

ГЛАВА 1

Введение в книгу

Если вы хотите, чтобы другие были счастливы, практикуйте сострадание. Если вы сами хотите быть счастливыми, практикуйте сострадание.

— Его Святейшество 14-й Далай-лама

Мы (Рассел, Тобин и Крис) очень обрадовались, когда Джеймс предложил нам поучаствовать в создании книги по опробованию на себе/саморефлексии (ОС/СР), посвященной терапии, сфокусированной на сострадании (Compassion-Focused Therapy — CFT). Растущий объем научных исследований подтверждает ценность сострадания в работе с проблемами психического здоровья и построении счастливой жизни, поэтому, естественно, также наблюдается быстрый рост количества клинических врачей, желающих научиться интегрировать практику сострадания в свою работу с клиентами. В последние годы появилось много ресурсов, благодаря которым психотерапевты могут это сделать. Однако, если вы побеседуете с терапевтами CFT или другими терапевтами, чья работа сосредоточена на сострадании или осознанности, вы обязательно услышите от них фразу “Если вы собираетесь обучать состраданию или осознанности, вам необходимо практиковать это самому”. Такое утверждение передает растущее понимание того, что терапевт, практикующий ОС/СР, может углубить и расширить терапевтическую работу по целому ряду важных направлений в рамках терапевтических моделей, и это отражается во все возрастающем количестве научной литературы. Цель этой книги — используя взгляд изнутри, помочь читателю изучить фундаментальный опыт CFT, культивируя, применяя и анализируя его в собственной жизни.

Краткое введение в СФТ

Если вы скажете людям, что специализируетесь на терапии, сфокусированной на сострадании, вы, скорее всего, услышите один из двух ответов. Первый (часто произносится с поднятыми бровями) — “Сострадание... Это хорошо. Нам *всем* нужно больше сострадания, не так ли?” Второй (часто произносится действительно взволнованным голосом) звучит скорее так: “Терапия, сфокусированная на сострадании! Я тоже ее практикую! Я занимаюсь этим *всю свою карьеру*. Сострадание о-о-о-очень важно!” Обе эти реакции основаны на предположении, что терапия, сфокусированная на сострадании, подразумевает применение терапии... *с состраданием*.

Хотя использование сострадания в терапевтической комнате, безусловно, является частью СФТ (надеемся, как и в любой другой терапии), на самом деле оно гораздо больше этого. СФТ была разработана Полом Гилбертом в результате наблюдения за многими пациентами, которым не помогала традиционная когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и которые, казалось, надолго застревают в плену стыда и самоатак. СФТ рассматривается как “терапевтическая модель”, но в действительности это скорее попытка интегрировать научные знания о том, что значит быть человеком, как и почему у нас возникают трудности и как мы можем помочь людям преодолеть их полезными, эффективными способами. При этом СФТ в значительной степени опирается на многочисленные области науки, а также на традиции мудрости, такие как буддизм. Мы опираемся на эволюционные психологические подходы для понимания хитроумных способов, которые в процессе эволюции сформировали наш мозг, — способов, создавших для нас определенные трудности уже в самом начале. Мы исходим из доказательств, указывающих на то, что ранний опыт привязанности сильно влияет на наше развитие и на то, как мы учимся относиться к себе и другим людям. Мы используем эффективные нейронаучные исследования, которые рассказывают о работе эмоций и мотивов в нашем мозге и разуме и об их влиянии на формирование нашего жизненного опыта. Мы опираемся на поведенческие и когнитивные традиции, которые информируют мощные технологии изменений. И мы также черпаем знания из таких традиций, как буддизм, в котором на протяжении тысячелетий изучались практики сострадания и осознанности для построения сообщества, цивилизации, а также счастливой, здоровой жизни [Gilbert, 2010].

Наш подход

Есть много ценных книг о том, как различные знания проявляются в CFT. Искусство CFT заключается в том, чтобы вдохнуть в них жизнь и представить в виде основного человеческого понимания, вдохновить клиентов на смелость, необходимую для преодоления своих трудностей с добротой и решимостью, и помочь им создать набор сострадательных сил, на которые можно опереться в работе с неизбежными проблемами человеческой жизни. Суть этой книги — не рассказать о CFT, а сделать ее живой для вас через ваш личный опыт. Все эти подходы будут раскрыты в последующих модулях, и мы надеемся, что это станет полезным не только для вашей личной, но и для профессиональной жизни.

