

ГЛАВА 4

Сострадательное понимание. Как эволюция повлияла на наш мозг

Стыд и самокритика лежат в основе широкого спектра проблем психического здоровья, как мы уже говорили. (*Gilbert & Irons, 2005; Gilbert, 2014*). Основная цель CFT — помочь клиентам изменить отношение к внутренним переживаниям, перейти от позиции осуждения к пониманию и состраданию. Основная тема этой работы — помочь клиентам понять, что многие аспекты их опыта — *не их вина*. Это значит, понять, что клиенты не выбрали и не создавали этот опыт. Цель — помочь им взять на себя *ответственность* и активно работать над улучшением своей жизни. Этот переход к состраданию начинается с того, что мы помогаем клиентам понять их эмоции и мотивы в контексте эволюции мозга и эмоций, а также понять, как эволюция привела к возникновению проблем. Итак, в CFT сострадание начинается с понимания разума.

СТАРЫЙ И НОВЫЙ МОЗГ

В 1990-х годах Пол Маклин представил концепцию триединого мозга [*Maclean, 1990*]. В концепции были описаны три части человеческого мозга, отражающие различные стадии его эволюции. Триединый мозг состоит из рептильного мозга, который отвечает за основные функции организма — в частности агрессивные и репродуктивные драйвы; старый мозг млекопитающих (палеокортекс) — *лимбическая система*, связанная с памятью, эмоциями и обучением; и новый мозг (неокортекс), который отвечает за сложную работу самосознания, символического мышления, решения проблем, и других когнитивных процессов высшего порядка. Хотя что касается работы мозга, не все так однозначно [*Cozolino, 2010*],

в работе Маклина освещены сложные вопросы об эволюции и ее влиянии на мозг, а также дан материал для исследований этой динамики с нашими клиентами.

В СФТ об этой концепции с клиентами говорят, используя термины “старый мозг” и “новый мозг”. [Gilbert 2010]. В терапии иногда полезно использовать термин “эмоциональный мозг” как синоним слова “старый мозг”, говоря о конкретной динамике эмоций. Так как различные части мозга развивались в разное время эволюции и служили разным целям для наших предков, способы взаимодействия нашего старого, нового мозга и тела сложны и могут создавать нам проблемы. Разобраться в этом чрезвычайно полезно для наших клиентов, поскольку это помогает им понять кажущуюся неподконтрольность эмоций, и почему это не их вина.

Давайте посмотрим, как можно говорить об этом с клиентами. Нам в первую очередь хотелось бы дать информацию и при этом обойтись без длинных монологов. На примере случая с клиентом по имени Джош рассмотрим, как можно изначально подойти к обсуждению этой концепции.

Терапевт: Джош, мы обсуждали ваш гнев, с которым вы долгое время боролись. При обучении работе с подобными эмоциями полезно понять, откуда они берутся и как работают в нашем мозге и сознании. Не возражаете, если мы поговорим немного об этом?

Джош: Хорошо.

Терапевт: Если мы станем смотреть сквозь призму эволюции, то заметим, то мозг человека коварен. У нас как бы есть “старый мозг”, отвечающий за все, что помогало выжить нашим предкам — базовые эмоции и мотивации, которые помогали защищаться от угроз и делать все, что необходимо для выживания, и “новый мозг”, ответственный за решение задач, воображение, самосознание, глубину мышления — за то, кем мы бы хотели быть, что все это значит и тому подобное. Пока что понятно?

Джош: Думаю, что да.

Терапевт: Давайте представим это в рамках той ситуации, о которой мы сейчас говорили. Вы сказали, что иногда злитесь на работе. Могли бы вы рассказать об этом подробнее?

Джош: в основном это случается тогда, когда коллеги сомневаются во мне, или когда не выполняют то, что пообещали сделать. Тогда я могу сильно разозлиться.

Терапевт: То есть, если сотрудники в вас сомневаются, задают вам вопросы о данных им вами поручениях, и ваш старый, эмоциональный мозг определяет это как угрозу, — и вы тут же взрываетесь. Это быстро происходит?

