

Лекція 13. Методи «третьої хвили» КПТ в роботі з психосоматичними розладами

План

1. Схема-терапія в роботі з психосоматичними розладами.
2. Майндфулнес в роботі з психосоматичними розладами.
3. Метод прийняття та відповідальності в роботі з психосоматичними розладами.

1. Схема-терапія в роботі з психосоматичними розладами.

Схема-терапія – метод, автором якого є Джеффри Янг. Свого часу Янг тісно співпрацював з Аарон Беком — автором КПТ. Тому схема-терапію логічно прийнято вважати «продовженням» КПТ. Щоправда, крім когнітивних технік, Джеффри Янг доповнив свій метод елементами психодинамічного та гештальт підходів, а також теорії прив'язаності Джона Боулбі. Основна ідея Джеффри Янга полягала в тому, що кожна людина має емоційні потреби, які закладені з дитинства. І від того, задовольнялися вони чи ні ранньому віці, залежить формування схем (особливостей сприйняття навколишнього світу). Якщо потреби значною мірою задовольнялися, то людина матиме адаптивні схеми, якщо ні, то дезадаптивні.

Приклад формування дезадаптивної схеми має такий вигляд. Припустимо, людина виросла в умовах емоційної холодності, де її потреби взагалі не задовольнялися. У такої людини може сформуватися, наприклад, схема «Емоційної депривації», яка «переконує», що бажання отримати нормальний ступінь емоційної підтримки не буде сприйнято іншими людьми. Така людина може довго мовчати про свої потреби та страждати від того, що люди її не розуміють і не підтримують. І, у її ранньому досвіді справді так і було, але зараз це може бути зовсім не так.

Проблема дезадаптивних схем у тому, що вони сприймаються людиною як «правильні» і вносять у життя значний дистрес. У ситуаціях, де схеми активуються, людина починає діяти у звичний, але не завжди здоровий спосіб, щоб якось адаптуватися (коупинг). А, враховуючи те, що наш мозок любить

передбачуваність, схеми завжди прагнуть підтвердити себе і новий досвід, і нові висновки отримати не так вже й просто. І якщо девіз КПТ – це зміни своє життя, змінивши свої думки та поведінку. То у схема-терапії – це **знай все про свої схеми і про свої базові потреби та вмій задовольняти їх здоровим способом** (тим самим зміни своє життя на краще).

Основні поняття схема-терапії наступні:

Схема — це певний патерн, який допомагає людині створити впорядкованість у складній сукупності стимулів та досвіду. Схема включає когнітивні процеси (думки, переконання), емоції, тілесні відчуття та спогади.

Джеффри Янг виділив 18 раних дезадаптивних схем:

1. Емоційна депривація
2. Покинутість/Нестабільність відносин
3. Недовіра/Чекання жорсткого поводження
4. Дефективність/Сором
5. Соціальна відчуженість
6. Залежність/безпорадність
7. Вразливість
8. Сплутаність/Нерозвинена ідентичність
9. Неуспішність
10. Привілейованість/грандіозність
11. Недостатність самоконтролю
12. Покірність
13. Пошук схвалення
14. Самопожертва
15. Придушення емоцій (інгібіція)
16. Негативізм/Песимізм
17. Жорсткі стандарти
18. Пунітивність

Режим – певний емоційний стан, що виникає під впливом зовнішніх стимулів. У схема-терапії основні режими – це "Здорова доросла", "Щаслива

дитина", "Критик", "Покинута/сумна/одинока/вразлива дитина", "Зла дитина" та інші.

Обмежене батьківство — особливе поняття у схема-терапії. Це стиль роботи терапевта у цьому методі. Фахівець займає доброзичливу, теплу, не засуджуючу та турботливу позицію по відношенню до клієнта і таким чином моделює для нього здорову модель відносин. У межах терапевтичних відносин це забезпечення захисту, підтримка, встановлення кордонів, конфронтація тощо.

Основною метою схема-терапії є посилити режим «Здорового дорослого» для того, щоб:

1. Дбати та підтримувати себе в моменти складних емоційних переживань (страх, смуток, самотність тощо), які пов'язані з незадоволеними дитячими потребами.

2. Перебудувати та замінити непродуктивні стратегії поведінки (коупінги). Наприклад, вміння переживати емоції, звертатися по допомогу, висловлювати свої потреби тощо.

