

Введение

Тогда заговорила женщина, сказав: “Расскажи нам о Боли”.

И он ответил так:

*“Ваша боль от того, что ломается оболочка,
скрывающая вас от понимания вещей.*

*Чтобы сердце плода могло предстать перед солнцем, его твердая
косточка должна расколоться, вот так же и вы должны узнать боль.*

*И если бы сердце ваше не переставало изумляться чудесам, которые
жизнь приносит вам каждый день, боль казалась бы вам такой же
удивительной, как и радость;*

*И вы бы смирились со сменой времен года в вашем сердце, подобно
тому как принимаете смену сезонов, проходящих через ваши поля.*

И наблюдали бы с безмятежностью за зимами ваших печалей.”

Халиль Джебран, Пророк

Сострадание предполагает, что мы позволяем себе быть тронутыми страданием и испытываем мотивацию помочь облегчить и предотвратить его. Сострадание рождается из признания того, что в глубине души мы все просто хотим быть счастливым и не хотим страдать. Из этой книги вы узнаете о терапии, сфокусированной на сострадании (CFT). Вы узнаете о терапии, которая фокусируется на целенаправленном развитии сострадания, навыков и сильных сторон, вытекающих из него, и о том, как использовать их для эффективной работы с человеческими страданиями. Когда мы видим, с чем приходится сталкиваться — с ситуацией, в которой мы все вместе, только потому, что мы люди, — может возникнуть глубокое осознание: *учитывая потенциальные страдания и борьбу, с которыми каждый из нас сталкивается, и с которыми столкнутся остальные люди, сострадание — единственная реакция, в которой есть смысл.*

Зачем нам нужно сострадание? Нам нужно сострадание, потому что жизнь трудна. Даже если мы родились в относительно благополучных

условиях, у нас есть легкий доступ к еде, удобное жилье, люди, которые любят нас, образование и возможности для достижения целей — даже если у нас есть все это — в жизни мы будем сталкиваться с огромной болью. Мы все заболеем, состаримся и умрем. Мы все потеряем людей, которых любим. Мы все иногда будем делать все возможное для достижения целей, которых отчаянно желаем, и терпеть неудачу. Большинство из нас испытает острую душевную боль один раз, а то и несколько. Жить человеческой жизнью означает сталкиваться с болью. Это цена, которую мы платим. Жизнь трудна для всех.

Но об этом можно забыть. Мы можем забыть, что всем нам больно и что эти чувства одинаковы для всех. Они — часть того, что связывает нас как человеческих существ. Многие из нас и многие из тех, кому мы стремимся помочь, могут, напротив, воспринимать эту борьбу и эмоции как причину отдалиться, как признак того, что с ними *что-то не так*. Вместо того, чтобы обращаться за помощью, мы можем закрыться. Вместо того, чтобы поддержать, ободрить и успокоить себя, мы можем преодолевать трудности, подвергая самих себя критике, разрушая себя и стыдясь. И даже когда мы знаем, что неправы, нам может быть трудно *поддержать себя*. Быть человеком действительно сложно. А для некоторых людей — например, клиентов, которым мы стремимся помочь — все становится труднее во много раз.

ТЕРАПИЯ, СФОКУСИРОВАННАЯ НА СОСТРАДАНИИ

Подобные наблюдения вдохновили моего дорогого друга и коллегу Пола Гилберта на разработку метода терапии, сфокусированной на сострадании. Метод CFT был разработан с целью помочь терапевтам помочь клиентам понять их душевные страдания, не испытывая за них стыд, и дать им эффективные способы работы с этими страданиями. За последние несколько лет психиатры все чаще используют метод CFT — в первую очередь в Британии, где метод и был разработан, и все чаще в других странах мира. Метод также стал предметом растущего числа эмпирических исследований.

Что такое CFT и чем полезен метод?

CFT представляет собой интеграцию различных научно обоснованных подходов к пониманию человеческого состояния с техниками тренировки сознания, которым в прямом смысле тысячи лет. Поскольку CFT имеет научную основу в эволюционной психологии, аффективной нейробиологии (а именно нейробиологии аффилиации), теории привязанности, бихевиоризме и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), а также учитывая растущее количество литературы, подтверждающей эффективность практик осознанности и сострадания, метод CFT направлен на то, чтобы помочь клиентам относиться к своим трудностям с состраданием и на то, чтобы давать эффективные методы работы со сложными эмоциями и ситуациями.

