

Предисловие

Психотерапия — это процесс, благодаря которому мы используем собственный разум, чтобы попытаться понять разум другого человека и создать взаимодействия, которые будут откровенными, исцеляющими и преобразующими. На заре психоаналитической психотерапии считалось, что у психотерапевта должно быть достаточно собственного понимания и осознания для того, чтобы избежать проецирования и попадания в ловушку собственных защитных механизмов во время взаимодействия с разумом клиента. Личная терапия и опыт были основными элементами тренинга [Ellenberger, 1970]. Такое понимание не было новым: на протяжении тысячелетий в созерцательных традициях признавалось, что мы не можем “просветлить” других и помочь им преодолеть неизбежные жизненные страдания, пока сами не пройдем этот путь. Для обеих традиций понимание самого себя считалось ключевым.

С появлением когнитивной и поведенческой терапий интервенции стали более технологическими и ориентированными на техники. Изменение поведения и экспозиция, наряду с когнитивной переоценкой, стали центром интервенций, а разум терапевта отошел на задний план. В действительности на заре когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) психотерапевтом мог стать человек без особого понимания собственного разума, тот, кто, возможно, никогда лично не испытал терапевтические методы, которые применял или отстаивал, потому что многие в КПТ не обращали внимания на важность наличия личного терапевтического опыта в лечении, которое предлагалось. Это несколько похоже на медицинский подход, при котором нет необходимости самому болеть раком, чтобы его лечить, или не обязательно самому перенести хирургическую операцию, чтобы стать великим хирургом. Но обучение психотерапии — это не то же самое, что обучение техническим навыкам, необходимым хирургам. Это больше похоже на то, когда вы сами учитесь вождению и обучаете вождению других. В этой аналогии ваш разум — как автомобиль. Возможно, вы ездили во многих автомобилях, но в действительности только благодаря непосредственному вождению автомобиля вы станете хорошим водителем.

Именно через *реальный опыт* вождения мы приобретаем навыки мгновенного реагирования на изменяющиеся условия дорожного движения. Вождение — это необычное поведение, требующее выполнения многих задач одновременно: нужно переключаться на разные скорости, разгоняться или притормаживать, поддерживать разговор и следить за другими водителями, состоянием дороги и направлением движения.

От нас, терапевтов, также требуется одновременно удерживать множество различных переживаний, возникающих внутри нас. Мы выявляем поток взаимодействий и автоматически реагируем на него, понимаем, что происходит с нашими клиентами, и определяем, какую лучше оказать помощь. Иногда мы действительно можем настолько сосредоточиться на том, что, на наш взгляд, должно быть технически правильным, что утрачиваем эмпатический контакт со своими клиентами. Если вы захотите стать более опытным водителем, вы не просто пройдете онлайн-курс. Вы пойдете на курсы углубленной подготовки к вождению, во время которых непосредственно поедите по труднопроходимой местности. Для того чтобы стать опытным терапевтом, безусловно, необходимы технические навыки, но более глубокое понимание каждого момента процесса намного важнее. В связи с этим возникает вопрос о противопоставлении декларативных и процедурных знаний, который во многих отношениях является предметом рассмотрения в этой книге.

Этот подход к психотерапии с использованием взгляда изнутри является ключевым элементом для одного из авторов (Джеймса Беннет-Леви), объясняющего, почему технические навыки должны сочетаться со знаниями, полученными в результате опробования терапии на себе и саморефлексии, что играет ключевую роль в процессе терапевтического развития. При таком подходе ум остается пытливым к процессу. Поддержание такого открытого любопытства может быть достигнуто только путем внимательного применения некоторых интервенций к себе. В результате мы получаем внутренний опыт терапевтических методов, обращаем внимание на неожиданные трудности, страхи, блокировки и сопротивление, а иногда просто наблюдаем: “О, а я об этом даже не подозревал”. Но не менее важно и то, что с развитием сострадательного ума мы начинаем наблюдать за процессом перемен, за укреплением и развитием способности проявлять терпимость и сопереживание, за возникновением ощущения заземленности, более мягкой ориентации на мир, позволяющей справляться с конфликтами и неудачами, настраиваться на страхи, стоящие за самокритикой,

и заменять их сострадательной ориентацией на себя и других. Кроме того, мы развиваем мужественную приверженность. Культивирование сострадательного ума также способствует тому, что мы чувствуем себя более умиротворенно и даже радостно, живя более осознанно, ценя окружающий нас мир и наслаждаясь его сенсорной сложностью.

