



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
*им. Б.Д. Карвасарского*

Институт психотерапии  
и медицинской психологии  
им. Б.Д. Карвасарского

**Тема: Определение и базовое понимание СФТ.**

**Преподаватели:**

**Яковлев Вячеслав Вячеславович**

*Врач, диетолог, АСТ, ФАСТ, КПТ, ОРКТ-терапевт*

**Морозик Карина Алексеевна**

*Клинический психолог, КПТ, АСТ, СФТ-терапевт*

## Что такое СФТ

СФТ Compassion-Focused Therapy -это трансдиагностический терапевтический подход, был основан Полом Гилбертом в середине 90х-годов, который был разработан для работы с проблемами стыда и самокритики, через систему самосострадания.

Пол Гилберт (Paul Gilbert) - клинический психолог, основатель психотерапевтического направления - Терапии, сфокусированной на сострадании, профессор Университета Дерби, экс-президент Британской Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

# Что такое СФТ

## Интегративность подхода.

СФТ является частью «третьей волны» когнитивно-поведенческой психотерапии, наряду с Терапией принятия и ответственности АСТ, диалектической поведенческой терапией DBT, Функционально-аналитической FAP, Эмоционально-ориентированной EFT.

- Осознанность также является сквозным концептом
- Полагаемся на поведенческие принципы
- Не стремимся избежать содержание сложных когниций

## Что такое СФТ

### ***Чувствительность к своему или чужому страданию.***

Часто мы умеем сострадать к другим, но чтобы иметь это сострадание, вам необходимо заметить, что люди страдают. Ваше сердце реагирует на боль других (слово «сострадание» буквально означает «страдать с»).

Вы чувствуете тепло, заботу и желание каким-то образом помочь. Вы проявляете понимание и доброту к другим, когда они терпят неудачу или делают ошибки, вместо того, чтобы судить их.

### ***Зачем нам сострадание?..***

Нам нужно сострадание, потому что жизнь трудна.

Мы можем забыть, что все мы страдаем, и что эти чувства универсальны—часть того, что связывает нас. Мы можем убегать от этих чувств, подавлять, не обращать внимание но так или иначе на протяжении жизни мы с ними сталкиваемся.

## Что такое СФТ

Модель СФТ объединяет методы когнитивно-поведенческой терапии, с концепциями эволюционной психологии, социальной психологии, психологии развития, буддийской психологии и нейробиологии и расширяет традиционный подход к мышлению, эмоциям и поведению человека, опирается на теорию привязанности.

Будде приписывают слова: «Какой добродетелью достаточно овладеть, чтобы приобрести все добродетели разом? Состраданием»

СФТ направлена на оказание помощи клиентам относиться к своим трудностям в сострадательной стороны используя методы работы со сложными эмоциями и ситуациями.

«Сострадание — одна из сложнейших мотиваций человека, требующая от него большого мужества. Но именно оно возвышает и исцеляет, как ничто другое.»

# Что такое СФТ

СФТ был первоначально разработан для работы с пациентами, которые имеют тенденцию к стыду и самокритике.

Фокус СФТ заключается в создании эмоциональной конгруэнтности между тем, что думают клиенты (когниции) и то, что они чувствуют (система спокойствия). СФТ помогает пациентам научиться участвовать в своей борьбе с эмоциями-теплым, принимающим и ободряющим образом, помочь себе чувствовать себя в безопасности и приобрести уверенность в работе со сложными аффектами и жизненными трудностями.

«Даже такая ободряющая фраза как: «Ты можешь сделать это» становится токсичной, когда она произносится враждебным тоном».

# Что такое СФТ

СФТ был применен к растущему списку проблем:

- депрессия (Gilbert, 2009a; Gilbert, 2009b)
- психоз (Braehler et al., 2013)
- расстройство пищевого поведения (Kelly & Carter, 2014; Goss, 2011), тревога (Tirch, 2012)
- гнев (Kolts, 2012)
- травма (Lee & James, 2011)
- социальная тревога (Henderson, 2010)
- расстройства личности (Lucre & Corten, 2013) и др.

## Что такое СФТ

Растущий объем эмпирических исследований подтверждает потенциальное использование интервенций сострадания в психотерапии (Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011).

Одна вещь, которая отличает СФТ от других методов лечения, включающих сострадание, - это наша сосредоточенность на том, чтобы помочь клиентам понять их проблемы в контексте эволюции (как наш мозг эволюционировал, чтобы производить основные мотивы и эмоции), и какие социальные факторы формируют личность, особенно в раннем возрасте.

«Стыд можно определить как острое болезненное аффективное состояние связанное с негативными оценками себя как плохого, никчемного. Мы можем различать внутренний стыд, в котором скрываем убеждения о себе, и внешний стыд, в котором мы чувствуем, что другие видят нас неполноценными, непривлекательными.» (Gilbert, 2002).



# Что такое СФТ

Пример: Дети не сделали уроки и мать кричит на них. Далее чувствует вину и стыд. «Я плохая мать».

Сострадательное отношение: «Это не та мать которой я хотела бы быть, пришло время взаимодействовать со своими детьми, что в этой ситуации я могла бы сделать, что может помочь мне в этом?»

Какие факторы приводят к сложным эмоциям, мотивы и поведение. Сострадательное «Я» (по средствам культивации и проективных методик).