Изначально метод CFT был разработан для пациентов, склонных к стыду и самокритике, пациентов, которым лечение может даваться с трудом, даже если терапевт действует по протоколу доказательного метода, например, КПТ [Gilbert, 2009a; Rector et al., 2000]. Например, такие пациенты способны генерировать мысли вроде *я знаю, что случилось — не моя вина*, но эти мысли их не успокаивают. Цель CFT — создать эмоциональное соответствие между мыслями клиента (например, полезные мысли) и их чувствами (например, поддержка). CFT помогает пациентам не бежать от сложностей, своих и чужих, принимать их с теплотой и смело смотреть им в лицо, чувствовать себя в безопасности и уверенно работать со сложными эмоциями и жизненными трудностями. CFT применяется для решения обширного списка проблем, среди которых депрессии [Gilbert, 2009a; Gilbert, 2009b], психоз [Braehler et al., 2013], компульсивное переживание [Kelly & Carter, 2014; Goss, 2011], тревога [Tirch, 2012], гнев [Kolts, 2012], травмы [Lee & James, 2011], социальная тревожность [Henderson, 2010] и расстройства личности [Lucre & Corten, 2013].

Подход CFT

Растущее количество эмпирических исследований поддерживает интервенции сострадания в психотерапии [Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011]. То, что отличает CFT от других методов лечения, включающих

сострадание, — это наша цель помочь клиентам понять их проблемы в контексте эволюции (то, как наш мозг эволюционировал, чтобы производить основные мотивы и эмоции), динамику проявления эмоций в мозге, и социальные факторы, которые формируют личность, особенно в раннем возрасте. Наши клиенты не выбирают и не создают ни один из этих факторов, но они играют важную роль в их борьбе. С помощью этой книги вы научитесь помогать клиентам понимать их проблемы, чтобы они могли перестать стыдиться и разрушать себя за то, в чем не виноваты, и направить все усилия на то, чтобы взять на себя ответственность за улучшение жизни. Стыд связан с избеганием, а оно лишь усугубляет сложности, с которыми сталкиваются клиенты [Carvalho, Dinis, Pinto-Gouveia, & Estanqueiro, 2013]. Сострадание же может помочь им принять трудности и отнестись к ним с теплотой, встретиться с ними лицом к лицу и работать с ними.

С помощью CFT клиенты узнают о том, как разные эмоции и основные мотивы эволюционировали, чтобы выполнять определенные функции, исследуя проявления этих эмоций, создающих интересные задачи, сочетаясь с современной средой и возможностями нового мозга для создания образов, смыслов, и символической мысли. Например, клиенты узнают, что запутанная динамика эмоций, вызванных угрозами (например, тревоги и гнева), абсолютно объяснима, если рассматривать их через призму эволюции. Это знание объясняет, почему так легко “застрять” в таких эмоциях, и это помогает снизить склонность клиентов стыдиться своих чувств. С помощью CFT также можно исследовать, как социальные контексты и отношения привязанности могут преобразовывать наш основной генетический потенциал в сложное поведение и эмоции. Это исследование создает контекст для укоренения самосострадания, поскольку пациенты начинают понимать, как много факторов создают и поддерживают их проблемы, а также, что эти проблемы — не их выбор и, следовательно, не их вина.

В CFT дешейминг тесно связан с одновременной выработкой чувства ответственности и эмоциональной смелости для возвращаения сострадания. Пациенты учатся работать с развитыми системами регуляции эмоций, чтобы чувствовать себя безопасно и уверенно, сталкиваясь с жизненными

проблемами и активно решая их. Их направляют в разработке адаптивных, сострадательных стратегий работы с эмоциями, отношениями и трудными жизненными ситуациями. В СФТ упор делается на том, чтобы помочь клиентам научиться перестать винить себя за то, что они не выбрали и не создавали, и научиться умело работать с факторами, на которые они могут повлиять, чтобы сформировать репертуар навыков для работы с жизненными проблемами и построения полноценной, осмысленной жизни. Как мы увидим, это достигается как с помощью имплицитных аспектов терапии, таких как терапевтические отношения и терапевтический акцент на направляемом открытии, так и с помощью конкретных техник— воображение, техники развития сострадания и сострадательной логики.

Доказательная база для СФТ

Одно из самых важных направлений в области психического здоровья за последнее столетие (или примерно столетие) — это желание найти для методов терапии надежную доказательную базу. Доказательная база для СФТ двояка: во-первых, растет количество исследований, подтверждающих эффективность СФТ интервенций. Во-вторых, существует несколько основных источников литературы, которые предоставляют научные основы теории, лежащей в основе СФТ, а также процессуальных компонентов терапии. В этой книге основное внимание уделяется изучению терапии, но все же мы хотели бы кратко познакомить вас с научной базой, лежащей в основе СФТ.