Благодаря этой книге вы пройдете тренинг сострадательного ума и приобретете подлинный опыт, который может сильно повлиять на то, как вы относитесь к жизни и работе в терапевтической комнате. В ходе тренинга в книге предлагается поразмышлять о конкретной модели человеческого разума и способе его культивирования, чтобы выработать подход к жизни с глубокой ориентацией на сострадание. Это настоящий вызов. Терапия, сфокусированная на сострадании (CFT), — это комплексная психотерапия, в которой используются многие хорошо зарекомендовавшие себя терапевтические интервенции, включающие мониторинг мыслей и эмоций, цепочку выводов, переоценку, поведенческую экспозицию и репетицию, и это лишь некоторые из примеров. Вы познакомитесь с этими практиками в следующих главах. Для создания, исследования и культивирования определенной модели, называемой “сострадательная личность”, вы будете применять актерские техники, благодаря которым представите, что ощущает глубоко сострадательный человек и что вы будете чувствовать, о чем думать и как себя вести с точки зрения сострадательной личности. Обучение сострадательному уму также имеет много общего с восточными созерцательными традициями, такими как осознанность, заземление, работа с телом и развитие сострадательной личности (в буддизме это называется *просветленным сознанием*). Самостоятельная практика с решимостью создать собственную идентичность всегда идет рука об руку с руководством гуру или наставника. Эта книга задумывалась как своего рода самопознавательный опыт наставничества, организованный вокруг процессов управляемых открытий, личных экспериментов, практики и размышлений.

Развитие сострадательной личности с различными практиками, с которыми вы столкнетесь в этой книге, также призвано стимулировать определенные виды физиологических паттернов, таких, которые связаны с блуждающим нервом, вегетативной нервной системой, лобной корой и окситоцином. Этот компонент важен, потому что мы используем такие физиологические паттерны для взаимодействия с чем-то сложным или пугающим. В CFT существует модель, разработанная для создания физиологического паттерна для сострадания, который является эволюционным

регулятором обработки угроз. Например, дети биологически подготовлены к тому, чтобы успокаиваться благодаря сострадательным и добрым сигналам, которые они получают от матери. Таким образом, сострадание само по себе предлагает заземляющий опыт, при котором, если люди действительно не могут справиться с эмоциями или чувствуют дистресс, существует безопасное и надежное пристанище, в которое всегда можно вернуться. Кроме того, сострадательные состояния оказывают положительное влияние на кору головного мозга, благодаря чему у индивидуумов возникают различные просветления, которые у них не обязательно появились бы в результате прямой десенсибилизации.

Терапия, сфокусированная на сострадании

Основное внимание в CFT уделяется сути человеческого состояния, каковой является природа страданий: как и почему мы страдаем и что мы можем с этим поделать [Gilbert, 2009, 2010, 2014]. Это также было главным стремлением Сиддхартхи на пути к просветлению и превращению в Будду (что в буквальном смысле означает *просветленный*) более 2500 лет назад. Тогда, как и сейчас, руководство состояло в том, чтобы глубоко изучить природу существования и его изменчивый и временный характер. При этом мы становимся свидетелями того факта, что мы все являемся генетически ориентированными, недолговечными биологическими существами, которые рождаются, растут, стареют и умирают. Мы уязвимы перед болезнями и травмами в мире высокой взаимозависимости — добра и зла. В дополнение к этим новым и древним представлениям о природе человеческого существования CFT возвращается к некоторым ранним психодинамическим вопросам, например каким образом наше понимание самих себя как биологических существ, которые развились в результате эволюции, влияет на природу нашего разума и нашу уязвимость перед лицом дистресса и что мы делаем в связи с проблемами, возникающими в данной ситуации?