3. Змінити поведінку, що виникає при переживанні емоцій гніву та агресії. Вміти діяти впевнено (асертивно) і при цьому не псувати стосунків із людьми.

4. Конфронтувати режим "Критика". Навчитися мотивувати себе не за допомогою грубого та безжального ставлення, а мати реалістичні стандарти та очікування від себе, приймати помилки та при необхідності виправляти їх.

5. Вивільнити режим «Щасливої дитини» для того, щоб радіти життю та отримувати від нього задоволення .

Важливо, що схема-терапія, на відміну КПТ, зазвичай триває від року і більше. Ефективність схема-терапії доведена науково. Насамперед метод розрахований на людей, які знаходяться на спектрі особистісних розладів або мають тривалий досвід, де базові потреби не задовольнялися. Так індивідуальна та групова схема-терапії насамперед рекомендовані людям, які страждають від межового розладу особистості. Також є кілька досліджень, що підтверджують ефективність схема-терапії при ОКР та ПТСР. Цікаво, що є дослідження, в яких

порівнюють ефективність лікування за різних підходів (наприклад схема-терапія та психодинамічний підхід). Схема-терапія у таких дослідженнях відзначена як ефективніший метод. Імовірно, тому що у пацієнтів покращується якість спілкування з іншими людьми.

Висновок

Схема-терапія один з найперспективніших напрямків у сучасній психотерапії. З одного боку – це тривала робота (від року і більше) з терапевтом. З іншого, результати цієї роботи докорінно змінюють якість життя і значно його покращують.

Техніка імагінативна дескрипція

1. Підготовка

- Виберіть конкретний епізод чи спогад, який викликає сильні негативні емоції (страх, сором, провину, гнів).
- Підготуйте себе до безпечного проживання емоцій. Коротка релаксація чи техніка заземлення допомагає.

2. Вхід у спогад (імагінативне занурення)

- Закрийте очі та відтворіть спогад у деталях: місце, люди, запахи, звуки, фізичні відчуття.
- Важливо **відчути емоції**, але залишатися в безпечному психологічному просторі.

3. Виявлення потреб і емоцій

- Задайте собі питання: «Чого мені бракувало в цій ситуації? Які потреби були незадоволені?»
- Наприклад: потреба в захисті, підтримці, любові, безпеці.

4. Рескрипція – зміна образу

- Уявіть альтернативний сценарій, де **потреби задовольняються**.

- Можливі варіанти:
 - Ви самі берете себе під захист.
 - Хтось, кому ви довіряєте, приходить на допомогу.
 - Ви змінюєте події уявно, щоб уникнути шкоди.
- Важливо, щоб зміни були **емоційно переконливі**, а не тільки «логічні».

5. Переживання нового образу

- Проживіть цей новий сценарій емоційно.
- Відчуйте: спокій, безпеку, прийняття, підтримку.
- Дозвольте собі повністю «вжитися» у новий образ.

6. Інтеграція

- Повертайтеся у теперішній час, зберігаючи відчуття захищеності та спокою.
- Можна записати спогад і нову версію, щоб закріпити ефект.
- Приймайте нові емоції як «ресурсні» для майбутніх ситуацій.

7. Повторення

- Техніку можна повторювати кілька разів з тим самим спогадом або з іншими епізодами.
- З кожним разом негативна емоційна реакція зазвичай слабшає, а відчуття безпеки зростає.

Техніка двох стільців у схемотерапії

Пацієнт «садить» на два уявні (або реальні) стільці дві частини себе:

Дитяча частина – вразлива, потребує, травмована.

Доросла/ресурсна частина – захисна, підтримуюча, здатна піклуватися.

Ціль: познайомити ці частини, дозволити дитячій частині відчувати підтримку та задоволення потреб, а дорослій – проявити ресурсну функцію.

Покрокова інструкція

1. Ідентифікація активної схеми

Визначте, яка негативна схема активується (наприклад, «Покинутий», «Недосконалість/Сором»).

Визначте, яка частина себе зараз **страждає** (дитяча частина) і яка може бути ресурсною (доросла частина).

Схема:

Спогад/ситуація → Активна схема → Дитяча частина + емоція

2. Садимо дитячу частину

Пацієнт «садить» дитячу частину на перший стілець.

Пацієнт говорить від її імені:

Що ти відчуваєш?

Чого тобі бракує?