Джош: О, да! Иногда я злюсь еще до того, как услышу вопрос. Если я вижу выражение лица или взгляд, в котором читается, что со мною не согласны, я начинаю злиться. Хочется сказать им в лицо что-то вроде: “Да ты можешь хоть раз заткнуться и сделать что тебе говорят?!”

Терапевт: С точки зрения эволюции, ваш старый, эмоциональный мозг запрограммирован на то, чтобы определять и помогать нам отвечать на угрозы. Ту же роль он выполнял и для наших предков, которые жили в мире, полном реальных физических угроз. Ну там, тигры, львы, медведи, все такое. Гнев — это эмоция, которая готовит нас к атаке. Получается, ваш эмоциональный мозг запомнил, что вопросы от коллег — это потенциальная угроза, и воспринимает их, как будто они тигры, вышедшие на охоту, чтобы вами поужинать.

Джош: (*Задумчиво.*) Ну, я думаю, что да. В смысле, да, это угроза.

Терапевт: Давайте разберемся. Разберемся, что же происходит в вашем новом мозге во время всей этой ситуации и как он оценивает происходящее. Если коллеги сомневаются, что стоит выполнять ваше поручение, или не справляются с ним, какие мысли у вас возникают? О чем вы в этот момент думаете?

Джош: (Пауза, задумчиво.) Думаю, они бросают мне вызов — как будто не уважают меня, не доверяют. Уважай они меня — так сделали бы, что я прошу, верно? А потом я думаю, что никто ничего делать не собирается, или сделает не так, и мне придется потом самому все переделывать. Мой босс устроит мне выволочку, хотя я сделал все, что мог.

Терапевт: (Кивает.) Есть ли какие-нибудь мысленные образы — например, картинки или кадры из фильма, которые вы проигрываете в своей голове, и которые согласуется с этими мыслями?

Джош: (Задумчиво.) Да. Я как будто вижу все это в своей голове. Представляю, как они закатывают глаза, говорят обо мне за моей спиной, разносят меня в пух и прах. Так и вижу, как мой босс подходит ко мне и спрашивает, в чем проблема — и обвиняет меня в том, что работа не выполнена. Это сводит с ума, понимаете?

Терапевт: (Кивает, говорит сочувственно.) Это действительно сводит с ума. То есть, кроме реакции старого мозга, новый мозг накапливает *многие* другие мысли — мысли о насмешках и “картинки” этих последствий (взбучка от начальника). Много чего происходит, когда гнев нарастает.

Джош: Да, наверное.

Новый мозг. Очень мощный, но не очень умный

Говоря с клиентом о новом и старом мозге, СФТ-терапевты часто повторяют, что наш “старый эмоциональный мозг очень силен, но не очень умен или мудр”. Возможно, многие терапевты объясняют клиентам основные когнитивно-поведенческие модели при помощи сократического диалога, чтобы показать, как различные модели мышления могут приводить к разным типам эмоций и поведения (и наоборот). В СФТ есть

задача понять и исследовать эту динамику применительно к развитому, эволюционировавшему мозгу.

Наш старый мозг эволюционируя, давал нашим предкам команду делать то, что было необходимо для выживания. Они выжили благодаря эволюции основных эмоциональных систем (страх, гнев, желание, похоть и т. д.); [Panksepp & Biven, 2012; Panksepp, 1998] и архетипических мотивов (забота, соперничество, сексуальные отношения), многие из которых имеют социальную ориентацию [Gilbert, 2010; 2014]. Когда эти эмоции и мотивы запускаются внешним или внутренним стимулом, работая через действие различных нейротрансмиттеров и гормональных систем, они могут иметь достаточно мощное влияние на направленность и формирование нашего внимания, мышления и рассуждений, умственных способностей, образов и мотиваций [Panksepp & Biven, 2012; Gilbert, 2010]. Об этих процессах речь пойдет далее (в главе 5), но идея состоит в том, что эти эмоции и мотивы старого мозга могут организовать наш разум и тела таким образом, чтобы мы почувствовали себя в ловушке сложных аффективных переживаний. Например, Джош чувствует гнев, вызванный поведением коллег, и из-за гнева его внимание сужается до предполагаемой угрозы (сомнения в нем коллег, невыполненная работа, образы унижений и выговора), связанных с угрозами персевераций, в виде мыслей и образов, и мотивация исправить своих коллег. Конечно, кроме этого, наш старый эмоциональный мозг связан с паттернами телесного опыта, паттернами, которые играют большую роль в формировании того, как *чувствуется* эмоция.