Это предисловие представляет собой довольно личное, порой даже непростое вступление в CFT. Нам нужно время, чтобы поразмышлять над нашей общей человечностью и над тем, с чем все мы сталкиваемся, как, например, над тем фактом, что у нас есть мозг, способный на страх, ненависть, желание, любовь и горе. В своих головах мы продолжаем двигаться вперед от исторических времен, когда жили млекопитающие. Два милли-

она лет назад у одного из естественных приматов стал развиваться новый спектр знаний, что привело к появлению способности к мышлению, воображению, особого вида *познанию* и осознанию, чего нет ни у одного другого животного. Природа создала человеческий разум. У нас есть сознание, которое позволяет понять содержание нашего разума.

В то время как некоторые терапевты рассуждают о том, как мы сливаемся со своими мыслями, в СФТ больше говорят о том, как мы *путаем* сознание с содержанием и даже приходим к убеждению, что наша сущность определяется этим содержанием — это история о том, кто мы есть, — а не пониманием себя с точки зрения сознания, которое наблюдает за этой историей. Я — злой человек или я — это сознание, испытывающее гнев? Я — травмированный человек или я — это сознание, переживающее последствия реакции мозга на травму?

Буддийский ученый Матье Рикар часто говорил, что разум похож на воду; он может содержать яд или лекарство, но не является ни тем, ни другим и приходит в смятение, если отождествляется с ядом или лекарством. Разум — как прожектор, освещающий многие вещи, но его суть не определяется тем, на что он светит. Благодаря использованию эволюционного подхода люди осознают природу содержания своего разума и избегают чрезмерного отождествления с каким-либо конкретным аспектом этого содержания. Иногда люди думают о себе как о “злом человеке” или “травмированном человеке” или как о “грустном... счастливом... умном... или глупом человеке”. Между тем это разные названия моделей опыта, с которыми мы, возможно, сталкиваемся или которые переживаем в разное время, но которые в конечном итоге не определяют нашу сущность. Перефразируем Дэниеля Сигела [2016], который утверждал, что психотерапия — это процесс постепенной дифференциации, когда мы начинаем распознавать различные процессы внутри себя без чрезмерной идентификации, задействуя интеграцию, которая приводит к преобразованию. В СФТ мы рассматриваем сострадание как основной мотивационный процесс, который позволяет осуществить такое преобразование, потому что содействует обращению к трудностям разума и работе с ними, а не чрезмерной идентификации или слиянию, избеганию или невозможности их преодоления. Мы начинаем видеть психические состояния и состояния разума как паттерны, которые приводят нас к таким состояниям. Эту тему я пытался затронуть в книге *Depression: From Psychology to Brain State* (Депрессия: от психологии до состояния мозга) [Gilbert, 1984]. Таким образом, речь идет не только об изме-

нении поведения, когнитивных способностей, убеждений или эмоций, хотя все это может стать предметом внимания; CFT обеспечивает контекст для радикальных возникающих изменений, создающих возможности для мозга (особенно сейчас, когда мы знаем о нейропластичности и эпигенетике) организовывать себя, используя различные паттерны [Gilbert & Irons, 2005].

