

Содержание

Посвящения	10
Об авторах	11
Предисловие	13

Подготовка почвы для СФТ ОС/СР

Глава 1 • Введение в книгу	29
Глава 2 • Краткая “дорожная карта” СФТ	33
Глава 3 • Почему ОС/СР?	39
Глава 4 • Максимально эффективно используем ОС/СР	49
Глава 5 • Трио спутников	63

Часть I • Развитие сострадательного понимания

Модуль 1 • Первоначальная оценка и определение проблемы	69
Модуль 2 • Три системы эмоциональной регуляции	80
Модуль 3 • Успокаивающее ритмичное дыхание	89
Модуль 4 • Понимание сложного мозга	96
Модуль 5 • Исследование петель “Старый — новый мозг”	104
Модуль 6 • Осознанное дыхание	110
Модуль 7 • Под влиянием своего опыта	117
Модуль 8 • Сострадательный функциональный анализ	125
Модуль 9 • Образ безопасного места	132
Модуль 10 • Изучение стиля привязанности	141
Модуль 11 • Исследование страхов сострадания	153

Модуль 12	• Формулировка основанных на угрозе случаев в CFT: историческое влияние и основные страхи	159
Модуль 13	• Формулировка основанных на угрозе случаев в CFT: стратегии безопасности и непредвиденные последствия	171
Модуль 14	• Осознанная проверка	184
Модуль 15	• Раскрываем сострадание	192
Модуль 16	• Дневник осознанного отношения к самокритике	201
Модуль 17	• Оценка результатов середины программы	209

Часть II • Культивируем сострадательный образ жизни

Модуль 18	• Версии личности: сфокусированное на угрозе “я”	223
Модуль 19	• Культивируем сострадательную личность	232
Модуль 20	• Сострадательная личность в действии	240
Модуль 21	• Углубляем сострадательную личность	250
Модуль 22	• Поведенческие эксперименты в CFT	264

Часть III • Развиваем поток сострадания

Модуль 23	• Сострадание, направленное от себя к другим: развитие навыков с использованием воспоминаний	279
Модуль 24	• Сострадание, направленное от себя к другим: развитие навыков с использованием воображения	285
Модуль 25	• Сострадание, направленное от себя к другим: сострадательное поведение	295
Модуль 26	• Сострадание, направленное от других к себе: развитие навыков с использованием воспоминаний	302
Модуль 27	• Сострадание, направленное от других к себе: открываемся доброте других людей	309
Модуль 28	• Сострадание, направленное к себе: написание сострадательных писем	317

Часть IV • Сострадательно взаимодействуем со своими множественными “я”

Модуль 29 • Знакомимся со своими множественными “я”	331
Модуль 30 • Письмо от имени множественных “я”	340
Модуль 31 • Привязанность и профессиональное “я”	349
Модуль 32 • Внутренний сострадательный супервизор	360
Модуль 33 • Задействуем своего внутреннего сострадательного супервизора для работы с трудностями	368

Часть V • Рефлексия программы СФТ ОС/СР

Модуль 34 • Поддерживаем и усиливаем сострадательный рост	381
Библиография	391

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 (надеюсь, 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 ориентируетесь 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.