Хотя старый эмоциональный мозг имеет силу организовывать наше сознание, но он плохо отличает мысли и фантазии от реальных стимулов, поступающих из внешнего мира. Эмоции возникают у нас в основном в результате действия *имплицитных* (бессознательных) систем обработки. Они запускаются различными путями — благодаря информация из внешней среды, нашим собственным мыслям, воспоминаниям, образам и телесному опыту [Gilbert, 2010]. В результате наш эмоциональный мозг и лежащие в основе биологические системы могут давать мощную реакцию на мысли и образы, — почти как если бы они были настоящими. Вот почему у нас возникают сексуальные фантазии — сексуальные *образы*

стимулируют части мозга и эндокринную систему, которые вызывают сексуальные *чувства*, а соответствующая активность в теле вызывает сексуальные *реакции*. Работа над изменением эмоций — это работа с имплицитными внешними сигналами, которые поступают в эмоциональный мозг, и их изменение.

Есть и положительный момент — мы выбираем, на чем фокусировать мысли и воображение таким образом, чтобы помочь произвести те аффективные переживания, которые нам нужны. Мы будем подробно исследовать эту динамику во второй половине этой книги. *Непростой* момент — это то, что взаимодействие между старым мозгом, новым мозгом и телом может создать эмоциональную инерцию, при которой обусловленная эмоциональная активация лимбической системы запускает мысли, образы и воспоминания нового мозга (а также реакции тела), которые дают обратную связь структурам старого мозга, например, миндалевидному телу. В результате это подпитывает как раз ту острую эмоциональную реакцию, которая и создала эти мысли, образы и воспоминания. Конечно, механизм может работать и в противоположную сторону. Тогда все начинается с воспоминаний, мыслей (*он меня не уважает*), мысленных образов или телесных ощущений, которые старый мозг воспринимает как угрозу, ведущую к соответствующим эмоциональным переживаниям, и поддержанию этого процесса. Это благодатная почва для исследовательского взаимодействия с клиентами, поскольку так они начинают понимать, как разные эмоции и мотивы связаны с конкретными паттернами внимания, мышления, образов, мотивации и телесного опыта, а затем учиться тонкой работе с этим опытом, эмоциями и мотивами, которые лежат в его основе.

Это упрощенная версия всех тех процессов, которые происходят в мозге, но она основана на исследованиях в области аффективной нейробиологии (например, Panksepp & Viven, 2012). Изучение этих взаимодействий мозга и тела может также иметь ряд положительных эффектов для наших клиентов, и все эти эффекты важны для ключевого объекта нашего внимания — сострадания.

- Переход от осуждения и избегания сложных эмоций к заинтересованному исследованию и пониманию того, как они разворачиваются в уме.

- Признание того факта, что работа эмоций — это не их вина, и что они возникают из-за эволюции нашего мозга и взаимодействия различных частей нашего мозга и тела друг с другом.
- Подсказка клиентам, как те могут начать сочувствовать своим эмоциям — через создание новых полезных сигналов, которые попадают в их старый эмоциональный мозг.
- Посмотрим, как эта концепция выглядит на практике:

Терапевт: Дженни, я бы хотел поговорить еще о старом и новом мозге. Это может помочь нам лучше понять ваше беспокойство. Для начала я бы хотел привести аналогию. У вас есть домашние животные?

Дженни: Да, я люблю животных. У меня есть собака по имени Пенелопа.

Терапевт: Пенелопа — какое чудесное имя! А нашу собаку зовут Сэди. У вас есть огороженное место во дворе для Пенелопы?

Дженни: Да, у меня на заднем дворе есть загородка.

Терапевт: А у нас — нет. Задний двор у нас весь зарос, поэтому мы решили оставить его открытым, чтобы наслаждаться видом деревьев.

Дженни: Хорошо.