Понимание важности принятия во внимание темной стороны сознания

Легко создается впечатление, будто сострадание сосредоточено исключительно на том, чтобы быть добрыми к себе, поддерживать и мягко направлять себя в жизни. Это неплохая цель, и действительно культивировать дружелюбие, аффилиацию и доброжелательное отношение к себе и другим чрезвычайно важно. Такие качества создают отношения и стимулы, связанные с добротой, как, например, тон голоса и выражение лица, влияние физиологических структур, таких как миндалевидное тело и блуждающий нерв. Однако сострадание также требует от нас смелости для того, чтобы справляться со страданиями. Действительно, нам известно, что иногда самые смелые люди, например те, кто хотел бы спасти нас из горящего дома, могут быть не самыми добрыми и что самые добрые люди не всегда бывают самыми смелыми. Безусловно, сострадание не стремится действовать недоброжелательно, но переживаемые нами эмоции зависят от контекста. Например, вхождение в горящий дом для спасения человека или борьба с несправедливостью не обязательно будут рассматриваться как акт доброты, но скорее, как сострадательная смелость. С другой стороны, доброта предполагает проявление чувств к другим. Благодаря этому другие люди воспринимают нас как безопасных, нестрашных и внимательных, заботящихся о других особым образом, предполагая, что “мы держим их в уме”. Интересно, что, если попросить людей показать сострадательное выражение лица, они, как правило, показывают доброе лицо с мягкой улыбкой и улыбающимися глазами [McEwan et al., 2014]. Однако выражение лица, которое включает улыбку, пусть и мягкую, не считается сострадательным, когда человек испытывает боль [Gerdes, Wieser, Alpers, Strack, & Pauli, 2012].

Сострадание в действительности имеет точное определение: *чувствительность к страданиям своим и других в сочетании с решимостью попытаться смягчить их и предотвратить* [Gilbert, 2017a, 2017b]. Как и все мотивы, мы должны выявлять сигналы, указывающие на этот мотив, и ре-

агировать на них. Поэтому умение сострадать предусматривает обращение внимания на страдания и взаимодействие с ними, а не их избегание или отстранение от них. Во-вторых, сострадание предполагает предпринимание мудрых усилий по облегчению и предотвращению страданий, а не импульсивную или безрассудную реакцию на них. Благодаря этой книге вы углубите понимание того, что является состраданием, а что нет, и разовьете внутреннее осознание и опыт, которые делают сострадание возможным.

В CFT также признается необходимость обращать особое внимание на темную сторону сознания: аспекты разума, которые могут довести отчаяние до суицида, ярость — до убийства, месть — до пыток, паранойю — до прятанья; разума, который мучается и который создает мучения для других. Терапевты, которые ориентируются на сострадание, рассматривают человеческий разум в контексте эволюции, когда он легко запутывается и прописывается драмами, вызванными архетипическими процессами, которые помогли выжить нашим предкам. Каждый из нас стремится быть любимым, чувствовать свою принадлежность, пользоваться уважением, иметь здоровые сексуальные отношения, процветающих детей, прожить долгую и здоровую жизнь, но и в равной степени располагать ресурсами, необходимыми для защиты от тех, кто нам угрожает. Мы хотим строить отношения с некоторыми людьми, но не со всеми, и чтобы определенные люди, а не другие, строили отношения с нами. Наш разум полностью готов и выступает с целым набором потребностей, предпочтений и стремлений, желаний и хотений, которые режиссируются окружающей средой, как для добра, так и для зла. Именно благодаря такому сплетению человеческого разума на протяжении всей истории люди демонстрировали способности к удивительным достижениям, а также к поистине чудовищным, ужасающим действиям. Сострадание является одной из наших самых смелых и самоотверженных мотиваций; благодаря ему мы можем выполнять тяжелую работу, поворачиваясь лицом к этим темным аспектам нашей человечности и беря на себя ответственность за работу с ними.

Нам также нелегко признать, что, если бы нас похитили в детстве и воспитали в банде жестоких наркоманов, мы почти наверняка сегодня существовали бы как совершенно разные версии себя. Если бы это случилось со мной, нынешней версии Пола Гилберта не существовало бы: мои гены проявились бы по-другому, строение моего мозга, ценности и готовность к проявлению насилия были бы другими. Так где же *настоящий* Пол Гилберт? Такое понимание своей идентичности и осознание того, что не существует

единого “я”, а есть лишь разнообразный набор биологических шаблонов, в значительной степени формируемых контекстами окружающей среды, которые структурируют наше сознание, является сложным для терапевтов. И это напрямую ведет к вопросу о том, почему так много из того, что происходит внутри нас и между нами, не наша вина — *это подстава*. Такой взгляд также обеспечивает очень мощную ориентацию в терапии, потому что, даже если вы работаете с людьми, которые совершили ужасные вещи, важно помнить, что каждый из них — это сознание, структурированное содержанием, вокруг которого у них, может быть, совсем мало понимания, и, возможно, даже еще меньше контроля. Этот момент вызывает интересные споры по поводу свободы выбора, но объем предисловия не позволяет нам углубиться в эту тему. Это также затрагивает основной вопрос, который легко понять неправильно: чем глубже понимание, тем больше ответственность. СFT в значительной степени нацелена на формирование этической и моральной ориентации на те серьезные проблемы, которые природа поставила перед нами с точки зрения того, как функционирует наш разум. Действительно, по мере того как мы начинаем по-настоящему понимать реальность страданий и то, насколько это присуще человеческому существованию, мы обнаруживаем, что сострадание является единственной реакцией, которая имеет хоть какой-то смысл. Поэтому сострадание — это не только об обращении к страданиям своим и других, это также об усилении мотивации *не* причинять страдания намеренно, будь то себе или другим. Поэтому мы переходим от обвинений и осуждения к просвещенной этике принятия на себя ответственности, насколько это возможно, за свое собственное поведение.

Путь терапевта к состраданию включает в себя развитие смелости для взаимодействия со страданиями и их причинами, чтобы можно было по-настоящему встать и сказать: “Я беру на себя ответственность за облегчение страданий, где только смогу”. Когда мы это делаем, то видим, что причины страданий возникают потому, что мы являемся частью жизненного потока, когда просто появляемся на свет, пытаемся выжить, размножиться, а затем исчезаем. Развитие глубокой внутренней связи с потоком жизни коренным образом влияет на то, как мы работаем с самими собой и со своими клиентами, потому что мы больше не видим себя или их патологически обеспокоенными или просто прыгающими между дезадаптивными схемами или отношениями (хотя мы можем быть и тем, и другим). Скорее мы видим себя и других как таковых, которым тяжело, которые

не выбирали быть здесь, не выбирали такую комбинацию генов или данную хореографию танца своей жизни и не выбирали страдать и преодолевать трудности. Когда приходит осознание всего этого, у людей пропадает желание вредить себе самокритикой или чем-то еще. Они переходят от стыда к сострадательному пониманию, которое подпитывает мотивацию помогать.

Объединившись в одно человечество и признав, что все мы являемся частью жизненного потока, мы понимаем, что сострадание — это межличностный и внутриличностный поток. Существует сострадание, которое мы можем развивать *по отношению к* другим людям, но мы открыты и к получению сострадания *от* других людей. В действительности сострадательный тренинг разума — это не только о самосострадании, но и о развитии потоков сострадания. Исследования показывают, что у нас возникают трудности, если мы слишком надеемся на себя и не доверяем другим или боимся позволить им помочь нам. Частью вашего путешествия станет не только развитие сострадания к себе, но и осознание того, как поток сострадания организует ваш разум. Когда вы сострадательны к другим, это позитивно влияет на ваш мозг и на развитие вашего разума. Когда вы открыты, восприимчивы и отзывчивы к состраданию других, возможно, с чувством благодарности, признательности или просто защищенности, потому что люди вокруг помогают вам, такое открытое состояние влияет на ваш мозг и на развитие вашего разума. И, несомненно, когда вы можете относиться к собственному разуму с искренним состраданием, это также влияет на ваш мозг и на развитие вашего разума. Движение по этому пути также означает, что вам придется столкнуться со многими страхами, блокировками и сопротивлением, которые будут препятствовать этим потокам.

В каком-то смысле мы можем рассматривать сострадание как своего рода электрический генератор, который пульсирует не только через наш разум, но и через умы других, создавая паттерны сознания через взаимосвязь. Точно так же, как мы можем распространять страх, предрассудки и враждебность вокруг себя через свои действия и ценности, мы можем создавать сострадательные поля сознания. Наши представления выйдут за рамки того, что происходит в наших головах, когда мы начнем видеть себя участниками межличностного поля взаимного возвратно-поступательно-го влияния [Siegel, 2016].

