

КРИСТИН НЕФФ
КРИСТОФЕР ГЕРМЕР



КАК ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНЫЕ МИНУТЫ ЖИЗНИ

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ

The Mindful Self-Compassion Workbook

A PROVEN WAY TO ACCEPT YOURSELF,
BUILD INNER STRENGTH, AND THRIVE

Kristin Neff, PhD
Christopher Germer, PhD



THE GUILFORD PRESS
New York London

КРИСТИН НЕФФ
КРИСТОФЕР ГЕРМЕР

КАК ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНЫЕ МИНУТЫ ЖИЗНИ

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии



Санкт-Петербург · Москва · Екатеринбург · Воронеж
Нижний Новгород · Ростов-на-Дону
Самара · Минск

2021

ББК 88.37
УДК 159.923
Н58

Нефф Кристин, Гермер Кристофер

Н58 Как пережить трудные минуты жизни. Целительное сочувствие к себе. — СПб.: Питер, 2021. — 256 с.: — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-4461-1599-0

Вы добрее к другим, чем к себе? Почему так важно умение поддержать себя в трудную минуту? Узнайте, как освободиться от завышенных требований и самокритики и прийти к эмоциональному благополучию. Эта книга уже помогла десяткам тысяч людей во всем мире. Авторы предлагают глубокие медитации, оригинальные практики, упражнения, яркие истории людей, опробовавших методы для преодоления стресса, беспокойства и других проблем. Узнайте, как вы можете раскрыть мощный внутренний ресурс и преобразовать свою жизнь к лучшему.

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.37
УДК 159.923

Права на издание получены по соглашению с The Guilford Press. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-1462526789 англ.
ISBN 978-5-4461-1599-0

© 2018 Kristin Neff and Christopher Germer
© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021
© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2021
© Серия «Сам себе психолог», 2021

Оглавление

Отзывы	7
Благодарности	9
Введение. Как работать с практическим пособием.	11
1. Что такое сочувствие к себе?	23
2. С чем не следует путать сочувствие к себе?.....	33
3. Преимущества сочувствия к себе.....	41
4. Физиология самокритики и сочувствия к себе.....	48
5. Инь и ян сочувствия к себе	58
6. Майндфулнесс.....	66
7. Живем без сопротивления.....	74
8. Обратная тяга.....	83
9. Вырабатывая в себе любящую доброту	93
10. Любящая доброта в отношении себя	100
11. Мотивация и сочувствие к себе.....	109
12. Сочувствие к себе и наше тело	119
13. Стадии прогресса.....	131
14. Живем по-настоящему	138

15. Помогаем другим не в ущерб себе.....	148
16. Работаем с негативными эмоциями	155
17. Сочувствие к себе и стыд	164
18. Сочувствие к себе и отношения	176
19. Сочувствие к себе для тех, кто профессионально заботится о других	186
20. Сочувствие к себе и гнев в отношениях	195
21. Сочувствие к себе и прощение	206
22. Думая о хорошем.....	215
23. Самоуважение.....	223
24. Движемся вперед	231
Вместо заключения	234
Примечания	235
Об авторах.....	255

ОТЗЫВЫ

Кристин Нефф и Кристофер Гермер — лидеры в сфере исследований и разработки преобразующих практик осознанного сочувствия к себе. Десятки тысяч людей обучились их методу. Теперь вы держите в руках практическое руководство, которое станет вашим гидом на пути к полному исцелению и свободе; это тропинка, доступная, понятная и невероятно значимая. Сделайте себе подарок, прочтите эту книгу и поделитесь ею с другими — эти идеи пробудят многие сердца.

Тара Брач, автор книги «Радикальное принятие»

Задействовав свой опыт и пронциательность, Кристин Нефф и Кристофер Гермер создали понятное, легкое в использовании практическое пособие. Приводимые эффективные упражнения помогут вам выявить свою врожденную способность жить и воспринимать мир вокруг с сочувствием. Независимо от того, решите вы пройти тренинг по осознанному сочувствию к себе или нет, эта книга может кардинально изменить вашу жизнь.

Шерон Зальцберг, автор книги «Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления отношений»

Осознанное сочувствие к себе сделало меня сильнее: в минуты шторма я дрейфую на поверхности и жду, когда буря стихнет, а не лихорадочно мечусь, пытаюсь выплыть. Каждый день я нахожу пусть даже минимальный повод для радости. Благодаря этой книге лучше понимаешь и чувствуешь, что значит «сочувствовать себе». Советую прочесть эту книгу всем.

Хизер Р., графство Гэмпшир, Великобритания

Кристин Нефф и Кристофер Гермер — наиболее авторитетные фигуры в сфере сочувствия к себе. Своим читателям они показывают простые, не требующие специальной подготовки шаги, как стать увереннее, меньше себя критиковать, как по-доброму относиться к себе. Они словно приветливые и мудрые наставники. Эта книга — настоящая находка.

Рик Хансон, доктор философии, автор книги
«Живи. Как залечить раны прошлого,
справиться с настоящим и создать лучшее будущее»

Благодарности

Авторы этой книги начали разрабатывать MSC-программу, то есть практику осознанного сочувствия к себе (Mindful Self-Compassion), еще в 2010 году, и сейчас она объединяет множество людей по всему миру: практикующих психологов, преподавателей и ученых. Нам невероятно повезло, что мы можем внедрить их наработки в программу тренинга, изложенную в этой книге. Надеемся, что практика осознанного сочувствия к себе будет развиваться и дальше, по мере того как мы вместе познаем тонкое искусство сострадания, начиная с доброжелательного отношения к себе. И потому мы благодарим бесчисленное количество людей, чьи мнения прозвучали в этой книге.

Кроме того, нам посчастливилось жить во времена, когда практика сочувствия и научный подход более не разделены, когда и восточная, и западная мудрость объединяются. Подобное слияние беспрецедентно в человеческой истории. Поэтому мы безмерно благодарны тем выдающимся деятелям, которые нашли в себе смелость и были достаточно проницательны, чтобы сблизить эти области: Далай-лама, Джон Кабат-Зинн, Шерон Зальцберг, Джек Корнфилд, Ричард Дэвидсон, Сара Лазар, Таня Сингер, Пема Чодрон, Туптен Джинпа, Тара Браха, Дэниэл Сигел, Рик Хансон и Пол Гилберт. И это далеко не полный список. Своими усилиями они проложили путь и для нас, стремящихся популяризовать практику сочувствия к себе.

С самого начала наши близкие коллеги поняли ценность осознанного сочувствия к себе и самоабвенно нам помогали. Это Мишель Бекер, Стив Хикмэн, Кристин Брелер, Сьюзан Поллак, Питтман Макги, Кристи Арбон, Лейнхард Валентин, Вибо Коле, Хильд Стайнхаузер, Джудит Соулсби, Ванесса Хоуп, Хайлан Гуо, Сеованг Сним, Марта

Алонсо Майнар, Доун Макдональд и Мишлин Сен-Илэр. Стив и Мишель, в частности, в 2014 году запустили в Калифорнийском университете в Сан-Диего MSC-программу для профессионалов; они помогли нам разработать уникальную педагогическую стратегию, изложенную в этой книге, безопасную и эффективную для широкого круга людей. Мы надеемся, что читатели, заметившие изменения в своей жизни после освоения этого практического пособия, захотят пройти MSC-курс и им посчастливится общаться с нашими талантливыми опытными инструкторами, которые являются, по сути, кровеносной системой MSC-программы (информацию о ближайших курсах можно найти по адресу www.centerformsc.org).

Заканчивая, хотелось бы сказать, что в ближайшие годы мы надеемся сполна отплатить нашим самым близким и дорогим людям, в особенности сыну Кристин Роуэну и Клэр, спутнице Криса, за их душевную щедрость и понимание. Пускай их доброта проведет читателя через эту книгу.

Введение Как работать с практическим пособием

Искать любви не нужно,
Но лишь найти барьеры
Внутри себя, мешающие ей.

Джалаладдин Руми

Все мы возвели в себе барьеры, мешающие любви. А сделали мы это, чтобы защитить себя от тяжелых реалий человеческого существования. Но ведь есть и другой способ почувствовать себя в безопасности. Когда мы отдаем себе отчет в своих трудностях, реагируем с сочувствием, доброжелательностью и поддерживаем себя в трудные времена, наша жизнь меняется. Мы можем научиться принимать себя и свою жизнь, несмотря на внутренние и внешние несовершенства, и давать себе необходимую силу для дальнейшего успешного развития. Множество исследований, появившихся за последние десять лет, показали преимущества такого подхода для улучшения качества жизни. Люди, которые сильнее заботятся о себе и своих чувствах, более счастливы, удовлетворены своей жизнью, мотивированы, успешнее строят отношения, находятся в лучшей физической форме, менее тревожны, депрессивны.

Умение принимать себя и свои недостатки дает необходимую силу для дальнейшего успешного развития.

И у них есть необходимая решимость для того, чтобы справиться с такими жизненными стрессами, как развод, проблемы со здоровьем, профессиональные неудачи и даже травмы, полученные в ходе военных действий.

В трудные моменты, когда мы страдаем, терпим неудачи, не справляемся, сложно воспринимать происходящее осознанно; есть большое желание раскричаться и колотить кулаками по столу. Нам не только не нравится, что происходит, но мы считаем, что с нами

Сочувствие к себе возникает из состояния майндфулнесс в момент переживаний.

что-то не то, раз такое имеет место. В мгновение ока мы переходим от состояния «мне не *нравится* это чувство» до «не *хочу* это чувствовать», и до «мне *не следует* это чувствовать», и до «со мной что-то *не так*, раз я это чувствую», и до «я *плохой человек*!» Умение принимать себя и свои недостатки дает необходимую силу для дальнейшего успешного развития. И тут на сцене появляется

сочувствие к себе. Иногда для того, чтобы более вдумчиво подойти к своей жизни, нам прежде требуется обнадежить и успокоить себя, ведь быть человеком — не так просто.

Сочувствие к себе возникает из состояния майндфулнесс в момент болезненных переживаний. Благодаря майндфулнесс мы *открыты* болезненному переживанию, принимаем его с любовью и всеобъемлющей осознанностью. Сочувствие к себе говорит: «*Будь к себе добрее* в столь сложный момент». Майндфулнесс и сочувствие к себе сообща формируют состояние отзывчивого, сопричастного присутствия в тяжелые моменты нашей жизни.

ОСОЗНАННОЕ СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ

MSC¹-программа была первым тренингом, специально созданным для отработки навыков сочувствия к себе. Тренинги, основанные на

¹ Mindful Self-Compassion.

майндфулнесс, к примеру, программа снижения стресса на основе осознанности MBSR¹ и когнитивная терапия на базе майндфулнесс также помогают выработать навыки сопереживания себе, хотя это является не главной их задачей, а скорее приятным бонусом к состоянию майндфулнесс. MSC-программа была создана для того, чтобы донести до широкой аудитории навыки, необходимые для сопереживания себе каждый день. Она состоит из 8-недельного курса, в ходе которого опытные инструкторы работают с группами из 8–25 человек, занятия длятся 2 часа 45 минут еженедельно, плюс половину дня занимает ретрит-медитация. По данным исследований, после прохождения тренинга надолго улучшаются навыки сочувствия к себе и вхождения в состояние майндфулнесс, снижаются тревожность и депрессивность, в целом улучшается качество жизни, а у людей с диабетом стабилизируется уровень глюкозы.

Идея создания MSC-программы возникла в 2008 году, когда ее создатели встретились на ретрит-медитации для ученых. Один из авторов программы (Кристин) — специалист по возрастной психологии — в числе первых занялась исследованием благотворного воздействия сочувствия к себе. Другой (Крис) — клинический психолог, продвигавший интеграцию майндфулнесс в психотерапевтическую практику еще с середины 1990-х. После ретрита мы вместе ехали до аэропорта и поняли, что можем объединиться, чтобы сделать тренинг, обучающий сочувствию к себе.

Впервые идея обращения к сочувствию к себе родилась у меня (Кристин) в 1997 году: я заканчивала аспирантуру, и моя жизнь вообще-то напоминала хаос. Я только что пережила тяжелый развод, а также испытывала невероятный стресс на работе. Тогда, чтобы справиться с напряжением, я решила приобщиться к буддийской медитации. И к моему большому удивлению, женщина, которая вела курсы, подчеркивала, насколько важно уметь сочувствовать себе. Хотя я знала, что буддизм много говорит о необходимости сочувствовать другим, никогда не думала, что сочувствие по отношению *к себе* столь

¹ Mindfulness-based training programs.

же важно. Моя первая реакция: «Как так? Вы хотите сказать, что мне *разрешено* по-доброму относиться к себе? Не слишком ли это эгоистично?» Но мне так хотелось внутреннего спокойствия, что я решила попробовать. И вскоре поняла, насколько целительным может быть сочувствие к себе. Я стала близкой подругой самой себе, научилась поддерживать себя в трудные минуты. Когда я стала добрее и менее требовательной к себе, моя жизнь изменилась.

После защиты докторской диссертации два последующих года я проработала с ведущим специалистом по развитию навыков самооценки и увидела слабые стороны этой концепции. Хотя этот подход крайне важен для комфортного самочувствия, необходимость быть «особенным и выше средних значений», как выяснилось, ведет к нарциссизму, постоянному сравнению себя с другими, гневу как средству защиты собственного «Я», предвзятым суждениям и так далее. Еще одним из ограничений концепции самооценки является то, что она зависит от обстоятельств: она помогает, когда мы на волне успеха, но покидает нас, когда мы терпим неудачи, то есть когда мы сильнее всего нуждаемся в помощи! Я поняла, что сочувствие к себе — прекрасная альтернатива самооценке, потому что дает чувство собственной значимости, не требующее быть совершенным или лучше других. Заняв место ассистента профессора в Техасском университете в Остине, я решила продолжить исследовать сочувствие к себе. В тот момент никто не занимался этой темой в научном ключе, поэтому я попробовала дать определение сочувствию к себе и создала шкалу измерения, что дало старт целому потоку исследований.

И все же я *точно* знаю, что техника сочувствия к себе работает, потому что убедилась в ее пользе на собственном примере. В 2007 году моему сыну Роуэну диагностировали аутизм, что стало самым сильным жизненным испытанием, когда-либо выпадавшим на мою долю. Не знаю, что бы со мной стало без практики сочувствия к себе. Помню, в тот день, когда был озвучен диагноз, я собиралась на ретрит-медитацию. Я сказала мужу, что отменю поездку, чтобы мы могли обсудить ситуацию, но он ответил: «Нет, езжай на свой ретрит и практикуй сочувствие к себе, а потом возвращайся и помо-

ги мне». Поэтому во время ретрита я наводнила себя сочувствием. Я разрешила себе чувствовать что угодно, не осуждая себя даже за те обуревавшие меня эмоции, которые я «не должна» была испытывать. Чувства разочарования, даже иррационального стыда. Как вообще я могла ощущать такое по отношению к человеку, которого люблю больше всего на свете? Но я знала, что надо дать волю чувствам. Меня заполнили грусть, скорбь, страх. И потом я вдруг ощутила свою силу: при помощи ресурса, возникшему благодаря сочувствию к себе, у меня появились силы не только пройти через новый этап жизни, но и быть для Роуэна лучшей, безусловно принимающей и самой любящей мамой. И как сразу все изменилось!

Из-за чрезмерной чувствительности аутичные дети подвержены срывам. И все, что вы можете сделать как родитель, — обеспечить безопасность ребенка до тех пор, пока приступ не утихнет. Когда мой сын кричал и бился в продуктовом магазине по совершенно непонятной внешнему наблюдателю причине, а покупатели осуждающе смотрели, полагая, что я недостаточно строга с ребенком, я начала практиковать сочувствие к себе. Я сопереживала себе за то, что ощущаю стыд, вину, стресс и беспомощность, тем самым дав себе эмоциональную поддержку, столь необходимую в тот момент. Сочувствие к себе помогло мне избавиться от гнева и жалости к себе, позволив остаться терпеливой и любящей Роуэна мамой, несмотря на неизбежные переживания и чувство безысходности. Я не говорю, что всегда нахожусь на этой волне. Но благодаря технике сочувствия к себе я могу быстро выбраться из негатива и вновь сконцентрироваться на поддержке и любви к Роуэну.

И я (Крис) занялся техникой сочувствия к себе по личным причинам. С конца 1970-х я практиковал медитацию, в начале 1980-х стал клиническим психологом и присоединился к исследовательской группе, занимавшейся майндфулнесс и психотерапией. Это двойное увлечение и привело в конечном итоге к публикации книги *«Майндфулнесс и психотерапия» (Mindfulness and Psychotherapy)*. По мере того как концепция майндфулнесс набирала популярность, меня стали чаще просить выступить публично. Однако проблема заключалась в том, что я боялся выступать перед публикой. Несмотря на регулярную

практику медитаций и постоянное применение клинических техник для снятия тревожности, перед выступлением у меня колотилось сердце, потели ладони, я не мог ясно мыслить. Кульминация наступила, когда я должен был выступить в Гарвардской медицинской школе на конференции, одним из организаторов которой я и являлся (я все же использовал любую возможность, чтобы заставить себя выступать). Я удачно устроился в школе как клинический психолог, но теперь мне надо было произнести речь и открыть уважаемым коллегам свою постыдную тайну.

В то время весьма опытный мастер посоветовал мне сконцентрироваться в медитациях на ощущениях любящей доброжелательности и просто повторять фразы «пусть я буду в безопасности», «пусть я буду счастлив», «пусть я буду здоров», «пусть мне будет легко». Я попробовал. Несмотря на годы медитаций и разборы своих внутренних переживаний в качестве психолога, я никогда не говорил с собой мягко и сопереживающе. И сразу же я почувствовал себя лучше, и даже мой ум прояснился. Поэтому техника любящей доброжелательности стала моей основной медитативной практикой.

По мере того как приближалась конференция, росла тревога, и я день за днем, неделя за неделей проговаривал про себя фразы любящей доброжелательности — не для того, чтобы успокоиться, а просто потому, что ничего больше *не мог* сделать. И вот настал день конференции. В момент выхода на сцену меня привычно охватил страх. Но вместе с ним я ощутил в себе и что-то новое — еле различимый голос на заднем плане шептал: «Пусть ты будешь в безопасности, пусть тебе будет хорошо...» И в этот момент впервые что-то внутри меня изменилось, страх уступил место *сочувствию к себе*.

Размышляя позже, я понял, что не был способен всеобъемлюще принять свою тревожность, потому что страх публичных выступлений — это не *тревожное расстройство*, это расстройство, связанное с чувством *стыда*, а он меня просто переполнял. Представьте, что не можете сказать ни слова о майндфулнесс из-за своей тревожности! Я чувствовал себя обманщиком, некомпетентным дураком. И в тот

судьбоносный день я понял, что иногда, особенно когда нас переполняют такие сильные эмоции, как стыд, нам следует поддержать себя, прежде чем мы сможем подступить к нашему текущему переживанию. Я начал углубляться в тему сочувствия к себе и на себе испытал его силу.

