

# Предисловие

В этой тонко написанной книге Рассел Кольц, опираясь на свой опыт, очерчивает ключевые темы в терапии, сфокусированной на сострадании (CFT). Очень легко думать, будто сострадание приближается к психотерапии — оно означает, что мы просто помогаем людям быть добрыми к себе и другим. В действительности ядро сострадания — особенно в терапевтической сфере — это *смелость*. Сам Рассел работал с проблемой гнева у заключенных и разработал подход CFT, который он назвал программой “*истинная сила*”, подчеркивающая сострадание как силу и смелость обратиться к нашим страданиям и страданиям других.

Должен признаться, я сомневался в том, что терапию можно “сделать популярной”, потому что это может означать, что ее упрощают вплоть до абсурда. Важно отметить, что терапия, сфокусированная на сострадании, в некотором роде очень сложна. Она основана на главных научно установленных психологических процессах; механизмах действия эмоций, мотивах и когнициях; и способах глубокой интеграции человека в общество и организации его через социальные отношения. Так, видя термин “популярно”, не думайте, что Рассел хочет показать “простоту” терапии. Скорее, он обрисовывает в общих чертах некоторые из ключевых концепций CFT, надеясь, что они будут полезны для вас, и, возможно, вызовут желание узнать больше.

Я рад сказать, что Рассел блестяще достиг своей цели. И делает это так, как я никогда не мог. Я один из тех людей, кто склонен видеть сложность, а не простоту. Итак, это прекрасное руководство по познакомит вас с реалиями трудностей, испытаний и сложностей CFT. Но, как Рассел говорит, создавая слои и строительные блоки относительно простыми и доступными способами.

Как объясняется в этой книге, CFT, возникшая в 1980-е гг, была относительно простой и понятной. Вначале кто-то заметил, насколько важен *эмоциональный тон*, который создают люди у себя в головах, пытаясь помочь себе. Например, представьте, что вы чувствуете себя подавленным и пытаетесь генерировать полезные мысли. Но представьте, что вы “слышите” и переживаете эти мысли в очень враждебном тоне, будто

вы раздражены и наполнены презрением, даже когда просто произносите их. Что из этого выйдет? Даже ободряющая фраза “Ты можешь сделать это”, произнесенная враждебным “мысленным тоном”, становится ядовитой. Вы можете попробовать сказать это себе презрительным, враждебным тоном, и обратите внимание на то, как это прозвучит. Ободряет ли это вас? Затем представьте, что можете сосредоточиться на теплоте и сочувствии в словах: сосредоточиться на чувстве — может быть, вы слышите, как с вами говорит кто-то, кто действительно заботится о вас. Этот человек говорит искренне, как будто хочет, чтобы вы были свободны от депрессии. Или, может быть, вы слышите свой собственный голос, и он также поддерживает вас, он добр к вам и ободряет вас. Такие упражнения полезны, потому что в СФТ получение личного опыта путем самостоятельного выполнения техник — это и есть ключ к развитию ваших терапевтических навыков.

Много лет назад я обнаружил, что, хотя люди могут “когнитивно” научиться генерировать новую точку зрения и мысли, они часто делают это в презрительном, враждебном или раздраженном тоне. На самом деле, им зачастую трудно пережить успокаивающие мысли, которые содержат два важных аспекта, которые теперь признаны ключевыми для нашего понимания сострадания. Во-первых, людям сложно адресовать эти мысли самим себе, делая это с *искренней мотивацией*, основанной на эмпатической заинтересованности для устранения более глубоких причин трудностей (сострадательная мотивация). Многие пациенты на самом деле винят себя или думают, что не заслуживают сострадания, или что это сострадание в каком-то смысле слабость — ведь это проявление чрезмерной мягкости! Иногда они стараются избежать причин своих страданий. Например, они не хотят обращать внимание на травмирующий опыт депрессии, или тот факт, что им нужно изменить жизнь. Для того, чтобы начать работать с этими трудными вопросами, требуется смелость. Во-вторых, как правило, им сложно выработать *эмоции* поддержки, доброты, понимания и валидации, создавая такие мысли в уме (сострадательное действие).

