

Мой дорогой друг и коллега профессор Роберт Лихи уже много лет возглавляет Американский институт когнитивной терапии, издал более двух десятков монографий, посвященных наиболее актуальным вопросам психотерапии. Три его книги мы уже представили нашим читателям в переводе на русский язык. Теперь наша Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии совместно с издательством «Питер» предлагает вашему вниманию книгу, посвященную концепции терапии эмоциональных схем (это одна из современных форм когнитивно-поведенческой терапии новой генерации). Ее автор Роберт Лихи — один из наиболее опытных специалистов когнитивно-поведенческого направления психотерапии, ведущий мировой эксперт и методолог.

В отличие от схема-терапии, предложенной Дж. Янгом, фокус внимания терапии эмоциональных схем направлен на представления человека о своих эмоциях и стратегии его взаимодействия с ними. Терапия эмоциональных схем является метаэмоциональной (метакогнитивной), поскольку обращается к убеждениям об эмоциях и к тому, как они воздействуют на их носителя. Она использует наблюдающий и дескриптивный подход, чтобы замечать и принимать эмоцию как «событие» и фактическую данность, нежели пытаться ее избежать или подавить. Использование осознания и принятия подчеркивает важную связь между эмоциями и ценностями. Терапия эмоциональных схем поощряет клиентов использовать свои смыслы, ценности и достоинства, чтобы помогать принятию и проживанию трудных эмоциональных переживаний и возможности обогащать свою жизнь способностью восприятия, проживания и переносимости разных состояний и извлечению из них значимого опыта и расширению репертуара выбора.

Модель эмоциональных схем — это социальная когнитивная модель индивидуальной теории эмоций и эмоциональной регуляции (и в этом ее отличие от предшествующих моделей). Она старается описать содержание мышления и убеждений, схемы и модели, характеризующие интерпретацию эмоций человеком

и его представления о том, как эти эмоции регулируются. Модель эмоциональных схем в некоторой степени схожа с общей моделью схем, предложенной Беком и его коллегами, но в ней схемы касаются природы эмоций. Как подчеркивает профессор Лихи, эмоции возникли, чтобы предупреждать нас об опасности и сообщать о наших потребностях.

Терапия эмоциональных схем рассматривает трудные эмоции — грусть, тревогу, ревность и зависть в качестве универсального опыта. Сложно представить человека, который прожил жизнь, не испытав их. Это предполагает, что трудные эмоции встречаются каждому и что неприятный опыт и болезненные ощущения являются частью наполненной и насыщенной жизни.

Если бы люди могли жить только в комфорте и благополучии, человечество бы уже вымерло. Наши предки, как пишет Роберт Лихи, ежедневно сталкивались со смертью и боролись за жизнь: хищники подстерегали их, соседи нападали и истребляли. Жизнестойкость была, вероятно, обычным человеческим качеством, иначе первобытные люди просто не выжили бы. Но этого не произошло. Они справлялись с трудностями и продолжали свой род.

Терапия эмоциональных схем основана на эволюционной модели, согласно которой эмоции и способы их выражения развивались, потому что помогали защищать живых существ, ими обладавших. Главная идея этой терапии и данной книги — это признание и принятие факта, что жизненные трудности ранят, лишают нас иллюзий и приводят к тому, что мы испытываем и проживаем весь спектр эмоций. Приняв, что это часть имеющей смысл жизни, человеку легче сделать следующий шаг — согласиться с той высокой ценой, которую порой приходится за нее платить.

Модель эмоциональных схем признает, что эмоции и рациональность часто борются друг с другом и состоят в диалектическом напряжении. Хотя важно и то и другое.

Кропотливая многолетняя работа профессора Роберта Лихи дала нам возможность осознанно работать в когнитивно-поведенческом подходе не только с рациональной, но и с эмоциональной

сферой не менее продуктивно, конструктивно и деликатно, как это принято в традиционной когнитивно-поведенческой модели. Работа с эмоциональной сферой расширяет возможности когнитивно-поведенческой терапии и спектр выбора клиентов, помогая им принимать самих себя вместе со своими сложными, порой противоречивыми эмоциями. Научение тому, чтобы признавать и принимать болезненные эмоции и формировать их переносимость, толерантность к фрустрации, в терапии эмоциональных схем означает расширение возможностей человека, рост его самооэффективности и более глубокого осмысления себя и жизни. Терапия эмоциональных схем предполагает, что задача — не пытаться свести жизнь к попытке проживания только положительных эмоций, пресловутому рафинированному и сконцентрированному счастью, а развивать свою способность чувствовать все, проживая жизнь во всей ее полноте и разнообразии. Смена жесткой оценочности и догматики веры в «позитив» принятием разнообразия и мультимедийности опыта жизни, развитие своей возможности контакта и проживания всей гаммы эмоций становится более ценным и осознанным выбором. Эта модель способствует восприятию и принятию всех эмоций как части сложной человеческой природы, в том числе обычно гонимых и осуждаемых, таких как гнев, возмущение, ревность и зависть.

Мы предлагаем вам возможность расширить горизонты понимания психотерапии и самих себя. Эта книга станет надежным проводником в увлекательную теорию и практику самой современной модели работы с эмоциями и психикой человека. Мы благодарим нашего уважаемого коллегу профессора Роберта Лихи за эту книгу и возможность прочитать ее на русском языке.

*Дмитрий Викторович Ковпак, врач-психиатр,
психотерапевт, кандидат медицинских наук,
доцент кафедры общей медицинской психологии
и педагогики СЗГМУ им. И. И. Мечникова,
Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой
психотерапии, Вице-Президент Российской
психотерапевтической ассоциации*

Автор опирался на источники, которые считаются надежными, с целью дать информацию, которая была бы полной и в целом согласовывалась со стандартами практики, принятыми на момент публикации. Но в силу человеческого фактора и изменений, происходящих в бихевиоральной и медицинской областях, а также в сфере психического здоровья, ни автор, ни издательство, ни какая-либо другая сторона, участвовавшая в подготовке этой книги к изданию, не гарантируют, что содержащаяся в ней информация во всех отношениях точна и полна, и не несут ответственности за ошибочность или неполноту результатов, получаемых при ее использовании. Предлагаем читателям сверять приведенные в книге сведения с данными из других источников.