В 2009 году у меня вышла книга «Осознанная дорога к сочувствию к себе» (*The Mindful Path to Self-Compassion*), в которой я попытался поделиться знаниями, особенно тем, как сочувствие к себе помогает моим клиентам в клинической практике. Через год Кристин опубликовала «Сочувствие к себе» (*Self-Compassion*), где рассказала о своем жизненном пути, описала теоретические аспекты темы, привела данные исследований, дав множество техник для отработки навыков сочувствия к себе. В 2010-м мы вместе провели первый MSC-тренинг. С тех пор вместе с теоретиками и практикующими психологами со всего мира мы отдали невероятное количество времени и сил на разработку безопасных, приятных и эффективных для всех MSC-техник. Польза программы описана во множестве исследований, в них участвовали десятки тысяч людей по всему миру, прошедших MSC-тренинги.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ЭТОМУ ПРАКТИЧЕСКОМУ РУКОВОДСТВУ

В настоящем практическом руководстве MSC-курс изложен почти целиком, причем настолько доступно, что вы можете сразу же применить технику сочувствия к себе. Некоторые люди, читающие это руководство, одновременно еще и проходят MSC-тренинг; некоторые хотят освежить в памяти то, что узнали ранее. Однако многие читатели узнают о MSC впервые. Предполагается, что этого практического руководства достаточно, чтобы вы научились больше себе сопереживать в повседневной жизни. Разделы этой книги воспроизводят структуру курса, главы специально организованы так, чтобы навыки приобре-

тались постепенно. В каждой главе содержится общая информация по какой-либо теме, далее идут практические задания и упражнения, чтобы вы применили знания на практике. В некоторых главах есть личные примеры участников MSC-программы, которые дадут вам представление, как именно ваша жизнь может измениться. Это хотя и личные примеры, но обобщенные, они не компрометируют ни одного из участников программы, имена вымышлены. В книге мы рассказываем истории, герои которых — то женщины, то мужчины. Мы специально так сделали для упрощения чтения с учетом происходящих языковых изменений, а совсем не из-за неуважения к тем читателям, которые самоидентифицируются через другие местоимения. Надеемся, никто не почувствует себя обделенным или обделенной.

Рекомендуем читать главы по порядку, выделяя время на выполнение практических заданий. В среднем в день достаточно примерно получасовой практики, а в неделю — читать одну-две главы. В любом случае читайте в собственном темпе. Если чувствуете, что вам требуется замедлиться или остановиться подробнее на какой-либо теме, именно так и делайте. Следуйте собственной программе. Если вам захочется пройти MSC-тренинг лично под руководством опытного инструктора, всю необходимую информацию вы можете найти на www.centerformsc.org. Доступны также и онлайн-курсы. Для профессионалов, желающих узнать больше о теории, исследованиях и практической стороне MSC, включая то, как обучать клиентов практике сочувствия к себе, рекомендуем практическое руководство по MSC-терапии для профессионалов, которое вышло в издательстве The Guilford Press в 2019 году.

Понятия и практики в данном руководстве в большинстве своем основаны на научных исследованиях (в конце книги даются ссылки на соответствующие исследования). Но также они основаны и на нашем опыте обучения техникам сочувствия тысяч других людей. MSC-программа — живой организм, постоянно меняющийся по мере того, как и мы и наши участники узнаем что-то новое и совершенствуемся.

И хотя MSC не является терапией, эта техника обладает терапевтической силой — через сочувствие к себе она дает вам ресурс, необ-

ходимый для встречи и преодоления трудностей, которые неизбежно возникают у нас на жизненном пути. Однако же иногда практика сочувствия к себе может вызвать к жизни старые травмирующие переживания, поэтому если ранее у вас был травматический опыт или вы испытываете серьезные психологические проблемы сейчас, советуем читать эту книгу под наблюдением врача.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Вот некоторые моменты, о которых следует помнить для того, чтобы чтение этой книги принесло наибольшую пользу.

- ♦ MSC — это приключение, которое приведет вас к неизведанному и даст вам ранее неизвестные ощущения. Воспринимайте эту книгу как эксперимент по *познанию и самопреображению*. Вы будете работать в лаборатории собственной жизни и увидите, что произойдет.
- ♦ Вы узнаете множество техник и принципов майндфулнесс и сочувствия к себе. Однако не стесняйтесь менять их и подстраивать под себя для эффективной работы. Ваша цель — *стать своим собственным лучшим наставником*.
- ♦ Учитывайте, что по мере того, как вы будете пытаться по-новому работать с болезненными переживаниями, будут возникать сложности. Не исключено, что вы столкнетесь с негативными эмоциями или болезненными суждениями о себе. Но по счастью, эта книга — о создании эмоционального ресурса, навыков, сил и способностей для преодоления этих трудностей.
- ♦ Хотя работа по сочувствию к себе может быть сложной, наша цель — сделать так, чтобы эта практика приносила радость и удовольствие. В идеале каждый эпизод

Основной вопрос сочувствия к себе: «Что же мне нужно?» Это лейтмотив книги.

сочувствия к себе *снижает стресс, страдания, дается легче предыдущего*, а не наоборот.

- ◆ В нашем случае быть «тугодумом» хорошо. Некоторые люди разрушают идею сочувствия к себе, буквально заставляя себя себе же сочувствовать. Позвольте себе двигаться в своем ритме.
- ◆ Настоящее практическое руководство — тренировочная площадка для развития навыков сочувствия к себе. Осваивать тему сочувствия к себе следует, сочувствуя себе. Другими словами, цель и средства ее достижения тождественны.
- ◆ Крайне важно позволить себе пройти через череду *приятий и отторжений* по мере чтения книги. Наши легкие расширяются и сужаются, и наши души и умы ведут себя аналогично. Вы проявите сочувствие к себе, если позволите себе закрыться, когда это необходимо, и вновь открыться, когда для вас это естественно. Знаки приятия — смех, слезы, прояснившиеся мысли или ощущения. Признаки отторжения — рассеянность, сонливость, раздражение, оцепенение, самокритика.
- ◆ Попробуйте найти верное соотношение приятия и неприятия. Подобно смесителю, с помощью которого регулируете напор в душе, полностью выключая или открывая на полную силу, вы можете регулировать степень собственной открытости, которую вы переживаете. Ваши потребности могут быть разными: иногда какое-то практическое упражнение будет казаться неуместным, иногда — наоборот. *Берегите себя, не заставляйте себя делать то, чего не хотите в данный момент*. Вы всегда сможете вернуться к этой теме позже или выполнить практические упражнения на пару с надежным другом или под наблюдением врача.

СТРУКТУРА ЭТОГО ПРАКТИЧЕСКОГО РУКОВОДСТВА

В практическом руководстве сосуществуют совершенно разные элементы, и каждый из них выполняет определенную задачу. Обычно главы начинаются с общей информации и понятий, их нужно прочесть и уяснить.

Практическое руководство содержит множество письменных *упражнений*, которые, как задумывалось, выполняются один раз после прочтения теоретической части. Но и повторное их выполнение через какое-то время также может быть полезно, поскольку будет виден прогресс. Есть *упражнения на каждый день*, которые делаются в повседневной жизни: например в очереди в кассу в супермаркете. Некоторые упражнения, к примеру ведение письменного дневника, требуют отдельно выделенного времени. *Медитации* — практики более регламентированные, для максимальной пользы их лучше выполнять регулярно, не отвлекаясь на внешние раздражители.

После большинства практических упражнений следует раздел «Размышление», который поможет принять и разобраться с вашими ощущениями. Там могут содержаться вопросы и темы для обсуждения. Вас могут захватить негативные реакции, поэтому мы даем советы, как конструктивно реагировать в таком случае. Кто-то захочет поразмышлять в тишине, другие пожелают завести отдельную тетрадь, чтобы излагать мысли письменно. Подобная тетрадь очень пригодится, если вам требуется больше письменного пространства, чем дает эта книга, чтобы изложить ответы к вопросам из упражнений (или же если вы не хотите переживать по поводу того, что другой читатель может прочесть ваши ответы, и предпочитаете отвечать письменно в отдельной тетради). Самое важное, что следует запомнить: нужно выполнять те практические упражнения, которые вы считаете самыми интересными или полезными лично для себя, поскольку именно они останутся с вами на долгое время.

Когда будете читать эту книгу, помните, ваша цель — скомбинировать медитацию и упражнения на каждый день, на что в целом у вас должно уходить примерно полчаса ежедневно. Исследования показывают, что прогресс участников MSC-программы зависит от того, какое количество времени они практикуют, при этом структура распределения неважна.

- ❖ *Упражнения* обычно выполняются один раз, хотя их можно и повторять.
- ❖ *Упражнения на каждый день* выполняются в повседневной жизни часто в течение дня.
- ❖ *Медитации* — особая практика, выполняется регулярно в специально отведенное время.

1. Что такое сочувствие к себе?

Сочувствие к себе подразумевает сопереживание самому себе, аналогичное тому, как если бы вы сопереживали другу в сложной ситуации: у него что-то не получилось, он не справляется, столкнулся с жизненными трудностями. Западная культура настаивает на доброжелательном отношении к друзьям, родным, близким, оказавшимся в сложной ситуации, но только не к себе. Сочувствие к себе — это практика, которая позволяет нам быть близким другом себе в сложные моменты, быть своим внутренним союзником, а не внутренним врагом. Но в большинстве случаев к себе-то мы относимся совсем не так, как к своим друзьям.

Золотое правило гласит: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Но по-видимому, вы не станете поступать с другими так же, как вы поступаете с собой! Представьте, вам звонит лучшая подруга, которую бросил молодой человек:

«Привет, — говорите вы, поднимая трубку. — Как дела?»

«Ужасно, — отвечает она со слезами в голосе. — Помнишь Майкла, с которым мы встречались? Он был первым мужчиной, который по-настоящему меня заинтересовал после развода. Вчера он мне сказал, что я слишком сильно на него давлЮ, и он хочет остаться просто друзьями. Я в отчаянии».

Вздыхнув, вы отвечаете: «Ну, честно говоря, он так поступил, потому что ты старая, страшная

Через сочувствие к себе мы становимся собственным внутренним союзником, а не врагом.

зануда, к тому же приставучая и эмоционально зависимая. А еще у тебя десять лишних килограммов. Я бы окончательно смирилась: у тебя совершенно нет шансов найти того, кто тебя полюбит. Да и вообще, ты этого и не заслуживаешь!»

Скажете ли вы такое близкому человеку? Конечно нет. Но, как ни удивительно, самим себе в подобных ситуациях мы именно это и говорим. Либо что-нибудь еще похуже. Научившись сочувствовать себе, мы обращаемся с собой как с хорошим другом: «Так жаль. Как ты? Ты, наверное, так расстроена. Помни, я рядом и очень тебя ценю. Что сделать для тебя?»

В общих чертах сочувствие к себе можно обозначить как сопереживание себе как хорошему другу; но более полное определение включает в себя три основных элемента, возникающих в ситуации боли: доброжелательное отношение к себе, общность человеческих переживаний и майндфулнесс.

Доброжелательное отношение к себе. Когда мы допускаем ошибку, терпим неудачу, то будем скорее ругать себя, чем поддерживать. Подумайте обо всех знакомых великодушных и отзывчивых людях, которые постоянно себя изводят (возможно, и вы среди них). Доброжелательное отношение к себе блокирует этот порыв, и мы так же сопереживаем себе, как и другим. Мы не предаемся беспощадной самокритике, обнаружив свои несовершенства, а скорее поддерживаем, вдохновляем и защищаем себя от негатива. Вместо того чтобы нападать и упрекать себя в неадекватности, мы доброжелательны к себе, безусловно принимаем себя. Аналогично, в сложных жизненных обстоятельствах, когда кажется, что становится невыносимо, мы активно утешаем и подбадриваем себя.

Тереза взволнована: «Получилось! Поверить не могу, у меня получилось! На прошлой неделе на корпоративе я сболтнула лишнее коллеге. И вместо того чтобы, как водится, предаться самобичеванию, я попробовала отнестись к себе доброжелательно и понимающе. Я сказала себе: «Ведь это не конец света, даже если все не очень удачно сложилось»».

Общность человеческих переживаний. Центральным элементом сочувствия к себе является сопричастность. Мы отдаем себе отчет, что все люди несовершенны, что у всех бывают провалы, ошибки, тяжелые жизненные периоды. Сочувствуя себе, мы принимаем как безусловную истину то, что сложные моменты переживают все без исключения. Хотя эта мысль может показаться очевидной, о ней легко забывают. Все мы попадаем в ловушку, веря, что в жизни в принципе все всегда «должно» быть хорошо, а если что-то идет не так, то это неправильно. С большой долей вероятности, а по сути — неизбежно, мы все будем регулярно ошибаться и преодолевать сложности. Это совершенно нормально и естественно.



Три элемента сочувствия к себе

Но мы не стараемся быть рациональными в этих вопросах. Вместо этого мы не только страдаем, но и чувствуем себя изолированными, одинокими в своих страданиях. Если же мы помним, что боль — это часть всеобщего человеческого опыта, каждый момент страдания трансформируется в момент связи с другими. Боль, которую я ощущаю в сложные моменты, — та же, что ощущает другой в сложные моменты. Обстоятельства различны, интенсивность — тоже, но базовый опыт человеческого страдания един.

Тереза продолжила: «Я сказала себе, что каждый может сморозить какую-нибудь глупость. Невозможно всегда поступать правильно. Вполне естественно, что такое случается».

Майндфулнесс. Майндфулнесс подразумевает ясную взвешенную осознанность текущего развертывающегося опыта. Это понятие означает открытость реальности текущего момента, что позволяет осознавать все мысли, эмоции, ощущения без сопротивления или ухода от проблемы (более подробно эту тему мы затронем в гл. 6).

Почему майндфулнесс — существенный компонент сочувствия к себе? Потому что мы должны быть в состоянии увидеть и принять факт страдания, «пробыть» с нашей болью достаточное время, чтобы отреагировать заботливо и доброжелательно. Хотя и может казаться, что страдание нельзя не заметить, многие люди не отдают себе отчета в том, насколько им больно, особенно если эта боль проистекает из самокритики. Иногда человек настолько погружен в решение какой-то сложной жизненной ситуации, что не замечает, насколько ему тяжело в этот момент. Майндфулнесс мешает уходу от болезненных мыслей и эмоций и позволяет нам побыть лицом к лицу с текущим опытом, даже если он и не слишком приятный. В то же самое время майндфулнесс позволяет нам не утонуть в «сверхидентификации» с негативными мыслями и ощущениями, не быть захваченными и унесенными нашими отрицательными реакциями. Когда мы замыкаемся на себе, область обзора сужается, наше переживание деформируется. Это не у меня неудача, а «я неудачник». Это не я разочарован(-а), но «*моя жизнь — сплошное разочарование*». Когда мы анализируем нашу боль в состоянии майндфулнесс, мы можем понять собственные страдания, не утрируя их, что позволяет нам приблизиться к более вдумчивой и объективной точке зрения в отношении себя самих и своих действий в жизни.

Майндфулнесс — первый необходимый шаг для того, чтобы научиться сочувствию к себе. Нам нужно присутствие духа, чтобы реагировать по-новому. После неловкой ситуации на корпоративе вместо заедания стресса шоколадом Тереза нашла в себе смелость разобраться с тем, что произошло.

Тереза добавила: «Я просто осознала, насколько мне было плохо в тот момент. Конечно, хотелось, чтобы этого не было, но это

уже случилось. Самое замечательное, я могла зафиксировать свое чувство неловкости, замешательства, вспыхнувшие от смущения щеки, то, как меня бросило в жар, но при этом не критиковать себя. Я понимала, что от этих ощущений не умирают, что они пройдут. Так и случилось. Я подбодрила себя, встретила коллегу на следующий день, объяснилась и извинилась, и все наладилось».

Другой способ описать три основных элемента сочувствия к себе — любящее (доброжелательность) сопричастное (общность человеческих переживаний) присутствие (майндфулнесс). Когда мы пребываем в состоянии доброжелательного сопричастного присутствия, наше отношение к себе, другим и миру трансформируется.

Развивая состояние любящего сопричастного присутствия, мы можем изменить отношение к себе и миру вокруг.



УПРАЖНЕНИЕ

КАК Я ОТНОШУСЬ К ДРУГУ?

- ❖ Закройте глаза и поразмышляйте над таким вопросом:

Вспомните ситуации, когда вашему близкому другу было плохо — произошло несчастье, ему не везло, он чувствовал себя не в своей тарелке, а у вас в этот момент было все нормально. Как вы обычно реагируете в таких случаях? Что вы говорите другу? Каким тоном? Какое положение тела принимаете, как жестикулируете?

- ❖ Запишите свои ответы.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Снова закройте глаза и подумайте над другим вопросом:
Вспомните ситуацию, когда плохо было вам — несчастье, вам не везло, вы чувствовали себя не в своей тарелке. Как вы обычно реагируете в таких ситуациях? Что говорите себе? Каким тоном? Какое положение тела принимаете, как жестикулируете?
- ❖ Запишите свои ответы.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Теперь сравните ваше отношение к проблемам близкого друга и к собственным неудачам. Замечаете разницу?



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы поняли, выполняя это упражнение?

Многие по завершении этого упражнения поражаются, насколько строги они с собой, в сравнении с отношением к друзьям. Если это про вас — вы не одиноки. Предварительные исследования показывают, что люди склонны более сопереживать другим, чем самим себе. Наша культура не одобряет доброжелательное отношение к себе, поэтому требуется сознательно менять это отношение, чтобы одержать верх над устоявшейся привычкой.



УПРАЖНЕНИЕ

Начинаем сочувствовать себе

Подумайте о текущих, но не слишком серьезных неприятностях. К примеру, вы поссорились с партнером, сказав что-то, о чем сейчас сожалеете. Или, возможно, допустили оплошность на работе, а теперь опасаетесь, что начальство будет недовольно.

- ❖ Изложите ситуацию письменно.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Первым делом опишите детали ситуации. Вы можете думать только об этом или преувеличиваете последствия? К примеру, опасаетесь увольнения, хотя ошибка была незначительной?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Теперь попытайтесь безоценочно и осознанно проанализировать связанную с ситуацией боль, но не преувеличивая ее и не впадая в мелодраматичность. Объективно и взвешенно опишите все болезненные или негативные эмоции, которые вы можете

испытывать. Обоснуйте сложность ситуации, стараясь не слишком углубляться в детали того, что чувствуете. К примеру: «Мне по-настоящему страшно от мысли о возможном неприятном разговоре с начальником из-за этого инцидента. Это чувство причиняет мне боль».

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Теперь опишите моменты, которые заставляют вас чувствовать собственную изолированность: вы чувствуете, что подобный инцидент вообще не должен был случиться или что только вы могли оказаться в такой ситуации? К примеру, вы считаете, что ваша работа всегда должна быть безупречна, или же что ошибки недопустимы, или что никто из коллег не допускает подобных ошибок?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Теперь попробуйте напомнить себе об общности переживаний в данной ситуации — насколько естественно чувствовать то, что вы чувствуете, и то, что, вероятно, многие люди испытывают похожие чувства. К примеру: «Думаю, совершенно естественно переживать за последствия собственной оплошности на работе.

Но ошибки допускают все, и думаю, многие оказывались в аналогичной ситуации».

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Теперь напишите, как вы себя корите за случившееся. К примеру, награждаете себя нелестными эпитетами («полный идиот» или «круглая дура») или жестко с собой говорите («Ты постоянно допускаешь ошибки. Неужели жизнь тебя ничему не учит?»)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ В итоге попробуйте написать что-то доброжелательное в ответ на испытываемые сейчас эмоции. Подберите мягкие, ободряющие слова, как если бы перед вами был друг. К примеру: «Так жаль, что ты сейчас так напуган(-а). Я уверен(-а), что все будет хорошо. Я с тобой, что бы ни случилось». Или: «Ошибаться — это нормально, и бояться последствий своих ошибок — тоже нормально. Я знаю, ты хотел(-а) как лучше».