В то время как стыд связан с избеганием, которое может способствовать борьбе наших клиентов, сострадание может дать им возможность подходить к своим трудностям с приятием и теплотой, смотреть им в лицо и работать с ними. Применяя сострадание мы находим силы двигаться навстречу боли, помогает адаптивно к ней относиться.

- **Чувствительность к страданию.**
  - **Мотивация к изменению.**

# Что такое СФТ

## *Процессы в СФТ*

Эволюционные процессы. Клиенты узнают о том, как различные эмоции и мотивы эволюционировали (само переживание эмоций обусловлено эволюцией), какую функцию выполняли (функциональный анализ). Что дает осознание, как много факторов, которые поддерживают эмоциональные проблемы, но в реале мы их не выбирали, и значит это не наша вина. Задача познакомиться с ними, понять природу и различные «оттенки».

В СФТ процесс работы со стыдом сопровождается одновременным формированием ответственности посредством культивирования сострадания.

Клиенты учатся работать с системами регуляции эмоций, чтобы чувствовать себя в безопасности и уверенности.

Приобретают опыт адаптивных, сострадательных стратегий работы с эмоциями, отношениями и трудными жизненными ситуациями, а также построения сострадательных мотивов, компетенций и идентичностей.

Процесс работы с барьерами и блоками к состраданию.

# Что такое СГТ

Первый шаг с состраданию.

Замечать страдание:

- Как мы к нему обращаемся.
- Как мы переживаем контакт со страданием.
  - Как мы начинаем обращаться к своему страданию.
- Процесс теплоты, направляемого открытия, мужества, эмпатии и принятия.

# Что такое СФТ

Позволить себе быть "несовершенным" и воспринимать происходящее с открытостью, работа с критикой.

Мы не всегда можем получить именно то, что хотим.  
Отрицание реальности или борьба с ней, приводит к стрессу разочарованию и самокритике.

Убеждения что «я» - единственный человек, страдающий или совершающий ошибки, никак не приближает к самосостраданию.

Страдание это часть человеческого опыта.

Готовности наблюдать за нашими чувствами, негативными мыслями и эмоциями, с открытостью, добротой внимательностью, без попыток убрать или подавить их.

Готовность получать новый опыт, опираясь на собственные ценности.

«Наши проблемы возникают из-за того, что мы не знаем кто мы и не можем договориться о том, кем мы хотим быть» Пол Гилберт

# Мифы о самосострадании

## **Сострадание к себе - это про жалость.**

Когда люди чувствуют жалость к себе, они погружаются в свои проблемы и забывают, что у других есть подобные проблемы. Им кажется, что они единственные кто испытывают подобные чувства. Самосострадание, позволяет видеть связанные с собой переживания себя и других, без ощущений изоляции и разобщенности. Кроме того, жалеющие себя люди часто увлекаются этой ролью и погружаются в "эмоциональную драму" .

*В АСТ терапии мы даём пространство для сложных чувств, чтобы распознать более широкий человеческий контекст опыта и представить вещи такими какие они есть. «Да, это очень трудно что я сейчас переживаю, но есть много других людей, которые испытывают гораздо большие страдания».*

## **Самосострадание это про приятности и позволения себе "сверх нормы".**

Многие люди говорят, что они не хотят быть сострадательными к себе, боясь позволить себе сойти с рук что угодно. «У меня сегодня стресс, поэтому, чтобы быть добрым к себе, я просто смотрю телевизор весь день и ем килограммы мороженого».

Сострадание к себе означает, что вы хотите быть счастливыми и здоровыми в долгосрочной перспективе. Во многих случаях, доставляя себе удовольствие, можно вредить благополучию (принимать наркотики, переедать), в то время как самочувствие и длительное счастье часто сопряжены с определенным количеством недовольства (отказ от курения, диета)

# **Мифы о самосострадании**

**Самострадание как форма самоосуждения.**

Люди часто пытаются обвинить, пристыдить себя, взять ответственность даже за то что не совершали.

Однако забота, присущая состраданию, обеспечивает мощную движущую силу для роста и изменений, а также обеспечивает безопасность, необходимую для ясного видения себя без страха самоосуждения.

**Проявлять самосострадание признак слабости. «Соберись! Ты сможешь! Не ной»**

**Если я буду сострадать, таким образом мною можно манипулировать.**

**Только силой, можно добиться необходимых результатов.**

**Я не достоин самострадание (Часто убеждения "Меня нельзя любить, принимать"..)**

**Теплота и мягкость это все что нужно для самосотрадания.**  
И хотя первая часть безусловно важна, но сострадание требует



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
им. Б.Д. Карвасарского

## Контактная информация

Оформить заявку на обучение и задать любые интересующие Вас вопросы можно, позвонив нам по номеру **+7 812 467-47-90** или написав по адресу [client@ipmp-spb.ru](mailto:client@ipmp-spb.ru)

Санкт-Петербургский Институт психотерапии и медицинской психологии им. Б. Д. Карвасарского осуществляет образовательную деятельность на основании лицензии от «13» мая 2014 года № 0988, выданной комитетом по образованию Правительства г. Санкт-Петербурга.

Все Программы разработаны и утверждены на основании требований к образовательным программам дополнительного профессионального образования в соответствии с Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2013 г. «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 01.06.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным