

Содержание

Об авторе	11
Введение	11
Терапия эмоциональных схем	11
Ждем ваших отзывов!	12
Часть I. Модель эмоциональных схем	13
Глава 1. От познания к эмоции	15
Ранний подход к когнитивной терапии	17
Недавние достижения в КПТ	19
Глава 2. Многогранность эмоций	23
Спектр и уровни эмоций	24
Глава 3. Эволюционная адаптация и эмоции	27
Универсальные страхи	27
Глава 4. Эмоция как социальный конструкт	29
Исторические и культурные различия	29
Эмоции и оценки	30
Глава 5. Эмоции как объект познания	33
Оценка эмоций и реакция на них	33
Объяснения и описания эмоционального опыта	35
Мужественный Майкл и невротик Нейт	36
Глава 6. Представления об эмоциях как отражение когнитивных искажений	39
Проблематичные правила эмоционального опыта	40
Глава 7. Четырнадцать аспектов эмоциональных схем	41
Глава 8. Как окружающие реагируют на наши эмоции	47
Теория привязанности и эмоция	47

8 | Содержание

Глава 9. Аффективное прогнозирование	51
Предугадывание будущих эмоций	51
Эвристика эмоций	53
Эмоциональная память	54
Глава 10. Нормализация и патологизация эмоций	57
Патологизация эмоций индивида	57
Глава 11. Метафоры всеохватности эмоций	61
Эмоциональное принятие	61
Живой ручей	63
Эмоциональный ландшафт	63
Эмоциональная призма	64
Облака	64
Симфония	64
Глава 12. Эмоциональный перфекционизм	67
Иллюзии идеала	67
Экзистенциальный перфекционизм	68
Чистый разум	69
Калейдоскоп эмоций	70
Глава 13. Выявление дезадаптивных стратегий регуляции эмоций	71
Решение порождает проблему	72
Отказ от стратегий	75
Глава 14. Эмоциональная социализация	77
Родительские послы касательно эмоций	77
К кому вы обратились за помощью?	80
Глава 15. Эмоциональные схемы в терапии	81
Эмоциональная позиция терапевта	82
Часть II. Модификация эмоциональных схем	83
Глава 16. Выявление и оценка клиентских теорий эмоций	85
Описание эмоций	85
Цель клиента в терапии	86

Фиксация и развитие эмоций	86
Клиентская теория изменений	87
Глава 17. Адаптивные стратегии регуляции эмоций	91
Гибкость в стратегиях эмоциональной регуляции	92
Глава 18. Концептуализация случая	95
Схема концептуализации случая	97
Глава 19. Выражение эмоции	99
Когда выражение эмоции переходит в руминацию и жалобы	100
Социально-мотивированное выражение эмоции	102
Невозможность выражать эмоции	105
Глава 20. Валидация, самовалидация и самосострадание	107
Меня никто не понимает	107
Валидация и есть привязанность	108
Идеальная валидация	109
Глава 21. Проблемные стратегии поиска валидации	113
Проблемные убеждения о валидации	113
Самоинвалидация	114
Глава 22. Универсальность эмоций	117
Универсализация эмоционального опыта	118
Глава 23. Вина и стыд	121
Может ли стыд быть адаптивным?	121
Как понять “темные” эмоции	122
Испытывать эмоцию, а не подчиняться ей	123
Глава 24. Непостоянство эмоций	125
Почему эмоции запутывают нас	125
Расширение спектра эмоций	127
Глава 25. Эскалация и контроль	129
Эксперименты с отказом от контроля	130

Глава 26. Личностная эмансипация	133
Таблетка устойчивости	134
Конструктивный дискомфорт	134
Успешное несовершенство	135
Гордость за преодоление трудностей	135
Глава 27. Терпимость к неоднозначности и сложности	137
Принятие решений и эмоциональные схемы	137
Убеждения насчет неоднозначности	138
Глава 28. Связь эмоций и ценностей	141
Боль со смыслом	142
Жизнь, которая стоит перенесенных страданий	142
Лестница смысла	143
Забираем все	143
Эта прекрасная жизнь	144
Глава 29. Межличностные эмоциональные схемы	145
Проблема убеждений о рациональности и справедливости	145
Комната отношений	146
Глава 30. Исследование эмоциональных схем	149
Эмоциональные схемы, процессы и психопатология	149
Эффективность ТЭС	150
Библиография	153

Вина и стыд

Может ли стыд быть адаптивным?