.....
.....
.....
.....
.....
.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Как вам это практическое упражнение? Попробуйте полностью принять свои чувства в текущий момент, позволив себе быть тем (или той), кто вы есть.

Некоторым людям становится легче, комфортнее, когда они пишут слова осознанного присутствия, общности переживаний и доброжелательного отношения к себе. Если вы почувствовали себя лучше, можете ли вы позволить себе проникнуться этим ощущением заботы о себе?

Однако же многие, выполняя упражнения письменно, ощущают неловкость, дискомфорт. Если вы именно так себя и почувствовали, то, возможно, вам лучше продвигаться в своем темпе, ведь процесс приобретения новых привычек — долгий.

2. С чем не следует путать сочувствие к себе?

Зачастую люди сомневаются, точно ли сопереживать себе — хорошая идея? Может ли сочувствия быть слишком много? Разумеется, западная культура не считает сочувствие к себе добродетелью, и многие с подозрением относятся к этой идее. Подобные сомнения нередко блокируют нашу способность к сопереживанию себе, поэтому давайте разберем их подробнее.



УПРАЖНЕНИЕ

Мои сомнения по поводу сочувствия к себе

- ❖ Опишите свои личные соображения по поводу сомнительности идеи сопереживания себе: любые страхи или соображения относительно слабых сторон этого концепта.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Иногда наше отношение диктуется тем, что другие думают о сочувствии к себе. Изложите сомнения, которые на этот счет могут иметь другие люди или общество в широком смысле.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Если вы сформулировали какие-то сомнения, это хорошо. Они — преграда для вашей сопереживающей способности, и осознание этого факта — первый шаг к устранению преграды.

Чаще всего сомнения по поводу сочувствия к себе — это недопонимание.

По счастью, растущий массив исследований показывает, что в большинстве случаев сомнения — на самом деле недопонимание. Другими словами, наши сомнения чаще всего необоснованны. Ниже приводятся некоторые из опасений, которые выражают участники наших тренингов вместе с кратким доказательством обратного.

«Не равнозначны ли сочувствие и жалость к себе?»

Многие опасаются, что сочувствие к себе — одна из форм жалости к себе. Но по сути, сочувствие к себе — это *гарантия отсутствия* жалости к себе. Потому что последняя говорит: «Бедняжка», — а сочувствие к себе признает, что жизнь бывает сложной у всех. Исследования показывают, что сочувствующие себе люди быстрее видят дальнейшие перспективы, а не посыпают голову пеплом. Они также меньше зацикливаются на том, как все в жизни ужасно, — это одна из причин,

почему сопереживающие себе люди более психологически устойчивы. Когда мы сочувствуем себе, то помним, что каждый время от времени страдает (общность человеческих переживаний) и не преувеличиваем масштабы собственных горестей (майндфулнесс). Сочувствие к себе — не отношение «горе мне, горе!».

«Сочувствие к себе — для слабохарактерных. В жизни нужна жесткость и сила».

Еще один страх заключается в том, что сочувствие к себе сделает нас слабыми и уязвимыми. А по сути, сочувствие к себе — надежный источник внутренней силы, который добавляет отваги и усиливает жизненную стойкость. Исследования показывают, что сочувствующие себе люди лучше справляются с такими ситуациями, как развод, травма или хроническая боль.

«Следует больше заботиться о других людях, чем о себе. Сочувствие к себе — слишком эгоистичный и эгоцентричный жест».

Некоторые беспокоятся, что сопереживание себе, а не другим превратит их в самовлюбленных, эгоистичных людей. Однако сочувствие к себе дает нам силы для самоотдачи в отношениях. Исследования показывают, что сопереживающие себе люди более отзывчивые и заботливые в романтических отношениях, легче находят компромисс в случае конфликтов с партнерами и сильнее сопереживают и легче прощают других.

«Из-за сочувствия к себе я обленюсь. Перестану ходить на работу, когда у меня не будет настроения, и буду весь день есть шоколадные печенья!»

Хотя многие люди боятся, что сопереживание себе означает потакание всем своим слабостям, на деле речь как раз об обратном. Сопереживание ведет нас к здоровому образу жизни на долгие годы, а не предлагает размениваться на краткие удовольствия (также как любящая мама не позволит дочке все время есть мороженое, но обязательно скажет: «Съешь овощи»). Как показывают исследования, сопереживающие себе люди ведут более здоровый образ жизни:

занимаются спортом, правильно питаются, меньше пьют алкоголь и регулярно посещают врачей.

«Если я буду сочувствовать себе, то оправдаю и убийство. Следует жестко наказывать себя за проступки, чтобы точно не обидеть других».

Еще один страх: «Сочувствие к себе на самом деле — форма оправдания ужасных поступков». Но вообще-то сочувствие к себе дает чувство безопасности, необходимое для того, чтобы признать ошибку, а не винить в ней кого-либо. Как показывают исследования, соперничающие себе люди более склонны брать на себя личную ответственность за свои поступки и более охотно извиняются, если кого-либо задевают.

«Я ничего не достигну в жизни, если хоть на секунду перестану строго себя судить. Это мой секрет успеха. Сочувствовать себе — хорошо для кого-то, но у меня высокие стандарты и амбициозные жизненные цели».

Самое распространенное опасение: люди боятся, что сочувствие к себе подорвет их мотивацию. Многие считают, что самокритичность эффективно мотивирует, но это не так. Самокритика ведет к подрыву уверенности в себе и в конечном итоге — к страху или неудаче. Если же мы сочувствуем себе, наша мотивация для достижения каких-либо целей никуда не исчезает — не потому, что мы некомфортно себя чувствуем сейчас, а потому, что мы заботимся о себе и хотим максимально раскрыть собственный потенциал (см. гл. 11). Исследования показывают, что соперничающие себе люди ставят перед собой амбициозные цели; но они не изводят себя в случае неудачи. Это означает, что они менее боятся неудачи как таковой и более склонны попробовать еще раз и добиваться своего после провала.

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ

Часто, когда мы рассказываем о сочувствии к себе, слышим в ответ такие мнения?

«Очень похоже на Стюарта Смолли из Saturday Night Live, который любил смотреть на себя в зеркало и повторять: “Я красив, умен, и, черт возьми, людям это нравится!”»¹

Чтобы понять сочувствие к себе, следует провести различие между ним и его ближайшим родственником — самооценкой. В западной культуре высокая самооценка означает необходимость выделения из толпы, необходимость быть особенным, превосходить стандарты. Проблема заключается в том, что *каждый* превзойти стандарты не может. Хотя существуют области, в которых мы выделяемся, всегда найдется кто-то более привлекательный, успешный, кто-то умнее нас, и мы почувствуем собственную никчемность, когда сравним себя с людьми, которые якобы «лучше».

Желание видеть себя особенным, *сохраняя* при этом трудноуловимое чувство высокой самооценки, может привести к очевидно неподобающему поведению. Почему подростки начинают агрессивно вести себя по отношению к другим? Если я могу почувствовать себя крутым парнем на контрасте с мямлей-ботаником, которого я только что зацепил, то моя самооценка повысится. Почему мы так пристрастны? Если я верю, что мои этические, гендерные, национальные или политические представления лучше ваших, то моя самооценка повышается.

Сочувствие к себе
не следует путать
с самооценкой.

¹ Стюарт Смолли — комический персонаж, «диванный» психолог, который изо всех сил старается помочь неуверенным в себе людям и дает искренние, но несуразные советы по самосовершенствованию. Его фраза «Я красив, умен, и, черт возьми, людям это нравится!» — одна из самых популярных. Скетчи с участием Стюарта Смолли показывались в США на телеканале NBC в рамках телешоу Saturday Night Live и были крайне популярны в 1990-х годах. Персонаж Стюарта Смолли придумал и исполнял комик Эл Фрэнкен. — *Примеч. пер.*

Однако же сочувствие к себе отличается от самооценки. Хотя оба этих понятия тесно связаны с психологическим хорошим самочувствием, у них есть серьезное отличие:

- ♦ Самооценка — позитивное оценивание чувства собственной значимости. Сочувствие же к себе не является суждением или оценкой. Напротив, сочувствие к себе — доброжелательный и восприимчивый способ (*со*)отношения с постоянно меняющимся образом нас самих, особенно в ситуациях провала или неадекватных самоощущений.
- ♦ Самооценка требует чувствовать себя выше других. Сочувствие к себе требует допущения, что все мы несовершенны.
- ♦ Самооценка — тот друг, который с нами только в радости, но покидающий нас в горе, когда мы в нем нуждаемся больше всего: у нас что-то не получается, мы чувствуем себя глупо. Сочувствие к себе всегда с нами, это надежный источник поддержки, даже когда мир вокруг нас рушится. Нам больно, когда наша гордость уязвлена, но мы можем доброжелательно к себе отнестись, *потому что* страдаем: «Да, был крайне унижительный момент, сочувствую тебе. Но что поделать, бывает».
- ♦ По сравнению с самооценкой сочувствие к себе менее зависит от таких факторов, как физическая привлекательность или успешность, и дает более стабильное ощущение собственной значимости. Оно также связано с менее интенсивным социальным сравнением и нарциссизмом, чем самооценка.



УПРАЖНЕНИЕ

Ваша самооценка

- ❖ Что вы чувствуете, когда ваши успехи в важной для вас области (к примеру, работа, воспитание детей, дружба, романтические отношения) оценивают как средние?

.....
.....
.....
.....

❖ Что вы чувствуете, когда видите кого-то, более успешного в важной для вас области (к примеру, у этого человека лучшие показатели по продажам, кто-то лучше испек печенье для школьного праздника, кто-то лучше играет в баскетбол, на ком-то купальник сидит лучше)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

❖ Что с вами происходит, когда вы терпите неудачу в важной для вас области (к примеру, получили плохие оценки, сын назвал вас плохим отцом, вас не позвали на второе свидание)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Скорее всего, как и большинству других, вам не очень нравится чувствовать себя «среднячком», вам не нравится, когда другие обгоняют вас, и, честно говоря, вы считаете, что быть неудачником

отвратительно. Все это понятно. Но важно осознать, что это и есть основные ограничения самооценки: она постоянно побуждает нас сравнивать себя с другими и означает, что чувство собственной значимости отскакивает в разные стороны, словно мячик для пинг-понга, в зависимости от наших достижений или провалов. Когда мы понимаем, что наша потребность в высокой самооценке приносит нам проблемы, время перейти к другому способу самоидентификации — с сочувствием к себе!

3. Преимущества сочувствия к себе

Мэрион пришла на первое занятие нашего курса с весьма скептическим настроением. «Как сочувствие к себе мне поможет? Я привыкла жестко к себе относиться, такая уж я. Именно поэтому я здесь. Зачем мне меняться? Возможно ли это вообще? Как я могу быть уверенной, что это безопасно?» — задавалась вопросами она.

По счастью, Мэрион не пришлось верить нам на слово. Более тысячи исследований продемонстрировали преимущества сочувствия к себе в плане психологического и физического здоровья.

Более сопереживающие себе люди лучше себя чувствуют:

Меньше	Больше
Депрессии	Счастья
Тревожности	Удовлетворенности от жизни
Стресса	Уверенности в себе
Чувства неловкости	Физического здоровья

Хотя разные люди сопереживают себе в разной степени, навыкам сочувствия к себе можно обучиться. Как показало исследование, участники MSC-тренинга (программа, на которой основано это практическое пособие) после окончания курса в среднем стали сочувствовать себе на 43% чаще. Участие в тренинге также помогло им стать более осознанными и лучше понимать других, сильнее ощутить связь с соци-

умом, удовлетворение от жизни, счастье, меньше впадать в депрессию, тревожиться, чувствовать себя менее взвинченными. После тренинга участники реже игнорируют собственные негативные эмоции.

Многие из этих положительных следствий напрямую связаны с обретением навыка сочувствия к себе. Более того, рост сочувствия

MSC-упражнения могут изменить ваше отношение к себе и даже вашу жизнь.

к себе и другие преимущества MSC сохранялись и год спустя. Прорывы в сочувствии к себе были связаны с тем, сколько времени участник уделял практическим упражнениям (медитируя несколько раз в неделю, выполняя повседневные упражнения несколько раз в день). Согласно исследованию, выполнение практических упражнений, приведенных в этой книге, может радикально

изменить ваше отношение к себе и тем самым радикально изменить вашу жизнь.

Любой человек мог только позавидовать жизни Мэрион: двое детей, счастливый брак, любимая работа. Но почти каждый вечер она была близка к нервному срыву: боялась, что обидела кого-то или корила себя за то, что недостаточно хорошая мать, чувствовала разочарование из-за несоответствия собственным ожиданиям. Никакие уверения в обратном не приносили ей облегчения. Мэрион — одна из тех, кто мог найти правильные слова поддержки в сложной ситуации, быть доброй, поддерживать любого, но так получалось, что в отношении себя Марион была совершенно другой. Она знала, что должна измениться. Но как?

Мэрион подумала, что сочувствие к себе как раз поможет решить ее проблему, и записалась на тренинг. Перед началом программы она прошла тест на степень сочувствия к себе (см. ниже) и поняла, что является собственным злейшим врагом. На первом занятии Мэрион увидела, что не одинока; по сути, самокритика, самоизоляция и замыкание на неудаче заложены у нас на уровне инстинкта.

Следующий шаг на пути к сочувствию к себе — признать боль во время самокритики — Мэрион дался легко. Ее желание

получать одобрение уже начинало выводить из себя ее друзей и близких, и она слишком хорошо осознавала собственное отчаянное желание быть лучше всех. Подобное поведение шло из детства. Ее отец хорошо зарабатывал, но был отстраненным, мать — бывшая королева красоты, тяготившаяся родительской ролью. Мэрион безуспешно пыталась быть к ним ближе и получать больше тепла. Повзрослев, она могла привлечь внимание родителей, только добившись успеха в какой-то области. Подобные действия дались ей дорогой ценой, потому что никакой успех не приносил Мэрион удовлетворения.

Первое прозрение пришло к ней, когда она поняла, насколько сильно и безусловно любит своих детей. Она задалась вопросом: «Почему тогда я исключаю себя из этого пространства любви?» Возможно, думала Мэрион, ей следует нырнуть в это приятное ощущение точно так же, как иногда она ныряет с детьми под одеяло по вечерам? Разве она не может и с собой быть столь же заботливой, как с детьми? «В конце концов, мне, как и всем, нужна любовь», — размышляла она.

Как только Мэрион решила полюбить себя, она снова вернулась к детской жажде внимания и чувству одиночества. Но в этот раз, однако, она была убеждена, что заслуживает сочувствия к себе, как любой другой человек. Она даже начала чувствовать острую горечь за те годы, когда она боролась за любовь других, чтобы заполнить пустоту в себе. Практика сочувствия к себе давалась ей нелегко, но Мэрион не отступала. Она знала, что старые нахлынувшие чувства нужно преодолеть, и стала понимать, что необходимые для этого ресурсы — майндфулнесс и сочувствие к себе. Теперь Мэрион могла дать себе то, чего так долго ждала от других.

Друзья и родные стали замечать в Мэрион перемены. Все началось с мелочей: к примеру, она могла отказаться посидеть с друзьями вечером, если чувствовала себя слишком уставшей. Она стала легче засыпать, возможно, потому что перестала мысленно перебирать все свои промахи за день. Иногда ей снились кошмары: к примеру, нужно делать презентацию на работе, а она не может вспомнить тему. Тогда, проснувшись, она приклады-

вала руку к сердцу, успокаивала себя и засыпала снова. Ее муж полушутя-полусерьезно заметил, что «в плане техобслуживания» с Мэрион «стало легче». К концу 8-недельного тренинга Мэрион и ее родные дружно заметили, что она выглядит счастливее. Но самое ценное заключалось в том, что она перестала корить себя за оплошности, перестала стремиться быть идеальной и начала любить и принимать себя такой, какая она есть.

УПРАЖНЕНИЕ

Как я себе сочувствую?

Дорога к сочувствию к себе часто начинается с объективной оценки, насколько мы себе сопереживаем или не сопереживаем. Шкала сочувствия к себе показывает уровень доброжелательности или враждебности к себе, близка ли вам мысль об общности человеческих переживаний или вы самоизолируетесь, осознав собственные несовершенства, близко ли вам состояние майндфулнесс или же вы чрезмерно идентифицируетесь с собственной болью. Эта шкала, позволяющая судить о степени сочувствия к себе и о ее связи с хорошим самочувствием, используется во многих исследованиях. Пройдите этот тест и узнайте, насколько сильно вы сочувствуете себе.

Это адаптированная версия краткого теста на сочувствие к себе. Если вы желаете пройти полную версию и получить уже готовые результаты, посетите www.self-compassion.org/test-how-self-compassionateyou-are.

Следующие утверждения описывают то, как вы относитесь к себе в трудные минуты. Сначала внимательно прочтите эти фразы, а затем слева от каждой поставьте балл от 1 до 5 в зависимости от того, насколько похоже описано ваше поведение.

Для первой части теста воспользуйтесь нижеуказанной шкалой:

Почти никогда				Почти всегда
1	2	3	4	5

___ Я стараюсь с пониманием и терпением относиться к тем своим качествам, которые мне не очень нравятся.

___ Когда случается что-то неприятное, стараюсь реагировать взвешенно.

___ Стараюсь рассматривать свои неудачи, исходя из принципа «такое бывает у всех».

___ В крайне сложные моменты с заботой и нежностью отношусь к себе.

___ В минуты расстройств стараюсь сохранять внутреннюю гармонию.

___ После допущенной оплошности стараюсь напоминать себе, что аналогичное чувство испытывают многие люди.

Для следующей части теста воспользуйтесь уже другой шкалой (обратите внимание, теперь баллы начисляются по другому принципу):

Почти всегда				Почти никогда
1	2	3	4	5

___ В случае неудачи утопаю в чувстве никчемности.

___ В моменты уныния говорю себе, что другие счастливее меня.

___ В случае неудачи чувствую, что такое могло случиться только со мной.

___ В моменты уныния маниакально фиксируюсь на любых негативных моментах.

___ Жестко порицаю и критикую собственные недостатки и оплошности.

___ Нетерпимо и раздраженно отношусь к тем качествам своего характера, которые мне не нравятся.

Результаты:

Итоговый результат (сумма баллов по итогам всех 12 утверждений) ___

Среднее значение = итог/12 ___

Средний балл — 3. Поэтому результат 1–2,5 балла говорит о низком уровне сочувствия к себе, 2,5–3,5 — о среднем уровне, 3,5–5 — о высоком уровне.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Если ваш уровень сочувствия к себе оказался ниже, чем вам бы того хотелось, не переживайте. Ведь сочувствие к себе — это навык, которому можно научиться. Нужно только дать себе время, и все получится.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Дневник сочувствия к себе

Попробуйте в течение недели (или больше, если вам понравится) ежедневно вести дневник сочувствия к себе. Это действенный способ выплеснуть эмоции. Считается, что ведение дневника улучшает психологическое и физическое самочувствие.