Итак, СФТ началась с попытки помочь клиентам выработать *сострадательную мотивацию* и эмоции заботы, а также с создания определенных

видов эмоционального баланса в уме в рамках этой мотивации. Как говорит Рассел, мы используем стандартное определение сострадания, то есть, такое, в котором отражено искреннее желание прекратить страдание, готовность развить “чувствительность к страданию”, — своему и других, а также готовность попытаться облегчить и предотвратить его.” Предотвращение важно, потому что тренинг, который мы проводим, направлен на уменьшение страданий как в настоящем, так и в будущем. Итак, психология сострадания — это в первую очередь то, как мы принимаем страдания и понимаем их. Как отмечает здесь Рассел, нам необходимо иметь многие компетенции. Например, внимание, способ контактировать и переживать дистресс, эмпатия и умение понять страдание без осуждения или критики.

Во вторую очередь, психология сострадания на самом деле направлена на развитие мудрости знания того, как быть действительно полезным. Истинная помощь требует развития мудрости — мы должны понять природу страдания, и только в этом случае мы будем хорошо подготовлены к работе с ним. Ум невероятно хитер и полон противоречивых мотивов и эмоций. Кроме того, хотя теплота и мягкость — это часть сострадания, но сострадание требует определенной твердости, напористости и большой смелости. Родители готовы спорить со своими детьми из-за диеты или запрещать выходить из дома поздно ночью, потому что они хотят защитить их, даже если это может привести к конфликтам. Иногда на терапевтических сеансах клиенты боятся своего гнева, беспокойства или горя. Терапевтам приходится специально вызывать у клиента эти эмоции, даже если клиент не хочет этого делать, и даже если это неприятно, потому что именно это требуется, чтобы помочь этому клиенту научиться принимать эти трудные чувства и работать с ними. Именно терапевтический навык и мудрость позволяют терапевту знать, как и когда это делать. Действительно, несколько лет назад исследования показали, что терапевты, в которых было больше всего теплоты, были бихевиористами! Логично, ведь поведенческая терапия часто подталкивает клиентов заниматься тем, с чем они не хотели бы иметь дела.

В СФТ также используют эволюционный функциональный анализ, чтобы помочь нам понять механизм работы эмоций. Расс четко дает

понять, что мы рассматриваем эмоции с точки зрения трех функционально различных типов систем регуляции эмоций: есть эмоции борьбы с угрозами и эмоции защиты; эмоции, которые побуждают нас достигать и приобретать ресурсы, и эмоции, которые вызывают чувство удовлетворенности, безопасности и замедления, которые иногда связаны с парасимпатическими функциями отдыха и пищеварения. Многие из наших клиентов совершенно не умеют управлять этими эмоциями, и у них почти не развита способность испытывать удовлетворенность и чувство умиротворенности. Исследования парасимпатической нервной системы показали, что эта система не сбалансирована у многих людей, имеющих проблемы с психическим здоровьем, и основные системы управления и регулирования эмоций не работают у них должным образом. В таких случаях мы должны им помочь получить это чувство безопасности в живом режиме. Таким образом, создание и развитие способности замедляться, заземляться и переживать чувства безопасности, сопричастности, аффилиации — это центральный компонент лечения в СФТ. Это создает у людей компетенции и развивает силу, помогающую взаимодействовать с пугающим материалом — будь то внешние или внутренние вопросы.

Учитывая, что СФТ — терапия, основанная на эволюции, неудивительно, что она черпает из теории привязанности и ее обширной исследовательской базы. Теория привязанности говорит нам, что отношения с заботливыми взрослыми могут обеспечить безопасную базу (которая может быть платформой, позволяющей нам пробовать что-то новое, рисковать) и безопасное убежище (безопасная и надежная база, где мы можем успокоиться, получить помощь и поддержку, если попали в затруднительную ситуацию). СФТ помогает клиентам начать переживать и развивать эту внутреннюю безопасную базу и безопасное убежище.