Важливо **допомогти дитячій частині висловити емоції і потреби.**

Схема:

Дитяча частина → Емоції → Незадоволені потреби

3. Садимо дорослу/ресурсну частину

Пацієнт переміщується на другий стілець, представляючи **дорослу або ресурсну частину.**

Ця частина відповідає на потреби дитячої:

Показує підтримку, безпеку, прийняття.

Пропонує рішення або захист.

Схема:

Доросла частина → Підтримка → Задоволення потреб

4. Діалог між стільцями

Пацієнт переходить між стільцями, ведучи діалог:

Дитяча частина висловлює страх, біль, образу.

Доросла частина відповідає, підтримує, захищає.

Терапевт допомагає, щоб **емоції дитячої частини були прийняті**, а ресурсна частина була ефективною.

Схема:

Дитяча → Висловлює → Доросла → Підтримує

5. Проживання нового образу

Дитяча частина отримує **емоційну підтримку і задоволення потреби**.

Емоційний заряд негативної схеми **зменшується**.

Пацієнт відчуває ресурсну силу, безпеку, прийняття.

Схема:

Задоволена дитяча частина → Новий емоційний досвід → Послаблення схеми

6. Інтеграція

Пацієнт повертається до реального часу, зберігаючи нові емоції та відчуття безпеки.

За потреби терапевт допомагає закріпити це через вправи, записи або аффірмації.

Схема:

Новий досвід → Інтеграція → Зміцнення ресурсної частини

7. Повторення

Техніка може застосовуватися для різних спогадів або активних схем.

З кожним повторенням **сила негативної схеми зменшується**, а ресурсна частина стає активнішою.

2. Майндфулнес в роботі з психосоматичними розладами.

Майндфулнес – це практика, яка передбачає збільшення усвідомлення поточного моменту шляхом зосередження на думках, почуттях і відчуттях. Інші назви цього методу – «медитація усвідомлення» або «медитація

самоусвідомлення». Цей термін також може означати зосередження на одному завданні за раз, не відволікаючись на будь-які інші.

Люди можуть застосовувати різноманітні техніки для практикування усвідомленості – медитацію, дихання та вправи для тіла. Медитація усвідомлення може зменшити стрес, покращити концентрацію уваги та сприяти розумовому розвитку.

Майндфулнес (англ. “mindfulness”), або медитація усвідомлення, – це буддійське вчення, яке передбачає поглиблення усвідомлення власних думок, почуттів і відчуттів, а також спостереження за аспектами навколишнього середовища (звуками, запахами, предметами). Крім того, така усвідомленість – це частина сучасних психотерапевтичних підходів, включаючи когнітивну терапію на основі усвідомленості.

Основна мета вправ за методикою майндфулнес

Протягом останніх двох десятиліть медитація із застосуванням методу майндфулнес набула величезної популярності в США та країнах Європейського Союзу. Багато людей вважають майндфулнес корисною методикою для покращення загального самопочуття. Цей метод медитації позитивно впливає на психічне, емоційне та фізичне здоров'я.

Практикування майндфулнес може допомогти людині краще сприймати себе та своє оточення. Підлітки й дорослі можуть використовувати майндфулнес як інструмент для розвитку зосередженості, концентрації та ясності розуму, що може покращити роботу, навчання та спортивні результати.

Дослідження підтверджують, що саморефлексія може сприяє розвитку самооцінки. Це відбувається тоді, коли людина відчуває особистісний ріст, спостерігаючи або аналізуючи себе.

На фізичному рівні техніки майндфулнес можуть сприяти розслабленню та зменшенню болю.

Відповідно до систематичного огляду 2021 року, втручання з метою зменшення стресу на основі методики майндфулнес можуть бути корисними для зниження артеріального тиску. Однак цей огляд зосереджувався лише на

дослідженнях, проведених на людях з гіпертонією, тому це стосується переважно людей із високим кров'яним тиском.

Майндфулнес також може сприяти зменшенню кількості потенційно шкідливих звичок (поганий сон, нездорове харчування, вживання шкідливих речовин).

Практики усвідомленості позитивно впливають на психічне благополуччя та можуть допомогти людям розвинути здорову модель мислення.

Майндфулнес медитація може допомогти людям навчитися уникати «загрузаня» в негативних моделях мислення, що покращить настрій і загальне самопочуття. Ставши уважнішими, люди можуть навчитися проганяти негативні спогади про минуле і не турбуватися без потреби про майбутнє. Це дозволить зосереджуватися на теперішніх подіях, що може зменшити стрес і хвилювання.