Делайте записи по вечерам в свободную минутку. Записывайте любое негативное ощущение, которое вы испытали за день, что-либо, за что вы себя отругали, или любую сложную ситуацию, вызвавшую у вас болезненную реакцию. (К примеру, вы вышли из себя, потому что в ресторане слишком долго несли счет. В итоге вы наругали официантам и в бешенстве выскочили из ресторана, не оставив чаевых. Однако позже вам стало неловко и стыдно за свое поведение.) К каждому событию попытайтесь подойти с точки зрения майндфулнесс, чувства общности человеческих переживаний и доброжелательности, чтобы оценить ситуацию в более сопереживающем ключе. Вот как это сделать:

Майндфулнесс

Это означает, что при рассмотрении болезненных эмоций, возникших в результате вашей самокритики или сложных обстоятельств, вы проявляете взвешенную осознанность. Запишите, что вы чувствовали в тот момент: грусть, стыд, страх, стресс и так далее. Пока пишете, старайтесь принять, а не сразу судить собственные переживания, при этом не умаляя и не драматизируя степень их важности (к примеру, «то, что так долго не могли принести счет, меня вывело из себя. Я разозлился(-лась), бурно отреагировал(-а), а потом мне стало неловко»).

Общность человеческих переживаний

Запишите, что общего у вашей ситуации с тем, что могут испытывать все люди в целом. К примеру, признание, что все люди несовершенны и что у всех случаются такие неприятные эпизоды («каждый иногда бурно реагирует, случается», «большинство людей аналогично себя чувствуют в такой ситуации»). Можно также поразмышлять о причинах и предпосылках вашей болезненной реакции («я разозлился(-лась), потому что уже на полчаса опаздывал(-а) к врачу, к которому надо было ехать через весь город, а в тот день были ужасные пробки. Если бы обстоятельства сложились по-другому, возможно, моя реакция была бы иной»).

Доброжелательность

Напишите себе добрые, полные понимания слова — как те, которые бы вы сказали другу. Выбирайте добрые поддерживающие слова и дайте себе понять, что заботитесь о себе («Ничего, неудачно вышло, но ведь не конец света. Я понимаю твою реакцию. Может, на этой неделе тебе стоит более терпеливо и доброжелательно относиться к официантам»).



РАЗМЫШЛЕНИЕ

После того как вы минимум неделю вели дневник, заметили ли вы внутренние изменения? Что вы ощущали, когда писали себе же в более сопереживающем ключе? Как вы считаете, помогло ли вам это справиться с возникшими трудностями?

Некоторым понравится идея ведения дневника, так им легче будет практиковать сочувствие к себе, другим это занятие покажется утомительным. Стоит попробовать вести дневник хотя бы неделю, но если подобный формат — не для вас, то можете пропустить письменную часть. Самое важное на данном этапе — мы задействуем все три шага сочувствия к себе: осознание источника боли, удержание в памяти, что несовершенство — часть человеческой природы, и доброжелательность и самоподдержка в трудные моменты.

4. Физиология самокритики и сочувствия к себе

Согласно основоположнику сфокусированной на сочувствии терапии СФТ Полу Гилберту, когда мы критикуем себя, активируется область мозга, отвечающая за биологическое выживание и телесное функционирование (которую иногда называют рептильным мозгом). Эта система защиты от опасности реагирует и возбуждается быстрее других систем мозга. Это означает, что самокритика — зачастую наша первая реакция на что-то, что пошло не так.

Данная система защиты от опасности эволюционировала так, что при восприятии опасности активизируется миндалевидное тело нашего мозга, выделяются кортизол и адреналин, и мы готовы бороться,

Ощущение, что мы не на высоте, ставит под угрозу наше представление о себе. И тогда мы атакуем проблему — самих себя!

спасаться бегством или затаиться. Эта система прекрасно защищает наше тело от опасностей, но сейчас большинство угроз, с которыми мы встречаемся, — угрозы нашему самовосприятию и представлению о себе.

И ум, и тело находятся в состоянии стресса, чувствуя угрозу, а хронический стресс может привести к тревоге и депрессии. Именно поэтому привычка постоянно ругать себя столь губительна для эмоционального и физического хорошего самочувствия. Критикуя себя, мы одновременно и нападаем на себя, и страдаем от нападения.

По счастью, у нас есть не только рептильный мозг: мы еще и млекопитающие. Эволюционный прорыв млекопитающих заключается в том, что детеныши рождаются незрелыми и их адаптационный период более долгов. Система заботы¹ млекопитающих эволюционировала в защитных целях так, что родители и отпрыски стали держаться вместе.

Когда активируется область головного мозга, отвечающая за заботу, выделяются окситоцин (гормон любви) и эндорфины (гормоны радости и удовольствия, природные морфиноподобные соединения), что помогает снизить стресс и продлить ощущение тепла и безопасности. Два надежных способа активации системы заботы — мягкие тактильные и голосовые сигналы (к примеру, мурлыкающая кошка, вылизывающая котят).

Сочувствие, включая и сочувствие к себе, относится к системе заботы. Вот почему, сочувствуя себе в сложные моменты, мы ощущаем, будто находимся в безопасности и будто о нас заботятся, — подобно тому, что ощущает ребенок в материнских объятиях.

Сочувствие к себе в сложных ситуациях похоже на то, как нас утешают родители.

Сочувствие к себе способствует понижающему регулированию реакции на угрозу. Когда реакция на стресс (бороться — бежать — затаиться) вызвана угрозой целостности нашей самооценки, мы склонны нападать на себя самих, и делаем это при помощи совершенно несвятой троицы реакций. Мы боремся с собой (самокритика), скрываемся от других (изоляция) или пытаемся затаиться (зацикливание на собственных мыслях). Все эти три способа реагирования — полная противоположность компонентам сочувствия к себе (доброжелательность по отношению к себе, признание общности человеческих переживаний, майндфулнесс). Нижеследующая таблица иллюстрирует соотношение ответа на стрессовую ситуацию и сочувствия к себе.

¹ То есть область мозга, отвечающая за реакцию заботы, иногда называемая также лимбической системой мозга. — *Примеч. пер.*

Ответ на стресс	Ответ на стресс, обращенный внутрь	Сочувствие к себе
Бороться	Самокритика	Доброжелательное отношение к себе
Убежать	Изоляция	Признание общности человеческих переживаний
Затаиться	Заикливание на собственных мыслях	Майндфулнесс

Когда мы практикуем сочувствие к себе, то дезактивируем систему защиты от угроз и активируем систему заботы. В одном из исследований участников попросили представить, будто им сочувствуют, и описать свои физические ощущения. Ежеминутно им говорили что-то вроде: «Ощутите, как вам сочувствуют, позвольте себе проникнуться любовью, доброжелательностью». Оказалось, что у участников, получавших такие инструкции, уровень кортизола был ниже, чем у контрольной группы. Впоследствии и вариабельность сердечного ритма (ВСР) этих участников выросла. Чем более комфортно себя люди чувствуют, тем более открыты и гибки они могут быть в ответ на поступающие сигналы окружающего мира, и реакцией на это является изменение их сердечного ритма в зависимости от поступающих стимулов. Поэтому можно сказать, что когда они сочувствовали себе, они «открывались» и меньше защищались.

Томас — хороший добросовестный человек; примерный прихожанин, помогающий местной церкви; на него всегда можно положиться. Но при этом он постоянно себя осуждал. Он критиковал себя практически за все: за то, что не был достаточно успешным, умным, отзывчивым. Он изводил себя упреками! Как только Томас делал что-то, по его мнению, не так, он начинал себя оскорблять: «Бездарность, идиот, неудачник». Непрерывающийся поток упреков довел Томаса до депрессии.

Поняв, что критическое отношение к себе связано с ощущением поступающей угрозы, Томас задался вопросом, чего же такого он опасается, раз так мастерски себя осуждает. Он понял, что боится быть отвергнутым. В детстве его травмили за то, что ему тяжело давалась учеба, он чувствовал себя бе-

лой вороной. Где-то в глубине души он верил, что если будет мучить и упрекать самого себя за оплошности сейчас, то это каким-то чудесным образом промотивирует его стать лучше и другие примут его. Он считал, что подобный подход защитит его и от болезненного восприятия внешней критики: ведь он действовал на опережение. Конечно же, подобное критическое отношение к себе не помогало, а только вгоняло в депрессию. Томас также узнал, что может почувствовать себя комфортно, задействуя систему заботы: выполняя простые действия, к примеру разговаривая с собой дружеским участливым тоном. Он стал практиковать. Когда чувствовал, что начинает заниматься самобичеванием, останавливался: «Вижу, что ты напуган и так пытаешься защитить себя». Позже он стал говорить себе: «Все нормально, у тебя недостатки, но ты стараешься». Несмотря на то что Томас все еще часто себя попрекал, понимание истоков подобного поведения помогло ему не уйти на дно и дало надежду, что со временем он научится говорить с собой по-доброму и с приятием, чего не было у него в детстве.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Успокаивающее прикосновение

Хотя на первый взгляд это упражнение может показаться «сентиментально-глуповатым» — по сути, оно таким и является, — очень полезно использовать силу физического прикосновения, чтобы вызвать сочувствующую реакцию. Мягко, заботливо и нежно прикасаясь одной или обеими руками к телу, мы можем помочь себе ощутить уют и безопасность. Важно отметить, что у разных людей различные жесты вызывают различные эмоциональные реакции. Предлагаем найти свой индивидуальный способ физического контакта, приносящий легкость, чтобы вы смогли применять его в стрессовой ситуации.

Какой физический контакт мне требуется для комфортного самочувствия?

Найдите место, где вас не будут беспокоить посторонние взгляды. Ниже мы перечисляем различные жесты, которыми люди себя успокаивают. Попробуйте выполнить эти движения, не бойтесь экспериментировать. Возможно, вам будет комфортнее, если вы будете выполнять эти действия с закрытыми глазами.

- ❖ Приложить руку к сердцу.
- ❖ Приложить обе руки к сердцу.
- ❖ Погладить себя в области грудной клетки.
- ❖ Приложить сомкнутую в кулак ладонь к сердцу.
- ❖ Приложить руку к сердцу, другую — на область живота.
- ❖ Приложить обе руки к животу.
- ❖ Приложить одну ладонь к щеке.
- ❖ Обнять лицо ладонями.
- ❖ Погладить себя по рукам.
- ❖ Обхватить руками зону ближе к плечам, обняв себя.
- ❖ Взять себя за руку.
- ❖ Соединить вместе ладони.

Продолжайте поиски, пока не найдете тот тип прикосновения, который успокаивает именно вас, ведь все мы разные.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Как вам эти жесты? Смогли ли вы найти тот тип физического контакта, который успокаивает и поддерживает именно вас?

Если вы нашли такой жест, попытайтесь применять его в ситуации стресса или эмоционального дискомфорта в повседневной жизни. Ощущая заботу и безопасность на физическом уровне, вы быстрее проникнетесь этим чувством в интеллектуальном и эмоциональном плане.

Иногда, выполняя движения самоуспокоения, мы можем чувствовать себя неловко или глупо. И вообще, нередко возникает обратная тяга — ситуация, которую мы обсудим в гл. 8. Обратная тяга означает возвращение старых травм, возникающих в момент доброжелательного отношения к себе: к примеру, мы вспоминаем моменты, когда к нам плохо относились. Поэтому успокаивающее прикосновение может совсем не приносить успокоения. Если у вас происходит что-то подобное, попробуйте прикоснуться к кому-то или чему-то внешнему, главное, теплomu и мягкому, к примеру к собаке, кошке, подушке. Или, возможно, вам помогут более энергичные движения, к примеру постукивание кулаком в области груди. Суть в том, чтобы выразить заботу и участие так, чтобы вам было приятно.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Пауза для сочувствия к себе

Это упражнение напомнит о необходимости использования в трудных жизненных ситуациях трех базовых компонентов сочувствия к себе: майндфулнесс, общности человеческих переживаний и доброжелательности. Оно также усиливает эффект успокаивающего прикосновения, с помощью которого мы чувствуем себя в тепле и безопасности. Важно найти и работающие в вашем случае слова — чтобы не возникало вопроса, насколько они осмысленны. К примеру, некоторые люди скорее скажут «борьба», чем «страдание», либо предпочтут «поддержку», «защиту» слову «доброжелательность». Попробуйте разные варианты, а затем применяйте на практике.

Читая все эти инструкции, вы, возможно, захотите выполнять их, закрыв глаза, чтобы лучше сосредоточиться на собственных ощущениях.

- ❖ Подумайте о ситуации, из-за которой вы нервничаете, к примеру о проблемах со здоровьем, в отношениях, на работе или о другой неприятности.

Выберите проблему, серьезность которой вы оцениваете как небольшую или среднюю, не берите сразу глобальную проблему, ведь мы хотим выстроить ресурс сочувствия к себе постепенно.

- ❖ Мысленно детально представьте эту проблему. Каковы исходные данные? Кто кому что говорит? Что происходит? Что может произойти?

Чувствуете ли вы физический дискомфорт, когда представляете эту ситуацию? Если нет, то вспомните проблему посерьезнее.

- ❖ Теперь скажите себе: «Это момент переживания».
 - Это и есть состояние майндфулнесс. Возможно, вы сочтете более подходящими другие выражения, к примеру:
 - ✓ Больно.
 - ✓ Ох.
 - ✓ Да, нервно.
- ❖ Теперь скажите себе: «Переживания — часть жизни».
 - Это общность человеческих переживаний. Другие варианты:
 - ✓ Я не один (одна).
 - ✓ Все, как и я, переживают подобное.
 - ✓ Вот что значит переживать.
- ❖ Теперь успокойте себя с помощью одного из жестов, которые мы предложили в прошлом упражнении.
- ❖ Скажите себе: «Пусть я буду добрее к себе», «Пусть я дам себе то, в чем нуждаюсь».

Возможно, именно сейчас в сложной ситуации вам захочется услышать слова любви и поддержки. Вот примеры:

- Пусть я приму себя таким(-ой) как есть.
- Пусть я начну принимать себя таким(-ой) как есть.
- Пусть я себя прощу.
- Пусть я буду сильным(-ой).
- Пусть я буду терпеливым(-ой).

- ❖ Если вам сложно подобрать слова, представьте, что ваш близкий друг или любимый человек переживает то же, что и вы. Что вы скажете ему? Какие искренние простые слова вы произнесете?

А теперь попробуйте сказать то же самое и себе.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Поразмышляйте о том, что вам дало предыдущее упражнение. Заметили ли вы что-нибудь, когда произнесли фразу «это момент переживания»? Какие-то изменения?

А второе предложение, в котором вы напомнили себе, что это свойственно всем, или третье, в котором вы выразили доброжелательное к себе отношение? Нашли ли вы для себя добрые слова, которые могли бы сказать другу, а если нашли, что почувствовали, когда говорили себе то, что говорите другу? Просто? Намного сложнее?

Иногда требуется время, чтобы подобрать верные слова, которые будут вам казаться искренними и будут действенными. Не гонитесь за результатом, и вы найдете верные слова.

Данное упражнение должно выполняться в медленном темпе, будто краткая медитация. Либо вы можете использовать слова как мантру из трех частей, когда сталкиваетесь с трудностями в повседневной жизни.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сочувствующее движение

Это упражнение может выполняться в любую минуту, когда вам нужна разминка. Его можно выполнять с закрытыми или открытыми глазами. Основная идея — двигаться сочувственно изнутри наружу, и необязательно в каком-то установленном порядке.

Якорение

- ❖ Встаньте и ощутите, как стопы касаются пола. Перекачивайтесь на стопах вперед и назад, из стороны в сторону. Описывайте коленями небольшие круговые движения, отмечая изменения в ощущении на подошвах ног. Запомните ощущения в ваших ногах.

Открытость

- ❖ Теперь, включив состояние осознанности, просканируйте свое тело на предмет других ощущений, замечая любые участки расслабленности и зажимы.

Сопереживающий ответ

- ❖ А теперь сфокусируйтесь на тех участках тела, где вы испытываете дискомфорт.
 - Постепенно начинайте двигаться так, как вам нравится, наполняя себя сочувствием. К примеру, слегка подвигайте плечами, покрутите головой, разверните туловище, наклонитесь вперед — все что угодно, что вам кажется подходящим.
 - Дайте телу возможность самому сказать вам, что нужно делать.
 - Иногда наши тела нас разочаровывают, нам не нравится, как мы выглядим, ощущаем себя, двигаемся. Если вы испытываете подобное просто искренне немного побудьте с собой. Ваше тело старается как может. Что вам требуется прямо сейчас?

Успокоение

- ❖ Теперь расслабьтесь. Встаньте снова и ощутите свое тело целиком, отмечая любые изменения.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Поразмышляйте о том, что вам дало это упражнение. Была ли эта разминка ответом на дискомфорт? Нашли ли вы оптимальный способ движения?

Это упражнение может выполняться несколько раз в день. Не так важно, лучше вы физически себя чувствуете после разминки или по-прежнему, главное, что вы попытались распознать в своем теле зажимы и заботливо отреагировать. Мы редко обращаем внимание на едва заметные соматические сигналы дистресса, поэтому привычка прислушиваться к телу и сознательно давать себе то, что требуется, — навык, появляющийся со временем, но он нужен для развития более здорового и комфортного отношения к себе.

5. Инь и ян сочувствия к себе

На первый взгляд сочувствие может показаться признаком мягкости, ассоциирующимся с утешением и успокоением. Поскольку многие воспринимают сочувствие в контексте заботы, особенно воспитания детей, мы инстинктивно относим это качество к «женским» ролевым нормам. Получается, сочувствие дано не всем? Однако задумайтесь: неужели вынести человека из горящего здания или работать на износ, чтобы обеспечить семью (данное поведение, которое едва ли назовешь мягким, обычно соответствует более маскулинным и ориентированным на действия гендерно-ролевым стереотипам), — говорит о меньшей степени сочувствия? Нам однозначно следует расширить общепринятую интерпретацию сочувствия и сочувствия к себе, чтобы увидеть и другие его проявления.

Анализируя характеристики сочувствия к себе, можно найти и женские и мужские, поскольку в каждом человеке будут и женские и мужские качества. Традиционная китайская философия говорит о двойственности всего сущего, об *инь* и *ян*, то есть о том, что все видимые противоположные качества, к примеру мужское/женское, светлое/темное, активное/пассивное, взаимодополнительны и взаимозависимы. Значит, человек, идентифицирующий себя как мужчина или женщина, для обретения гармонии нуждается в противоположных качествах. Очень показательно, что каждая половина символа инь-ян содержит в себе частицу противоположного цвета.



- ◆ Инь сочувствия к себе — сопереживание себе: *утешение, успокоение, подтверждение значимости своих потребностей.*
- ◆ Ян сочувствия к себе — действие: *защита, обеспечение и мотивация.*

Моник скептически относилась к идее сочувствия к себе. Она выросла в неблагополучном районе и с гордостью рассказывала о своей уличной школе жизни, о том, как с раннего возраста развивала в себе твердость характера и навыки выживания. Встречаясь с препятствиями, она без раздумий рвалась в бой. Но накануне ей диагностировали рассеянный склероз, и здесь ее обычный подход к решению проблем, увы, уже не работал. И близкие, и друзья, и даже врачи не раз выслушивали от Моник гневные отповеди в те моменты, когда она чувствовала себя уязвимой, испытывая страх из-за болезни и предписанных отдыха и покоя. Бурная деятельность обычно ограждала Моник от необходимости встречи с собственными эмоциями, но в случае рассеянного склероза такая линия защиты не работала. А идея сочувствия и мягкого и доброжелательного отношения к себе казалась чем-то чуждым считавшей себя волевым человеком и бойцом Моник.

