23

Фокусировка на сострадательном “я”

Очень важный способ сострадательного взаимодействия с различными и проблемными частями “я” (проблемные паттерны мозга) — это образы. Немного поупражнявшись в этом, клиенты учатся *фокусироваться* на сострадательном “я”.

Руководство

Представьте, что о чем-то сильно тревожитесь. Сядьте удобно, сконцентрируйтесь на дыхании, а затем представьте себя сострадательным человеком. Когда вы почувствуете, что расширяетесь и растете внутри, представьте, что перед вами тревожное “я”. Посмотрите на выражение его или ее лица; обратите внимание на чувства, которыми этот тревожный человек наполнен. Почувствуйте сострадание и пошлите сострадание этому тревожному “я”. Попытайтесь окружить это тревожное “я” состраданием и пониманием их мучительной тревоги. Вы сейчас не пытаетесь делать ничего, только ощутить сострадание и принять свое беспокойство. Представьте, что вы даете столько сострадания и понимания, сколько нужно этому тревожному “я”. Можете представить, что происходит с тревожным “я”, когда у него есть все понимание и поддержка, в которых оно нуждается.

Что интересно, коллега Фэй Адамс (Fay Adams) из буддийского центра Святого острова в Шотландии прислала мне книгу, из которой я понял, что это упражнение не отличается от подхода, разработанного буддийской учительницей XI века Мачиг Лабдрон (Machig Labdron, 1055–1145)! Она говорила о пользе упражнения с образами, во время которого вы представляете, что ваше тело

превращается в нектар, которым кормят своих демонов (проблемы или проблемные части “я”) [*Allione*, 2008].

Как и при работе с пустым стулом, если клиент чувствует, что начинает беспокоиться или погружаться в беспокойство, просто прервите контакт с образом и попросите снова сосредоточиться на дыхании и ощущении расширяющегося, мудрого и сильного сострадательного “я”; их “лучшей версии”. Когда клиент снова вступает в контакт с этой частью “я”, можно повторно взаимодействовать с тревожным “я” (или с любой частью “я”, над которой работают). Таким образом, мягко и доброжелательно, клиент начинают проявлять толерантность, принятие и сострадание к своему (например) тревожному “я”. Когда это происходит, они замечают, что происходит с их тревожным “я”. Оно может измениться или даже уйти — делайте то, что клиенту кажется правильным.

Можно пригласить клиента проследить за образами. Так, клиент может видеть себя тревожным, отнестись к своей тревоге с состраданием, но затем наблюдать, как выходят из тревоги и учатся гордиться тем, что прошли через это. Клиент может отметить, что помогло, и что может помочь в следующий раз. Терапевт может предложить сострадательному “я” подумать о том, что хотелось бы сказать тревожному “я” — не только во время тревоги, но и в момент, когда клиент больше не тревожится. Полезно представить образ вовлеченности в проблему, ее переживания, преодоления проблемы и выздоровления — все через ментальность сострадательного “я”. Клиент может вспомнить это в будущем, когда снова будут чувствовать тревогу, и применить практику перехода к самосостраданию, когда на самом деле испытывают тревогу.

Если вы работаете с самокритичным “я” (например, представляете его перед собой), то вспомните, что вы не зацикливаетесь на выплеске самокритики, прежде чем переключиться на сострадательное “я”, потому что ключ в том, чтобы *построить модель сострадания*; привыкнуть к ней. Если вы работаете с самокритикой, полезно дать сострадательному “я” возможность подумать об угрозе, стоящей за самокритикой. Это может быть, например, страх отвержения или неудачи. Затем человек направляет сострадание на скрытую угрозу и страх.

Можно объяснить клиентам, как иногда мы чувствуем, что критический “голос” — это эхо того, кто каким-то образом причинил нам боль (возможно, голос матери или отца, который звучит в голове). Сострадательное поведение здесь заключается в осознании того, что этот тип самокритики исходит от кого-то другого, которому, возможно, не хватало сострадания, и его обидные слова и/или действия не соответствовали интересам клиента. Если бы клиент ухаживал за ребенком, стал(а) ли бы он(а) так относиться к нему? Если нет, то как бы клиент ухаживал за ребенком? Таким образом, клиент может с состраданием признать, что в детстве он слушал другого человека и, возможно, усвоил эти обидные вещи, поверил им. Однако теперь, обретя сострадание, клиент осознает, что это было несправедливо и обидно, и хочет разорвать этот порочный круг. Иногда сострадательное “я” стремится проявить ассертивность к жестоким обидчикам из прошлого. В этом контексте используйте технику работы с пустым стулом или вспомните настоящего человека, о котором идет речь, и словесно выразите свои ассертивные чувства [*Hackmann*, 2005].

Рескриптинг

Когда у человека появляется некоторый опыт создания сострадательного “я”, которое действует как основа (фокус) для конкретной системы аффективной регуляции и активации социальной ментальности, можно использовать его для рескриптинга [*Brewin* et al., 2009; *Wheatley* et al., 2007]. Например, если клиент хочет работать с трудным воспоминанием, сначала можно создать сострадательное “я”, а затем представить воспоминание “мысленным взором”. Клиент занимает сострадательную позицию наблюдателя (обратите внимание на дыхание и выражение лица клиента). Затем клиент представляет себе развитие сцены. Затем, постепенно, с помощью сострадательного “я” можно привносить в эту сцену что-то новое (например, помощников) и начинать выбирать новые концовки. Сострадательное “я” может предложить себе любую поддержку, которую они видят в своей памяти. Можно даже составить самые фантастические концовки [*Brewin* et al., 2009].

Помните, что сострадательное “я” действительно контролирует работу через эту память и, следовательно, осознает свою силу так действовать. В то же время терапевт может очень мягко и спокойно говорить с клиентом, действуя как успокаивающий ментор, обращаясь к памяти, а затем возвращаясь обратно к сострадательному “я” в зависимости от того, что для клиента представляет собой чувство безопасности. Таким образом, через сострадательное “я” вы приносите новый тип ментализации.

Сострадательная фокусировка и ментализация

В главе 4 мы подробно говорили о важности способностей и компетенций ментализации. Возможно (хотя стоит подождать надежных исследовательских доказательств), что развитие сострадательного “я” и сосредоточение внимания на трудностях (будь то работа со стулом или образами) способствует развитию умственных способностей. На это может быть много причин, в том числе и те, что приведены ниже.

- Вы помогаете клиенту “замедлиться” и сосредоточиться на ощущениях тела с успокаивающим ритмическим дыханием.
- Вы намеренно удерживаете внимание клиента на сострадательном “я” и, следовательно, на расстоянии от тревожного, критикующего или гневного “я” или трудных воспоминаний, что делает процесс рефлексии “безопаснее”.
- Вы специально активируете ментальность заботы, которая включает в себя навыки сострадания и мотива помочь и поддержать.
- Вы помогаете создать эмоциональный тон (заботливый), который противодействует основанным на угрозах эмоциям тревоги, гнева и т. д.
- Сострадательное “я” способствует дешеймингу.
- Сострадательный фокус на “я” предлагает новый фокус для внимания, если вы помогаете клиенту контролировать внимание.

- Вы помогаете снизить чувствительность (десенсибилизировать) клиента к различным аспектам “я”, давая контроль, так что клиент может вернуться к фокусировке на сострадательном “я” и успокаивающем ритмическом дыхании, если чувствует себя подавленным.
- Из сострадательного “я” вы можете генерировать альтернативные мысли и инсайты, которые основаны на “мудрости и искренней заботе” и которые можно использовать впоследствии.
- Вы можете сесть рядом с клиентом (по его(ее) желанию), очень медленно и в спокойной манере предлагая направление, действуя как спокойный объект (привязанности).
- Обсуждая вопросы становления сострадательным “я”, вы постепенно подталкиваете клиента к тому, чтобы проявить более сильное, мудрое, спокойное сострадательное “я”.

Вполне могут быть и другие причины. Так, нам известно, что существуют различия в мозговых паттернах, когда мы подходим к потенциально шейминговому материалу с ориентацией на самокритику или самоуспокоение [*Longe* et al., 2010]. По предположениям буддийских мыслителей и практиков, высказанным почти 2500 лет назад, сострадание трансформирует и интегрирует ум.