Майндфулнес також може зменшити деякі симптоми тривоги та депресії.

Відповідно до невеликого дослідження 2019 року, опублікованого в науковому журналі *Frontiers in Human Neuroscience*, у людей, які практикували медитацію усвідомлення, зменшувалася тривожність і депресія, покращилася уважність та емоційний стан.

Завдяки практикам усвідомленості люди можуть навчитися краще регулювати свої емоції та стати спокійнішими, терплячішими та чуйнішими.

Різновиди технік за методом майндфулнес

Практики майндфулнес передбачають регулювання думок, почуттів і поведінки. Медитація усвідомлення може бути структурованою практикою та включати моменти, щоб перевірити себе під час напруженого дня. Можна практикувати уважність за допомогою індивідуальних занять, додатків і онлайн-занять. Треба лише вибрати той варіант, який найбільше підходить.

Іноді розпочати практику усвідомленості може бути важко. Для медитації усвідомлення варто виділити тиху кімнату, аби краще зосереджуватися на спокої та самосвідомості. Приміщення для занять має бути вільним від відволікаючих факторів, зокрема побутової техніки, та мати зручне місце для

сидіння або лежання. Його можна прикрасити рослинами, свічками та подушками.

Майндфулнес зазвичай включає наступні практики.

Медитація

Більшість видів медитації містять певний аспект усвідомленості. Наприклад, медитація усвідомленості передбачає зосередження на своїх думках, почуттях і відчуттях. Людина також може краще усвідомлювати своє дихання та оточення.

Медитація під час ходіння

Зазвичай люди практикують медитацію при ходьбі в неквапливому темпі. Вони можуть зосереджуватися на відчуттях свого тіла, коли воно рухається, навколишньому середовищі, запаху повітря та диханні.

Дихання

Люди можуть включити методи майндфулнес у дихальні вправи, зокрема альтернативне дихання ніздрями та діафрагмальне дихання.

Медитація сканування тіла

Дану техніку ще називають прогресивною релаксацією. Вона передбачає візуалізацію та систематичне усвідомлення тіла. Людина зосереджується на відчуттях та ділянках напруження у тілі.

Вправи для розуму та тіла

Вправи для розуму та тіла включають йогу, вправи тай-чи та цигун. Зазвичай це фізичні навантаження, які включають аспекти концентрації.

Розумна діяльність

У цій практиці люди прагнуть зосередитися на поточному моменті під час певної діяльності. Наприклад, людина може практикувати усвідомлене харчування, зосереджуючись на смаку, запаху і відчуттях від кожного шматка їжі.

Звук зцілення

Методи лікування звуком передбачають вплив звукових хвиль та вібрацій, які можуть сприяти зціленню і розслабленню (слухання гонгу, камертонів, класичної музики, бінауральних ритмів та сольфеджіо).

Науково доведені переваги майндфулнесу

Майндфулнес – аж ніяк не нова практика, вона існує вже сотні, якщо не тисячі років, і є частиною різноманітних культур. Спочатку медитація мала тісні зв'язки з деякими східними конфесіями, проте зараз медитацію усвідомлення практикує багато людей з різними релігійними переконаннями.

Люди, які займаються техніками майндфулнесу та медитацією, часто стверджують, що вони дозволяють їм покращити або підтримувати різні аспекти свого благополуччя. А вчені довели, що такі заняття покращують:

Стійкість до стресів. Одна з головних переваг, на думку людей, які практикують майндфулнес, є звільнення від стресу, який накопичується щодня через тиск на роботі чи в сім'ї. Медитація усвідомлення може підвищити стресостійкість, що підтверджує дослідження, проведене в 2021 році вченими Центру оздоровлення та досягнення в освіті в Сан-Франциско, штат Каліфорнія.

Покращення самоконтролю. Доведено, що майндфулнес покращує загальне психічне здоров'я. Майндфулнес харчування може бути корисною стратегією контролювання ваги. Одне дослідження вивчало вплив уважності на жінок, які переживали депресію, тривогу та зміни настрою після менопаузи. Вчені підтвердили, що майндфулнес допоміг учасницям мінімізувати наслідки цих емоційних і психологічних симптомів.