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА ДЛЯ СФТ-ИНТЕРВЕНЦИЙ

Конечно, первый вопрос, который следует изучить: *работает ли СФТ?* Есть относительно небольшой объем исследований, — который, тем не менее, постоянно растет, — подтверждающий эффективность интервенций. Исследования показали, что СФТ может помочь снизить уровень самокритики, уменьшить проявления стыда, стресса, депрессии и тревоги [Gilbert & Proctor, 2006; Judge, Cleghorn, McEwan, & Gilbert, 2012]. В других исследованиях документально подтверждены положительные результаты использования СФТ для терапии тех клиентов,

которые страдают психотическими расстройствами [Braehler et al., 2013; Laithwaite et al., 2009], расстройствами пищевого поведения [Kelly & Carter, 2014; Gale, Gilbert, Read, & Goss, 2014], расстройствами личности [Lucre & Corten, 2013], проблемным гневом [Kolts, 2013] и имеющих опыт травмы головного мозга [Ashworth, Gracey, & Gilbert, 2011] в сочетании с десенсибилизацией и проработка травм движением глаз [Beaumont & Hollins Martin, 2013].

Основным ограничением современной литературы, подтверждающей эффективность СФТ, является относительное отсутствие рандомизированных контролируемых испытаний (РКИ). На момент написания автором этой книги было два опубликованных РКИ. Одно из них [Kelly & Carter, 2014] доказывает значительное влияние СФТ на снижение компульсивного переедания, общих расстройств приема пищи, проблем с питанием и весом, а также на повышение самосострадания у людей с расстройством приема пищи. Второе [Braehler et al., 2013] доказывает влияние СФТ на улучшение клинической картины у пациентов, страдающих психозом, наряду с повышением сострадания, связанного с уменьшением депрессии и социальной маргинализацией. Недавний систематический обзор литературы по СФТ [Leaviss & Uttley, 2014] показал, что СФТ — это перспективный метод для лечения психологических расстройств, особенно для людей, склонных к чрезмерной самокритике. При этом отмечается, что необходимы более качественные клинические испытания, прежде чем можно будет окончательно заявить, что СФТ — доказательный метод. В сообществе СФТ-терапевтов согласны с этой оценкой. Мы считаем, что терапевтическая модель хороша ровно настолько, насколько хороша ее научная база, и стремимся к проведению глубоких исследований ее эффективности.

НАУЧНАЯ БАЗА В ОСНОВЕ СФТ-МОДЕЛИ

Второй вопрос, который следует задать при рассмотрении научной базы, лежащей в основе СФТ, — это *Из чего возник метод СФТ?* Когда Пол Гилберт разрабатывал метод СФТ, цель была не в том, чтобы создать совершенно новую модель психотерапии для конкуренции с другими моделями терапии. Цель была в том, чтобы дополнить и развить то, что говорит существующая наука о людях и о том, как они становятся

такими, какие они есть, и как нам эффективнее помочь им справиться со страданиями, когда что-то идет не так [*личное общение*, 2009]. Таким образом, CFT берет свое начало в обширном и разнообразном массиве научных исследований, включая нейробиологию эмоций и аффилиации (например, [*Depue & Morrone-Strupinsky*, 2005; *Cozolino*, 2010]), существовании и динамике основных эволюционирующих систем регуляции эмоций (например, [*Panksepp*, 1998; *Panksepp & Riven*, 2012]), а также социальном формировании “Я” через отношения привязанности (например, [*Schore*, 1999; *Siegel*, 2012]).

В своем подходе к пониманию динамики эмоций CFT также во многом опирается на бихевиоризм (например, [*Ramnerö & Törneke*, 2008]) и когнитивную науку в том, что касается работы нашей имплицитной и эксплицитной памяти и эмоциональных систем (например, [*Teasdale & Barnard*], 1993). Аналогичным образом, структурируя подход к лечению, CFT опирается на научные данные, свидетельствующие о социальной регуляции эмоций (например, [*Cozolino*, 2010; *Porges*, 2011]) и растущем объеме *доказательств, подтверждающих, широкое применение техник сострадания* [*Hofmann, Grossman, & Hinton*, 2011] и связанных с ними терапевтических стратегий лечения психологических расстройств. Это стратегии осознанности, ментализации и другие интервенции, которые мы рассмотрим в этой книге. Мы не будем погружаться глубже в научную основу терапии, поскольку в этой книге основное внимание уделяется применению CFT, и существуют ресурсы, в которых более детально изложены как теоретические основы CFT, так и науки, лежащей в ее основе [*Gilbert*, 2009а; 2010; 2014]

Техники CFT

Цель этой книги — дать доступное руководство по изучению и применению CFT. Руководство по CFT в первую очередь разработано как отправная точка для психотерапевтов, которые хотят изучить модель CFT и начать применять ее в своей клинической практике. Также руководство может быть полезно для клиентов или всех, кто интересуется CFT и хочет узнать больше о методе и о том, как он используется в терапии.

МНОГОСЛОЙНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ТЕХНИКИ

Надеемся, что после прочтения этой книги вы будете представлять СФТ не как совокупность методов, а как комплекс *многослойных процессов и техник*, которые взаимодействуют и усиливают друг друга. Эти многослойные процессы и техники нацелены на то, чтобы помочь клиентам установить и развить два общих качества — сострадание к себе и другим и репертуар сострадательных способностей для смелой работы со страданием. Эта книга построена свободно, ее цель — отразить этот многослойный подход СФТ. Многие из наших клиентов приходят в терапию с глубоко укоренившимся стыдом и самокритикой, их жизнь определяется опытом угрозы и эмоциональной дистанции, непостоянства и амбивалентности. Вначале такие клиенты могут быть не готовы извлекать пользу из традиционных техник самосострадания. Первые несколько слоев СФТ, — как и в садоводстве, — готовят почву для того, чтобы, посаженные в эту почву, семена сострадания принесли плоды. Давайте исследуем эти слои (рис. 1).

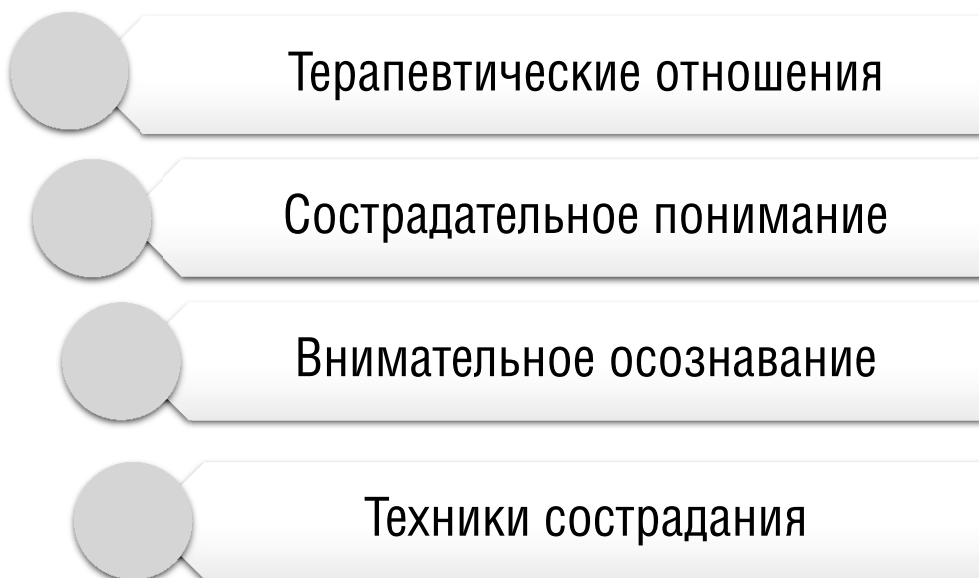


Рис. 1. Многослойные процессы и техники в СФТ

В главе 1 читатель вкратце познакомится с истоками и основными концепциями СФТ. В главе 2 дано общее представление о сострадании и его применении в СФТ, что дает нам контекст для дальнейшего развития. Глава 3 сосредоточена на первом уровне нашего подхода: терапевтических отношениях. В контексте терапевтических отношений, наполненных безусловной теплотой, и призванных помочь клиентам научиться чувствовать себя в *безопасности*, мы будем ориентироваться на процесс терапии. Мы разберемся в том, что значит присутствие и роли, выполняемые терапевтом СФТ, и общий терапевтический подход, используемый в СФТ — направляемое открытие. Эти отношения формируют первый уровень сострадания в СФТ, поскольку клиенты постепенно учатся чувствовать себя в безопасности в терапевтических отношениях и проживать *сострадание, которое приходит к ним*, благодаря этому человеку, заинтересованному в их благополучии.