Об этой книге

Эта книга была создана с целью помочь интересующимся СФТ людям использовать практики, идеи и философские ориентации, направленные на самих себя, и увидеть, куда это их приведет. Вместо того чтобы просто читать о СФТ, конкретных примерах и ссылках, благодаря этой книге вы сможете самостоятельно практиковаться и анализировать свой опыт. Это непростая задача, и авторы книги привнесли в нее свой богатый опыт. Рассел Кольц, автор нескольких книг по СФТ и состраданию, хотел найти способ донести концепции СФТ до заключенных и для этого разработал программу *истинной силы*, применяя СФТ для лечения гнева. Он получил исключительное представление о том, каким образом заключенные в тюрьмах, некоторые из которых совершили тяжелые преступления, могли развить глубокое понимание сострадания и начать идти по этому пути развития сострадательного ума, преодолев свое сопротивление. Этот решающий сдвиг начался с их способности понимать сострадание как форму силы, дающей им смелость противостоять самым темным сторонам их жизни и сознания.

Тобин Белл, очень опытный клинический врач, оказывает содействие учебным курсам, руководит супервизионными группами по СФТ и готовит докторскую диссертацию, в которой исследует влияние некоторых практик, таких как упражнения для изучения множественных “я”, на клиентов и терапевтов. Джеймс Беннет-Леви стал первым использовать метод опробования на себе и саморефлексии в других терапиях, таких как КПТ, и для некоторых принципов, с которыми вы также здесь познакомитесь. Крис Айронс много лет изучал СФТ, и вместе с ним мы напечатали много статей и глав книг. Он является очень опытным клиническим врачом и руководит терапевтическими супервизионными группами в Лондоне, а также обучает группы методу опробования сострадательной терапии на себе с целью личностного роста для широкой общественности. Все авторы разделяют основное желание — принести сострадание в жизнь через практику.

Эти очень опытные терапевты СФТ проведут вас через ряд ключевых концепций для развития понимания того, как работает наш разум и как можно начать изменять паттерны внутри него. Вы научитесь думать об эволюционной функции своих мотивов и эмоций с точки зрения их основного замысла и намерений. Это понимание выведет вас на путь, на котором вы отступите от содержимого своего разума, будь то гнев или тревога,

месть или самокритика, и будете рассматривать эти состояния как модели опыта, отделяя их от своей сущности. Вопрос в том, хотите ли вы продолжить или начать изменять эти паттерны? Для всех, кто желает их изменить, в этой книге представлены способы, как это можно сделать.

Четыре наиболее важные темы включают в себя развитие специфических способностей разума. Одна из них — *осознанность*, т.е. умение обращать внимание на то, что происходит внутри вас, а также жить в более реальном мире и ценить качество своих чувств. Вторая тема — *внимательное осознание*, понимание, почему разум делает то, что делает, почему он злится или беспокоится именно таким образом или получает удовольствие от секса или бокала хорошего вина! Третья тема — *сострадание*, т.е. изучение того, чем на самом деле является сострадание (а чем не является), и различных навыков, которые его поддерживают, таких как развитие эмпатии, толерантность к дистрессу, различных типов мудрости и практики определенного поведения. Вы также узнаете, что СФТ — это не об изменении убеждений, а о сосредоточении на создании определенной сострадательной самоидентификации и практика жить, ориентируясь на эту личность. Можно себе представить, что с такой идентичностью ваша жизнь была бы организована совсем по-другому, не так, как жизнь, построенная вокруг переживания гнева. Если бы каждый день вы культивировали свою злобную сущность, чтобы иметь больше яростных атак в своей жизни, и при каждой возможности практиковали раздражение независимо от того, насколько незначителен его предмет, то результат был бы совершенно другим. Это было бы явным контрастом сознательному выбору, чтобы жить как сострадательная личность, которая движима такими качествами, как смелость, мудрость и добрая мотивация для облегчения и предотвращения страданий и для преодоления жизненных трудностей, насколько это возможно, исходя из своего образа мышления. Четвертая тема — *преднамеренность*, т.е. создание сострадательных намерений, чтобы шаг за шагом приводить их в действие в повседневных событиях и ситуациях. Как же внедрить свою сострадательную мотивацию и намерения в привычки повседневной жизни? Все больше исследований показывают, что, если превращать намерения в привычки, то они сохраняются. Действительно, мы располагаем данными, иллюстрирующими то, что, когда люди начинают устанавливать связь со своей сострадательной личностью в повседневной жизни, чтобы справиться с серьезными трудностями, это оказывает огромное влияние, в том числе на изменчивость сердечного ритма [Matos et al., 2017]. Работая над этой