Зброя проти залежності. Дослідження підтверджують, що методи майндфулнесу можуть допомогти людині боротися із шкідливими імпульсами та краще контролювати себе. Так, дослідження 2015 року засвідчило, що люди, які курили, змогли зменшити кількість викурених сигарет протягом дня після того, як пройшли навчання технікам усвідомленості.

Подібним чином дослідження, опубліковане у науковому виданні *International Journal of Neuropsychopharmacology* в 2017 році, підтвердило, що люди, які зазвичай вживають алкогольні напої, споживали

протягом тижня на 9,3 одиниці алкоголю менше, що еквівалентно приблизно 1,5 літра пива, після нетривалого періоду навчання технікам майндфулнесу.

Майндфулнес зарекомендував себе як ефективний інструмент у зниженні стресу та вигорання. Дослідження показують, що майндфулнес асоціюється з вищим рівнем задоволеності життям, доброзичливістю (Giluk, 2009; Thompson & Waltz, 2007), емпатією (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, & Dewulf, 2008), почуттям автономії, життєвої сили та компетентності (Brown & Ryan, 2003).

Тому детальніше розглянемо 9 переваг майндфулнесу, на які, зокрема, вказує Шамаш Алідіна, майндфулнес-тренер та тренер АСТ (терапія прийняття та зобов'язання). Вони дещо підсумовують дослідження вище.

1. Ви стаєте більш усвідомлені щодо своїх думок. Майндфулнес показує як відпускати їх і не сприймати думки так буквально. Це допомагає пом'якшити реакцію на стрес, помічати, коли ви починаєте румінувати думки («залипати» у процес обдумування та переживання думок по колу) і, відповідно, перемикати увагу на щось важливіше і змістовніше.

2. Ви не одразу реагуєте на ситуацію. Натомість у вас є момент, щоб зробити паузу, а потім за допомогою свого мудрого розуму продумати найкраще рішення.

3. Майндфулнес вчить нас бути у режимі «буття» і виходити з режиму «автопілоту». Вчитися смакувати життям, помічати його тут і тепер.

4. Ви більш обізнані та чутливі до потреб свого тіла. Можете помітити напругу чи втому швидше і вжити відповідних заходів.

5. Ви краще усвідомлюєте емоції свої та інших. Це допомагає ефективніше вирішувати конфлікти чи інші стресові ситуації.

6. Ваш рівень турботи та співчуття до себе та інших підвищується, або вам легше розвивати цей намір. Це сприяє заспокоєнню, гальмує реакцію на стрес і також допомагає бути життєстійким (резилієнтним).

7. Майндфулнес зменшує активність у тій частині мозку, яка називається мигдалина. Мигдалина є ключовою для «включення» вашої стресової реакції.

8. Ви краще фокусуєтесь. Це допомагає виконувати роботу ефективніше, вчитися тощо.

9. Ви можете вибрати своє ставлення до стресу. Замість того, щоби зосереджуватися на негативних наслідках стресу, майндфулнес пропонує простір сприймати стрес по-іншому, не опираючись або уникаючи.

Практичні поради щодо медитації усвідомленості «Спостерігання думок».

На курсі MBSR під час індивідуальної психотерапії та у просвітницькій роботі фахівці часто говорять про важливість усвідомлювати свої мисленнєві процеси та про користь вміти дистанціюватися від думок. Особливо тих, які не несуть користі, погіршують наш настрій чи якість життя загалом, і не вирішують проблеми, а тільки змушують нас почуватися так, ніби ми застрягли і тупцяємо на місці.

Засновниця Діалектичної поведінкової терапії, Марша Лінеган, говорить про те, що спостерігання за думками, на відміну від уникнення або намагання «заблокувати» небажані думки, допомагає зменшити додаткове страждання і реактивну поведінку. Зокрема вона каже, що часто ми реагуємо саме на думки замість того, щоби реагувати на факти, через які вони виникли.

Спостереження за думками дозволяє дистанціюватися від них. Це, за словами Лінеган, допомагає краще розрізнити власне думки від фактів, а також розуміти свою емоційну реакцію на думки. Дистанціювання допомагає зрозуміти, що ми – це не наші думки і вони нас не визначають.

Часто люди сприймають думки так, ніби це факти про них, світ або людей довкола і вони відображають достовірну реальність. Проте на зміст думок може впливати безліч факторів, які ми не часто усвідомлюємо. Наприклад, когнітивні фільтри.

