшем общении эти качества врача могут помочь пациенту принять себя, почувствовать себя в «эмоциональной безопасности». *К таким качествам относятся степень директивности, открытости врача, умение установить ПТ контакт, с которого начинается любая  ПТ. Кроме того, важнейшими качествами психотерапевта (выделенными одним из основоположников гуманистического направления в ПТ К. Роджерсом) являются эмпатия (способность воспринимать чувства и переживания пациента), безусловно, позитивное отношение к пациенту (восприятие пациента таким, каков он есть с его положительными и отрицательными качествами, при этом критикуется не сам человек, а его поступки), конгруэнтности (соответствие чувств и высказываний психотерапевта актуальной ситуации).***Психотерапия при психосоматической патологии должна быть направлена на:**1. устранение неадекватных личностных реакций;
2. восстановление нарушений системы отношений пациентов, лежащих в основе развития заболевания;
3. уменьшение клинических проявлений заболевания;
4. социальная реадаптация, включающая улучшение функционирования как в семье, так и в обществе, в целом;
5. повышение эффективности биологической терапии.
     Задача психотерапии психосоматического заболевания: изменение сформированных патологических условных рефлексов на психотравмирующие ситуации (спазм сосудов, пищеварительные реакции и пр.) с выработкой сознательной способности организма (поведенческий тренинг) к адекватному реагированию.

     **Методы психотерапии
*1. Первый уровень психотерапии:*** психотерапия лечащим врачом.
     Основной целью этого вида психотерапии является коррекция внутренней картины болезни больного. При этом, как правило, используется **рациональная психотерапия (П. Дюбуа).** Это метод, в котором используется логическая способность пациента проводить сопоставление, делать выводы, доказывать их обоснованность. Искаженная внутренняя картина болезни (ВКБ)  создает дополнительные источники эмоциональных переживаний для больного. Снятие неопределенности, коррекция противоречивости, непоследовательность в представлениях пациента, прежде всего касающихся его болезни,- таковы основные звенья воздействия рациональной психотерапии (РПТ).
     *Исправление неправильных представлений больного достигается благодаря следующим формам РПТ:***1. объяснение и разъяснения**, включающие истолкование сущности заболевания, причин его возникновения с учетом возможных психосоматических связей, до этого, как правило, игнорируемых больным и не включаемых во ВКБ. В результате реализации этого этапа достигается более ясная картина болезни, снимающая дополнительные источники тревоги и открывающая пациенту возможность более активно самому контролировать болезнь.
**2. убеждение** – коррекция не только когнитивного, но и эмоционального компонента отношения к болезни, способствующая переходу к модификации личностных установок больного.
**3. переориентация** – достижение более стабильных перемен в установках больного, прежде всего в его отношении к болезни, связанное с изменениями в системе его ценностей и выводящее его за пределы болезни.
**4. психагогика** – переориентация более широкого плана, создающая позитивные перспективы для пациента вне болезни.

***Рациональная психотерапия в работе с внутренней картиной болезни, а также в решении внутриличностных проблем (П. Дюбуа, В.М. Бехтерева).***

РАЦИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ - Разъясняющую, логически обоснованную терапию трудно выделить в самостоятельный метод. Скорее — это свод общих принципов взаимоотношений врача и больного. Трудно представить врача, который бы в процессе психотерапии не обращался к разуму больного, не разъяснял в той или иной степени сущности и возможных причин болезненного состояния, не указывал пути преодоления болезни. У нас в стране этот метод активно применяли и пропагандировали В. М. Бехтерев, Б. Н. Бирман, В. А. Гиляровский, Ю. В. Каннабих, С. И. Консторум, А. И. Яроцкий и мн. др.

Признанным основоположником рациональной психотерапии является швейцарский невропатолог P . Dubois , который считал, что неврозы возникают вследствие слабости интеллекта и ошибок суждения. Естественно, что в настоящее время эти теоретические построения не могут быть приняты безоговорочно. В то же время многие наблюдения, выводы и рекомендации Дюбуа, сделанные им в удивительно образной и понятной для больного форме, имеют несомненную практическую ценность. В качестве примера можно взять описание беседы Дюбуа с больным, страдающим бессонницей, которое А. М. Свядощ приводит в третьем издании своей монографии «Неврозы» (1982): «Не думайте о сне,—он улетает, как птица, когда за ним гонятся; уничтожайте здравым размышлением ваши пустые заботы и закончите день на какой-нибудь простой мысли, которая даст вам спокойно заснуть». Интеллектуальная многоуровневая психокоррекционная работа врача, направленная на изменение неадекватных отношений больного к обстановке или ситуации, вызвавших заболевание, составляет сущность рациональной терапии. Чаще всего рациональная терапия осуществляется в форме диалога между врачом и пациентом.