книгой, вы найдете множество упражнений, рабочих листов для практики и возможностей для саморефлексии, которые направлены на превращение сострадательных способностей в привычки.

Одним из ключевых вопросов, обсуждаемых авторами, является подготовка тела. Мы часто используем девиз *Уважай практику, подготовь свое тело*, что значит используй тело, чтобы поддержать разум. Если тело находится в состоянии хаоса, то очень трудно удержать разум в спокойном состоянии. Обучение заземлению с помощью особых дыхательных техник, поз, интонаций голоса и выражений лица поможет вам на пути к ориентации на сострадание. Это не означает, что сострадание всегда заключается в заземлении и умиротворении, поскольку иногда предполагается действовать исходя из страха, как, например, решительное восприятие проблемы или угрозы, или исходя из гнева, как, например, борьба с несправедливостью. Несмотря на это предлагаемые здесь практики часто включают заземление, и, если вы будете использовать описанные авторами техники, вы почувствуете себя более заземленно.

Наконец, как подчеркивают авторы, путешествовать к состраданию не всегда легко и просто. Путешествие может быть довольно сложным, потому что вы взаимодействуете со страданиями. В СФТ очень четко разграничивают безопасность и защищенность. *Безопасность* чрезвычайно важна, но она сосредоточена на предотвращении потенциального вреда. Садясь в автомобиль, вы надеваете ремень безопасности; поднимаясь в гору, убеждаетесь, что ваши веревки крепкие. Если вы придете в спортзал, персонал научит вас безопасно использовать оборудование, и вы не начнете поднимать тяжести, которых не выдержат ваши мышцы. Безопасность — это предотвращение вреда. Как только вред будет минимизирован или предотвращен, можно будет сосредоточиться на создании *защищенности*, чтобы двигаться вперед — к исследованиям, развитию, росту и практике. То же самое происходит в терапии и вообще в любом тренинге. Перед путешествием выработайте в себе ясное намерение следить за своим темпом и не взаимодействовать с тем, что может вызвать непреодолимые эмоции, до тех пор, пока не будете готовы. Иногда очень полезно практиковаться с другими людьми, поэтому, возможно, вы захотите подключить друзей и вместе поработать над книгой, делаясь своим опытом. Но авторы этой книги очень ясно дают понять, что ваше путешествие с ними — это путешествие просветления, роста и развития, поэтому постарайтесь держать это намерение в уме, даже если дорога будет становиться все сложнее и слож-

нее. В конечном счете, несомненно, это относится к любой личной практике: заботьтесь о собственном благополучии.

Все, что мне сейчас остается, — это пожелать вам успеха на пути к изучению практики сострадания. Постарайтесь воспринять это как начало путешествия. Представьте, какой была бы ваша жизнь и каким вы были бы терапевтом, если бы углубили свою способность жить исходя из своей внутренней, смелой, глубокой и сострадательно мудрой личности или, я бы сказал, благодаря *паттернам своего мозга*.

Пол Гилберт, д-р философии, научный сотрудник Британского психологического общества, кавалер ордена Британской империи

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

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

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

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

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