Терапевт: Хорошо, но иногда бывает сложно. Мы иногда выпускаем Сэди на улицу, и она гуляет у нас на заднем дворе. Но поскольку у нас нет забора, время от времени к нам заглядывают другие собаки. Ну, чтобы понюхать, пописать на какие-то камни и все такое.

Дженни: (Кивает.)

Терапевт: Когда приходят другие собаки, Сэди может занять оборонительную позицию.

Дженни: Она защищает свою территорию.

Терапевт: Совершенно верно! Так что она вроде как оценивает другую собаку. Если она думает, что с соперником справится, то покажет целое представление: выпрямится, ощетинится, может зарычать. А если собака кажется большой и страшной, Сэди изображает покорность, как будто говорит: “Нам ведь не нужны проблемы. *(Делает “кланяющийся” жест.)*”

Дженни: *(Смеется.)* Да, я видела, как Пенелопа тоже так вела себя во время прогулки.

Терапевт: *(Улыбается.)* Давайте представим ситуацию с Пенелопой или Сэди. Если возникает небольшое напряжение, но через некоторое время другой собаке становится скучно и та уходит пописать в чужой двор. Как через пять минут себя будет чувствовать Пенелопа?

Дженни: В порядке. Все как обычно.

Терапевт: Сэди тоже. Хотя сначала она была расстроена тем, что чужая собака вторглась на ее территорию, пять минут спустя она приходит, чтобы ее погладили, и просит угощения. *(С улыбкой кивает головой.)*

Дженни: Совершенно верно. *(Улыбается.)*

Терапевт: А теперь давайте представим, что то же самое происходит с вами или со мной. Вы дома, а в дом заходит незнакомец, бродит, осматривается, что-то вытаскивает из холодильника, писает на угол дивана...

Дженни: *(Смеется.)*

Терапевт: Извините, перестарался с собачьими аналогиями! Если бы это случилось, мы могли бы отреагировать, как Сэди или Пенелопа. Мы, вероятно, чувствуем некоторую угрозу, и хотим защитить территорию. Если нам кажется, что ситуацией можно управлять, мы можем проявить напористость: “Эй-эй, это мой дом! Я хочу, чтобы вы тотчас же ушли!”

Дженни: Ага. *(Кивает.)*

Терапевт: С другой стороны, если злоумышленник выглядит очень уж опасным — скажем, у него в руках пистолет, мы, наверное, будем покорнее. *(Поднимает руки, делая открытый жест.)* “Все в порядке. Берите все, что хотите... жертвы нам не нужны” Мы бы реагировали так, как реагируют Сэди или Пенелопа.

Дженни: *(Продолжает кивать.)*

Терапевт: Так вот в чем вопрос. Представим, что через некоторое время злоумышленнику наскучит у вас и он уйдет. Каково бы вам или мне было через пять минут? Через пять часов? Пять дней?

Дженни: *(Добродушно.)* Я бы сходила с ума!

Терапевт: *(Улыбается.)* И мне, наверное, тоже. Зачем мы волнуемся? Что происходит в наших умах? Какие мысли или образы могут там разворачиваться?

Дженни: Я бы стала думать о том, что *могло бы* случиться. Что он действительно мог сделать мне больно. Я бы переживала, что он может вернуться, думала бы о том, что он захочет сделать в следующий раз.

Терапевт: Какие образы могут возникнуть у вас в голове?

Дженни: Я, наверное, представляла бы снова и снова эту картину.

Терапевт: И эти мысли и фантазии подпитывали бы ваш страх, заставляя вас бояться?

Дженни: Да, конечно.

Терапевт: Совершенно верно! В этом разница между вами или мной и Пенелопой или Сэди. Это связано с тем, как наш старый и новый мозг взаимодействует друг с другом. У собак возникают реакции на угрозу в старом мозге, но, когда угроза исчезает, они, как правило, довольно быстро успокаиваются. А вот мы...

Дженни: Мы продолжаем беспокоиться.

Терапевт: Наши мысли и мысленные образы возвращаются в наш эмоциональный мозг и подпитывают страх, который их вызвал — это как подливать бензин в огонь. И так, наши эмоции могут фокусировать наше внимание и вызывать мысли и образы в сознании — мысли и образы, которые затем могут вернуться и разжечь те самые эмоции, которые их и вызвали. Пока что смысл понятен?