Рассматривая вопрос об отношениях рациональной терапии и других психотерапевтических приемов, P . Dubois противопоставлял «внушение» и «убеждение», считая, что если последнее адресуется к критике, к рассудку больного, то первое действует в обход и даже вопреки им. В этом вопросе авторы склонны в известной степени согласиться с А. П. Слободяником (1978), считающим, что «в самом убеждении и разъяснении уже скрыто внушение» — прямое или косвенное. Однако это особенное, осознанное внушение, опирающееся на доказательство и апеллирующее к логике больного.

Основные принципы рациональной психотерапии, детально разработанные Дюбуа, вне сомнения, должны входить в структуру любого метода лечения. В то же время активная роль интеллектуального (рассудочного) воздействия может существенно изменяться в зависимости как от применяемых методов лечения, так и от курируемого заболевания. В любом случае с самого начала между врачом и пациентом должна установиться надежная связь, основанная на доверии и взаимной симпатии. Если б каким-либо причинам этой связи не возникает, лучше сразу найти деликатный повод для передачи пациента другому специалисту. Уже от результатов первой встречи врачом в значительной степени зависит, будет ли больной стремиться к последующим встречам, поверит ли в выздоровление, станет ли сознательно и неукоснительно выполнять все назначения и рекомендации, превратится ли он в активного помощника врача в борьбе со своим недугом.

В процессе систематического общения с больным врач последовательно разъясняет сущность болезненных симптомов и состояний, тем самым формируя критическое отношение к ним. В этих объяснениях необходимо придерживаться простоты и ясности изложения, доступной для понимания больного аргументации, избегая эффектных оборотов и специальной терминологии, а тем более заявлений наподобие того, что имеющиеся отклонения — «лишь плод фантазии». Огромное значение при проведении рациональной психотерапии имеют личность врача, его авторитет или, как образно отмечает А. А. Портнов, «ореол, которым окружено его имя». С первого посещения больной должен почувствовать, что в нем видят не «интересный случай», а страдающего человека, нуждающегося в помощи. Особую роль Дюбуа придавал внушению больному уверенности в выздоровлении, систематическому подчеркиванию любого, самого малозначимого факта, свидетельствующего о положительной динамике заболевания. Жалобы больного, какими бы многочисленными они ни были, нужно выслушивать с величайшим терпением. «Дать больному высказаться» — это тоже очень существенный терапевтический прием. Ложные и часто ошибочные представления пациента о своем заболевании нужно критиковать крайне деликатно, параллельно отмечая и правильность его отдельных суждений, даже в том случае, если они далеки от этого. Очень важно подмечать сильные стороны личности и характера больного, которые, безусловно, можно найти в каждом человеке. Не менее важно сделать эти сильные стороны достоянием больного и активно использовать их в психотерапевтическом процессе.

Таким образом, Р.П. - это один из методов социальной, личностно-ориентированной психотерапии больного, находящегося в бодрственном состоянии. Основа метода – логически аргументированные разъяснения больному причин и механизмов заболевания путем его преодоления, вселение уверенности в значительное улучшение и полное выздоровление. Рациональная психотерапия – это цепь последовательных этапов в лечебном взаимодействии врача и больного, включающих: 1) изучение личности и генеза заболевания; 2) объяснение правильного взгляда на причину, патогенез болезни и пути преодоления ее; 3) создание индивидуального лечебного режима и изменение отношений; 4) активирование и тренировку личности; 5) закрепление и поддержание выработанных новых отношений и перспективных планов жизнедеятельности. Техника проведения характеризуется директивным подходом с привлечением авторитета, знаний врача, методик убеждения, переубеждения, ободрения, отвлечения. Проведение рациональной психотерапии может быть индивидуальным и групповым. Физиологические механизмы рациональной психотерапии сложны и далеко еще не изучены. В основном они сводятся к ломке, торможению патологических стереотипов и тренировке основных нервных процессов.

http://www.studfiles.ru/preview/5855862/page:76/

1. **Использование психосинтеза в работе с психосоматическими больными.**

Психосинтез используется как метод психотерапии психосоматических расстройств в первую очередь тогда, когда их причиной является глубокий и сложный конфликт между различными группами сознательных и бессознательных сил пациента или же когда они происходят в результате глубинных и мучительных кризисов. В последнем случае сами пациенты не всегда осознают или правильно оценивают происходящие в них процессы.