В главах с 4 по 6 исследуется второй уровень сострадания в СФТ: сострадательное понимание. Мы узнаем, как СФТ помогает клиентам понять их эмоции и жизненный опыт без стыда, но с состраданием. Эта работа выполняется благодаря *пониманию* того, что разум и жизнь клиентов формировались под влиянием тех факторов, которые они не выбрали и не создавали — эволюция, социальное формирование и способы их взаимодействия. Позже, в главе 13, где представлена модель формулирования случаев в СФТ, мы вернемся к этой теме.

В главе 7 мы сосредоточимся на сострадательном, внимательном осознании. Это третий слой сострадания в СФТ. Мы изучим стратегии, которые помогут быстро помочь клиентам лучше понять собственные эмоции, мысли и мотивы. Мы также рассмотрим способы, которыми клиенты могут избежать распространенных ловушек, часто мешающих новичкам учиться осознанности.

В главах с 8 по 15 мы формально обратим внимание на четвертый слой сострадания: техники сострадания для работы со страданием. В главе 8 мы узнаем, как помочь клиентам развить мотивацию для перехода с позиции самокритики на сострадательную позицию при работе с их проблемами. В главе 9 мы узнаем, как помочь клиентам развить *сострадательное “Я”* — мудрое, доброе, мужественное и адаптивное. Это “Я” будет

служить ориентиром для выработки смелости, необходимой для работы с тем, что их пугает, и сострадательными силами, которые можно при этом применять. Затем мы исследуем способы помочь клиентам развить сострадательное мышление и логику (глава 10) и способность использовать сострадательное воображение, чтобы успокоить себя и углубить сострадание к себе и другим (глава 11). Мы также познакомим читателя с техникой работы со стулом и техникой смены точки зрения. Это поможет укрепить сострадательное “Я”, которому в жизни мы отводим центральную роль (глава 12). В главе 14 мы рассмотрим технику *множественных “Я”*. Это мощный метод привлечь сострадание для решения трудных ситуаций и совладания с трудными эмоциями. В главе 15 мы увидим, как сострадательное мировоззрение, которое предлагает подход СФТ, может сочетаться с инструментами, которые вы уже используете в вашей терапевтической практике, и улучшать их.

Вместе эти уровни обеспечивают основу для изучения СФТ и применения метода СФТ в сочетании с эмпирически подтвержденными техниками изменения, например, активация поведения или экспозиция. Надеемся, вы начинаете понимать, что СФТ — это не просто видоизмененная форма когнитивно-поведенческой терапии с буддийскими техниками сострадания, добавленными в разумном количестве. Мы работаем над созданием интерактивного набора процессов — налаживания и укрепления отношений, мощного понимания, углубления осознанности и целенаправленного развития сострадательных сил — чтобы помочь клиентам уйти от ориентированных на угрозы способов жизни и перейти к доброй, мудрой и уверенному мировоззрению, опирающемуся на совокупность эффективных навыков открытой и смелой работы с жизненными задачами.

ЧТО ЕСЛИ КЛИЕНТ НЕ ВЕРИТ В ЭВОЛЮЦИОННУЮ ТЕОРИЮ?

Одним из факторов, отличающих СФТ от других моделей терапии, является то, что мы учитываем человеческие эмоции, мотивы и поведение в эволюционном контексте. Это понимание помогает облегчить сострадание — к себе и другим, ведь способ, которым эти эмоции, мотивы

и поведение проявляются в нас, учитывая историю нашей эволюции, *абсолютно оправдан*. Учитывая нынешнюю культурную среду на Западе, нелишне подумать, что делать, если мы поймем, что работаем с клиентом, который отвергает теорию эволюции. Как говорят нам новостные статьи, примерно треть американцев не верит в теорию эволюции, вместо этого связывая происхождение человека с действиями существ высшего порядка. Фактически, данные свидетельствуют о том, что уровень веры в эволюцию может снижаться в некоторых группах [Kaleem, 2013]. Поэтому вполне вероятно, что нам рано или поздно встретятся клиенты, которые просто не верят в теорию эволюции. С автором это случилось.

Является ли эта ситуация проблемой для СФТ? И да, и нет. Конечно, у терапевтов СФТ нет планов бросать вызов духовным убеждениям или религии клиентов, и многие терапевты также имеют собственные религиозные убеждения. Попытка изменить мнение кого-то, кто мотивирован отвергать идею эволюции, вероятно, не принесет пользы и может разрушить терапевтические отношения. Есть несколько способов решить эту проблему. Можно переадресовать таких клиентов клиницистам, использующим подход без упора на эволюционную теорию. Это довольно легко делать, так как многие методы лечения обходятся и без этой теории. Или же, можно продолжить работать по методу СФТ, не упоминая об эволюции. Но мы не считаем ни одно из этих решений оптимальным. Многим людям, которые не верят в эволюцию, метод СФТ все же приносит пользу. И, однако, эволюцию нельзя назвать лишь *малым* аспектом терапии. Она играет важную роль в нашей организации и систематизации знаний о мозге, сознании и проблемах, с которыми приходят к нам клиенты.