У Ксавье была ровно противоположная проблема. Хотя его детство нельзя было назвать легким — отчим постоянно ругался с мамой, — он нашел утешение в чтении и старался быть дома как можно более незаметным, пока домашние бури не стихали. С раннего возраста он усвоил, что конфликт только усугубит ситуацию. Окончив колледж в двадцать с лишним лет, он стал думать, что делать в жизни дальше: нужно было достаточно зарабатывать, чтобы уехать из родительского дома (он занимал подвальное помещение в доме матери). Но Ксавье сомневался, что способен реализовать эту задачу. Он устроился санитаром в местную больницу, чтобы иметь возможность жить отдельно,

но все равно был недоволен собой. Ему был нужен кто-то, кто бы поверил в него и вдохновлял на реализацию собственного потенциала.

MSC-программа содержит большое количество методик и упражнений, и каждый найдет что-то свое. Некоторые практические упражнения более подходят сфере «ян», другие — «инь», хотя во многих упражнениях присутствуют и те и другие характеристики. Таблица ниже дает примеры практических упражнений из этой книги, которые в целом соотносятся с ян или инь сочувствия к себе. Конечно же, эти характеристики взаимодействуют друг с другом и взаимозависимы. К примеру, когда мы признаем значимость собственных потребностей, мы часто находим мотивацию, необходимую для претворения их в жизнь.

Объединяющее начало всех этих упражнений — дружеское заботливое участие. Иногда сочувствие к себе принимает форму успокоения и тонкой работы по принятию собственных негативных эмоций (утешение), иногда включается жесткое «нет!» и мы уходим от угрозы (защита). Иногда сочувствие к себе выражается в том, чтобы тепло и нежно дать понять своему телу, что все в порядке (успокоение), а порой — осознать и удовлетворить свои потребности (обеспечение). Иногда сочувствие к себе означает принятие себя и открытость развертывающемуся опыту (подтверждение), а других случаях — необходимость подготовить и осуществить прорыв (мотивация).

Встречаясь с препятствиями на жизненном пути, Моник использовала качества ян: силу, решимость, целеустремленность. Она знала, как защитить и обеспечить себя. При этом ее более восприимчивая инь-сфера осталась сравнительно малоразвитой, поскольку, возможно, с детства она не считала безопасным быть восприимчивой и открытой «тому, что есть». Поставленный диагноз, рассеянный склероз, означал, что для дальнейшего существования она должна приобрести новые навыки. Друзья рассказали Моник об упражнении «Пауза для сочувствия

к себе» (гл. 4), которое, по сути, является комбинацией различных элементов сочувствия к себе. В этом упражнении особенно хорошо прорабатываются элементы принятия ситуации («так страшно жить с рассеянным склерозом»), понимания, что вы не одиноки («серьезный диагноз заставляет почти каждого чувствовать себя уязвимым и одиноким»), и дальнейшего нахождения слов самоуспокоения: «Все будет хорошо. Давай будем вспоминать об этом хотя бы раз в день». Данное упражнение открыло Моник путь к сочувствию к себе. Ей, конечно, было нелегко, учитывая опыт юности, когда она была особенно уязвимой. Но Моник нашла смелость двигаться вперед, и не было бы счастья, да несчастье помогло: приняв свою ситуацию, Моник ощутила внутреннюю умиротворенность и принятие, о возможности чего и не мечтала.

Ксавье же не демонстрировал пробивные качества, но был крайне душевным человеком. Вся его решимость в зачатке уничтожалась отчимом: именно за ним всегда оставалось последнее слово, а Ксавье избегал конфликтов, держась в стороне. Теперь же, чтобы начать самостоятельную жизнь, ему требовались сила и смелость. Совершенно случайно Ксавье увидел на работе анонс вводного тренинга по сочувствию к себе для медперсонала. На занятиях он понял, что внутренний голос, советовавший ему в интересах собственной безопасности «не отсвечивать» дома, теперь говорит, что пора заявить о себе. Наиболее эффективным упражнением для Ксавье стало написание сочувствующего письма себе (гл. 11), в котором тот доброжелательно давал напутствия себе самому, как если бы писал близкому другу, находящемуся в подобной ситуации. Он еженедельно писал себе письма, уделяя внимание текущим сложностям. Понемногу Ксавье изменился — теперь у него появился внутренний наставник, который подбадривал его со страниц. Со временем Ксавье смог проговорить то, в чем нуждается для наполнения жизни смыслом — свои основные потребности, — и стал действовать, чтобы эти потребности реализовать.

Вырабатывая инь- и ян-характеристики сочувствия к себе

	Характеристики	Упражнения
ИНЬ	Утешение	Пауза для сочувствия к себе (гл. 4) Сочувствие к себе каждый день (гл. 8) Медитация «Любящая доброта к себе» (гл. 10)
	Успокоение	Успокаивающее прикосновение (гл. 4) Медитация «Ласкающее дыхание» (гл. 6) Смягчить — утешить — разрешить (гл.16)
	Подтверждение значимости	Учимся быть сопереживающим несовершенством (гл. 13) Называя эмоции (гл. 16) Самоуважение (гл. 23)
ЯН	Защита	Ноги на земле (гл. 8) Сочувствие и самообладание (гл.19)
	Обеспечение	Распознаем собственные основные ценностные ориентиры (гл. 14) Заполняя эмоциональные прорехи (гл. 18) Удовлетворяем неудовлетворенные потребности (гл. 20)
	Мотивация	В поисках собственного голоса сочувствия (гл. 11) Сопереживающее письмо себе (гл. 11) Дав себе обет (гл. 14)



УПРАЖНЕНИЕ

В каких аспектах сочувствия к себе я нуждаюсь сейчас?

В сочувствии к себе больше различных граней, чем вы, возможно, предполагали. Ниже мы перечислили некоторые инь- и ян-характеристики сочувствия к себе. Предлагаем поразмышлять, какие из этих аспектов необходимы вам сейчас более всего. Это поможет вам понять, насколько сочувствие к себе может оказаться полезным.

Инь

- ❖ *Утешение.* Мы утешаем близкого друга, переживающего сложные времена. Утешить — значит помочь страдающему человеку почувствовать себя лучше, удовлетворить его эмоциональные потребности. Возможно, именно это вам сейчас необходимо? Возможно, вам будет полезно узнать, как утешить себя в минуты расстройств?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ *Успокоение.* Это тоже способ помочь человеку почувствовать себя лучше, но скорее именно в физическом смысле. Возможно, именно это вам требуется больше всего? Станете ли вы чувствовать себя физически комфортнее и спокойнее?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ *Подтверждение значимости.* Человеку также можно помочь, по-доброму и мягко сказав, что вы прекрасно понимаете, что он переживает. Вы чувствуете себя одиноким(-ой) или недопонятым(-ой) и вам требуется именно этот способ сочувствия? Как вы считаете, будет ли вам лучше, если вы научитесь подтверждать собственные эмоции?

Ян

- ❖ *Защита.* Первый шаг на пути сочувствия к себе — ощущение безопасности. Защита означает, что вы говорите «нет» обидчикам или тому вреду, который мы зачастую неосознанно причиняем себе сами. Вам причиняют вред и вы хотели бы найти в себе внутренние силы, чтобы ему противостоять?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ *Обеспечение.* Это значит давать себе то, в чем мы действительно нуждаемся. Сначала потребуется понять, что именно нам нужно, а затем — убедить себя в том, что мы заслуживаем исполнения собственных желаний, после чего надо попытаться их претворить в жизнь. Никто за нас это не сделает так, как мы сделаем для себя.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ *Мотивация.* У большинства из нас есть заветные мечты и сокровенные желания, которые бы мы хотели осуществить. Есть более кратковременные задачи. Сочувствие к себе мотивирует как хороший тренер — по-доброму, заботливо, с пониманием, без унижительной критики. Как вы думаете, полезно бы вам было научиться мотивировать себя любовью и пониманием, а не страхом?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

По счастью, по мере чтения этой книги вопрос «Что мне сейчас нужно?» будет возникать у вас постоянно. Уже даже просто задавая себе этот вопрос, вы переживаете момент сочувствия к себе, даже если не можете найти ответ на поставленный вопрос или в данный момент не обладаете такой возможностью.

6. Майндфулнесс

Майндфулнесс — основа сочувствия к себе. Нам нужно выйти за пределы сиюминутности нашего страдания и с позиции майндфулнесс повернуться к боли, и только потом мы сможем отреагировать доброжелательно. Состояние майндфулнесс может быть охарактеризовано как «осознанность переживания текущего опыта и его принятие». Однако же ни одно определение не даст точного представления о природе майндфулнесс, потому что это состояние включает допонятийную осознанность. Другими словами, в состоянии майндфулнесс мы воспринимаем происходящее непосредственно, а не через призму мышления.

Мышление — это репрезентация: реальность представляют символы, а не она себя сама. Невозможно понюхать, попробовать на вкус или съесть слово «яблоко». Когда мы опускаемся ниже уровня мышления и входим в непосредственный контакт с опытом, то способны воспринять постоянно меняющуюся природу реальности. Мы можем

Мы не сможем отреагировать на свои переживания с сочувствием, пока не воспримем их через состояние майндфулнесс.

отказаться от идеи того, какой «должна» быть реальность, и открыться тому, что есть. Это означает, что в состоянии болезненного переживания можно отключить событийный нарратив и просто «быть» с реальностью и с собой — не теряя отваги и осознанности.

Террелл поднял руку и стал рассказывать о собственном опыте майндфулнесс. «Недавно пришлось усыпить кота, у меня разрывалось сердце. Этот кот жил в нашей семье двенадцать лет, он был буквально нашим ребенком. Я вернулся из ветеринарной

клиники, и меня переполняли эмоции, но я вспомнил советы по осознанию страдания и попытался осознать то, что происходило в моем теле. Я сказал себе: «Тебе сейчас так трудно». У меня болел живот — словно меня ударили. Чувство горя меня захлестывало. Но я старался остаться со своими ощущениями. На самом деле я и сейчас испытываю эти же чувства, но боль немного утихла. Это терпимо».

Во многих отношениях майндфулнесс — простой навык, потому что требует только осознания разворачивающегося опыта с помощью пяти чувств. К примеру, попробуйте сфокусироваться на том, что происходит за дверью, и понять, как воспринимает происходящее каждый из ваших органов чувств, один за другим.

- ♦ *Слух.* Закройте глаза и на мгновение прислушайтесь к окружающим звукам. Дайте им пройти через вас. Отмечайте то, что вы слышите, звук за звуком, мысленно кивая головой. Нет необходимости называть то, что слышите.
- ♦ *Зрение.* Откройте широко глаза. Точно так же отмечайте все, что вы видите, визуальное впечатление одно за другим.
- ♦ *Осязание.* Снова закройте глаза и отметьте, как ваше тело соприкасается со стулом или как ступни касаются пола.
- ♦ *Обоняние.* Поднесите руку к носу и отметьте все запахи, исходящие от вашей кожи.
- ♦ *Вкус.* Отметьте, какие вкусы вы ощущаете во рту прямо сейчас, возможно, вкус чего-то недавно съеденного или выпитого.

Легко находиться в состоянии майндфулнесс пару мгновений, но *поддерживать* это состояние — трудно, поскольку оно не вписывается в естественные функции мозга. Нейрофизиологи говорят о функционировании нейронной сети участков головного мозга, которые активизируются в случае умственного покоя и становятся неактивными в случае выполнения какой-либо задачи, связанной с внешним миром, — о *сети пассивного режима работы головного мозга*. Эта сеть включает в себя

нижние отделы головного мозга. Эти участки становятся особенно активными, когда ничто внешнее не привлекает наше внимание, когда мысли блуждают.

Эта сеть пассивного режима работы выполняет три основные функции: (1) формирует самоощущение, (2) проецирует его в прошлое или будущее и (3) моделирует проблемы. Было ли у вас когда-нибудь такое: вы сидели ели, и только обнаружив пустую тарелку, понимали, что что-то съели? Где вы были все это время? Пока в организм поступала еда, ваш ум был где-то еще — как раз активизировалась сеть пассивного режима работы. Мозг использует «резервное» время, чтобы сфокусироваться на возможных будущих проблемах, требующих решения. С эволюционной точки зрения это крайне полезно, поскольку мы можем предвосхищать то, что угрожает нашему существованию, но жить подобным образом — не самое большое удовольствие.

По большому счету, наш мозг нужен для выживания, а не для счастья.

Когда работает сеть пассивного режима, это означает, что мы находимся в состоянии болезненного переживания, но недостаточно *отдаем себе отчет* в этом для осознания. В состоянии майндфулнесс мы осведомлены о внутреннем нарративе и не теряемся в нем. Самая распространенная аналогия — вы сидите в кинозале, увлечены фильмом, в ужасе хватаетесь за подлокотник кресла в момент, когда героя вот-вот сбросят со скалы. Внезапно кто-то из сидящих рядом зрителей чихает, и вы понимаете: «А-а-а, я же смотрю кино!»

Майндфулнесс дает нам ментальный простор, и с ним приходит свобода выбора, как именно *реагировать* на ситуацию. Майндфулнесс имеет решающее значение при отработке навыка сочувствия к себе, потому что когда мы переживаем, состояние майндфулнесс позволяет появиться сочувствию. К примеру, мы способны спросить себя: «Что мне требуется в этот момент?» — и попытаться утешить и поддержать себя, как если бы перед нами был хороший друг.

Как показывают исследования, одним из преимуществ регулярной практики майндфулнесс является тенденция к дезактивации сети пассивного режима работы — и с помощью медитации, и в повседневной активности. Это означает, что чем чаще мы практикуем майндфулнесс, тем больше у нас возможностей для правильного выбора, включая и возможность практики сочувствия к себе.



МЕДИТАЦИЯ

Ласкающее дыхание

Данная медитация помогает нам лучше фокусироваться и успокаиваться. Дыхательная медитация — распространенная форма медитации майндфулнесс. Мы к тому же добавим в нее пункты, которые принесут теплоту.

Предлагаемые в этой книге медитации лучше всего выполнять с закрытыми глазами, хотя, безусловно, читать с закрытыми глазами немного сложно. Поэтому, возможно, лучше прочесть советы по выполнению медитации непосредственно перед самим выполнением или открыть глаза на несколько минут, чтобы прочесть советы, закрыть для выполнения, а потом вновь открыть для чтения. Какой бы путь вы ни выбрали, главное, чтобы медитация была для вас как можно более непринужденной. И помните: медитируя, не стоит стремиться к совершенному ее исполнению (особенно если цель — сочувствие к себе!).

- ❖ Найдите удобное для себя положение, медитация будет долгой. Потом медленно закройте глаза полностью либо частично. Несколько раз медленно вдохните, отпуская любое ненужное напряжение в теле.
- ❖ При желании можно положить себе руку на сердце или на другую часть тела для успокоения, чтобы напоминать себе, что мы несем не просто осознанность, но любящую осознанность и собственному

дыханию, и себе самим. Можно оставить руку в том положении либо убрать в любой момент.

- ❖ Начните следить за дыханием, чувствуя каждый вдох и выдох.
- ❖ Ощутите, как ваш организм наполняется вдохом и расслабляется при выдохе.
- ❖ Дайте организму самому *дышать через вас*. Не нужно делать ничего особенного.
- ❖ Теперь обратите внимание на *ритм* своего дыхания, прилив-отлив. Прислушайтесь какое-то время к собственному дыханию.
- ❖ Почувствуйте, как *все ваше тело* немного меняет положение с каждым вдохом и выдохом подобно тому, как движутся морские волны.
- ❖ Ваши мысли начнут блуждать как любопытный ребенок или энергичный щенок. Когда такое случится, мягко возвращайте себя к дыханию.
- ❖ Позвольте своему телу слегка двигаться и быть как бы обласканным — *изнутри обласканным* — вашим дыханием.
- ❖ Если вам все нравится, можно полностью *отдаться* дыханию, позволив дыханию заполнить все вокруг. Просто дышать. Быть дыханием.
- ❖ А теперь не спеша отвлекитесь от собственного дыхания, но оставайтесь внутри своих ощущений, позвольте себе почувствовать что угодно и быть самим(-ой) собой.
- ❖ Медленно-медленно откройте глаза.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Обдумайте свой опыт: «Что я заметил(-а)? Что я почувствовал(-а)? Как я себя чувствую сейчас?»

Если вы уже знакомы с дыхательной медитацией, что вы скажете об акценте на принятие и придание ценности, как вам идея, что ваше собственное дыхание приносит вам облегчение?

Заметили ли вы, что стали более сконцентрированными в момент, когда *наслаждались* собственным дыханием?

Есть ли разница между тем, чтобы *являться дыханием*, и попыткой сфокусироваться на дыхании?

Вы могли заметить, что во время медитации ваши мысли блуждали. Так происходит у всех — включилась сеть пассивного режима работы головного мозга. Не осуждайте себя за то, что не можете сосредоточиться, а если вдруг вы именно это и делаете, то посочувствуйте себе, поскольку всем людям это свойственно.

Иногда выполняющие дыхательную медитацию фокусируются на ощущении дыхания на каком-нибудь участке тела, к примеру как воздух проходит через ноздри, что по ряду причин сбивает с толку. Если вы понимаете, что именно такое с вами и произошло, подумайте, попробуйте сфокусироваться на движении тела при дыхании. Другими словами, более сконцентрируйтесь на небольшом колебании, создаваемом дыханием, а не на дыхании самом по себе.

Это одна из основных медитаций в MSC-программе, попробуйте выполнять ее где-то по двадцать минут несколько дней подряд, пока не вникнете в суть. Она помогает облегчить состояние, успокоиться, она может стать частью вашей обычной медитативной практики. Но не забывайте, что лучше всего комбинировать медитации (требующие определенных условий) и повседневные упражнения, в целом выделяя на них полчаса в день.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Камешек здесь и сейчас

Возьмите камешек, который кажется вам особенно привлекательным, и попробуйте выполнить следующее:

- ❖ Внимательно осмотрите камень, отметьте, какого он цвета, формы, оцените игру света на его поверхности. Попробуйте полюбоваться им.

- ❖ Теперь подключите чувство осязания. Он гладкий или с острыми гранями? Какой температуры?
- ❖ Углубитесь в изучение камня, задействуя все органы чувств, пытаясь понять его уникальность.
- ❖ Отметьте, что когда вы сконцентрированы на камешке и с позитивным интересом его рассматриваете, в вас не остается места для сожаления или тревоги о прошлом или будущем. Вы сейчас у себя «дома».



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы заметили, когда зафиксировали свою осознанность на камешке здесь и сейчас?

Когда вы занимались камешком, ваши блуждающие мысли — тот самый пассивный режим работы мозга — стали менее заметными? Если да, то можете взять на вооружение ваш «волшебный камешек», потому что его рассматривание может вывести вас из пассивного режима работы мозга.

Возможно, вам захочется носить этот камешек с собой. Когда вас будут захлестывать эмоции, возьмите этот камешек в руки. Ощутите его, полюбуйтесь им, и в тот самый момент вы почувствуете себя дома.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Майндфулнесс в повседневной жизни

- ❖ Состояние майндфулнесс можно практиковать каждый день — пока чистите зубы, пока идете с парковки на работу, за завтраком или даже когда звонит телефон.
 - *Займитесь чем-то привычным.* К примеру, вы пьете утренний кофе, принимаете душ, одеваетесь. Если желаете, можно выбрать какое-либо действие, которое вы выполняете рано утром, чтобы внимание было не особенно рассеянным.