У додатку до цього, авторка «DBT Skills Training Manual» («Підручник з тренінгу навичків ДПТ») каже, що спостерігання за думками показує нам те, чим вони є: думки – це лише думки. Вони приходять і йдуть, навіть якщо з часом якась думка повертається, вона все одно є перехідною. Окрім того,

розвивати навичку спостереження є важливо і тому, що коли ми реагуємо на думки, як на факти, це заважає нам бачити те, що відбувається насправді. Лінеган каже, що життя схоже на альпінізм: якщо ви піднімаєтеся на високу гору і бачите ущелину, то ваше завдання, яке буде більш ефективним, намагатися пройти її, а не розбиратися чому і з яких причин вона виникла.

Приємним бонусом спостереження є те, що ми маємо можливість побачити, що думки не є такими катастрофічними. Коли ми просто спостерігаємо замість того, щоб намагатися позбавитися думок, то розвиваємо меншу чутливість до них. Хоча життєві події, за авторкою, можуть бути складними і важкими, думки про ці події самі собою не катастрофічні.

Останнє, але не менш важливе, підкреслює Лінеган, спостереження за думками – це шлях до свободи. Ось що вона каже: «З часом і з практикою ви почнете помічати, що відчуваєте себе більш вільними і менше дозволяєте думкам контролювати себе. Багато людей вважають, що вони весь час повинні контролювати свої думки, але відбувається протилежне – думки починають контролювати людей. Таким чином ми втрачаємо свободу мислення». Спостереження допомагає нам виховувати у собі мудрість і ясність мислення, а також підтримувати свободу вчинків: ми можемо брати до уваги думки, коли вони корисні і ведуть нас до якіснішого життя, або ні, якщо вони некорисні.

Також психотерапевтка ділиться нескладними практичними рекомендаціями про те, як бути усвідомленим:

1. Спостерігайте за своїми думками. Зробіть своєрідний крок назад і просто спостерігайте за потоком думок так, ніби ви стоїте на вершині гори, а думки пропливають десь внизу.

2. Проявляйте цікавість. Далі спробуйте поспостерігати, як думки з'являються і зникають. Ви можете спитати себе: «Куди приходять думки? Кули вони йдуть?». Не оцінюйте думок і відпускайте оціночні судження, просто дозвольте їм приходити і йти.

3. Пам'ятайте: ви – це не ваші думки. Лінеган каже, що необов'язково якимось впливати на свої думки. Варто згадати, що протягом дня у вас в голові тисячі і тисячі думок, всі вони минають, а ви – залишаєтесь.

4. Старайтеся не блокувати або пригнічувати думки. Відкрийте себе до потоку думок, не намагайтеся позбавитись емоцій, які часом можуть нести за собою думки. Не відштовхуйте їх і не засуджуйте себе. Будьте готові прийняти їх, тому що намагання побудувати стіну, щоб стримати думки, особливо тривожні, тільки посприє тому, що вони повернуться.

3. Метод прийняття та відповідальності в роботі з психосоматичними розладами.

Підхід ТПВ (АСТ) до хронічного болю

Військові та ветерани/-ки з вибуховою легкою черепно-мозковою травмою (контузією) в анамнезі нерідко скаржаться на постійний біль. Це може бути посттравматичний головний біль або ж біль після травми або поранення, посилений внаслідок впливу контузії на механізми сприйняття болю. Будь-який біль вимагає передусім обстеження та встановлення точного діагнозу.

Разом з цим, науковці вважають, що комплексний підхід до хронічного болю – поєднання медикаментозного лікування, немедикаментозних втручань та психотерапії – є найефективнішим. Допомогти покращити якість життя можуть різні терапевтичні підходи. У даному матеріалі ми пояснимо підхід терапії прийняття і відповідальності (ТПВ)

Модель терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) виходить із того, що поведінка й емоції можуть співіснувати одночасно й незалежно одна від одної. Прийняття в цьому контексті описується як «відсутня ланка в традиційній поведінковій терапії». ТПВ є частиною ширшого напрямку в когнітивно-поведінковій терапії, що включає також підходи, засновані на майндфулнесі.

Хронічний біль не обов'язково є ворогом, з яким треба боротися, пригнічувати його чи повністю усунути. Згідно з ТПВ, фізичний біль сам по собі завдає дискомфорту, однак **справжнє страждання виникає тоді, коли ми починаємо з ним боротися**. Підхід ТПВ до життя з хронічним болем навчає пацієнтів приймати наявність болю як частину життя, не відкладаючи життя "на потім" через спроби впоратись із неприємними відчуттями.