Психосинтез — динамическая концепция психической жизни человека, разработанная итальянским психологом Роберто Ассаджиоли. Суть ее заключается в определенном подходе к строению и функционированию внутреннего мира человека. Схематично внутренний мир человека был представлен в виде сферы (монады), погруженной в поле коллективного бессознательного (окружающую психическую среду). Оболочка сферы проницаема, как мембрана, что обеспечивает процессы взаимного влияния человека и среды. Внутренний мир человека состоит из низшего, среднего и высшего бессознательного поля сознания, сознательного Я (эго) и высшего Я. Задача психосинтеза — посредством специальных техник помочь человеку глубоко изучить собственную личность (свое бессознательное, свое истинное «Я»), установить контроль над различными элементами своей личности, выявить свои противоречия, понять себя после постижения своего истинного «Я» — создать новый, объединяющий его личность центр. Психосинтез заключается в формировании или перестройке личности вокруг нового центра, что в результате позволяет человеку стать хозяином своей жизни, избавиться от психических и соматических расстройств, развить свои способности, обнаружить свою истинную духовную природу и построить под ее руководством гармоничную, эффективную личность.

**В Пс. 4 основные стадии:**

1. Распознавание и осознание различных элементов психики (анализ)

2. Разотождествление со своими элементами дистанцирование и отделение от этих элементов (анализ)

3. Нахождение внутреннего центра и пребывание в этом центре.

4.Интеграция всех элементов психики вокруг центра.(это собственно психосинтез). Формирование или перестройка личности вокруг нового центра.

Используется ПС-з:

1. Психические невротические расстройства, психосоматические.

2. В воспитании детей (педагогам)

3. Лично для себя в плане развития и саморазвития личности.

В Пс. очень много психоанализа.

Пс. можно условно разделить на 2 отдела: личностный- работа на уровне личности, его частей; духовный – использование энергии и развитие. Мы остановимся на личностном.

Ключевым в психосинтезе является понятие «субличности». Субличность – психодинамическая структура, заряженная энергией и которая обладает относительной самостоятельностью от нашего «Я». Они проявляют себя так, как хочется им, но мы можем ими управлять. Иногда они могут мешать нам в тех или иных обстоятельствах.

Субличности — это те, как правило, неосознаваемые голоса, которые борются в сознании человека. Простейший пример — конфликт различных желаний. Количество и особенности субличностей могут быть разными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания целостной личности. Практика психосинтеза состоит в выявлении индивидуальных субличностей и нахождения осознанного компромисса.

**Техника- выявление субличностей**

А) мои желания - не меньше 10

Б) список своих качеств

В) кто Я?

Списки не меньше 10.

-поработать над этими списками и выделить 5-6 самых существенных субличностей

-придумать имена (критик, зануда, красавица, пофигист, баба-яга, артистка, авантюрист, благоразумный, беззащитная крошка, здоровяк, герой-любовник, лекарь, знаток, девушка из провинции и т.д. важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

- нарисовать символ

Это упражнение в первую очередь позволяет выявить позитивно направленные субличности, соответствующие нашим осознаваемым желаниям. Негативные субличности (скептик, критик), субличности, соответствующие подавленным желаниям, остаются в тени.

Нарисовать большой цветок. Лепестки закрасить. Вписать в лепесток имя и символ.

**Техника нахождения центра и наблюдение из центра за своими субличностями.**

Это продолжение техники выявления субличностей.

Встать в центр цветка или закрыть глаза и представить, что шагнули в центр круга и теперь вас окружают ваши субличности.

- понаблюдать из центра за каждой и как они между собой взаимодействуют?

- наводящие вопросы:

Как они общаются с друг другом?

Как разговаривают?

Какие главные, второстепенные?

Какие субличности помогают друг другу?

Какие борются?

Какие из них сильнее, слабее?

- из центра предлагается поговорить со своими субличностями, чтобы улучшить их взаимопонимание, помочь им лучше понять друг друга.

Можете ли Вы помочь им лучше понять друг друга?

Могут ли их взаимоотношения стать лучше?

Что им нужно от вас, что вам нужно от них? (например силу от сильной субличности)

Рекомендация повторить через несколько недель.

Это техника разрешает конфликты между С.

**Техника Ролевое проигрывание**

У клиента прорабатываются отдельно мысли, эмоции, тело. Клиент выбирает из группы людей интуитивно, которые будут играть его субличности.

Мысль- один человек, эмоции и тело другие. Остальные наблюдатели.