Существует золотая середина, которая может помочь нам создать рабочую модель решения сложных проблем, возникающих в ходе терапии. Она заключается в том, чтобы честно и открыто обсудить проблему, назвав ситуацию и вовлекая клиента в размышления о том, каким образом с ней работать. Можно также смягчить или опустить некоторые формулировки, связанные с эволюцией. Вместо этого можно сделать акцент на адаптацию *внутри* человеческого вида, ссылаясь на то, как наши сложные качества могли приносить немалую пользу нашим предкам (жившим в мире, полном совершенно других угроз и требований, чем

нынешний, в котором мы с вами живем сейчас), но сказать, что эти качества имеют проявления, которые не очень подходят для современной жизни. Вот пример.

Терапевт: Эван, мы продолжаем исследовать наши эмоции и механизм их работы. Мне бы хотелось сказать, что я буду говорить об эволюции, особенно с точки зрения того, насколько оправданы наши эмоции, если рассматривать их в контексте эволюции. Я знаю, что не все принимают теорию эволюции, и я хотел коснуться этой темы лишь вкратце.

Эван: (*Немного напряженно.*) Я не верю в эволюцию. Я верю, что Бог создал людей такими, какие мы есть сейчас.

Терапевт: Хорошо, как раз это я и хотел уточнить. Прежде всего хочу сказать, что я не имею цели подвергать сомнению или изменять чьи-либо религиозные убеждения. У людей разные убеждения, и есть разные способы осмыслить то, каким образом мы оказались здесь, и как стали такими, какие мы есть. Так что я не буду пытаться навязывать вам какие-либо убеждения.

Эван: (*Явно расслабляясь.*) Хорошо. Потому что мне не очень-то нравится такой подход.

Терапевт: (*Тепло улыбается.*) Не могу и представить, насколько! Итак, я хочу, чтобы вы знали, что я уважаю ваши убеждения. Но при этом терапия, которую мы будем проводить, основана на науке, поэтому я иногда буду говорить о вещах с научной точки зрения. Это сможет помочь нам понять, как работают наши эмоции. Нам не нужно принимать теорию эволюции, чтобы продолжать терапию. Единственное, что мне необходимо — это чтобы вы приняли то, что у нас есть мозг и сознание, и они порой работают хитро, вызывая эмоции, с которыми нам трудно справиться. Что думаете об этой идее?

Эван: Нетрудно согласиться. У меня есть эмоции, с которыми сложно справляться.

Терапевт: У большинства из нас они есть. Теперь, наверное, я буду время от времени говорить об эволюции, потому что я исхожу из научной точки зрения, и именно так я мыслю. Когда я буду это делать, я буду говорить, что исхожу “из научного мировоззрения”, с которым вы можете согласиться или проигнорировать — принимая то, что полезно, и игнорируя все остальное. Что вы думаете?

Эван: Похоже, попробовать стоит.

Терапевт: Мы также можем сосредоточиться на многолетней истории человечества, например, на том, как наше общество изменилось. Идея состоит в том, что наш мозг работает таким образом потому, что это помогало нашим предкам выжить. Так, скажем, людям, которые жили в изолированных деревнях в суровом, полном опасностей мире, кишевшем реальными физическими угрозами, это приносило пользу. Но в современном мире, угрозы в котором совершенно иные, пользы от такого мышления не так много. Что вы думаете?

Эван: Я не вижу в этом проблемы. Я знаю, что раньше люди жили иначе. Я не верю, что мы произошли “от обезьян”.

Терапевт: Похоже, у нас большое поле для работы. Кроме того, если это *проблема*, которая мешает нашей терапии, я был бы признателен, если бы вы мне об этом сказали. Если это так, мы можем изучить этот вопрос вместе и найти способ вместе работать. *Я не хочу*, чтобы вам было неудобно или вы были бы недовольны терапией, а я бы не знал об этом.

Эван: Договорились.