Дженни: *(Кивает.)* Как те мысли, которые у меня возникали в классе: страх насмешек подогревал мой страх.

Терапевт: Вот именно. Важно понимать, что это не наша вина. Мы не выбирали мозг, который работает таким хитрым способом. Просто таков механизм его работы — мы родились с этим. Но если мы собираемся работать с эмоциями страха и беспокойства, нам полезно знать, как работает этот мозг.

Дженни: Мммм.

Терапевт: И последнее. Страшные мысли могут подпитывать чувство страха. Одна из самых страшных мыслей: *“Со мной что-то не так”*. *(Пауза.)*

Дженни: *(Пауза. Смотрит вниз.)* Я все время об этом думаю.

Терапевт: *(Пауза, затем продолжает, мягко.)* И каково это, когда эта мысль всплывает?

Дженни: Ужасно.

Терапевт: *(Кивает.)* Так и есть. Вот почему в СФТ важны сострадание и доброта к себе и другим — мы хотим найти способы мысли и действия, которые помогают нам чувствовать себя в безопасности, а не под угрозой.

Дженни: Было бы здорово.

Терапевт: Ну, тогда давайте поработаем над этим.

Приведенный выше пример демонстрирует, как терапевт СФТ может познакомить клиента со старым/новым мозгом и их динамикой.

С помощью аналогии с собакой укрепляют эволюционную модель, первоначально демонстрируя развитые аспекты наших эмоциональных реакций и поведения, которые похожи на реакции и поведение других млекопитающих. Затем проводят и исследуют различия (сложную динамику старого и нового мозга), которые сталкивают нас лицом к лицу с уникальными проблемами. Вы заметили, как подробно терапевт пояснял аналогию. Это сложно передать письменно, но я попытался дать представление о том, как терапевт будет следить за невербальным поведением клиента и использовать ритмику речи, язык тела, тон голоса и юмор для поддержания взаимодействия и создания интерактивного опыта, даже когда основное внимание уделяется объяснению. По возможности, мы хотим связать такие обсуждения с опытом клиента на ранней стадии и часто — даже в рамках аналогии (вот почему терапевт спросил Дженни о ее собаке). Мы заметили, что терапевт отражает, как зеркало, аффективный опыт клиента — шутки, улыбки и согласие (кивок головой), а затем уважительно снижает тон, когда переходит в плоскость обсуждения опыта самокритики Дженни, о котором становится тяжело говорить.

При этом мы хотим сосредоточиться на процессе, который пытаемся изучить вместе с клиентом. Некоторые клиенты возражат, что мысли, возникающие из-за угрозы — страха перед злоумышленником, — совершенно естественны, и могут сформировать поведение (например, установка системы сигнализации), благодаря которому мы в будущем сможем избежать роли жертвы. В этом они будут правы. Мы не хотим сказать, что способность наших мыслей и образов подпитывать наш эмоциональный мозг и подпитываться от него — это плохо. Это ни хорошо, ни плохо — так устроено. Дело в том, что эта динамика может быть подчас сложна для нас и иногда может способствовать реагированию на угрозы, которые не так уж и полезны. При моделировании сострадательного рассуждения полезен такой вид взаимообмена, который помогает клиентам отказаться от *осуждения* и *навешивания ярлыков* (мысли и эмоции — правильные или неправильные, хорошие или плохие), заменив их *пониманием* (мысли и эмоции — мысленные переживания, иногда со сложной и динамикой). Наконец, вы заметите,

что в конце диалога терапевт делает отсылку к более широкой теме терапии — как функционирует самокритика Дженни, как она активизирует и не дает затухнуть реакции девушки на угрозу, и как сострадание в этом случае может ей помочь.

