

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА.

Как подружиться со своей тревогой и найти
опору в себе.

Воркшоп Татьяны Путятиной

IFS ТЕРАПИЯ, СОЗДАНА РИЧАРДОМ ШВАРЦЕМ

Основные положения:

- Наличие частей (субличностей)
- Наличие Self (самость/ядро личности)
- Части взаимодействуют и образуют внутреннюю систему
- Множественность личности – не патология. Она естественна и переживается как мысли, эмоции, ощущения, чувства, образы, внутренние голоса.
- У всех частей лучшие намерения, но способы их реализации часто не конструктивны



НАШИ ЧАСТИ ВЕДУТ СЕБЯ ЭКСТРЕМАЛЬНО КОГДА:

- им приходится брать на себя непосильную ответственность (например, ребёнку опекать родителей)
- перегружены тяжелыми эмоциями
- они вовлечены в поляризованные отношения



РАЗНОВИДНОСТИ ЧАСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

МЕНЕДЖЕРЫ

- Проактивные защитные части
- Организуют
- Критикуют
- Контролируют
- Изобретают стратегии

ИЗГНАННИКИ

- Уязвимые ранние части
- Хранят опыт боли и тяжелых переживаний
- Изолируются системой

ПОЖАРНЫЕ

- Реактивные защитные части
- Реагируют на боль изгнанников
- Компulsive и избегающее поведение
- Часто осуждаются менеджерами

SELF - ЭТО:

- Что-то большее, чем сумма частей. То, чем мы являемся.
- То, что религиозные традиции определяют как дух/душа. Но нам не обязательно рассматривать self как религиозный феномен, его можно объяснить и с позиции нейробиологии.
- То, на что мы можем опираться в себе даже в самые сложные моменты жизни. Однако защитные части часто не дают нам это сделать.



КАЧЕСТВА SELF:

- Любопытство
- Сострадание
- Спокойствие
- Уверенность
- Смелость
- Ясность
- Творчество
- Связанность
- Игривость
- Присутствие
- Осознанность
- Принятие

ЧТО МЫ МОЖЕМ ДЕЛАТЬ С ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ?

- Замечать свои части, принимать их, снимать с них бремя, обнаруживая, что они хотят на самом деле. Помнить, что даже самые назойливые части хотят нам добра, проявлять к ним сострадание.
- Больше доверять Self.
- Замечать и создавать отношения Self to Self с людьми и миром.

КАК ПРОЯВЛЯТЬ САМОСТРАДАНИЕ?

Быть самосострадательной, значит деятельно желать себе благополучия. Себе, а не образу идеального я.

Один из важнейших компонентов самосострадания – это принятие реалистичного образа себя (или принятие всех своих частей). Отказ от образа идеального я и признание своих ограничений.

Самосотрадание помогает проживать фрустрацию не проваливаясь в стыд, или избегание.

3 Self-Compassion, Stress Busting Mantras

Say these to yourself during a stressful situation. Each covers an element of compassionate self-talk:

1. This is hard for me, but I'm not alone.

2. Others have gone through this, too.

3. I'm here for you. What do you need right now?



Самосострадать – это всегда быть на своей стороне, не предавать себя в любой ситуации.

- Вы предпочитаете делать что-то новое и сложное под надзором осуждающего критика или в компании заботливого наблюдательного учителя/друга?
- Когда вам плохо, например, вы заболели, вы предпочтёте компанию того, кто скажет вам, что сама виновата, надо было теплее одеваться или того, кто искренне посочувствует вам и предложит сильную конструктивную помощь?

САМОСОСТРАДАНИЕ

В контексте IFS, самосострадание – это сострадание и понимающее отношение к разным своим частям. Часто наши внутренние критики-менеджеры недолюбливают наши реактивные части (пожарных). Это те части личности, которые ведут себя импульсивно, прокрастинируют и проявляют зависимое поведение (переедают, выпивают и т.д.).

Самосострадание – это умение увидеть за этим неудобным поведением потребность. Не обвинить, а понять каждую из частей, и позаботиться о ней.



+



МЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА

И ОБСУЖДЕНИЕ

ТРЕВОГА



Переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием или предчувствием опасности или угрозы; **конфликт между мотивацией и возможной угрозой**. Поляризация противоречащих потребностей/внутренний конфликт.

Тревога перестаёт быть нормальной и становится патологической, когда превращается в продолжительное дезадаптивное состояние, в котором человек систематически переоценивает величину угрозы в неясных условиях, а также не может приоритизировать опасности.

Социальная тревога

Своей нейробиологией и эмоциональной картиной отличается от генерализованной тревоги.

«Синдром самозванца», «неуверенность в себе» являются проявлениями социальной тревоги. Социальная тревога всегда имеет примесь стыда.

В виде опасности здесь выступает страх негативной оценки и боязнь социального отвержения.





Если вернуться к тезису о том, что тревога – это в том числе конфликт между мотивацией и угрозой, то нам важно **увидеть обе части нашей личности и их потребности**. Часто наша тревога – это выражение напряжения(поляризации) между частями нашей личности.

В случае социальной тревоги, важно поговорить с той частью, которая боится отвержения, и с той, которая хочет общения, признания, внимания и близости.

Это не отменяет кпт техник экспозиции, а лишь добавляет им смысла.

Также важно понять из какой ценности мы действуем, что ещё, кроме потребностей наших частей движет нами?

ЧТО ТАКОЕ ЦЕННОСТЬ?