- *Выберите какой-либо сенсорный опыт* из своих действий, например вкус кофе или ощущение капелек воды, струящихся по вашему телу в душе.
 - *Погрузитесь в это переживание*, наслаждаясь им без остатка. Возвращайте себя к этим ощущениям снова и снова, если чувствуете, что мысли рассеиваются.
 - *Привнесите нежную дружелюбную осознанность* в эти действия.
- ❖ Попробуйте воспринимать это привычное занятие через майндфулнесс в течение недели.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Вы замечаете, что опыт майндфулнесс приносит изменения в повседневную жизнь?

Если вам трудно медитировать регулярно, попробуйте несколько минут попрактиковать майндфулнесс в повседневной жизни, каждый день, чтобы завести привычку осознанно подходить к текущему моменту. Это не какая-то малозначительная практика, потому что, по сути, наша цель состоит в том, чтобы наполнить осознанностью как можно большее количество моментов нашей жизни.

7. Живем без сопротивления

Майндфулнесс подразумевает не только направленность внимания на происходящее в настоящий момент, но и определенный *уровень* внимательности: *принятие* происходящего без бесконечных рассуждений, плохо это или хорошо. Подобное отношение часто описывается как *несопротивление*. А сопротивление — это борьба, которая возникает в тот момент, когда мы считаем, что развертывающийся опыт должен был быть не таким, какой есть.

К примеру, сопротивление моменту, когда вы застряли в автомобильной пробке, выглядит примерно так: *«Что ж такое, не протиснешься! Опять опоздаю к ужину! Не могу поверить, этот идиот только что попытался меня подрезать на въезде. Как же меня это достало, кричать хочется!!!»*

Принятие же означает, что даже если нам и не нравится происходящее, мы признаем, что это происходит, и можем не сопротивляться тому факту, что все происходит не так, как хочется.

В состоянии принятия ситуации вы отреагируете скорее так: *«Опять стою в пробке. Учитывая, который сейчас час, неудивительно. Конечно же, крики никак не помогут быстрее добраться домой».*

Как *понять*, что мы сопротивляемся? Вот некоторые из признаков: рассеянность, физическое напряжение, возрастающая тревожность или заикленность на своих мыслях, стремление нагрузить себя работой или переедание, чувство гнева или раздражения, оцепенение.

Так мы пытаемся противостоять нежелательному опыту. Само по себе сопротивление — не так уж и плохо. Иначе нас захлестнула бы интенсивность нашей жизни. Сопротивление помогает нам продержаться какой-то короткий период, но в долгосрочной перспективе имеет негативные последствия.

То, чему мы противостояим, противостоит нам.

К сожалению, когда мы сопротивляемся нежелательным событиям, они, как правило, сами не исчезают; наоборот, становится только хуже. Бывало у вас такое, что вы не могли заснуть, потому что завтра важная встреча и необходимо хорошо выспаться? Что происходит? Борьба с бессонницей обычно сразу вас погружает в состояние безмятежного сна? Скорее нет. Когда мы боремся с нашими негативными эмоциями, мы лишь добавляем масла в огонь. *Сопротивление бесполезно*, как мудро предупреждал Борг из «Звездного пути»¹.

Рафаэлла постоянно боролась с собственной тревожностью и ненавидела себя за это. Когда она начинала беспокоиться, то силой заставляла себя сделать то, что вызывало ее тревогу, говоря себе: «Не будь таким ребенком, пора повзрослеть!» Через какое-то время, несмотря на все усилия, чувство тревоги завладело ею настолько, что у нее развились панические атаки.

Гуру Шинзен Янг² на такой случай разработал формулу:

Страдание = боль × сопротивление.

¹ Коллектив киборгов, появляющийся в телесериале «Звездный путь: следующее поколение», «Звездный путь: Вояджер» и фильме «Звездный путь: первый контакт». — *Примеч. пер.*

² Американский популяризатор майндфулнесс, медитаций, организатор ретритов. — *Примеч. пер.*

Другими словами, жизненная боль — потери, страхи, жизнь с разбитым сердцем, трудные времена — неизбежна, но когда мы яростно сопротивляемся боли, обычно она становится только интенсивнее. Это дополнительная боль, которая по силе воздействия равна самому страданию. Нам больно не только потому, что само переживание болезненно, но и потому, что мы фигурально бьемся головой о стену реальности — и жестоко разочаровываемся, потому что считаем, что все должно происходить иначе, чем происходит.

Другой распространенной формой сопротивления является *отрицание*. Мы надеемся, что если не думать о проблеме, она растворится сама. Как показывают исследования, когда мы пытаемся подавить наши нежелательные мысли или чувства, они становятся только сильнее. Более того, когда мы стараемся избегать или подавлять болезненные мысли и эмоции, мы их не видим и потому не можем сопереживать.

Но мы можем трансформировать свои эмоции.

Майндфулнесс и сочувствие к себе — ресурсы, которые дают нам чувство безопасности, необходимые для меньшего сопротивления при встрече со сложными ситуациями. Представьте, вас переполняют эмоции, к вам заходит друг, обнимает вас, садится рядом и выслушивает ваш рассказ о приключившихся несчастьях, а потом помогает разработать план действий. По счастью, этим принимающим и сочувствующим другом вы можете быть сами себе. А начинается такой путь с открытия тому, что происходит, — без противостояния.

Учитывая, что майндфулнесс — основной компонент сочувствия к себе, стоит задать вопрос о соотношении майндфулнесс и сочувствия к себе. Это одно и то же или разные вещи?

С нашей точки зрения, хотя оба этих понятия тесно переплетены, есть некоторые различия:

- ♦ Майндфулнесс прежде всего относится к принятию *события*. Сочувствие к себе — это о *том, кто это событие переживает*.
- ♦ Майндфулнесс — это «Что я *переживаю* в текущий момент?» Сочувствие к себе: «Что мне *нужно* в текущий момент?»
- ♦ Майндфулнесс — «*Восприми* страдание со всеохватывающей осознанностью». Сочувствие: «*Будь добр(-а)* к себе в момент страдания».

Несмотря на различия, и майндфулнесс, и сочувствие к себе позволяют нам *меньше сопротивляться* самим себе или событиям в собственной жизни. Основной парадокс навыка осознанного сочувствия к себе можно сформулировать так:

В сложные моменты мы сочувствуем себе не для того, чтобы почувствовать себя лучше, а потому, что нам плохо.

Другими словами, мы не можем использовать сочувствие к себе как инструмент для нейтрализации боли. Если мы так делаем, то это скрытая форма противостояния, которая только усугубит положение дел. Однако же если мы можем полностью принять *болезненность* происходящего и быть доброжелательными к себе, *потому что* происходящее болезненно, мы будем переживать боль гораздо легче. Нам необходим майндфулнесс, чтобы знать, что сочувствие к себе не используется как форма противостояния, а сочувствие к себе нам нужно для того, чтобы чувствовать себя в безопасности для сознательной открытости сложным переживаниям. Вместе эти понятия — прекрасная пара.

Рафаэлла начала развивать навык сочувствия к себе и через несколько месяцев смогла проживать свои тревоги из состояния

майндфулнесс и с сочувствием, а не пытаюсь перечеркнуть свои переживания. Когда она чувствовала, что нарастает тревожность или даже паника, то начинала вести с собой примерно такой полный сочувствия к себе внутренний диалог: «Я знаю, что сейчас тебе очень страшно. Мне бы так хотелось, чтобы было полегче, но, к сожалению, не получается. Я знаю, у тебя спазмы в горле, кружится голова. Я забочусь о тебе, ты мне важна. Ты не одна. Прорвемся». Когда ее внутренний голос стал более сочувственным, панические атаки отступили, и она поняла, что у нее гораздо больше ресурсов для работы с собственной тревожностью, чем она думала.



УПРАЖНЕНИЕ

Кубик льда

Это хорошее упражнение для того, чтобы в реальном времени почувствовать, что такое сопротивление. Оно также поможет понять, что может случиться, если мы смотрим на сопротивление с осознанностью и сочувствием. Прочтите описание ниже и подумайте, не пришло ли время опробовать этот опыт на себе.

- ❖ Упражнение лучше всего выполнять на улице или в помещении с гидроизолированным полом (людям с болезнью Рейно выполнять его не рекомендуется).
- ❖ Достаньте из морозилки один-два кубика льда и сожмите их в кулаке. Держите кубики в сжатой ладони как можно дольше.
- ❖ Отмечайте, какие мысли приходят вам в голову в эти минуты (к примеру, мне будет плохо от этого, больше не могу, люди, придумавшие это упражнение, мучители!). Это и есть *сопротивление*.
- ❖ А теперь внимательно отмечайте свои ощущения, мгновение за мгновением. К примеру, *ощутите* холодное как просто что-то

холодное. Если пальцы покалывает от боли, ощутите покалывания как покалывания. Осознавайте свои *эмоции*, к примеру страх — как просто страх. Отмечайте любую попытку совершить действие, к примеру желание разжать пальцы и выкинуть кубик льда, чтобы избавиться от неприятных ощущений. Осознавайте свои импульсы просто как импульсы. Это и есть *майндфулнесс*.

- ❖ Теперь подключим *доброжелательность*. К примеру, попробуйте себя успокоить, подумав, что выполнение такого упражнения причиняет боль, но не наносит вреда. Попробуйте выдохнуть с облегчением... *фух*. Если пальцы заледенели, добавьте нежности... *бедные мои пальцы*. Поблагодарите руку за то, что она предупредила вас о болевых ощущениях. А также восхититесь собой за то, что выполняете такое упражнение для того, чтобы узнать что-то новое. На это ведь нужна смелость.
- ❖ Теперь кубик можно выкинуть!



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Какие у вас впечатления от этого упражнения? Что вы поняли во время его выполнения? Изменилось ли ваше восприятие через майндфулнесс или доброжелательность к себе?

Во время этого упражнения многие наглядно убеждаются, насколько сопротивление может сделать боль сильнее. Оно также показывает, как наша боль может уменьшиться, если мы принимаем ее с позиции майндфулнесс и с пониманием относимся к своим болевым переживаниям. Не корите себя, если вы не смогли преодолеть собственное естественное сопротивление в ответ на эффект этого ледяного кубика. Это противостояние — часть естественного стремления к безопасности. Но внутри нас находится и способность чувствовать себя в безопасности через собственную заботу, поддержку и утешение. Для того чтобы научиться останавливать автоматические реакции, следует всего лишь запастись терпением.



УПРАЖНЕНИЕ

Как я становлюсь причиной собственных ненужных страданий?

- ❖ Вспомните ситуацию из жизни, когда вы ощущали, что сопротивление какому-то болезненному событию вызывает у вас ненужные страдания и может вообще-то усугубить положение дел (к примеру, прокрастинация во время подготовки важного проекта, нелюбовь к работе, нарастающая злость в отношении соседской лающей собаки). Зафиксируйте свои мысли письменно.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ *Как вы понимаете, что сопротивляетесь?* Есть какой-то дискомфорт в теле или мыслях? Можете его описать?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ *Каковы последствия сопротивления?* К примеру, станет ли вам легче, если вы прекратите противиться происходящему или будете сопротивляться немного меньше?

.....
.....
.....
.....
.....

❖ *Думаете ли вы, что сопротивление может в чем-то быть полезным? Возможно, благодаря такой реакции вас не захлестывают другие чувства? Если подступают негативные эмоции, будьте с собой добры. Похвалите себя за сопротивление: вы знаете, что иногда оно позволяет вам жить дальше в этом мире.*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

❖ *Теперь подумайте, как майндфулнесс и сочувствие к себе могут уменьшить ваше противостояние в этой ситуации. Возможно, признание боли («Очень тяжело») и сосуществование с ней («ослабление хватки страха») облегчат положение дел? Или наоборот? Или, если вы с пониманием относитесь к себе («Это не твоя вина») или вспомните, что любой человек может переживать подобное («Именно это люди и чувствуют в подобных ситуациях»), вам станет легче?*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

После выполнения этого упражнения некоторые люди чувствуют себя особенно уязвимыми. Перестать противостоять происходящему означает открыться боли, а открыться боли — крайне сложно.

Подобный шаг может потребовать признания, что зачастую мы не способны контролировать события в своей жизни, как бы нам того ни хотелось. И вот здесь нужно относиться к себе с добротой и сочувствием. Если вы чувствуете себя совершенно расстроенными после этого упражнения, попробуйте приложить руку к груди или выполнить какой-либо другой успокаивающий жест и сказать себе несколько теплых слов. Как вы будете говорить с другом, испытывающим аналогичные чувства? Может, попробуете сказать что-то подобное и себе?



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Замечая сопротивление

Поскольку сопротивляться боли — совершенно естественное, доведенное до автоматизма действие (даже амеба в чашке Петри будет уклоняться от токсина), мы в большинстве случаев не замечаем собственное противостояние. Поэтому крайне полезное упражнение — это просто регистрировать моменты, когда мы противимся чему-либо, и называть сопротивление сопротивлением.

В течение недели попробуйте замечать все те моменты, когда вы сопротивляетесь чему-либо неприятному (не хотите идти на еженедельный фитнес вечером, лифт на работе сломан, и вам опять нужно подниматься по лестнице, ваш сын-подросток оставил за собой грязные тарелки, а мыть вам, и так далее). Когда вы видите, что нарастает сопротивление, констатируйте нейтральным голосом: «Сопротивление», «Это момент сопротивления».

Чем быстрее мы замечаем собственное противостояние, тем меньше в нашей жизни будет ненужного напряжения и стресса и тем выше шансы адекватно отреагировать в сложных ситуациях.

8. Обратная тяга

Обратная тяга отсылает к боли, зачастую застарелой, которая может возникнуть, когда мы относимся к себе доброжелательно и сочувственно. Эффект обратной тяги может смутить, но работа с болью — ключевой момент преобразования.

Термином «*обратная тяга*» пользуются пожарные для описания ситуации, когда огонь испытывает недостаток кислорода и новый кислород поступает через открывшееся окно или дверь. Пламя разгорается еще сильнее, вырывается наружу. Сходный эффект можно наблюдать, когда мы открываем дверь в сердце с помощью сочувствия к себе. Сердце большинства из нас и так пылает от страданий, накопленных в течение жизни. Чтобы оставаться в строю, нам надо перекрыть кислород стрессовому или болезненному опыту в целях самозащиты. Это означает, что когда мы открываем дверь в наши сердца и туда поступает свежий воздух сочувствия к себе, старые боли и страхи вырываются наружу. Это и есть обратная тяга.

Чэд был воодушевлен после двух занятий по сочувствию к себе, но потом засомневался, все ли правильно он делает. Когда он прикладывал руку к сердцу и старался по-доброму говорить с собой, его начинало подташнивать, он беспокоился, ему не хватало воздуха. «Что со мной не так? — спрашивал он себя. — Разве мне не должно быть лучше?»

Важно понять, что дискомфорт от обратной тяги возникает не от практики сочувствия к себе. Если мы испытываем эффект обратной тяги, это не значит, что мы сделали что-то не так. По сути, это знак, что вы все делаете правильно, вы начали открывать дверь, ведущую в ваше сердце. В первые мгновения мы можем вновь почувствовать старую боль, которая начинает высвобождаться. Это естественный процесс, не стоит беспокоиться.

Как распознать обратную тягу?

Обратная тяга может проявляться как эмоциональное, умственное или физическое напряжение. К примеру:

- ◆ Эмоционально — стыд, скорбь, страх, горечь.
- ◆ Умственно — мысли в духе «я совсем один (одна)», «это провал», «я ничего не стою».
- ◆ Физически — телесные воспоминания, ломота, боль.

Зачастую напряжение появляется словно из ниоткуда, и вы можете не понимать причины происходящего. Во время медитации могут появиться слезы, гнев, страх, ощущение уязвимости. Может

выстроиться целая цепочка реакций, когда мы стараемся не допустить обратной тяги. К примеру, мы можем уйти в себя, суетиться, устраняться, мысленно отключаться или критиковать себя и других. Ко всем этим реакциям можно (и нужно) отнестись по-доброму и сочувственно. Важно не слишком предаваться обратной тяге, а позволить себе плавно приоткрыть дверь в наше сердце.

Обратная тяга – знак, что начался процесс исцеления.

Когда появляется обратная тяга, вам следует проявить сочувствие к себе и двигаться в удобном темпе.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ОБРАТНОЙ ТЯГОЙ?

Можно начать с вопроса «Что мне нужно прямо сейчас?», а в особенности «Что мне нужно для того, чтобы почувствовать себя в безопасности?» Потом в зависимости от своих ощущений можно выбрать одну из следующих стратегий.

Практикуйте майндфулнесс для управления вниманием

- ❖ Дайте своему опыту имя, скажите так, как если бы вы говорили с близким другом: «Это обратная тяга».
- ❖ Назовите свою самую интенсивную эмоцию и подтвердите ее значимость, сочувствуя («Да, это скорбь»).
- ❖ Поймите, как эта эмоция проявляется физически, возможно, давящим чувством в желудке, неприятными ощущениями в области сердца. И прикоснитесь к этой части тела для облегчения и поддержки.
- ❖ Перенаправьте внимание на нейтральные соматические события (дыхание, к примеру) или сконцентрируйтесь на внешнем объекте (к примеру, фоновый шум, камешек «здесь и сейчас», см. гл. 6). Чем больше вы сместите фокус внимания со своего тела, тем легче вам будет.
- ❖ Ощутите, как ваши стопы касаются пола (см. упражнение).

Найдите успокоение в повседневных делах

- ◆ Возможно, вы захотите зафиксировать собственную сознательность в какой-либо повседневной активности, к примеру мытье посуды, прогулка, душ, физические упражнения. Если вы считаете это занятие приятным или благотворно воздействующим на пять чувств (обоняние, вкус, осязание, слух, зрение), позвольте себе наслаждаться им (см. «Майндфулнесс в повседневной жизни, гл. 6).
- ◆ Возможно, вы захотите успокоить себя, облегчить состояние или поддержать себя в практическом смысле, к примеру налить себе

чашечку чая, принять теплую ванну, послушать музыку, погладить собаку (см. «Сочувствие к себе каждый день»).

- ◆ Если вам требуется дальнейшая помощь, обратитесь к ближайшему окружению либо профессиональным специалистам (друзья, близкие, терапевты, мастера медитаций).

Когда Чэд узнал о феномене обратной тяги, то перестал так расстраиваться из-за происходящего. Как только в нем нарастала тревога, он успокаивал себя: «Это обратная тяга, все нормально». Он даже знал ее истоки. Мать Чэда страдала от алкогольной зависимости, и хотя в целом она его любила и заботилась, иногда могла без видимой причины накричать на него или разозлиться. Поэтому с детства он усвоил, что не может полностью рассчитывать на материнскую любовь и поддержку, потому что они частично зависели от того, сколько она выпила. Чэд понял, что когда сам дает себе любовь и поддержку, то в нем поднимается старая тревога. Иногда для того, чтобы перестать беспокоиться и задыхаться, ему было достаточно обозначить собственное состояние. Иногда же обратная тяга была интенсивнее, и он понимал, что наилучшее решение — отвлечься. «Попробую ощутить, как мои ноги соприкасаются с полом. Так я буду чувствовать себя заземленным», — говорил он. Иногда его переполняли более интенсивные переживания, страх и отвращение, и тогда он прерывал выполнение практического задания и переключался на что-то повседневное и приятное, к примеру поездку на велосипеде по берегу моря. Позже, когда Чэд стал себя чувствовать лучше, он вернулся к сознательным сочувствующим практикам, к примеру прикладывал руку к сердцу, чтобы узнать о себе что-то новое, не ожидая никаких подвохов.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ноги на земле

Эта практика разработана для стабилизации и заземления, когда вас переполняют эмоции, вы захвачены обратной тягой. Как показывают исследования, это упражнение может помочь справиться с такими сильными эмоциями, как гнев.