Эмоциональная инерция

Как видно из приведенного выше примера, у нас есть возможность изучить, как происходит взаимодействие между эмоциями старого мозга, мыслями и образами нового мозга, а также телесными ощущениями, и как это работает для поддержания энергии эмоций. Например, если угроза регистрируется либо в новом, либо в старом мозге (через мысль, *Я ей не нравлюсь* или обусловленный ранее триггер угрозы — например, запах одеколона, который носил насильник), она может вызвать эмоции страха или гнева, которые в свою очередь могут вызвать мысли и образы, связанные с эмоциями, а также телесные ощущения возбуждения и напряжения (сбивчивый сердечный ритм, дрожь, напряжение в челюсти, плечах и и т. д.). Как только начинает разворачиваться этот каскад переживаний, каждый элемент системы (новый мозг, старый мозг, телесный опыт) может активировать и другие ее элементы, подпитывая продолжающийся эмоциональный ответ. Образы и мысли нового мозга, телесные переживания и окружающая среда, в которой мы находимся (которые в свою очередь сформированы управляемыми эмоциями поведением), могут послужить входным сигналом в старый эмоциональный мозг — хорошо это или плохо.

Это исследование может быть полезно для клиентов, поскольку мы можем сформулировать большую часть работы, которую мы делаем в области терапии (а также домашнее задание) как работу с различными сигналами, поступающими в эмоциональный мозг. Мы работаем над развитием сострадательного мышления и сострадательного воображения, чтобы помочь себе чувствовать безопасность, а не угрозу, и найти полезные способы работы с ситуациями, а не предаваться обусловленным угрозой руминациям. Мы работаем над тем, чтобы найти способы поведения, которые позволят нам эффективно удовлетворять наши потребности. Мы работаем с телом, чтобы найти баланс, а не паниковать.

Для того, чтобы облегчить дискуссию, мы иногда схематично изображаем предмет обсуждения на листе бумаги или на доске. Начинаем со схемы рудиментарного мозга. Затем, чтобы представить старый эмоциональный мозг, выделяем красную область в середине мозга, где находится лимбическая система. Затем изображаем фронтальную четверть мозга, где находятся центры мышления нового мозга. Во время обсуждения, мы проводим стрелки от эмоционального мозга к «облачку с текстом», в котором представлена мысль, возникшая в новом мозге, а затем обратно, чтобы продемонстрировать циклический характер взаимодействия старого и нового мозга, за счет которого происходит постоянная подпитка эмоционального ответа. Также можно изобразить похожие стрелки, идущие к телу и от него, чтобы продемонстрировать, как телесные реакции становятся частью цикла, поддерживающего эмоции.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Как уже сказано выше, наши эмоции возникают в основном в результате активности имплицитных систем обработки, которые реагируют на широкий спектр входных данных. Это информация, поступающая из внешнего мира через чувства, информация; поступающая из новых частей мозга, которые рождают мысли и образы; и информация, исходящая от тела. Все чаще мы обнаруживаем, что работа с телесными сигналами может сыграть важную роль в балансировке эмоций. Так, одна из первых СФТ-интервенций, специально нацелена на работу с телом. В СФТ это называется *успокаивающим ритмичным дыханием* (техника УРД), которое включает в себя целенаправленное замедление дыхания.

Во время УРД клиент должен замедлить ритм дыхания и сосредоточить внимание на ощущении замедления. Важно отметить, УРД отличается от осознанного дыхания, которое представим позднее, в главе 7. Во время осознанного дыхания мы фокусируем внимание на нормальном процессе дыхания, которое служит якорем для внимания, снова и снова возвращаем наше внимание к дыханию. Во время УРД основное внимание уделяется созданию ощущения замедления — замедлению тела и замедлению мыслей. Это замедление может помочь клиентам смягчить

интенсивность эмоций угрозы за счет активации парасимпатической нервной системы и, следовательно, отойти от схемы новый мозг/старый мозг/инерция тела, которая движет этими эмоциями. Ниже мы рассмотрим, как можно познакомить клиента с УРД.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Ниже дана техника успокаивающего ритмичного дыхания. Эта практика предполагает замедление тела и ума во время работы с дыханием. Это значит, что нам необходимо замедлить дыхание и сосредоточить мысли на ощущении замедления.