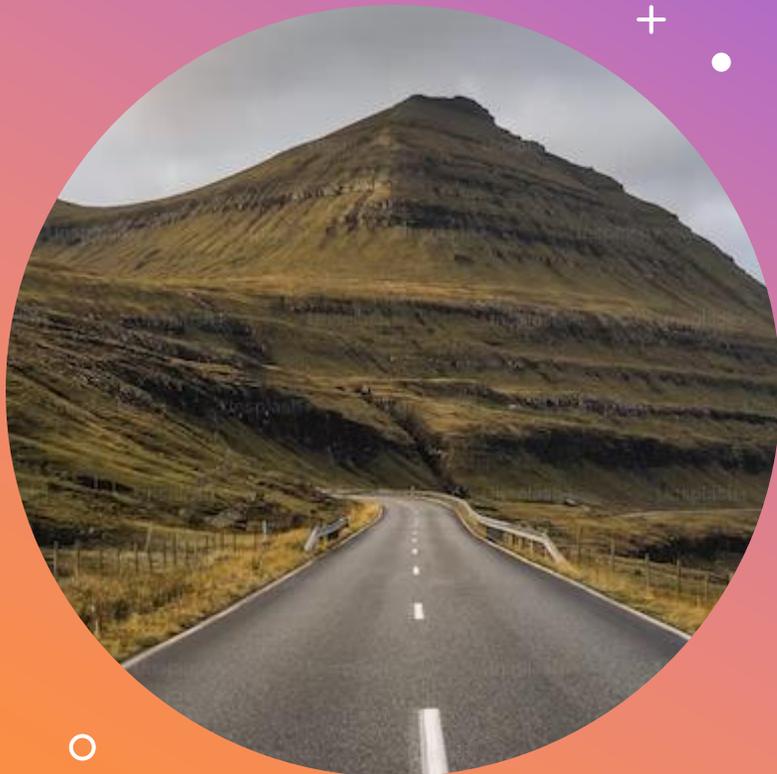
Люди часто путают ценности и потребности.

Удовлетворение потребности – это путь из точки а в точку б. Ценность, в отличие от потребностей, бесконечна. **Это вектор движения, направленный в будущее.**

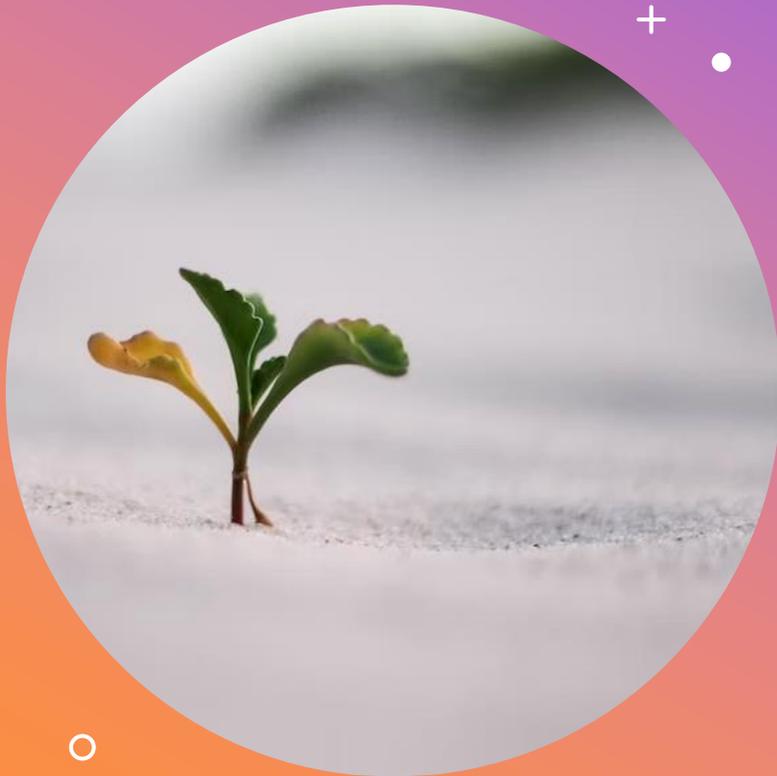
Ценности – это то, из чего складывается наша идентичность. Для того чтобы действовать по своим ценностям нам необходимо совершать осознанные усилия и делать выбор.

Сиюминутные желания могут идти вразрез с нашими ценностями.

Также можно предположить, что истинные ценности – это одно из выражений нашего Self.



ЧТО ТАКОЕ ЦЕННОСТЬ?



Потребность ведет нас за собой, толкает нас к поступкам. Удовлетворяясь, потребность на время перестаёт быть важной. Ценности же остаются важными всегда. Но они могут меняться в кризисные периоды.

Ценность неисчерпаема. Мы никогда не сможем реализовать её полностью, сколько бы ресурсов у нас не было. Но даже если ресурсов очень мало, можно найти способ жить по своим ценностям. Именно ценности дают опору людям в сложных ситуациях, когда полное удовлетворение своих потребностей и достойное качество жизни становятся невозможными.

Как определить свои ценности?

- Задайте себе вопросы (на выбор или все): «что для меня важно?», «что мне интересно?», «что я готов_а делать практически в любом состоянии?», «без чего я не смогу быть собой?». Ради чего вы готовы поступаться сиюминутными удовольствиями, на что вам никогда не жалко денег и времени?
- Дайте себе 5-10 минут на каждый вопрос, чтобы написать список из разных вещей, не особенно задумываясь. Рассмотрите этот список и попробуйте сгруппировать разные понятия по более широким категориям. Например: слова искусство, музеи, красивые вещи можно скомпоновать под ценностью «эстетика»; друзья, общение, семья, волонтерские проекты – ценность любви, совместности, связанности

+



МЕДИТАТИВНАЯ ПРАКТИКА

И ОБСУЖДЕНИЕ



+



o

СПАСИБО

email: t.putiatina@gmail.com
www.instagram.com/tanyaputiatina/

<https://www.linkedin.com/in/tanyaputiatina/>



•