Клиент сам строит позу мысли, эмоций, тела.

- что ты чувствуешь мысль по отношению к эмоции, телу?

- что ты чувствуешь эмоции?

- что ты чувствуешь мысль, тело?

Построить позы как удобно, чтобы было комфортно. Субличности сами могут строить как удобно и советоваться с клиентом, удобно ли ему так, т.к. он должен контролировать все.

**Техника Диалог с субличностью**

1. Легкий транс- вдох за выдохом. Отследить несколько циклов.

2. Представьте, что идете по знакомой дорожке. Вокруг деревья, возможно какие-то настройки, трава яркая. На поляне вы увидели домик, в нем живут ваши субличности. Вы посмотрели в окошко и увидели их. Они каждый по своему чем-то активно заняты. Внезапно все субличности вышли на поляну. И вы подошли к одной из них наиболее актуальной и смотрите на что она похожа? Она необязательно должна быть похожа на человека. Когда вы осознаете, что это какая-то ваша часть вы ее приглашаете прогуляться. Вы взяли ее за руку и пошли вместе по тропинке через опушку леса и выходите с ней на зеленый луг. Вы отмечаете, как она движется, о чем говорит, о чем спрашивает. Вы начинаете с ней беседу. В этой беседе вы можете ей задавать любые вопросы, а она может спрашивать вас. Вы спрашиваете ее: кто ты?(имя или кличка). Какова твоя роль в моей жизни? Чего ты хочешь?(для себя выход на потребности субличности). Чем я могу помочь тебе? Что ты для меня делаешь? Зачем ты это делаешь? (выход на позитивные намерения субличности). Когда ты вошла в мою жизнь? Какие события, какие обстоятельства моей жизни вызвали твое появление? Возможно, ты явилась, чтобы помочь мне? Для чего ты помогаешь мне? Может необходимости в помощи нет, но она думает, что помогает? Как ты мне помогаешь? Привнесла ли ты что-то в мою жизнь? Когда ты создаешь для меня проблемы? Итак, чего ты хочешь? В чем состоит твоя основная потребность, что тебе действительно нужно? Могу ли я что-нибудь дать? (вопрос задан что хочешь, это вопрос о ресурсе, который необходим). Что ты можешь мне предложить?(что позитивного она содержит?) Каково твое сущностное качество?

*Сознаете ли вы, как вы относитесь к этой части? Сердитесь ли вы на нее, потому что она вам мешает? Или это очень важная часть, которая помогает вам, делает вас сильнее? Поговорите с ней, расскажите ей о ваших трудностях, с нею связанных, расскажите, как вы к ней относитесь.* Спросите ее, не хочет ли она воспользоваться возможностью что-то сказать вам или о чем-то спросить.

***Мудрое существо***

А теперь пригласите эту субличность пойти с вами прогуляться по лугу. Смотрите, как она на это отреаги­рует: может быть, она не хочет идти с вами? Или, на­оборот, очень хочет?

Вы идете по лугу. Вы ощущаете ветерок, мягко ове­вающий выше лицо, слышите звуки, которыми напол­нен луг: жужжание насекомых, пение птиц. Вы заме­чаете, что тропинка. переходит в **высокую гору.** Вы ведете свою субличность на очень высокую го­ру. Гора высока, но идти легко. На вершине горы появляется **свет,** освещает Субличночность и она под светом меняется.

Стоя там, на вершине горы, вы начинаете созна­вать, что рядом с вами находится какое-то другое, очень **мудрое существо.** Вы сознаете, что это существо обладает огромным состраданием. Вы можете почувст­вовать, как любит вас это существо. Это существо пре­исполнено света. Это су­щество способно говорить с вами, и вам предоставляет­ся возможность задать ему любой интересующий вас вопрос о субличности, которая пришла с вами, о том, каково ее назначение в вашей жизни и как развивать ваши с ней отношения. Задержитесь немного, чтобы по­чувствовать присутствие этого мудрого существа и ука­зать на него сопровождающей вас субличности.

А теперь пришло время попрощаться с этим мудрым существом и поблагодарить его за то, что оно вам так сострадает. Итак, берите своего спутника и идите вниз. Осоз­найте, как чувствует себя теперь ваша субличность и что вы по отношению к ней испытываете. Возвращай­тесь на луг, а затем отведите свою субличность назад в лес. Поговорите с ней, если хотите, или, возможно, ес­ли захочет она, о том, что произошло на горе. Скажите ей, что вы будете с ней разговаривать еще много раз и что вы ее не забудете. А затем приведите ее к лесной избушке и попрощайтесь с ней. И возвращайтесь на луг.

