

Психотерапия XXI века. Биопсихосоциальный подход Пола Реймонда Гилберта

И.М. Шугурова, кандидат биологических наук, ИМГ РАН

*Институт молекулярной генетики Национального исследовательского центра Курчатовский институт
(123182, г. Москва, площадь Академика Курчатова, 2, стр. 1)*

Пол Реймонд Гилберт — ныне здравствующий британский клинический психолог, основатель психотерапии, ориентированной на сострадание. В 2019 г. в журнале «Психология и психотерапия» был опубликован обзор «Психотерапия для 21 века: интегративный, эволюционный, контекстный, биопсихосоциальный подход». В этом обзоре Пол Гилберт воссоздал многоплановый этюд жизни отдельного человека и человечества в целом в контексте психологических проблем, с которыми мы сталкиваемся, наметив единственно возможный путь преодоления этих проблем. И этот единственный путь — интегративный, эволюционный, контекстный, биопсихосоциальный подход к психологии и психотерапии. Предложенный Гилбертом подход исключает любую фрагментацию процессов терапевтических вмешательств, называя это бичом психотерапии. И предлагает взамен создание единой базовой структуры для интеграции знаний для индивидуально ориентированной и эволюционно обоснованной современной эффективной психотерапии XXI века.

Ключевые слова: Пол Гилберт, психотерапия, сострадание, биопсихосоциальный подход.

Psychotherapy of the 21st century. The Biopsychosocial Approach by Paul Raymond Gilbert

I.M. Shugurova, Candidate of Biological Sciences, IMG RAS, Moscow

Institute of Molecular Genetics of the National Research Center Kurchatov Institute (123182, Moscow, Akademika Kurchatov Square, 2, building 1)

Paul Raymond Gilbert is a living British clinical psychologist, the founder of compassion — oriented psychotherapy. In 2019, the review “Psychotherapy for the 21st Century: an integrative, Evolutionary, Contextual, Biopsychosocial Approach” was published in the journal Psychology and Psychotherapy. In this review, Paul Gilbert recreated a multifaceted study of the life of an individual and humanity as a whole in the context of the psychological problems we face, outlining the only possible way to overcome these problems. And this only way is an integrative, evolutionary, contextual, biopsychosocial approach to psychology and psychotherapy. Gilbert’s approach eliminates any fragmentation of therapeutic intervention processes, calling it the scourge of psychotherapy. In return, he proposes the creation of a single basic structure for integrating knowledge for individually oriented and evolutionarily grounded modern effective psychotherapy of the 21st century.

Keywords: Paul Gilbert, psychotherapy, compassion, biopsychosocial approach.

Мир Пола Гилберта

В мире Пола Гилберта сострадание не просто красивое слово, а мощный научно-обоснованный инструмент исцеления и трансформации психологических проблем. Пол Гилберт родился в 1951 г. в Великобритании, в 1973 г. получил степень бакалавра в области психологии в Эдинбургском университете. Это было время, когда в психологии доминировали поведенческие подходы, но уже тогда начинающий психолог чувствовал, что в этих методах не хватает эмоциональной глубины и понимания внутреннего мира человека. В 1980 г. Гилберт получил докторскую степень по клинической психологии в Университете Лестера, защитив диссертацию, посвященную депрессии, которая станет одним из основных направлений его будущих исследований. В это же время Гилберт начнет разра-



Пол Реймонд Гилберт,
британский клинический психолог
Paul Raymond Gilbert, British clinical psychologist

батывать свой собственный метод, который позже станет известен как Терапия, Сфокусированная на Сострадании (Compassion Focused Therapy, CFT). Этот подход родился из синтеза различных психологических теорий, эволюционной психологии и нейробиологии, а также глубокого понимания роли сострадания в человеческой психике. В 1992 г. Гилберт стал профессором клинической психологии в Университете Дерби, где он продолжил свои исследования и разработку CFT. Его работы, такие как «Преодоление депрессии» (1997) и «Сострадательный ум» (2009), стали классикой в области психотерапии, открывая новые горизонты в понимании эмоционального здоровья и благополучия.