Как только человек понимает природу трех разных типов эмоций, о которых мы сказали раньше то многое становится на свои места. Например, когда солдаты проходят обучение, их надежная база и безопасное убежище может переместиться с их семьи на товарищей, потому что это и есть источник их безопасности в бою. Отправляясь на боевые вылазки, они будут взволнованы, а когда вернутся, успокоятся и найдут безопасное убежище в компании своих приятелей. Итак, система

успокоения изменилась, переориентировавшись на товарищей. Когда они вернутся домой, они могут потерять надежную базу и безопасное убежище, на которые настроился их мозг, и у них уменьшатся интенсивные “выбросы дофамина”. Вернуться домой в свои семьи, в физически безопасную среду, может быть очень сложно и это может даже вызвать напряжение, потому что эти семьи теперь не являются надежной базой и безопасным убежищем.

В СФТ четко описаны эти виды процессов, поскольку метод содержит эмоциональную модель преодоления таких сложностей. Этот пример отражает общий аспект СФТ: основной интерес СФТ терапевта — это способность клиентов успокаиваться и заземляться, чувствовать связь с безопасной базой и безопасным убежищем, а также смелость, необходимая для взаимодействия с пугающими переживаниями и переживаниями, которых клиент привык избегать. Ключевым моментом также является развитие внутренних аффилиативных отношений. То есть человек учится относиться к себе дружелюбно и проявлять поддержку, а не критику, которая будет и дальше стимулировать систему угроз.

Хорошим терапевтам важно знать доказательства применяемых ими методов лечения. Учитывая цель этой книги, Рассел не перегружает ее доказательной базой, но ясно дает понять, что многие доказательства для СФТ — это доказательства *процесса*. То есть у нас не так много теоретических концепций, но нам крайне необходимо попытаться понять и использовать то, что наука говорит о мотивации и эмоциях. Например, мы знаем о важности лобных долей и о том, как они развиваются в детстве или как страдают от травмы. Мы знаем, что мотивы аффилиации (например, привязанность или групповая принадлежность) и эмоции сыграли очень важную роль в эволюции млекопитающих и, в частности, в эволюции человеческого интеллекта. Мы также знаем, что партнерские отношения — это очень мощные регуляторы мотивов и эмоций. Следовательно, это потенциальные цели для терапевтических интервенций.

В основе СФТ лежит детальное знание того, как наш мозг стал таким, каким он есть, понимание эволюционной функции эмоций, основных процессов регуляции мотивов и их связи с самоидентификацией, а также понимание того, как самоидентификацию можно культивировать

в терапевтическом процессе. Сейчас все мы начинаем осознавать, что человеческий разум полон сложных эмоций и конфликтов, и отчасти это объясняется его эволюцией. Эта идея все чаще находит отражение даже в популярной культуре, например, в диснеевском фильме *Головоломка* (*Inside Out*, 2015). Человеческий мозг чрезвычайно хитер, его легко заставить делать то, что навредит и другим, и самому человеку. Однако мотивы сострадания помогают достичь гармонии и снижают риск навредить.

CFT — это интегративная терапия, в которой используются множество стратегий интервенций, имеющих доказательную базу. К ним относятся сократический диалог, направляемое открытие, идентификация безопасного поведения, внимание к избеганию и экспозиции, построение логической цепочки выводов, переоценка, поведенческие эксперименты, осознанность, телесная/ эмоциональная осознанность, дыхательные техники и техники воображения, поддержка зрелости и многое другое. Однако CFT также обладает рядом уникальных особенностей:

- психоэдукация о “хитростях” нашего эволюционировавшего мозга;
- модели регуляции аффектов с особым акцентом на аффилиацию и парасимпатическую нервную систему;
- особое внимание к сложным функциям и формам самокритики и эмоций неуверенности, с акцентом на различия разных типов стыда и вины;
- формирование мотивов, компетенций и идентичностей, ориентированных на сострадание, как внутренних организующих систем;
- применение самоидентичности, как средства организации и развития сострадательных мотивов и компетенций;
- работа со страхом, блоками и сопротивлением состраданию, положительным чувствам и особенно эмоциями аффилиации.