- ❖ Встаньте и почувствуйте, как ваши ступни касаются пола. Упражнение можно делать как в обуви, так и босиком.
- ❖ Начинайте отмечать ощущения — ощущения касания — в месте соприкосновения ваших стоп с поверхностью.
- ❖ Чтобы лучше ощутить чувство соприкосновения, попробуйте плавно покачаться вперед-назад, из стороны в сторону. Сделайте круговые движения коленями и прочувствуйте изменения своих ощущений в ступнях.
- ❖ Когда чувствуете, что ваши мысли куда-то уходят, возвращайте себя к осознанию ощущений в ступнях.
- ❖ Теперь попробуйте сделать маленький шаг, замечая изменения ощущений в ступнях. Отмечайте ощущения поднятия ступни, переноса ее вперед, постановки на землю. Сделайте шагок с другой ноги. А теперь можете сделать несколько шагов, начиная то с одной, то с другой ноги.
- ❖ Во время ходьбы подумайте, насколько мала поверхность каждой ноги и как она выдерживает вес всего тела. Если хотите, мысленно поблагодарите свои ноги за такую тяжелую работу, которую обычно мы принимаем за что-то само собой разумеющееся.
- ❖ Продолжайте медленно ходить, чувствуя, как ступни соприкасаются с полом.

- ❖ Теперь снова замрите и распространите собственную осознанность на весь организм, позволяя себе чувствовать все, что вы чувствуете, и быть собой.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы ощутили, выполняя это упражнение? К каким выводам пришли? Это упражнение крайне эффективно, когда вас переполняют эмоции. Прежде всего, вы сконцентрированы на ногах, а не на голове (где и разворачивается основное действие). Кроме этого, соприкосновение с поверхностью может дать вам чувство поддержки и заземленности в прямом смысле. Возможно, вам захочется снять обувь и походить по траве, если это возможно, так чтобы связь с землей была особенно осязаемой. Выполняйте это упражнение в любом месте в любое время, когда вас захлестывает негатив, — в очереди на досмотр в аэропорту, находясь на работе и так далее.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сочувствие к себе каждый день

- ❖ Важно учитывать, что вы уже знаете, как практиковать сочувствие к себе. Скорее всего, вы бы не дожили до своего возраста, если бы не умели заботиться о себе. Забота о себе в разгар трудностей — сочувствие к себе, то есть доброжелательная реакция на страдание. Поэтому любой человек способен научиться сочувствию к себе.
- ❖ Сочувствие к себе — это не только тренировка ума. Сопереживание себе *в поведенческом плане* — безопасный и эффективный метод. Он позволяет укоренить сочувствие к себе в привычных действиях повседневной жизни.

- ❖ Если вы понимаете, что при стандартных упражнениях на сочувствие к себе (к примеру, успокаивающее прикосновение) сильна обратная тяга, то можно найти множество других практических и привычных действий в повседневной жизни.
- ❖ Подумайте о том, что вы уже делаете для заботы о себе, поразмышляйте, какие практики вы бы могли добавить.
- ❖ Попробуйте что-нибудь из следующего списка, в котором описываются способы относиться к себе доброжелательно в сложные моменты.

На уровне тела: расслабиться

Как вы заботитесь о своем организме (к примеру, занимаетесь фитнесом, выполняете массаж, принимаете теплые ванны, балуете себя чашкой чая)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Можете придумать новый способ снять напряжение и стресс в вашем теле?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

На уровне мышления: снять возбуждение

Как вы заботитесь о своей психике, когда испытываете стресс (например, медитируете, смотрите веселый фильм, читаете интересную книгу)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Хотели бы вы попробовать новую стратегию, чтобы позволить своим мыслям легче приходиться и уходить?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

На уровне эмоций: облегчить свое состояние и утешить себя

Как вы заботитесь о себе в эмоциональном плане (гладите собаку, ведете дневник, готовите что-то необычное)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Хотели ли бы вы попробовать что-то новое?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

На уровне отношений: связь с другими

Как или когда вы общаетесь с другими, получая от этого общения неподдельное счастье (встречаетесь с друзьями, отправляете поздравительную открытку на день рождения, играете вместе)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Есть ли что-то, благодаря чему ваши отношения станут еще интереснее?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

На духовном уровне: верность ценностям

Что вы делаете в плане духовной заботы о себе (молитвы, общение с природой, помощь другим)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Есть ли что-то еще, что вы бы хотели сделать, чтобы обогатить свой внутренний мир?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

9. Выработывая в себе любящую доброту

Помимо совершенствования практики сочувствия к себе, важно в целом развить чувство любящей доброты в отношении себя. *Любящая доброта* на языке пали называется *метта* (metta)¹; этот термин также может быть переведен и как «дружелюбие, приязнь».

В чем различие между сочувствием и любящей добротой? Сочувствие можно определить как «чувствительность к боли или страданию другого в паре с сильным желанием смягчить это страдание». Сочувствие к себе обращено на себя, *внутри*. Любящая же доброта подразумевает общее дружеское чувство по отношению к себе и к другим, при этом страдания как такового может и не быть. Крайне важно дружелюбно к себе относиться даже в те моменты, когда у нас все хорошо.

Как говорит Далай-лама, любящая доброта — это «желание, чтобы все живые существа были *счастливы*». Сочувствие — «желание, чтобы все живые существа были *свободны от страданий*». Один мастер медитации из Мьянмы предлагает такую интерпретацию: «Когда

Когда любящая доброта проходит через страдание, оставаясь любящей, то преобразуется в сочувствие. Оба состояния — проявление благих намерений.

¹ Язык, на котором говорили в VII в. до н. э. высшие классы в Северной Индии. На нем написаны священные буддийские тексты, известные как Палийский канон. Относится к среднеиндийским языкам индоевропейской семьи языков. — *Примеч. пер.*

лучи любящей доброты встречаются со слезами страдания, появляется радуга сочувствия».

Состояние *метта* развивают с помощью *медитации любящей доброты*. Практикующий думает о конкретном человеке, визуализирует его и мысленно повторяет серию утверждений для высвобождения чувств доброжелательности по отношению к этому человеку. Самые распространенные фразы: «Пусть ты будешь счастлив(-а)/ Пусть тебе будет спокойно/ Пусть ты не будешь болеть/ Пусть тебе живется легко». Эти утверждения можно считать дружескими пожеланиями или добрыми намерениями.

Обычно практикующие сначала направляют эти фразы самим себе, потом — в адрес наставника или кого-то, кто им помог в жизни, затем — к кому-то, к кому они нейтрально относятся, а далее — к тому, к кому они испытывают негативные эмоции. Конечная цель — расширить круг любящей доброты на всех живых существ. Добрые намерения, которые поддерживаются медитацией любящей доброты, ведут к более позитивному внутреннему настрою и улучшению эмоционального самочувствия. Исследования показывают, что медитация любящей доброты «зависит от дозы», то есть чем чаще вы ее практикуете, тем ощутимее от нее польза. Один из мощнейших плюсов подобной медитации — ослабление деструктивных эмоций, таких как тревога, депрессия, рост позитивных — счастья, радости.

Не всем нравится подобная медитация, кому-то повторение фраз может казаться нелепым или неуместным. Они прекращают, потому что утверждения кажутся механическими или неискренними. Если это про вас, не переживайте. На этот счет есть одна история про раввина, которая прекрасно иллюстрирует принцип этой техники:

Ученик спрашивает раввина: «Почему Тора говорит: “Познай же ныне и положи на сердце твое”? Почему не «познай же ныне и положи в сердце твое»?»

Раввин отвечает: «Обычно наши сердца закрыты, и мы не можем вложить в них священные слова. Поэтому мы помещаем их на

сердце. И так они там и остаются, пока однажды наше сердце не разбивается и эти слова не попадают в него».



МЕДИТАЦИЯ

Любящая доброта для близкого человека

Традиционно медитация любящей доброты начинается с выражения доброжелательности по отношению к себе. «Возлюби ближнего как самого себя». Но в современной культуре мы изменили порядок: мы любим ближнего, но не себя. Многие используют этот тип медитации как основной.

- ❖ Займите удобное положение, можно сесть, можно лечь. Если вам хочется, можно положить руку на область сердца или куда-то еще, так, чтобы вам это приносило облегчение и служило напоминанием не просто об осознанности, а о любящей осознанности в отношении своей ситуации и себя.

Тот, кто озаряет вашу жизнь

- ❖ Вспомните того, при мысли о ком вы расцветаете, с кем у вас складываются особенные отношения: ребенок, бабушка или кошка, собака — словом, любое живое существо, дарящее вам счастье. Если вам на ум пришло несколько вариантов, выберите одну кандидатуру.
- ❖ Почувствуйте, как приятно находиться рядом с этим человеком (существом). Порадуйтесь этой компании. Мысленно нарисуйте себе яркий образ этого близкого.

Пусть тебе...

- ❖ Теперь подумайте, как ваш близкий страстно желает обрести счастье и избавиться от страданий, — так же, как и вы, как и любое другое живое существо. Повторяйте мысленно, чувствуя значимость собственных слов:
 - *Пусть ты будешь счастлив(-а).*

- Пусть ты будешь жить спокойно.
- Пусть ты будешь здоров(-а).
- Пусть тебе живется легко.

(Повторите медленно несколько раз.)

- ❖ Возможно, у вас есть ваш собственный вариант пожелания, в этом случае используйте его.
- ❖ Когда замечаете, что мысли блуждают, вернитесь к словам и к мысленному образу вашего любимого человека или домашнего животного. Насладитесь возникающими теплыми чувствами. Не торопитесь.

Пусть ты и я (мы)...

- ❖ Теперь в круг благих намерений включите и себя. Представьте себя и того, кого любите, визуализируйте ваше совместное присутствие.
 - Пусть ты и я будем счастливы.
 - Пусть ты и я будем жить спокойно.
 - Пусть ты и я будем здоровы.
 - Пусть тебе и мне живется легко.

(Повторите несколько раз, вместо «ты и я» можно говорить «мы».)

- ❖ Теперь позвольте образу любимого другого уйти от вас, конечно же, поблагодарив его. Теперь двигайтесь дальше и полностью сместите фокус внимания непосредственно на себя.

Пусть я...

- ❖ Приложите руку к сердцу или сделайте другой жест, ощутите, как тепло и мягко легла ладонь. Мысленно представьте свое тело, замечая любую напряженность или неудобство, и говорите себе:
 - Пусть я буду счастлив(-а).
 - Пусть я живу спокойно.
 - Пусть я буду здоров(-а).

- Пусть мне живется легко.

(Повторите несколько раз, с теплой интонацией.)

- ❖ В конце несколько раз вдохните-выдохните и спокойно оставайтесь внутри своего тела, принимая все свои переживания такими, какие они есть.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы заметили, выполняя эту медитацию? Что почувствовали? Что оказалось легче: ощущать любящую доброту в отношении близкого или в отношении себя? Что вы чувствовали, когда желали благ и себе, и другому? Какие возникли трудности во время медитации? Сможете ли вы их проанализировать с сочувствием?

Обычно гораздо проще выполнять это упражнение, направляя поток пожеланий любимому другому, себе — гораздо сложнее. В этом упражнении мы начинаем с самого простого кандидата для активации энергии любящей доброты, а потом «укрываем себя одеялом», чтобы удерживать поток любящей доброты в отношении уже более сложного кандидата — самих себя.

У многих медитация любящей доброты вызывает сложности. Утверждения не кажутся искренними, слова вроде «пусть я» звучат странно или вызывают чувство неловкости. В следующей главе мы поможем подобрать вам собственные утверждения любящей доброты, которые будут звучать для вас более осмысленными и аутентичными.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Прогулка любящей доброты

Любящую доброту можно практиковать в течение дня, направляя фразы благих намерений себе самим или людям, которых мы встречаем. *Замечание:* это повседневное упражнение основано на ходьбе как на якоря нашей осознанности, но люди, находящиеся

в инвалидном кресле, могут использовать любую точку телесного контакта в качестве замены ощущения ходьбы.

- ❖ Это упражнение можно выполнять, идя по улице, в многолюдных местах вроде торгового центра.
- ❖ Сначала обратите внимание на то, как вы передвигаете ноги, подмечая ощущения в ступнях и ногах (специально замедлять шаг не нужно).
- ❖ Во время ходьбы начинайте про себя повторять: «Пусть я буду счастлив(-а) и освобожусь от страданий».
- ❖ Далее, произнесите доброе пожелание в адрес прохожего, примерно: «Пусть *ты* освободишься от страданий». По возможности проговаривайте эти фразы с чувством тепла или благих намерений в отношении этого человека.
- ❖ Можно кивать и слегка улыбаться прохожим (если данные жесты кажутся вам безопасными и уместными), мысленно повторяя: «Пусть *ты* будешь счастлив(-а) и освободишься от страданий».
- ❖ Если вы понимаете, что отвлекаетесь или неуютно себе чувствуете, перенаправьте внимание на ощущения в ступнях и ногах и говорите себе: «Пусть я буду счастлив(-а) и освобожусь от страданий». А далее в подходящий момент снова направьте внимание на прохожих.
- ❖ В конечном итоге попробуйте расширить круг своих благих пожеланий до всех живых существ, находящихся в вашем поле зрения, не исключая и себя! Беззвучно повторяйте: «Пусть *все живые создания* будут счастливы и освободятся от страданий».



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы заметили, выполняя это упражнение? Изменилось ли как-то ваше восприятие других? Была ли какая-то реакция с их стороны?

Данное упражнение может на самом деле помочь ощутить чувство единства с другими. Упражнение можно выполнять в магазине, ресторане, при общении с коллегами, в машине, в поезде — в любом месте, где есть другие люди.

Если выражение «Пусть я буду счастлив(-а) и освобожусь от страданий» или «Пусть ты будешь счастлив и освободишься от страданий» не вызывает в вас прилива ощущений доброты и сочувствия, не делайте его и возобновите, когда подберете собственные фразы.

10. Любящая доброта в отношении себя

Чтобы испытать все положительные эффекты от медитации любящей доброты, иногда требуется подстроить технику ее выполнения под себя. Задача этой главы — помочь подобрать вам те слова, которые для вас будут искренними, — это единственный ключик, который откроет дверь в ваше сердце.

Уши увлекалась медитациями, а медитацию любящей доброты практиковала несколько лет — ровно с того момента, когда ей передал свои знания любимый наставник. Но была у нее небольшая не самая приятная тайна. Произнося фразы любящей доброты, Уши ничего не чувствовала, словно робот, воспроизводящий запрограммированные звуки и ничего не ощущающий. Она стала думать, что, возможно, у нее неподходящий темп-рамент для проявления чувств любящей доброты.

Многие медитативные выражения существуют в таком виде несколько веков, поэтому неудивительно, что они могут казаться архаичными. Поэтому крайне важно подобрать собственные слова любящей доброты. Особенно это необходимо, когда мы хотим вызвать чувство любящей доброты в отношении себя: слова любящей доброты должны восприниматься как искренние.

Подбирать нужные выражения — словно писать стихи, то есть находить слова для того,

Польза от медитации любящей доброты появляется, только если мы подстраиваем ее под себя.

что не может быть выражено словами. Наша цель — найти язык, который передает энергию и отношение любящей доброты и сочувствия.

Слова любящей доброты могут якорить нашу осознанность ровно так, как дыхание может служить якорем для медитации. Успокоительный эффект от медитации идет от концентрации, поэтому если вы сможете определить для себя 2–4 предложения, которые бы вам хотелось повторять и повторять, это очень поможет сконцентрироваться. Слова любящей доброты можно использовать в течение всего дня, как мы это видели в упражнении «Прогулка любящей доброты» (гл. 9). В повседневной жизни эти выражения можно видоизменять в зависимости от ситуации.

Вот некоторые советы для подбора слов любящей доброты, которые будут наделены для вас смыслом:

- ♦ Слова должны быть *простыми, понятными, настоящими и добрыми*. Когда вы будете произносить эти слова, в голове не должно возникать никаких сомнений, а только благодарность: «Точно, спасибо! Спасибо».
- ♦ Из начала можно исключить «пусть я буду», если эти формулировки кажутся вам нелепыми или похожими на выпрашивание милостыни. Слова любящей доброты — *пожелания*. «Пусть я буду» — просто призыв *склониться* в позитивную сторону. Он означает «хорошо бы все сложилось так» или «если все обстоятельства позволят, то». Слова любящей доброты — словно благословения.
- ♦ Эти фразы — *не позитивные аффирмации* (к примеру, «с каждым днем я становлюсь здоровее»). Мы просто возвращаем добрые намерения, а не считаем, что ход вещей должен быть иным.
- ♦ Предполагается, что эти слова должны вызвать в вас *благие намерения, а не просто приятные ощущения*. Основная причина трудностей с этим видом медитаций — в том, что у нас есть уже ожидания по поводу того, что мы должны чувствовать. Медитация любящей доброты не меняет непосредственно наши эмоции. Тем не менее *приятные ощущения* — неизбежный побочный продукт *благих намерений*.

- ♦ *Формулируйте общие фразы.* К примеру, «пусть я буду здоров(-а)», а не «пусть я не буду страдать от диабета».
- ♦ Фразы следует *проговаривать медленно*: не надо куда-то спешить, мы не соревнуемся в скоротечности (слова, произнесенные быстро, в гонке не победят!).
- ♦ Произносите эти слова нежно, будто шепчете на ухо близкому человеку. Главное, *какой смысл* вы вкладываете в эти слова.
- ♦ Обращаясь к себе, можно использовать «я», либо «ты», либо собственное имя («Джордж»). Можете также использовать ласковые обращения, к примеру «дорогая/милая». Подобные обращения помогают выработать отношение доброжелательности и сочувствия.

Что мне нужно?

Единственный способ найти искренние и значимые слова — сконцентрироваться на основном вопросе: «Что мне *нужно*?»

Что значит «*нужно*» и в чем различие между «нужно» и «хочется»? Желания — всегда личные, возникают «наверху», в голове. Их масса: желание пить кофе определенной марки, желание иметь модный автомобиль. Потребности — более универсальны

и возникают (в метафорическом смысле, конечно же) «ниже шеи». Людям необходимо, чтобы их принимали, чтобы их усилия признавали, чтобы их замечали, слышали, защищали, любили, знали, берегли, они нуждаются в близости и уважении. Есть и другие, настолько же универсальные человеческие потребности, но они менее зависимы от других людей, к примеру потребность быть здоровым, развиваться, ощущать свободу, свою целостность, быть в хорошем настроении и в безопасности. Для того чтобы найти действительно осмысленные слова любящей доброты, необходимо понять, каковы наши потребности.

Слова любящей доброты должны отвечать на вопрос «Что мне нужно?».