Одним из ключевых моментов, повлиявших на формирование идей Пола Гилберта, стал его ранний клинический опыт работы с пациентами с депрессией. Он обратил внимание на то, что традиционные методы не учитывают глубинные эмоциональные процессы и самокритику, свойственную этой категории пациентов. Знакомство с работами в области эволюционной психологии вдохновило ученого на создание теории социального менталитета. Исследования в области нейробиологии, особенно процессов нейропластичности и эмоциональной регуляции, стали важным фундаментом для разработки CFT. А интерес Гилберта к буддистской философии и собственный опыт в преодолении стресса и эмоциональных трудностей повлияли на понимание важности самосострадания и эмоциональной саморегуляции.

Опубликованные работы Пола Гилберта, внесшие вклад в развитие современной психотерапии

- «Преодоление депрессии. Практическое руководство по использованию когнитивно-поведенческой терапии» (1997)

- «Сострадательный ум. Новый подход к жизненным трудностям» (2009) Эта книга вывела влияние Гилберта далеко за пределы академических кругов, став бестселлером, сделав сложные психологические концепции доступными для широкой аудитории, и поспособствовав популяризации идей о важности сострадания и самосострадания в обществе в целом.

- «Терапия, сфокусированная на сострадании. Отличительные особенности» (2010). Эта книга представляет собой детальное описание CFT, ее теоретических основ и практических методов. Автор демонстрирует, как интеграция эволюционной психологии, нейробиологии и практик сострадания создает мощный психотерапевтический инструмент.

- «Преодоление стыда и унижения. Практическое руководство по терапии, сфокусированной на сострадании» (2011). В этой работе Гилберт обращается к таким сложным эмоциям как стыд и унижение, предлагая их более глубокое понимание и преодоление, основанное на принципах CFT.

- «Мозг и сострадание. Нейробиология заботливого поведения» (2015). В этой работе автор исследует нейробиологические основы сострадания, показывая, как практики сострадания изменяют структуру и функции мозга, открывая новые перспективы нейропластичности нашего мозга.

- «Тренировка сострадательного ума. Научно обоснованное руководство по развитию сострадания к себе и другим» (2018). Эта книга представляет собой практическое руководство по развитию сострадания, предлагая серию упражнений и медитаций, помогающих культивировать сострадание в повседневной жизни.

- «Жить в сложном мире. Как сострадание может помочь нам справиться с неопределенностью» (2020). В этой книге Гилберт применяет принципы CFT к проблемам современного мира, предлагая инновационные подходы к управлению стрессом и неопределенностью, используя силу сострадания как якорь стабильности в бурном водовороте событий жизни.

Мудрость Пола Гилберта

Слова Пола Гилберта, подобно семенам сострадания, прорастают в умах и сердцах людей, меняя их отношение к себе и миру. Вот некоторые из его наиболее пронизательных высказываний:

Сострадание — это не слабость, а сила. Это мужество быть присутствующим с болью и страданием

Мы не выбираем свои мысли, но мы можем выбрать, как на них реагировать

Наш мозг эволюционировал для выживания, а не для счастья. Счастье — это навык, которому нужно учиться

Самокритика — это форма самозащиты, но она часто причиняет больше вреда, чем пользы

Сострадание к себе — это не эгоизм. Это признание нашей общей человечности

Мы все несовершенны. Это то, что делает нас людьми

Эмоции — это не проблема, которую нужно решить. Это сигналы, которые нужно услышать

Интересные факты из жизни Пола Гилберта

Гилберт увлекается скалолазанием и проводит параллели между преодолением физических препятствий и психологических трудностей. Практикуя ежедневную медитацию сострадания, ученый утверждает, что это значительно изменило его собственную жизнь и профессиональную практику. Являясь страстным защитником прав животных, ученый часто включает темы межвидового сострадания в свои работы. Как наставник Гилберт

известен своим уникальным стилем преподавания, часто используя юмор и личные примеры для иллюстрации сложных психологических концепций. Гилберт является основателем Compassionate Mind Foundation, организации, посвященной продвижению исследований и практики сострадания. Проводя регулярные ретриты по развитию сострадания, Гилберт популяризирует практические упражнения и медитации. Будучи увлеченным садоводом, ученый уверен, что выращивание растений помогает ему лучше понять принципы роста и развития, применимые в психологии.