ТПВ допомагає розірвати замкнене коло неефективних стратегій уникнення болю, які роками лише посилювали психологічне та фізичне виснаження. Надмірне прагнення уникнути болю часто шкодить як фізичному, так і психологічному благополуччю.

Хронічний біль часто супроводжується страхом, тривожністю та уникненням звичних справ, навіть якщо раніше ці заняття приносили радість. Такі дії часто мають зворотний ефект – вони лише посилюють увагу до болю. Людина починає фокусуватися виключно на симптомах, постійно шукає нові методи полегшення стану – і зрештою витрачає більше часу на боротьбу з болем, ніж на повноцінне життя. Біль стає центральною темою.

ТПВ націлена на підвищення активності та функціональності пацієнта. У центрі цього підходу не зменшення болю як такого, а здобуття здатності жити з ним у гармонії. ТПВ допомагає людині уявити життя без болю – а потім прийняти, що жити добре можна і з болем, якщо діяти відповідно до власних цінностей.

Результати терапії включають зростання фізичної та соціальної активності, зменшення частоти візитів до лікаря зі скаргами на біль, а також зниження рівнів тривожності, депресії та обмежень, пов'язаних із болем. **Психологічна гнучкість** – одне із ключових понять ТПВ – це здатність перестати постійно намагатися контролювати біль і визнати, що неприємні переживання є природною частиною життя. Терапевт не намагається змінити думки або емоції щодо болю, а підтримує людину в тому, щоб навчитися приймати неприємні думки, спогади, емоції та тілесні відчуття без боротьби чи уникання. Психологічна гнучкість означає здатність жити усвідомлено – тобто діяти не під впливом автоматичних реакцій чи імпульсів, а керуючись власними цінностями і зосередитися на тому, що дійсно має значення, обирати поведінку, яка сприяє глибшому сенсу та якості життя.

ТПВ на практиці поєднується з майндфулнес.

Майндфулнес сесія включає наступне:

- a) Почніть із пози – положення тіла має значення.
- b) Попросіть учасників заплющити очі.

с) Вправа на усвідомленість: зверніть увагу на те, як ви сидите, відчуйте ноги, що спираються на підлогу, одяг, що стосується шкіри. Просто зауважте, що з вами відбувається. За кілька хвилин ми зупинимося та обговоримо результати.

d) Вправа на дихання: Зверніть увагу на дихання, як відбувається вдих і видих. Як ви розширюєтеся і стискаєтесь на вдиху та видиху. За кілька хвилин ми зупинимося та обговоримо результати.

е) Формальне дихання: повторіть попередній крок (d). На цей раз зверніть увагу на відчуття від дихання та залишайтеся з ними якомога довше.

За кілька хвилин ми зупинимося та обговоримо результати.

Майндфулнес - зворотний зв'язок:

a) Важливим є зусилля, а не ефект. Повернути свідомість туди, звідки вона пішла, не складно. Що справді складно, то це залишатися усвідомленим у стражданні. Таким чином, ми фокусуємо пацієнтів не на тому, щоб уникнути втрати усвідомленості, а на тому, щоб виявивши втрату, знову привнести її в дихання і спостереження за відчуттями.

b) Акуратно перевертайте увагу клієнтів з мети «розслабитися» на "усвідомлювати". Розслаблення та зниження болю може бути ефектом, але не самоціллю.

с) Нормалізуйте процес відволікання (e.g., "Мене відволікає біль/настрій/почуття/ звуки/і т.д..") Підкріплюйте зауваження відволікання (тобто процес самосвідомості) і будь-яку спробу повернути увагу зараз. d) Незважаючи на те, що на зворотний зв'язок може залишатися мало часу, постарайтеся зібрати її хоча б мінімум. Це підвищить ймовірність того, що учасники, які зазнавали труднощів у вправі і менше проявляють себе в принципі, зможуть отримати допомогу і не будуть відтіснені більш балакучими учасниками.