- *Для начала сядьте прямо, поставив обе ступни на пол. Руки можно положить на колени. Голову держите прямо, но в расслабленном положении. С опытом и практикой, вы сможете работать в самых разных ситуациях и любом положении тела, но мы начнем с практики с прямой осанкой.*
- *Можете закрыть глаза. Направьте внимание на ощущение дыхания — следите за вдохами и выдохами. Просто обратите внимание на ощущение дыхания. (Затем сделайте паузу на десять-двадцать секунд.)*
- *Теперь нам необходимо замедлить дыхание. Позвольте ритм дыхания замедлиться на четыре-пять секунд на вдохе. Затем сделайте паузу на секунду, а затем — выдох на четыре-пять секунд. Дышите глубоко на счет 1–2–3–4. (Секундная пауза.) Затем медленный выдох: 1–2–3–4.*
- *Подышите так пару минут. При этом нужно сосредотачивать внимание на чувстве замедления — замедления тела и мыслей. Если такой темп дыхания кажется слишком медленным, попробуйте найти ритм, в котором вам комфортно и спокойно работать. Идея состоит в том, чтобы дышать медленнее и спокойнее.*
- *(Подождите две минуты или столько, сколько вам необходимо для практики. Время следует рассчитать так, чтобы для клиента этот опыт обучения стал успешным, а не оттолкнул его или вызвал ненависть, заставив путаться в мыслях! Так, если вы ясно видите, что клиент сопротивляется, попробуйте начать с тридцатисекундного упражнения.)*
- *Когда будете готовы, позвольте дыханию вернуться в привычный ритм и медленно откройте глаза. (Подождите, пока клиент откроет глаза.) Обсудим, что вы почувствовали.*

Закончив технику УРД, кратко обсудите с клиентом его опыт, полученный во время выполнения этого упражнения. Эффект УРД, как и любого другого упражнения на релаксацию, возрастает по мере практики, так что немедленных кардинальных перемен ждать не стоит. Можно объяснить, что при выполнении этой техники, эмоции, вызванные угрозой, не исчезнут, но смягчатся, и это позволит создать пространство для другого опыта (например, внимательного наблюдения за мыслями и эмоциями, и перехода к сострадательному образу мышления). Мы обычно назначаем УРД как домашнее задание после первого сеанса. Клиенты зачастую выполняют это упражнение по тридцать секунд, два или три раза в день. Нам нужно заранее решить с клиентами, как они будут напоминать себе об этом упражнении. Самое большое препятствие — клиенты часто забывают выполнять его. Можно поставить будильник или выделить время, спланировав регулярные занятия (например, в определенное время дня или, если клиент смотрит телевизор, — во время первой рекламы в каждой программе). УРД еще и хорошо помогает усвоить, что терапия будет включать регулярную домашнюю практику, и сформировать рамки для этой домашней работы. Почти каждый может найти тридцать секунд на пару упражнений в день. Это дает возможность установить расписание, в котором выделим время в начале каждого сеанса для вопросов о домашней работе. Затем мы можем дать клиентам положительное подкрепление для практики, работать вместе с ними над преодолением возможных препятствий, а затем помочь разработать новый план домашней практики по мере завершения сессии.

Некоторым клиентам сложно сосредотачиваться на дыхании или телесных ощущениях из-за психологической травмы или других факторов. Если так, не стоит превращать упражнение в испытание (это изучим позже). Цель здесь — помочь клиенту сосредоточить свое внимание на *успокоении*. Для таких клиентов можно выбрать одну из множества превосходных техник прогрессивной мышечной релаксации. Можно даже поработать с этой техникой, чтобы найти то, на чем клиент мог бы сосредоточить свое внимание, чтобы это помогло ему успокоиться. (Пол Гилберт давал задание одной из групп пациентов сжимать теннисные мячи и сосредотачиваться на их текстуре.) Суть

в том, чтобы придумать способы сосредоточить внимание на *успокоении*, не прилагая слишком много времени или усилий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы изучили способы помочь клиентам понять, как эволюционировал их мозг, и как это может создать для них проблемы. Цель состоит в том, чтобы способствовать отказу от осуждения и нападок на себя (и других) за свои (или их) эмоции и реакции, и замене этих привычек основанным на здоровом любопытстве *пониманием* того, как и почему их мозг (и мысли) работают именно так, как работают. В следующей главе мы углубим это обсуждение и изучим три развитые системы эмоциональной регуляции, а также влияние эволюции на формирование этих систем, организующих наш разум и тело такими многообразными способами.