Вклад Пола Гилберта в современную психологию

В научных кругах Гилберт стал пионером в интеграции эволюционной психологии, нейробиологии и практик сострадания. Его Терапия, Сфокусированная на Сострадании (CFT), получила широкое признание как эффективный метод лечения различных психологических расстройств, особенно тех, которые связаны с высоким уровнем самокритики и стыда. Работы Гилберта оказали значительное влияние на развитие третьей волны когнитивно-поведенческой терапии. Его акцент на роли сострадания и эмоциональной регуляции открыл новые перспективы в понимании и лечении таких проблем, как депрессия, тревожность и посттравматическое стрессовое расстройство. Концепция трех систем регуляции эмоций, разработанная Гилбертом, стала важным вкладом в понимание эмоциональных процессов. Эта модель нашла применение не только в клинической психологии, но и в области организационной психологии и коучинга, помогая людям достигать эмоционального баланса в различных жизненных ситуациях. Гилберт также внес значительный вклад в развитие исследований в области нейробиологии сострадания. Его работы вдохновили множество исследований, изучающих влияние практик сострадания на структуру и функции мозга, что открыло новые перспективы в понимании нейропластичности и эмоциональной регуляции.

Биопсихосоциальный подход Пола Реймонда Гилберта

Эволюционно-функциональный анализ является частью биопсихосоциального подхода к психическому здоровью, который может служить научной платформой для будущего развития психотерапии. Навыки и подготовка психотерапевта все больше нуждаются в сосредоточении внимания на многомерности структуры психических состояний, особенно в контексте взаимосвязи общества и личности пациента. Терапия будущего

также будет больше фокусироваться на моральных аспектах и учитывать необходимость поощрения социально-ориентированного и этического поведения по отношению к себе и другим.

В своем обзоре, посвященном психотерапии будущего, Пол Гилберт пишет: «Путь к современному мышлению от проблем выживания и воспроизводства лежит в области эволюционной психологии, которая помогает нам осознать, что все мы являемся частью потока жизни — просто еще один вид, созданный генами и появившийся на планете в свое время. Мы не выбирали никакую физическую часть себя; иметь две руки и ноги, набор внутренних органов, мозг, который имеет все возможности, которые у него есть для полезного или вредного поведения. Мы также не выбирали свой пол или культуру нашего рождения или то, как наш мозг был физиологически настроен и срежиссирован его социальной укорененностью. Если бы меня похитили в трехдневном возрасте в жестокую банду наркоторговцев, эта версия Пола Гилберта была бы совсем другой, чем тот, кто пишет эту статью; вплоть до эпигенетики и свойств моего мозга. Эта версия Пола Гилберта могла бы быть импульсивной, эксплуататорской, вредной для других, возможно, с опытом тюремного заключения и, конечно, не озабоченной наукой сострадания. Это очень важные идеи, которые терапевты должны иметь в виду (например, что человек перед ними — это всего лишь одна версия из многих) и передавать это клиентам, чтобы они могли понять, что в любой момент они являются версиями множества возможных «я» (потенциальных моделей разума), а не «коллекциями психопатологий». Действительно, мы все являемся версиями множества возможных «я», возникающими из моделей информационного потока».