Теперь медленно обратите внимание на свое тело, сидящее на стуле в этой комнате. Почувствуйте, что ва­ши ноги стоят на полу, что вы можете пошевелить пальцами ног. Откройте глаза, посмотрите вокруг.

*Сделайте краткие заметки о своих переживаниях во время упражнения.*

*1)Чего хочет ваша субличность?*

 *2)Что ей нужно?*

 *3)Каково ее сущностное качество?*

**Техника трансформации субличности**

Восхождение на гору с одной субличностью используются символы: 1.горы,2.света,3.мудрого существа

Человек получает доступ к бессознательной энергии и отсюда надо овладеть его энергией и пользоваться при помощи трех символов.

Гора-Низшее бессознательное- инстинкты, агрессивная и сексуальная энергия и мы можем это возвести до более высокого уровня.

Символ света – символ из верхнего бессознательного (свечение позитивных сторон, возможности).

Символ мудрого существа – высшее бессознательное (позиция мудрости, принятия).

При встрече с этими символами, есть шанс, что субличность трансформируется.

**Техника отождествления и разотождествления с субличностью.**

Следующее упражнение помогает нам узнать наших внутренних актеров и познакомиться с теми ролями, которые они исполняют в нашей жизни.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, глубоко дышите. Отследите несколько вдохов и выдохов и обратите ваше внимание вовнутрь.

Возможно, вы вспомните ситуацию, в которой вы оказались день или два назад и которая постоянно за­нимает ваши мысли. Представьте себя в данной ситуа­ции. Возможно, вы чувствовали раздражение, страх или злобу и вели себя соответствующим образом. Позвольте всей этой сцене еще раз произойти перед вашим внут­ренним взором, опять поместите себя в эту ситуацию.

* Что вы думаете?
* Что вы ощущаете в вашем теле?
* Какие эмоции вы осознаете?
* Где в теле вы ощущаете их?
* Каким выглядит мир отсюда?
* Как бы вам хотелось действовать?

Сейчас сделайте глубокий вдох и выдох, отступите назад и проанализируйте, что происходит.

* Что вы наблюдаете?
* Какая ваша часть выражает себя в данной ситуа­ции?
* Что эта часть старается сделать для вас?
* Старается ли эта часть помочь вам держать ситуа­цию под контролем?

Хочется ли вам поблагодарить эту часть за то, что она старается вам помочь? Если да, то поблагодарите ее. Если нет, наблюдайте за вашим внутренним сопро­тивлением этому.

• Какие чувства вы испытываете по отношению к
этой части самого себя?

* Каким образом эта субличность ограничивает , вас?
* Каким она видит мир?
* Что, по вашему мнению, она по-настоящему хо­чет от вас?
* Хотите ли вы дать ей то, в чем она нуждается?
* Как вы можете это сделать?
* Какие свои особые качества или способности предлагает вам эта субличность?
* Как вы можете воплотить эти качества в жизнь?

Почувствуйте себя в собственном теле; почувствуйте ваши руки и ноги, медленно пошевелите ими. После этого откройте глаза и при желании сделайте заметки.

В вышеописанном упражнении индивид вначале **отождествляет** себя с ролью, для того чтобы лучше по­наблюдать за телесными ощущениями, мыслительными конструктами и эмоциями. Для нейтрального воспри­ятия ситуации происходит активация «наблюдателя». Это называется **разотождествлением** с ролью. С этой по­зиции становится возможным распознать субличность, которая в данный момент руководит спектаклем. Наря­ду с этим проясняются и ее (субличности) поведенче­ские паттерны. В результате человек осознает, что именно эта его часть свойственным лишь ей, пусть и искаженным способом старается спасти ситуацию. Ограниченные возможности этой субличности становятся очевидными. Обнаружение с помощью наблюдателя ее скрытых качеств и реальность привнесения этих ка­честв в повседневную жизнь открывают для личности новые разнообразные перспективы.

**Работа со своим истинным Я**

***Техника.***

**Постижение**

**своего истинного Я**

***Упражнение 1. Что есть я?***

Данное упражнение составлено таким образом, что­бы помочь вам достичь высокого уровня самосознания и открыть свое подлинное Я. Оно основано на допуще­нии, что каждый из нас подобен луковице, то есть со­стоит из различных пластов, скрывающих самое глав­ное: нашу сущность. Эти пласты могут иметь положи­тельный или отрицательный характер. Они отражают различные аспекты нашей личности и наши взаимоот­ношения с окружающим миром. Некоторые из этих пластов подобны фасаду или маске, скрывающим то, что нам не нравится в самих себе. За другими прячутся какие-то положительные качества, которые мы не спо­собны осознать до конца. В любом случае где-то за эти­ми пластами, в глубине каждого из нас находится центр творчества и вибрации — наше подлинное Я, сокровен­ная сущность нашей личности. Упражнение, заключаю­щееся в ответе на вопрос «Что есть Я?», легко и нена­вязчиво подводит нас к постижению этой сущности, пониманию и осознанию себя как личности, тождест­венности самому себе.