В одной из теорий о чувстве стыда [Keltner & Harker, 1998] предполагается, что способность убедить других — и самого себя — в том, что вам стыдно, позволяет избежать межличностных оскорблений. Например, я часто предлагаю клиентам смоделировать следующую ситуацию: “Давайте представим, что вы ищете партнера, с которым хотите провести остаток жизни. И вот наконец вы встречаете привлекательного, восхитительного, интересного человека. Но он заявляет: «Ты мне тоже нравишься, но я должен кое в чем признаться. Мне никогда не бывает стыдно. У меня просто неактивна та часть мозга, которая отвечает за это»”. Далее я спрашиваю у клиента: “Вы бы доверились такому человеку? Захотели бы прожить с ним всю жизнь? Почему нет?” Стыд позволяет быть уверенным в том, что другие люди постараются себя контролировать уже хотя бы из страха быть пристыженными. Мы можем доверять их чувству самоконтроля.

Вина и стыд — ключевые элементы оценивания собственных эмоций. Клиент может стыдиться наличия у себя сексуальных фантазий, чувства зависти или гнева по отношению к близкому ему человеку. Возможно, его пугают собственные фантазии, чувство грусти или тревоги. Таким образом, эмоциональный опыт еще больше усложняется мыслями и чувствами, возникшими в результате подобных оценок. Как и при обсессивно-компульсивном расстройстве, клиент может считать, что не имеет права чувствовать ничего подобного. Это заставляет его с еще большей настороженностью относиться к собственным постыдным эмоциям, заикливаться на себе, постоянно пытаться понять причины возникновения таких эмоций и стесняться проявлять их в присутствии окружающих. Вследствие потока негативных оценок собственных чувств клиент воспринимает их как “неправильные”, “грязные” или “злые”. Он способен получить валидацию, нормализовать свои эмоции и принять их.

Подпитывающиеся тревогой вина и стыд только мешают справляться с чувствами, зачастую являющимися универсальным опытом.

Как понять “темные” эмоции

Применяющий ТЭС терапевт помогает пациенту рассмотреть последствия негативной оценки его чувств, нормализовать и понять его “темные” эмоции. Можно попросить клиента объяснить, почему он считает определенные эмоции “плохими”. Многих “учили”, что ревновать и завидовать плохо, часто объясняя это религиозными догмами: “Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего” [Исх. 20:1–17]. Подобные учения зачастую укрепляют уверенность человека в том, что определенные эмоции, фантазии и желания аморальны и от них необходимо избавляться. Это только усиливает возникающее в результате чувство вины и стыда.

Клиенты часто испытывают стыд, когда признаются в наличии у себя определенных эмоций. Один мужчина признал, что чувствует зависть и обиду по отношению к коллеге, которого повысили вместо него: “Я понимаю, что не должен так себя чувствовать, но я и вправду завидую ему. Я даже радовался, когда узнал, что он развелся с женой”. И действительно, зависть считается “постыдной” эмоцией. Лишь немногие осмеливаются признаться в том, что испытывают ее враждебную форму — *зло-радство* — по отношению к неудачам успешных людей, с которыми себя сравнивают. Часто клиенты подобным образом переживают и из-за собственных сексуальных фантазий, считая, что такого рода желания нужно обязательно подавлять, а связанные с ними эмоции — этого признак некоего ужасного и отвратительного личностного недостатка.