Эволюционная психология в социальном контексте позволяет нам понять, что эмоции и мотивы формируются под влиянием решения текущих проблем выживания и воспроизводства. Эволюция работает на алгоритмах стимул-реакция, которые направляют мотивы, эмоции и компетенции — это элементы информационного потока на службе выживания и репродуктивного поведения. На рисунке изложены две основные эволюционные проблемы, которые со временем привели к появлению сложного, многотекстурного портфеля человеческих мотивов, эмоций, компетенций и их фенотипов. Будущие психотерапевты будут все больше информированы о фенотипической изменчивости. Это связано с тем, что появляются доказательства того, что фенотипическую изменчивость можно частично отследить по тому, как ранние жизненные «заботливые и стабильные» и «беззаботные и нестабильные» среды ориентируют людей на различные стратегии выживания и воспроизводства, называемые подходом к жизненной истории. Такие истории жизни, как хоро-



Рисунок. Эволюционные проблемы и человеческие фенотипы [1]*
Evolutionary problems and human phenotypes [1]*

* Основные эволюционные проблемы, влияющие на формирование фенотипа личности, просты и едины для всех. Это свойства окружающей среды, процесс воспроизводства, условия выживания, необходимое питание и жилище, обеспечение безопасности, роль родителей, меж- и внутривидовая конкуренция, вопросы партнерства. Все эти факторы в сумме и каждый в отдельности формирует фенотип личности, со свойственными этой личности мотивами поведения, эмоциями, способностями и социальным менталитетом.

шо известно, влияют на уязвимость к различным проблемам психического здоровья и указывают на разные типы вмешательства для различных фенотипов. Вопрос всегда был следующим — просто ли такие фоны связаны с сознательно доступными убеждениями и схемами или мы говорим о чем-то более фундаментальном, например, об эпигенетически сформированных фенотипах — и если это так, то каковы последствия для психотерапии? В любом случае, биопсихосоциальные подходы помогают клиентам понять, насколько ненормальной и лишаящей может быть наша современная среда, несмотря на современные технологии, комфорт и инновационные лекарства. Уже сейчас многие психотерапевты понимают, что хотя иногда полезно учить и практиковать принятие, мы также можем учить и практиковать непринятие! Следующему поколению специалистов психотерапевтического профиля нужно будет делать акцент на благоприятные социальные изменения, на фоне которых будет укрепляться психологическое здоровье жителей планеты Земля.

Рекомендованная литература

1. Gilbert P. Psychotherapy for the 21st century: An integrative, evolutionary, contextual, biopsychosocial approach. *Psychol Psychother.* 2019 Jun;92(2):164-189.
2. Eshkol Rafaeli, Alexandra K. Rafaeli, Needs, modes, and stances: Three cardinal questions for psychotherapy practice

and training, *Clinical Psychology in Europe*, 6, Special Issue, (2024).

3. Yüksel Demirel, Hüseyin Tolga Çağatay, Bekir Ertuğrul, Esin Başaran, Serap Salimoğlu, The effect of the compassion levels of healthcare workers on their psychological well-being, *Work*, 77, 1, (253-262), (2024).
4. Gilbert P., Jaskaran Kaur Basran, Ptarmigan Plowright, Hannah Gilbert, Energizing compassion: using music and community focus to stimulate compassion drive and sense of connectedness, *Frontiers in Psychology*, 14, (2023).
5. Gilbert P., Self-Compassion: An Evolutionary, Biopsychosocial, and Social Mentality Approach, *Handbook of Self-Compassion*, 4, (53-69), (2023).
6. Gilbert P., Creating a Compassionate World: Addressing the Conflicts Between Sharing and Caring Versus Controlling and Holding Evolved Strategies, *Frontiers in Psychology*, 11, (2021).
7. Gilbert P., Compassion: From Its Evolution to a Psychotherapy, *Frontiers in Psychology*, 11, (2020).
8. Gilbert P., James N. Kirby, Building an integrative science for psychotherapy for the 21st century: Preface and introduction, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, (2019).
9. Nicola Petrocchi, Simone Cheli, The social brain and heart rate variability: Implications for psychotherapy, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92, 2, (208-223), (2019).
10. George B. Richardson, Blair S. Hanson-Cook, Aurelio José Figueredo, Bioecological Counseling, *Evolutionary Psychological Science*, (2019).
11. Gilbert P., Jaskaran Basran, Michael MacArthur, James N. Kirby, Differences in the Semantics of Prosocial Words: an Exploration of Compassion and Kindness, *Mindfulness*, 10, 11, (2259-2271), (2019).