1. Выберите место, где вы сможете остаться наедине с собой и где вас никто не потревожит. Возьмите лист бумаги, напишите число и заголовок «Что есть Я?». За­тем постарайтесь дать письменный ответ на этот во­прос. Будьте как можно более раскованны и откровенны. Периодически останавливайтесь и вновь задавайте себе этот вопрос.

2. Расслабьтесь, закройте глаза, очистите голову от посторонних мыслей. Снова задайте себе вопрос «Что есть Я?» и понаблюдайте за образом, который предста­нет перед вашим мысленным взором. Не пытайтесь размышлять или делать какие-то выводы, просто на­блюдайте. *Затем откройте глаза и детально опишите все, что вы видели. Охарактеризуйте ощущения, испы­танные вами в связи с образом, и его значение.*

3. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и вновь спросите се­бя: «Что есть Я?» Вы почувствуете колебания вашего те­ла. Доверьтесь его мудрости, движение должно развора­чиваться до тех пор, пока у вас не возникнет чувства его завершенности. Возможно, вам следует сопроводить происходящее каким-то звуком или пением. *По окон­чании изложите на бумаге пережитое вами.*

Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. Его действие усиливается при повторных занятиях.

***Упражнение 2. Разотождествление***

На нас влияет все, с чем идентифицирует себя наше Я. Мы можем укротить, контролировать и использовать все, с чем мы себя не отождествляем.

Примите удобное положение, расслабьтесь, сделай­те несколько медленных и глубоких вдохов (в качестве подготовительного этапа можно использовать любую из методик релаксации). Затем медленно и вдумчиво про­изнесите следующее:

1. У меня есть тело, но я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоровым или больным, отдохнувшим или уста­лым. Но оно не имеет ничего общего с моим подлин­ным Я. Я отношусь к своему телу как к драгоценному инструменту, позволяющему осуществлять какие-то действия во внешнем мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, стараюсь делать все, чтобы оно было здорово. Тем не менее это не я. У меня есть те­ло, но я не есть это тело.

Теперь закройте глаза и повторите про себя основ­ные моменты приведенного выше утверждения. Затем сконцентрируйтесь на самом главном положении: «У меня есть тело, но я не есть это тело». Постарайтесь по возможности сильнее закрепить этот факт в вашем соз­нании. Затем откройте глаза и проделайте все в той же последовательности с двумя следующими этапами.

2. Я испытываю какие-то эмоции, но я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изме­няться, становиться своей противоположностью. Лю­бовь может перейти в ненависть, спокойствие в гнев, радость в печаль. При этом моя сущность, мое подлин­ное Я остаются неизменными. Я всегда Я. Хотя волна гнева может на время захлестнуть меня, я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться управлять ими и гармони­зировать их. Итак, совершенно ясно, что они — это не я. Я испытываю какие-то эмоции, но я не есть эти эмо­ции.

3. У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум — ценное средство познания и выражения, но он не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он нахо­дится в непрерывном развитии. Иногда разум отказыва­ется подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим Я. С точки зрения как внешнего, так и внутрен­него мира это орган познания, но это не я. У меня есть разум, но я не есть мой разум.

*Теперь начинается этап отождествления. Повторите медленно и вдумчиво:*

4. После отделения своего Я от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что Я — центр абсо­лютного самосознания, Я — центр воли, способный на­блюдать и подчинять себе все психологические процес­сы и свое тело, а также управлять ими.

Сосредоточивайте внимание на ведущем положении:

«Я — центр абсолютного самосознания и воли». Попы­тайтесь по возможности глубже проникнуться этой мыслью и закрепить ее в своем сознании.

Поскольку цель настоящего упражнения заключает­ся в достижении особого состояния сознания, то при овладении ею можно значительно изменить технику его выполнения. Так, после определенной тренировки (не­которым людям удается сделать это с самого начала) можно модифицировать упражнение путем быстрого и динамичного прохождения этапов разотождествления, что подразумевает концентрацию только на ведущих положениях:

У меня есть тело, но я не есть мое тело. Я испыты­ваю эмоции, но я не есть эти эмоции. У меня есть ра­зум, но я не есть мой разум.