Мы обнаружили, что как только клиенты понимают, что я уважаю их право придерживаться иных убеждений и не пытаюсь их изменить, эволюционный подход становится гораздо менее важной проблемой. Мы также обнаружили, что фраза “с научной точки зрения...” позволяет нам продолжать говорить с клиентами в той манере, которую мы и будем изучать в этой книге, и что клиенты зачастую принимают это, потому что

мы признаем, что есть и другие точки зрения, имеющие право на жизнь. Нам встречались клиенты, дававшие альтернативные объяснения, например, “Этот хитрый мозг — загадка, которую Бог мне послал, чтобы я ее разгадал.” Иногда мы обнаруживали, что клиенты, видя соответствие представленной нами информации их жизненному опыту, и видя, что это помогает объяснить устройство и механизм работы их эмоций, склонны смягчаться и принимать эволюционный подход (не отказываясь при этом от своих религиозных убеждений).

Даже клиенты, которые обычно отвергают концепцию эволюции, часто готовы согласиться с тем, что среди видов адаптаций, через которые прошла человеческая раса, одни лучше подходят одним временным периодам нашей истории, а другие — лучше работают для других, и это хорошо. Суть эволюции заключается не только в том, чтобы избавиться от чувства стыда, просто поняв, почему оно у нас есть. Этот подход помогает нам понять, как внутри нас проявляются разные эмоции. Когда мы рассматриваем эти вызванные угрозой эмоции, такие как гнев и тревога, и понимаем, что они изменились в ходе эволюции, чтобы помочь нам идентифицировать угрозы и быстро предпринять все необходимое для борьбы с ними, становится ясно, что, когда мы воспринимаем угрозу, то наше внимание, мысли и образы будут на этой угрозе сосредоточены, пока ситуация не разрешится — в суровом мире, где жили наши предки невнимательность к источнику угрозы могла означать травму или смерть. Проблема в том, что эти реакции на угрозы лучше работают для обитателей саванн и лесов, в которых и жили наши предки, а не для конференц-залов и отношений, с которыми и связана львиная доля наших современных угроз, — и эти реакции совершенно бесполезны против множества угроз, придуманных нашим “новым мозгом” посредством мысли, образов и фантазий.

СФТ И ДРУГИЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ

Что самое привлекательное в СФТ, так это то, что модель в целом вполне совместима с другими моделями терапии. Мы рассмотрим эту совместимость в последней главе книги и будем освещать ее по ходу дела.

Независимо от того, хотите ли вы стать “терапевтом СФТ” или сострадательное мировоззрение нужно вам, чтобы улучшить и углубить свою работу в рамках вашей нынешней терапевтической методики, надеемся, вы найдете здесь много полезного.

СФТ не была задумана как совершенно новая модель терапии. Скорее это основа для сострадательного понимания психологических проблем и работы с ними. вы можете обнаружить, что, по сравнению с другими методами терапии, СФТ отличается акцентом на сострадание, а также на понимание и истолкование человеческих проблем с точки зрения эволюции. Мы стремимся понять, как эмоции и основные мотивы проявляются в нашем мозге, сознании, как мы можем развить в себе чувство безопасности, когда сталкиваемся с тем, что нас пугает. С технической точки зрения вы, вероятно, найдете в этом руководстве ряд новых терапевтических инструментов, но будет и то, что вы уже встречали и в других методах.

Справедливо сказать, что СФТ хорошо вписывается в “третью волну” поведенческой и когнитивно-поведенческой терапии, наряду с терапией принятия и ответственности (АСТ), диалектической поведенческой терапией (ДПТ), функционально-аналитической психотерапией (ФАП), когнитивной терапией на основе осознанности (МВСТ), и эмоционально-фокусированной терапией (ЭФТ). Как и в случае с этими методами лечения, мы полагаемся на принципы поведения и не стремимся изменить проблемные когниции и эмоции настолько, чтобы изменить *наше отношение* к этим мысленным переживаниям (при одновременном развитии более полезных способов принятия и мышления). Поскольку, как и во многих других подходах, осознанность играет важную роль в СФТ, акцент на опыте и умении переключаться с одной точки зрения на другую, — то есть, те приемы, что используют в СФТ, найдут отклик у практикующих АСТ. Как и в ДПТ, мы уделяем значительное внимание толерантности к дистрессу и умению работать с крайне тяжелыми эмоциональными переживаниями.