Из этого можно сделать вывод, что вина и стыд фигурируют в большинстве эмоциональных схем. Как уже упоминалось, данные эмоции заставляют человека чрезмерно сдерживать свои чувства, что приводит к недополучению валидации. Такому человеку сложно осознать, что другие тоже испытывают аналогичные эмоции, поэтому он не может принять их и переживает из-за них. Более того, из-за чрезмерного самофокусирования (как и в случае с любой попыткой подавить навязчивую мысль) клиентам кажется, что эмоции длятся слишком долго и их невозможно контролировать или подавлять. Некоторые в результате начинают избегать

любых ситуаций, в которых могут испытать нечто подобное. К примеру, один молодой человек боялся, что его станет тянуть к мужчинам (когда-то он подвергся сексуальному насилию со стороны священника). Он рассказывал, как старался не смотреть в сторону привлекательных мужчин, был гомофобом и часто вел себя подчеркнуто маскулинно. За исключением упомянутого опыта насилия в подростковом возрасте, все связи клиента были гетеросексуальными. Терапевт предположил, что страх клиента и его попытки избежать “искушения” лишь подпитывают его сомнения в собственной ориентации. Он предложил попробовать воздействие возбуждающими стимулами. Поначалу клиент отказывался, но в итоге все же согласился взглянуть на фотографии обнаженных мужчин и женщин, после чего с облегчением осознал, что испытывает влечение к последним. При этом из-за тревоги у клиента возникало определенное возбуждение и при просмотре мужских фотографий. Но он сумел объяснить это собственным чувством стыда, а не сексуальной ориентацией. Также полезной оказалась техника мысленной экспозиции, когда при возникновении сомнений в своей гетеросексуальности клиент должен был повторить 200 раз: “Возможно, я гей”. Эти методы помогли снизить его страх собственных эмоций.

Испытывать эмоцию, а не подчиняться ей

Чувство вины и стыда можно ослабить, проведя грань между переживанием эмоций и эмоциональными поступками. Это позволяет придать эмоциям универсальный контекст, осознать наличие таких же чувств у своих близких и адаптироваться к наличию “нежелательных” чувств в своей жизни. Разница между эмоциями и поступками напоминает концепцию когнитивного слияния, когда появление навязчивой мысли приравнивается к неизбежному совершению предполагаемого действия [Rachman & Shafran, 1999]. К примеру, мысль “Я могу причинить вред этому ребенку” воспринимается как предсказание “Я обязательно причиню вред этому ребенку”. Клиент может поразмыслить над тем, обязательно ли чувство зависти, обиды или ревности заставляет человека поступать определенным образом. “Можно ли не поступать так, как подталкивает это чувство, даже если оно возникло? Можете вспомнить любой пример, когда у вас это получалось?” Еще одна техника — убедить клиента в том, что испытывать искушение и поддаваться ему — не одно и то же.

Порядочным будет именно не поддаться сильному соблазну. Природу искушения и морального выбора можно проиллюстрировать с помощью следующей ситуации: “Два человека спорят о том, кто из них более порядочен. Первый утверждает, что хранит верность своей жене уже 5 лет, несмотря на то что постоянно встречает привлекательных женщин. Второй отвечает, что настолько же порядочен, т.е. тоже верен своей жене уже 5 лет, но затем выясняется, что он живет на безлюдном острове. Кто же из них порядочнее?” Этот гипотетический пример показывает, что выбор человека нельзя считать порядочным, если у него попросту нет возможности поступить иначе. Таким образом, большего уважения заслуживает тот, кто отказывается поддаваться искушению даже при наличии соблазна.

Осознание того, что человек несет ответственность за свои поступки, а не мысли или эмоции, позволяет сделать вывод, что наличие таких чувств, как зависть, ревность или даже жажда мести, не является поводом для стыда или угрызений совести. Это, скорее, универсальный опыт, который есть у всех людей. К каким именно поступкам он приведет, каждый решает сам. Как альтернативу осуждающим и самокритичным мыслям об эмоциях можно предложить осознанное, толерантное и лишненное осуждения признание того, что у всех они время от времени возникают: “Вы можете признать, что действительно испытываете эти чувства время от времени. Но большинство из них так и не смогли подтолкнуть вас к совершению отрицательных поступков. Эти чувства означают, что вы живете, а не виноваты в чем-то”.