В подобном случае целесообразно несколько расши­рить и углубить этап самоотождествления, который бу­дет выглядеть следующим образом:

5. Тогда что есть я? Что остается после того, как я отделил себя от тела? Мои ощущения, чувства, жела­ния, поступки? Остается моя сущность — центр само­сознания. Это постоянный фактор в постоянно меняю­щемся потоке моей личной жизни. Это то, что дает мне ощущение бытия, постоянства, внутреннего равнове­сия. Я подтверждаю свою идентичность этому центру и осознаю его постоянство и энергию. (Пауза.) Я при­знаю и подтверждаю то, что являюсь центром абсолют­ного самосознания и творческой динамической энергии. Я понимаю, что, находясь в центре подлинной тождест­венности, я могу наблюдать за всеми психологическими

процессами и своим физическим телом, а также управ­лять ими и гармонизировать их. Я хочу, чтобы осозна­ние этого факта никогда не покидало меня в суете по­вседневной жизни, помогало мне и придавало ей опре­деленный смысл и направление.

После того как вы научились концентрировать вни­мание на состоянии сознания, можно несколько сокра­тить этап отождествления. Главная задача — достиже­ние определенного навыка, позволяющего быстро и ди­намично пройти все стадии разотождествления, а затем оставаться в состоянии сосредоточения на своем Я в те­чение какого-то периода времени, зависящего от ваше­го желания. Это даст возможность в любой момент от­делить подлинное Я от переполняющих эмоций, навяз­чивой мысли, неустраивающей роли и т. д. и оценить ситуацию, ее значение и истоки, а также наиболее эф­фективные пути выхода из нее с позиции стороннего наблюдателя.

Наилучшие результаты приносят ежедневные заня­тия, которые желательно проводить в самом начале дня, то есть непосредственно после сна. Таким обра­зом, выполнение упражнения можно рассматривать как символическое второе пробуждение. Важно также по­вторять его в редуцированной форме несколько раз в день, возвращаясь в состояние разотождествленного Я.

Упражнение может быть видоизменено и приспо­соблено к нуждам и целям индивидуума путем добавле­ния этапов разотождествления или включения каких-то других аспектов, кроме перечисленных фундаменталь­ных (физического, эмоционального и ментального).

Оно может начинаться с разотождествления, целью ко­торого является отделение себя от чувств и желаний, порождаемых стремлением к накоплению материаль­ных ценностей, или от ролей, которые мы играем в по­вседневной жизни.

Ознакомьтесь с приведенными ниже примерами.

Я испытываю какие-то желания, но я не есть мои желания. Они возникают как следствие внутренних по­буждений эмоционального или физического характера или под воздействием других причин. Желания часто меняются, вступают в противоречие друг с другом, ме­няют свою полярность, сдвигаясь от любви в сторону неприятия или ненависти, и наоборот. Таким образом, мои желания — это не я. Я испытываю какие-то жела­ния, но я не есть эти желания. (Лучше всего использо­вать данную модификацию упражнения между эмоцио­нальным и ментальным этапами, описанными выше.)

Я занимаюсь различными видами деятельности и играю в жизни самые разнообразные роли. Я должен играть их и стараюсь делать это наилучшим образом, будь это роль сына или отца, жены или матери, учителя или студента, художника или администратора. Но я есть нечто большее, чем просто сын, отец, художник. Это только отдельные роли, которые я играю добровольно и за исполнением которых я могу наблюдать со стороны. Таким образом, я — это не мои роли. Я тождествен са­мому себе, я не только актер, но и режиссер спектакля.

Данное упражнение можно успешно и эффективно использовать при работе с группой. Проводящий заня­тия зачитывает все положения, а его участники слушают его с закрытыми глазами, стараясь как можно глуб­же осознать значимость слов.

**Примечание.** Широко используются два варианта фразы: «У меня есть...» Они звучат следующим образом:

1. У меня есть... но я не есть...

2. У меня есть... но я есть нечто большее, чем...

Когда мы выявляем субличность, у нас появляется возможность отстраниться от нее и наблюдать со сторо­ны. В психосинтезе это называется «разотождествлением». Поскольку все мы склонны отождествлять себя — становиться «тем же» — с той или иной субличностью, - мы начинаем полагать себя ею и верить, что мы есть она, и ничто иное. Разотождествление является разры­вом с этой иллюзией и возвратом к себе. Нередко это сопровождается чувством просветления и освобожде­ния.

В некоторых случаях выявление субличности сопро­вождается также тревогой или страхом. Другие люди, выявив субличность, в особенности глубоко укорененную, внезапно чувствуют себя обнаженными и неза­щищенными, как если бы броня их растворилась, что на самом деле и происходит. Однако, какой бы ни была первоначальная эмоциональная реакция, осознание действительного положения вещей во всех случаях по­вышается и, следовательно, повышается степень сво­боды.

Нет плохих или хороших субличностей. Все они вы­ражают какие-то жизненно важные составляющие наше­го существа, хотя поначалу эти составляющие могут представляться нам отрицательными. Субличности ста­новятся вредными только тогда, когда контролируют нас. Поэтому одна из целей работы в психосинтезе со­стоит в том, чтобы не позволить им подчинять нас и, следовательно, ограничивать, в том, чтобы обрести спо­собность отождествляться и разотождествляться с ними по своему желанию.

Что значит быть пленником субличности? Это зна­чит, что она навязывает мне свойственные себе стерео­типы и не допускает каких-либо иных. Но если какая-то установка или форма отношения к происходя­щему оказывается единственно для меня возможной, она становится ограничением. Если какая-то форма по­ведения оказывается единственно для меня возможной, она становится вынужденной. Если какая-то точка зре­ния становится единственно для меня возможной, она становится шорами.

Конечная цель в работе с субличностями заключает­ся в том, чтобы сильнее почувствовать себя как «Я», как центр личности. Углубляя знакомство с сублич­ностями, мы стремимся снова стать единым целым, а не распадаться на множество противоборствующих «суб-Я».

Из центра мы можем обращаться к той или иной субличности, управлять ею, поправлять ее, заботиться о ней. Нужно научиться быть гибким, чтобы не зависеть от субличностей, но в то же время и не подавлять их са­мовыражения и не игнорировать их потребности, ины­ми словами, уметь им сочувствовать.

Работа с отдельными субличностями — это первый необходимый шаг. Предприняв его, мы сможем понять динамику их взаимоотношений и определить, каким образом нарушается наша целостность.

Осуждая субличность, мы препятствуем ее продви­жению к истоку. Иными словами, не принимая суб­личность, мы способствуем ее вырождению, дальней­шему отпадению от истока. Субличности подобны лю­дям. Чтобы они раскрылись и показали нам лучшие свои стороны, мы должны относиться к ним с понима­нием.

**Подводя итог, отметим, какую пользу дает работа с субличностями:**

1. Мы учимся распознавать разнообразные, подчас противоречивые стороны своей личности, подвергая ее тем самым миниатюрному психоанализу. При этом мы «усыновляем», признаем и принимаем все свои части вместо того, чтобы изгонять их в бессознательное.

2. Мы учимся освобождаться из-под контроля вла­ствующих над нами сил, которые бросают нас из сторо­ны в сторону, как шарик для пинг-понга.

3. Мы повышаем уровень своей внутренней инте­грации, снимая противостояние субличностей и позво­ляя им усиливать друг друга.

4. Мы можем возвести каждую субличность на выс­шую ступень раскрытия ее возможностей, обнаружив тем самым, что любое психологическое содержание не­сет в себе зерно собственного преображения.

5. И наконец, снимая маски одну за другой, мы все больше приближаемся к выявлению скрытого ядра сво­ей личности — своего истинного Я.

Первым этапом в работе с субличностями является их осознание и распознавание. Этот процесс включает в себя развитие способности субъекта к **отождествлению** и **растождествлению.**

1. **Разработка рекомендаций к психокоррекционной работе с больными гастроэнтерологического профиля.**

**Рекомендации по психокоррекционной работе:** ликвидация стресса с помощью обучения расслаблению (медитации-визуализации, релаксационное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону); телесно-ориентированные техники для развития полноты телесных ощущений и осознания своего тела, проработки телесных блоков (зажимов) по Ф. Перлзу и А. Лоуэну; информирование о прогнозе развития болезни и о мерах профилактики рецидива и дальнейшего развития заболевания;проработка личностной реакции на болезнь; когнитивно-поведенческая проработка причин возникновения заболевания; техника «Шестишагового рефрейминга» для поиска и реализации новых способов поведения, арт-терапевтические техники для гармонизации эмоционального состояния. Необходимо выявлять также психологические комплексы и актуальные переживания больных и преобладающую форму их психологической защиты, а также типичные паттерны реагирования и поведения в стрессовых ситуациях, и проводить коррекцию.