Специалисты с большим опытом в когнитивной терапии найдут новые способы подхода к мыслительной работе, которые могут помочь облегчить эмоциональную конгруэнтность клиентов, чтобы они *чувствовали*, что новые поддерживающие мысли их поддерживают. Как вы можете

обнаружить, способы воплощения сострадания в СФТ-терапии могут добавить теплоты и “оживить” уже устоявшиеся подходы, такие как экспозиционная терапия, чтобы сделать их более доступными для клиентов и более удобными для терапевтов. Мы надеемся, что практикующие терапевты также откроют для себя аспекты СФТ, которые могут улучшить и углубить их существующую терапевтическую практику — например, рассматривать эмоции и мотивы в эволюционном контексте, помогать клиентам в работе с эволюционировавшими системами аффективной регуляции, чтобы создавать чувство безопасности; и целенаправленно развивать сострадание, чтобы облегчить работу со страданием и выработать готовность и способность работать с ним.

Наш нынешний подход

На наш взгляд, в психотерапии особенно приятно, когда процесс обучения моделирует, формирует и усиливает содержание, которое мы изучаем. Вот к чему мы будем стремиться. *Процесс СФТ* — независимо от того, над чем мы работаем в данный момент с нашими клиентами — это процесс направляемого открытия, и он наполнен теплотой, смелостью и готовностью.

В этой книге вы найдете множество экспириентальных техник. Иногда мы просим вас делать то же, что терапевты СФТ просят делать своих клиентов, и мы рекомендуем вам выполнять все упражнения самостоятельно, прежде чем пробовать их с клиентами. Мы можем *узнать* о таких вещах, как сострадание, осознанность и безопасность. Но, если мы действительно хотим их понять, нам нужно их *пережить*. Личная практика может дать нам глубокое понимание этих техник — нюансов, потенциальных препятствий и способов их преодоления — которые могут быть очень трудно получить другим путем.

Помня сказанное, хотелось бы начать эту книгу с мотивационного упражнения по, взятого у буддийских учителей. Эти учителя считали, что наша мотивация или намерение, *причина*, по которой мы участвуем в определенной деятельности, во многом зависят от ее результата. Как уже упоминалось, мотивация также является ключевым компонентом сострадания, и это тот компонент, над развитием которого мы будем работать с клиентами. Так что давайте начнем.

РАБОТА С МОТИВАЦИЕЙ И НАМЕРЕНИЕМ

Идя по жизни, мы совершаем множество разных поступков по множеству разных причин. Иногда в своей деятельности мы предпочитаем руководствоваться чувством долга, иногда — радостным возбуждением или амбициями. Мы проживаем день, образно (а иногда и буквально) отмечая по списку пункты. Выполняя их один за другим, мы просто переходим к следующему. Но мотивация и намерение — это аспекты жизни, с которыми мы *можем работать*.

Итак, прямо сейчас мы предлагаем вам поразмыслить над тем, какова ваша мотивация для занятия CFT. Почему вы взялись за эту книгу? Возможно, вы слышали о CFT и хотите узнать больше? Возможно, вы искали способы углубить или оживить вашу нынешнюю терапевтическую практику? Возможно, вы клиент и посещаете психотерапевта, который применяет метод CFT, и вы хотели бы узнать о нем больше? Может быть, ваше внимание привлекла обложка, и вы импульсивно купили книгу, вам было любопытно узнать, о чем она (автор этой книги часто делает так).

Сострадательная мотивация — это то, что мы можем осознанно развивать. Теперь, когда мы в одной лодке, давайте посмотрим, сможем ли мы с мотивацией, добротой и готовностью взяться за изучение терапии сострадания.

- Представьте себе терапевтическую ситуацию. Клиенты приходят к нам, будучи наиболее уязвимыми. Они хотят, чтобы мы разделили их трудности и страдания. Они спрашивают нас, Сможете ли вы мне помочь? Может ли кто-нибудь оказать нам большую честь, чем эта? Откройтесь желанию помочь человеку справиться с его страданием.
- Сможем ли мы это сделать? Я — обдумывающий, организовывающий и пишущий; вы — читающий, размышляющий и выполняющий техники? Сможем ли мы это сделать, исходя из глубокого обязательства помочь облегчить страдания наших клиентов, наши собственные и прочие страдания в мире?
- Что, если бы мы действительно ощущали это стремление облегчить страдания — почувствовали глубокое желание помочь тем, чья жизнь наполнена сложностями и борьбой?
- Не беспокойтесь о том, чувствуете вы это или нет прямо сейчас. Лучше просто попробуйте представить, каково было бы действительно это почувствовать — это глубокое желание укрепить свою способность помогать тем, кто страдает.
- Что, если наша мотивация и заключается в этом? Как это повлияет на наше обучение и практику CFT?

Давайте посмотрим, сможем ли мы нести с собой по жизни эту сострадательную мотивацию и дальше.

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно узнать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>