Одним из ключевых аспектов CFT является идея о том, что мотивы — это основные силы, организующие наш разум. Мотивы сложным образом связаны с фенотипами, что выходит за рамки книги. Но представьте, например, что вас пригласили на вечеринку, и вас мотивирует *социальная конкуренция*. Вы хотите произвести впечатление на людей, не допустить ошибок или избежать отвержения, и используете любую

возможность, чтобы определить наиболее статусных членов группы и произвести впечатление на них. А теперь давайте попробуем изменить эту мотивацию и представим, что ваша мотивация направлена на *заботу или дружбу*. Теперь ваше внимание сосредоточено не на том, кто доминирует или на кого вы можете произвести впечатление (или как вы можете это сделать), но на том, чтобы узнать о них больше. Вы заинтересованы в обмене ценностями и возможно развитие дружеских отношений. Вы будете рассматривать людей с точки зрения того, нравятся ли они вам и хотите ли вы проводить с ними время или нет. Мы думаем, обращаем внимание и действуем, руководствуясь *мотивацией*. Конечно, к ней относятся убеждения и организующие схемы. По сути, они и связаны с мотивами, но ключевой компонент здесь — это мотивация. Когда мы видим, насколько сильно эти мотивы влияют на организацию нашего разума, становится ясно, почему сострадание и просоциальные мотивации — это центральное звено в CFT.

Исследования показали, что многих людей с проблемами психического здоровья мотивирует, в первую очередь, *система социальной конкуренции*. Проявления этой системы — жесткое оценивание себя, самокритика, беспокойство о том, что вас сочтут в чем-то неполноценным или некомпетентным и отвергнут, и часто — острое чувство одиночества. Эти люди часто чувствуют, что застряли в низком социальном ранге, у них низкий статус или не то положение, которое они хотели бы занять. Конечно, есть и другие люди, которые чрезмерно сосредоточены на достижении влияния и превосходства над другими; им чрезвычайно важно продвинуться вперед и получить власть, независимо от того, как это повлияет на других. Переключиться на мотивацию заботы или сострадание зачастую открывание для таких клиентов, им может быть довольно страшно сделать этот шаг. Разные клиенты могут сопротивляться развитию сострадательных и просоциальных мотивов, а не мотивов конкуренции, ориентированных на социальное положение. CFT учит людей думать о различных видах мотивации и эмоциональных состояниях, и переключаться между ними. Когда мы научимся создавать в себе мудрую, сильную, сострадательную мотивацию, а затем закрепим эту мотивацию в центре самосознания, мы обнаружим, что она приносит с собой мудрость, необходимую для того,

чтобы справляться с жизненными кризисами, ориентируя нас разными способами на наши собственные страдания и страдания других людей. Мы обнаружим, что это способ освободиться от страданий и научиться толерантности к тем событиям, которые не можем изменить. Важность развития в себе навыка самосострадания емко передана в короткометражном фильме *Compassion for Voices*. Он о том, как люди, которые слышат голоса, могут развить в себе самосострадание: <https://www.youtube.com/watch?v=VRqI41xuXAw>.

Рассел проводит читателей через процессы, благодаря которым мы учимся обращать внимание на свое тело, определять, какие системы мотивации эмоций действуют внутри нас (мотивы, которые могут активироваться совершенно автоматически и в значительной степени контролировать наши мысли и поведение, если мы не разовьем навык внимательного осознания), а также культивировать мотивы, сфокусированные на заботе, эмоции заботы и самоидентичность с помощью ряда техник, взятых из стандартных методов терапии, созерцательных традиций и методов актерского мастерства. Как поясняет Рассел, детали СФТ действительно могут быть сложны, но представленный здесь многослойный подход помогает организовать эти сложности простым, понятным способом. Я рад, что Рассел сделал эту книгу таким ясным и легким для понимания, поэтапным руководством. Я надеюсь, что она вызовет у вас интерес и вы захотите узнать больше — возможно, пройти обучение, и, развить более глубокую мотивацию самоощущения. Как отмечает Рассел, нет ничего лучше личного опыта, в ходе которого вы поймете, как эти процессы работают на практике.

Все, что я могу сделать сейчас, это передать вас в талантливые и умелые руки автора и надеяться, что это вдохновит вас узнать больше о природе сострадания и о том, как мы можем использовать его в терапии и, конечно же, во всех аспектах нашей жизни.

— Пол Гилберт, д-р философии,  
член Британского психологического общества,  
кавалер ордена Британской империи