Що означає прийняття хронічного болю? Вчитися жити із хронічним болем може бути непростим процесом. Існує ряд традиційних копінг-стратегій, які добре зарекомендували себе в дослідженнях та клінічній практиці. Ці техніки пропонують пацієнтам вчитися контролювати свою поведінку у

складних ситуаціях та при сильних переживаннях. Однак часто ці методи не прибирають біль сам по собі, і він продовжує впливати на повсякденне життя. У таких випадках люди часто кажуть «я навчився жити з цим або я прийняв це, я зрозумів, що тепер це частина мого життя. Що означає слово «прийняття» щодо хронічного болю? Візьміть паузу та подумайте над цим словом. Що воно означає для вас, що за думки спадають на думку, які образи виникають? Прийняття можна визначити як ставлення до тих ситуацій, які неможливо змінити. Це не те саме, що безнадійність, опускання рук, нещастя, поразка і т.д. Відповідно до словника dictionary.com, прийняття визначається як "розуміння того, що щось існує і є істиною". Прийняття того, що у вас є постійний біль (вона існує і це правда) це не те саме, що здаватися та опускати руки щодо цього факту. Прийняття ж хронічного болю може допомогти зробити наступний крок в напрямку пошуку відповіді на запитання «Як я хочу жити з цим, якщо прибрати не вийде? Хто і що важливе для мене? Заради чого я хочу жити?»

Будь-яка людина так чи інакше переживала страждання, пов'язані з болем у житті. І у моменти виникнення нашу увагу захоплено нею, а єдине бажання та точка докладання зусиль спрямована на те, щоб позбавитися її. У цей момент ми не фокусуємося на інших аспектах життя, у тому числі й на тих, які могли зробити внесок у її появу/посилення. Так само як і на тих, що могли б послабити біль. У спробах позбавитися болю ми починаємо робити те, що може системно погіршувати наше життя, перестаємо робити те, що важливо і надає життю сенсу. І що більше ми сфокусовані на болю, то більше людей, дій, місць ми починаємо уникати, якщо вони якимось чином виявляються пов'язані. Більш широкий погляд. Як ми згадували раніше, дуже легко фокусуватися на біль та її негативні наслідки. "Це занадто складно, я не можу це робити", якраз є прикладом фокусу на дистресі, спричиненому хронічним болем.

І хоча це важливо усвідомлювати переживання дистресу, наше завдання зберігати ширший фокус на тих покращеннях у житті, які знаходяться під нашим контролем. Звужене болем сприйняття - це як заклеєне скло автомобіля з вирізаною діркою у ньому. Подумайте, наскільки ефективною та безпечною

буде ваша подорож? Що відбуватиметься за ваших спроб маневрувати без урахування огляду, сигналів, знаків? Ви будете на тій самій вулиці, що й вчора, але ваше сприйняття не дозволить орієнтуватися з тією ж ефективністю, що й без паперу на склі. Пам'ятайте, що широкий погляд не змінює обстановку навколо вас, але дає більше інформації про можливості та більше варіантів для вибудовування ефективної поведінки. Прийняття - це процес, що триває. Іноді люди плутають прийняття зі смиренністю та "опусканням рук", але насправді це безперервний процес навчання навичкам жити з неприємними почуттями, думками та відчуттями, справлятися з їх наслідками, не намагаючись подолати чи уникнути їхнього переживання. Прийняття ніколи не закінчується, воно триває і його стратегії змінюються постійно в залежність від вашого досвіду. Цей процес вимагає від нас дії у напрямку реалізації наших цінностей, не дивлячись на життєві труднощі.

Ідентифікація та прояснення цінностей є, можливо, одним із найважливіших та значущих тим за весь курс лікування. Однак, це буває непростю темою через часту плутанину між цінностями, цілями та бажаннями.

а) Розрізнення цінностей та цілей: “Чи може бути досягнута цінність?”. Якщо так, можливо, це мета. Але може бути виявлено пов'язану з нею цінність.

б) Особисті цінності проти інших цінностей: “Що якби ніхто не знав, що ви робите це? або “Що якби всі забули, що ви робили це після того як закінчили?”

с) Прояснення цінностей: “Що це допомогло б реалізувати у житті?”, “Чому служить ця цінність?”, “Ви хотів би це побачити на своїй могильній плиті?” Ця вправа має бути реалізована в м'якій та допитливій манері, не просто як лекція. Можливо, що клієнт ідентифікує цінності, які здадуться дивними для терапевтів та інших учасників. Це не має бути проблемою. Наше завдання допомогти пацієнтам довіритися своєму досвіду і тому, як ця вправа працює для них, замість того, щоб їх контролювати та конфронтувати з ними.