Как уже упоминалось, цель этой рабочей тетради — предоставить *опыт* практики и размышлений о различных способах, применяемых в CFT, чтобы помочь клиентам развить сострадание к себе и другим. В ходе этого процесса вам будет предложено рассмотреть определенные аспекты вашего опыта и обратить внимание на то, как работает ваш разум. Вам также будет предложено задуматься, как вы относитесь к себе и к другим и как на эти стратегии повлиял ваш жизненный опыт. Вы познакомитесь с различными практиками сострадания, которые можно будет опробовать в условиях вашей жизни. Затем вам представится возможность проанализировать эти практики.

Как построена эта книга

В следующих четырех главах книги вы сориентируетесь в модулях программы ОС/СР, с которыми встретитесь в дальнейшем. В главе 2 излагаются некоторые основные концепции CFT. В ней не ставится цель дать исчерпывающую информацию — для этого вам нужно прочитать другие книги, например, Пола Гилберта [2009, 2010, 2014] и других авторов CFT [Kolts, 2016; Welford, 2016; Irons & Beaumont, 2017]. Вместо этого в главе 2 излагаются концепции, которые раскрываются в модулях.

В главе 3 приводятся обоснование и предыстория подхода ОС/СР. Не стоит читать эту главу просто ради прочтения, но если вы хотите понять, почему мы решили создать эту книгу как самостоятельный эксперимент, вы найдете здесь причины, по которым это произошло.

Глава 4 — длинная, но очень важная. Прочитайте ее, чтобы извлечь из книги максимальную пользу. В первой половине главы обсуждаются плю-

сы и минусы различных форматов, в которых может применяться ОС/СР: самостоятельно, в группе, в “ограниченных совместных терапевтических парах”, при супервизии и в практикумах. Если вы работаете с ОС/СР самостоятельно, можете пропустить другие форматы, но если у вас есть возможность присоединиться к коллеге или группе коллег, чтобы попрактиковать ОС/СР, воспользуйтесь ею. Во второй половине главы 4 предлагаются различные стратегии, в том числе создание сильного ощущения безопасности, чтобы получить максимальную пользу от ОС/СР.

Глава 5 — короткая, но, снова-таки, очень важная. В ней вы познакомитесь с тремя “спутниками”-терапевтами, чьи упражнения для самостоятельной работы и саморефлексии встречаются во всех модулях. У этих терапевтов возникают трудности, которые мы адаптировали, взяв за основу наш личный опыт как людей и терапевтов или опыт наших коллег.

После глав 1–5 следуют модули ОС/СР. Мы специально сделали их короткими, чтобы можно было потратить приблизительно 30–45 минут на выполнение каждого из них. Здесь у вас появится возможность поработать, используя взгляд изнутри, и посмотреть, как различные практики СРТ применяются вашими спутниками-терапевтами, чтобы затем опробовать их на себе. Если у вас не будет времени для выполнения всех модулей, примите к сведению приведенные в главе 4 советы по выбору самых важных из них.

В ходе подготовки к ОС/СР подумайте о трудностях в тех ситуациях своей профессиональной или личной жизни, в которых проявление сострадания может принести пользу. Например, возможно, есть ситуации, в которых вы часто испытываете стыд, критикуете себя, переживаете угрожающие эмоции, или, может быть, вам просто не хватает уверенности. Суть в том, чтобы определить область, в которой возникают трудности, к которым вы можете повернуться лицом с мужеством, добротой и сострадательным обязательством помочь себе.

Также важно помнить, что цель программы ОС/СР — применить подход к себе как средство изучения терапии для более эффективной помощи своим клиентам. Поэтому попробуйте выбрать проблему, которая связана с вашей работой с клиентами. Это также означает, что, выбирая проблему, которая будет достаточно существенной для того, чтобы “запустить” связанные с ней процессы, старайтесь не выбирать ту из них, которая может вызвать у вас высокий уровень дистресса, например совсем недавние и интенсивные переживания горя. В главе 4 вы сможете выбрать проблему, которая будет наиболее подходящей для ОС/СР в условиях этой рабочей тетради.