Когда Уши наконец нашла свои собственные слова любящей доброты, с помощью которых она направляла пожелания себе

самой, отвечавшие ее потребностям, — все изменилось. Вот ее три фразы: «Пусть я буду смелой. Пусть я буду такой, какая я есть на самом деле. Пусть я буду жить в любви». И теперь каждое предложение было для нее наделено смыслом. Теперь всякий раз, практикуя медитацию любящей доброты, она чувствует, будто преподносит себе ценный подарок и сама же получает его, радуясь от всего сердца и преисполняясь благодарности.



УПРАЖНЕНИЕ

Подбираем слова любящей доброты

Это упражнение должно помочь вам найти собственные, значимые именно для вас слова любящей доброты и сочувствия. Если у вас уже есть подобный набор фраз и вы хотите использовать их и дальше, попробуйте сделать это упражнение просто в качестве эксперимента, никто вас не просит менять уже работающие слова.

Что мне нужно?

- ❖ Сначала приложите руку к сердцу (или сделайте другой аналогичный жест), ощутите собственное дыхание.
- ❖ Теперь представьте, будто ваше сердце медленно раскрывается, становится более восприимчивым, будто цветок распускается под лучами солнца.
- ❖ Задайте себе вопрос и дождитесь, когда ответ возникнет в вас сам собой:
 - Что мне нужно? Что мне *по-настоящему* нужно?
- ❖ Если когда-либо эта потребность не удовлетворяется, то день для вас идет насмарку.
- ❖ Пускай ваш ответ содержит *универсальную* человеческую потребность, к примеру потребность *связи с другими, любви, умиротворенности, свободы*.

- ❖ Когда почувствуете себя готовыми, запишите ответ на бумаге.
- ❖ Слова, которые вы сформулировали для себя, могут использоваться в медитации без изменений: словно мантра. Либо можете переформулировать их в желания, примерно как:

- Пусть я буду добр(-а) к себе.
- Пусть я начну по-доброму к себе относиться.
- Пусть я познаю себя.
- Пусть я буду жить с умиротворенностью.
- Пусть моя жизнь преисполнится любви.

.....

.....

.....

.....

.....

Что мне нужно услышать от другого?

- ❖ Теперь подумайте над следующим вопросом:
 - *Что я хочу слышать от других?* Какие слова, произнесенные другими, мне действительно нужны, потому что как личности мне действительно требуется их услышать? Будьте искренни и предельно откровенны, и ответ придет сам.
 - Если бы это было возможно, *какие бы слова вам хотелось слышать всю оставшуюся жизнь каждый день*, в ответ на которые вам бы хотелось ответить что-то вроде «О, большое спасибо, спасибо»? Станьте уязвимыми и хрупкими и, набравшись смелости, откройтесь этой возможности. Послушайте себя.
- ❖ Теперь, когда почувствуете, что готовы, запишите услышанное.

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Если вы услышали множество слов, попробуйте сложить их в короткое предложение — это будет *послание себе*.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Записанные вами слова вы можете использовать в медитации, оставив их без изменений. Либо вы можете переписать их в формат *пожеланий себе*. Вообще-то, слова, которые мы готовы выслушивать от других раз за разом, — это *качества*, которые *мы бы хотели актуализовать* в нашей жизни. К примеру, если вы страстно желаете, чтобы вам говорили «Я тебя люблю», скорее всего, это означает, что вы хотите удостовериться, что вас по-настоящему можно любить. Поэтому и хотите слышать эту фразу еще и еще.

Что вы хотите знать точно?

- ❖ Если хотите, можете переформулировать свои ответы в пожелания. К примеру:
 - «Я люблю тебя» превратить в пожелание «Пусть я буду себя любить таким(-ой), какой(-ая) я есть».
 - «Я рядом» превратить в пожелание «Пусть я буду чувствовать себя в безопасности».
 - «Ты хороший человек» может превратиться в пожелание «Пусть я знаю, что я хороший(-ая)».

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Теперь перечитайте написанное и выберите одно-два слова или предложения, которые бы вы хотели задействовать в медитации, а затем запишите их. Эти слова или предложения — дар, который вы будете преподносить себе снова и снова.

.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ *Запомните* эти слова или предложения.
- ❖ Теперь попытайтесь к ним подстроиться. Медленно повторяйте эти слова, *шепча* их себе так, будто вы говорите близкому человеку. Возможно, благодаря тому что вы будете *слышать* эти слова изнутри, они резонируют. Позвольте словам *занять место, заполнить ваше существование*.
- ❖ Потом *отвлекитесь* от этих фраз и останьтесь в своем переживании момента, позволив этой практике быть такой, какая она есть, а себе — быть собой.
- ❖ Считайте это упражнение лишь началом поиска подходящих для себя слов. Нахождение слов любящей доброты — наполненное эмоциями, поэтическое путешествие. Надеемся, вы будете возвращаться к этому поиску («Что мне нужно? Что я хочу услышать от другого?»), практикуя медитации любящей доброты.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы заметили, выполняя это упражнение? Удивили ли вас ваши потребности? Что вы думаете о словах, появившихся в ходе выполнения задания?

Как понять, что вы нашли верные слова? Признательность! Испытывая это чувство, мы больше ничего не желаем. Мы наполнены. Сердце

спокойно. На то, чтобы отыскать подобные слова, может уйти время, но оно того стоит.



МЕДИТАЦИЯ

Любящая доброта к себе

Попробуйте применить на практике те слова, которые вы выбрали в предыдущем упражнении. Просмотрите свои фразы и выберите те, которые будете использовать, чтобы в ходе самой медитации не искать новые.

В медитации любящей доброты множество разных аспектов, и обычно практикующие слишком сильно стараются учесть их все. Чтобы так не делать, попробуйте перестать ждать, что вы почувствуете что-то особенное. Просто позвольте словам делать свое дело, примерно как вы погружаетесь в теплую ванну и позволяете воде творить волшебство.

- ❖ Займите удобное положение — сидя или лежа. Закройте полностью или прикройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы настроиться на свое тело и включиться в текущий момент.
- ❖ Приложите руку к сердцу (или сделайте другой аналогичный жест, который принесет вам облегчение и утешение) — так вы будете помнить, что должны привнести в свой опыт и себя не просто осознанность, но любящую осознанность.
- ❖ Через какое-то время почувствуйте, как ваш организм наполнен дыханием. Отмечайте ритм дыхания, а когда внимание рассеивается, возвращайте себя к отслеживанию своего дыхания.
- ❖ Потом сместите фокус внимания с дыхания, пусть оно отойдет на задний план, начинайте говорить себе самые значимые для себя фразы.
- ❖ Повторяйте их снова и снова, погружитесь в них, окружите себя словами любви и сочувствия.
- ❖ Если вам комфортно, впитывайте слова, напитывайте ими все свое существо. Позвольте им резонировать с каждой клеточкой своего организма.

- ❖ Никаких дел и спешки. Можно понежиться в ванне из добрых слов, впитывая их в себя, — те слова, которые вам необходимо слышать от других.
- ❖ Как только замечаете, что начинаете терять концентрацию, возвращайте себя, сделав успокаивающий жест или просто начав отмечать ощущения собственного тела. Потом вновь переходите к словам: будто вы возвращаетесь в дом доброты.
- ❖ После, перестав повторять слова, просто побудьте в своем теле.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы заметили во время медитации? Вам стало проще, когда вы воспользовались собственными фразами? Как вы себя чувствуете сейчас?

Многие считают, что, подобрав верные выражения, они быстрее ощущают значение своих слов. Однако если вы до сих пор ощущаете неестественность, попробуйте уменьшить количество используемых слов. Возможно, стоит проговаривать некоторые отдельные слова, к примеру «любовь», «поддержка», «принятие» и так далее, — так вы будете чувствовать себя естественнее. Пробуйте, пока не найдете то, что подходит вам.

Это вторая основная медитация MSC-тренинга; практикуйте ее примерно 20 минут ежедневно в течение нескольких дней и отмечайте, уловили ли вы ее суть. Как мы говорили ранее, рекомендуем вам комбинировать медитации и упражнения на каждый день и уделять им в целом порядка получаса в день.

Вам может казаться, что этот вариант медитации никак не достигает своей цели. В нашей книге есть множество других практических заданий и медитаций, которые помогут вам начать относиться к себе с сочувствием. Главное, что вы сознательно стараетесь привнести больше доброжелательности в свою внутреннюю жизнь и делаете это так, как вам кажется верным.

11. Мотивация и сочувствие к себе

Одно из серьезнейших препятствий на пути к сочувствию к себе — предположение, будто такое отношение к себе сведет на нет мотивацию. Мы опасаемся, что если будем доброжелательны к себе, не останется запаса энергии, необходимого для изменений или движения к цели. Возникают примерно такие мысли: «Я слишком сочувствую себе, не получится ли так, что дни напролет я буду зависать в интернете и питаться фастфудом?» Ответим так: а соперничающая заботливая мама позволит сыну-подростку есть все, что он хочет (это из серии «зависать в интернете и питаться фастфудом»)? Конечно нет. Она напомнит, что пора учиться, пора делать домашние задания, пора ложиться спать. То же самое и с *сочувствием к себе*.

И как же мама *мотивирует* своего ребенка? Представим, ее сын-старшеклассник получил плохие отметки по математике. У нее есть несколько способов помочь ему исправиться. Первый — уничижительная критика: «Мне так за тебя стыдно, ничего не можешь сделать! Ничего из тебя путного не получится!» Не очень хорошо себя чувствуете, не так ли? (А разве примерно не то же самое мы твердим себе в случае неудач, неверных решений?) И как, такой способ работает? Возможно, на какое-то время. Подросток временно может старательно вникать в задания, чтобы не вызвать родительского гнева, но в долгосрочной перспективе он, без сомнения, утратит веру в свои математические способности, будет

Сочувствие к себе не способствует лени.

бояться ошибиться и, разумеется, не захочет взяться за углубленный курс математики.

Билл — успешный программист из Кремниевой долины. В Калифорнийском университете в Беркли он был лучшим в своей группе. Сейчас он подумывал о запуске собственного бизнеса по созданию инновационного программного обеспечения. Билл всегда мотивировал себя с помощью безжалостной самокритики. Стоило ему не получить высший балл на экзамене в колледже, он сам же себя и оговаривал. «Что ж ты за неудачник такой? Если не можешь быть лучшим в группе, то ты никто. Стыдно не получить высшую оценку», — говорил он себе. Билл относился к себе так же и после окончания университета, потому что свято верил, что если не быть с собой жестким, то превратишься в размазню.

В какой-то момент, когда надо было делать конкретные шаги по запуску бизнеса, Билл начал серьезно тревожиться. Что будет, если у него не получится? Что, если новый проект выставит его полным неудачником, самозванцем, никчемным? Он настолько сильно проникся сценарием собственного провала, отравив этим себе жизнь, что испытал облегчение только тогда, когда решил отказаться от своей мечты.

Но любящая мать способна иначе мотивировать сына, помочь справиться с унынием от неудач и добиться своего. И для этого нужно сопереживание. «Дорогой мой, ты, должно быть, так расстроен. Дай я тебя обниму. Ты же знаешь, я так люблю тебя, что бы ни случилось», — может сказать она. Тем самым она говорит сыну, что принимает его даже в минуты неудач. Но сочувствующая мама не остановится на этом, если она действительно заботится о благополучии ребенка. Есть еще и компонент действия. Она еще прибавит примерно такое: «Я знаю, ты планируешь перейти в колледж, и, конечно же, нужно получить высокий балл на вступительных экзаменах. Как мне тебе помочь? Я знаю, ты справишься, если будешь стараться. Я в тебя верю».

Подобный тип ободрения и поддержки будет более эффективным, и его положительные моменты будут ощущаться еще спустя долгое

время. Исследования показывают, что люди, сочувствующие себе, не только более в себе уверены, но еще и менее боятся провалов, а в случае неудачи скорее предпринимают новую попытку и настойчиво идут к цели.

Но необходимо понять, *почему* мы изводим себя самокритикой. Это так неприятно, но почему мы продолжаем себя критиковать?

Как уже упоминалось в гл. 4, самокритика — часть системы защиты от угроз. На каком-то уровне наш внутренний критик пытается заставить нас измениться ради выживания. К примеру, почему мы так ругаем себя за то, что находимся в плохой физической форме? Мы опасаемся, что наше тело перестанет нам подчиняться и исправно служить. Почему мы критикуем себя за затягивание важного рабочего проекта? Так мы стараемся избежать сценария, когда проект провален, мы теряем работу и крышу над головой. На каком-то уровне наш внутренний критик постоянно пытается предупредить нас о возможных опасностях. Разумеется, этот внутренний критик может и не помочь — подобный подход абсолютно непродуктивен, — но намерения его зачастую благие. Понимая этот момент, мы можем постараться изменить критический голос внутри нас, чтобы он не был столь жестким и беспощадным. Можно научиться мотивировать себя с помощью *нового* голоса — голоса *сочувствия к себе*.

В случае сочувствия к себе нас мотивирует любовь. Тогда как при самокритике нас мотивирует страх. А любовь гораздо сильнее страха.

Сначала Биллу было очень сложно проявлять больше сочувствия к себе, ведь он опасался, что, став мягче, будет меньше работать, растеряет свои цели. К сожалению, ситуация была обратной. Внутренний критический голос Билла был настолько жестким, что он трясся от мысли о провале и не мог воспринимать свои трудности в качестве временных и решаемых. Поэтому он не делал ничего для того, чтобы осуществить свою мечту. Ведь он догадывался, что не знающий пощады внутренний критик и являлся частью проблемы, поэтому решил ради роста и движения вперед что-то поменять в своей жизни.

На тот момент Билл занимался в фитнес-центре с тренером примерно своего возраста, крайне отзывчивым и позитивным человеком. Когда Билл больше не мог выполнить ни одного отжимания, тот говорил: «Прекрасно! Наша цель — как раз работа до полного изнеможения». А когда Билл хотел поднять вес, который, скорее всего, его бы травмировал, тренер замечал: «Давай повременим. К этому весу мы придем быстрее, чем кажется». И тогда Билл решил точно так же относиться и к своему бизнес-проекту. «Дам себе шанс, — подумал он. — Я знаю, что способен его реализовать». И он мысленно представлял, как бы отреагировал тренер в ситуации неудачи: «Ничего, друг. Прорвемся». Так Билл начал понемногу развивать собственный голос сочувствия к себе и понял, как поддерживать, а не изводить себя. Он уволился с офисной работы, нашел инвесторов для своего проекта и стал жить той жизнью, которой и нужно жить: той, что приносит счастье.



УПРАЖНЕНИЕ

В поисках собственного голоса сочувствия

Данное упражнение поможет вам услышать внутренний критический голос, понять, как этот критический голос пытается вам помочь, и научиться мотивировать себя, прислушиваясь к другому голосу — голосу внутреннего сочувствия.

Иногда внутренний критик действует не совсем в наших интересах. Особенно это верно, если внутренний критический голос — это усвоенный вами голос кого-то, кто подавлял вас в прошлом. Пожалуйста, проявляйте сочувствие к себе при выполнении этого упражнения. Если вы почувствуете дискомфорт, прекратите и возвращайтесь к нему, только когда почувствуете в себе силы. Будет хорошо, если перед началом вы перечитаете раздел «Практические советы» из введения.

- ❖ Ниже опишите свой стиль *поведения*, который бы вам хотелось изменить, что-то такое, за что вы себя ругаете. Специально выберите тот тип действий, который вам не помогает и вас расстраивает. Для конкретного упражнения подойдет то поведение, которое, по вашим оценкам, по разрушительности имеет степень от низкой до средней. Кроме этого, опишите тип действий, который в принципе можно изменить. (Не выбирайте характеристики, которые невозможно изменить: к примеру, «у меня слишком большой размер ноги».) Допустим: «я нетерпелив(-а)/ я недостаточно занимаюсь в тренажерном зале/ я люблю все затягивать».

Спросите себя:
«Что мне нужно
прямо сейчас?»

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Услышьте собственный критикующий голос

- ❖ Запишите, что обычно вы говорите себе, когда поступаете этим нежелательным для себя образом. Иногда внутренний критикующий голос крайне жесток, иногда же он проявляется как разочарование или еще как-то по-другому. Какие вы используете слова, и что важно, каким тоном говорите их себе? Или, возможно, нет никаких слов, а есть образ. Как выражается ваш внутренний критик?

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Теперь отметьте, что вы *чувствуете* в момент критики. Отметьте, какой дистресс вызвала у вас самокритика. Можно попробовать посочувствовать себе за то, насколько сложно выслушивать подобные вещи, признайте свою боль: «Это ужасно. Мне так жаль, я знаю, насколько тебе больно слышать такое».

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Подумайте, *почему* самокритика зашла так далеко. Ваш внутренний голос пытается вас от чего-либо оградить, защитить от опасности, помочь, даже если это ему не удастся? Запишите, какие мотивы могут быть у вашего внутреннего критика.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Если вы не можете отыскать ни одного конструктивного мотива в собственном критическом голосе — иногда порицание себя не имеет никакой целительной силы, — остановитесь и просто постарайтесь посочувствовать себе, что вы так много перенесли в прошлом.

Если вы поняли, что ваш внутренний критик все же пытается помочь вам или оградить от опасности, подумайте, можете ли вы оценить его усилия, возможно, вы даже сможете записать *пару благодар-*

ственных слов. Дайте понять, что хотя критика и ведется не самым лучшим способом, но намерения похвальны.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

В поисках голоса сочувствия

- ❖ Теперь, когда вы услышали собственный критикующий голос, попробуйте дать слово и другому голосу, *сопереживающему*. Он относится к той части вашей личности, которая обладает невероятной мудростью и понимает, насколько вредна уничтожительная самокритика. Этот голос тоже хочет, чтобы вы изменились, но причины у него другие.
- ❖ Приложите руки к области сердца (или сделайте другой жест успокоения), ощутите их тепло. Теперь подумайте еще раз о том, с чем вы боретесь. Повторяйте следующие фразы, которые воспроизводят суть вашего внутреннего голоса сочувствия:
 - «Я люблю тебя и не хочу, чтобы ты страдал(-а)».
 - Или так, если следующие слова кажутся вам более искренними: «Я о тебе забочусь и поэтому хочу, чтобы ты изменился(-лась)» или «Я рядом и поддержу тебя».
- ❖ Когда почувствуете, что готовы, запишите несколько слов напутствия с позиции внутреннего сочувствия. Пишите без стеснения, что приходит в голову, по поводу поведения, которое хотели бы изменить. Как на вас воздействует глубокое чувство и искреннее желание: «Люблю тебя и не хочу, чтобы ты страдал(-а)»? Что вы хотите услышать для того, чтобы измениться? Или, если подобрать

верные слова до сих пор сложно, попробуйте написать те слова, которые исходят из вашего любящего сердца, когда вы говорите с лучшим другом, страдающим точно от таких же проблем, что и вы.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Как вам далось это упражнение? Смогли ли вы обнаружить внутренний критикующий голос?

Выявили ли вы положительные моменты самокритики — моменты, в которых внутренний критик пытался вам помочь? Помогло ли вам то, что вы выразили благодарность в отношении конструктивной критики?

Как воспринялись слова «Я тебя люблю и не хочу, чтобы ты страдал(-а)»? Получилось ли у вас вызвать к жизни голос внутреннего сочувствия? Смогли ли вы сделать какие-то записи с этой позиции?

Если вам удалось услышать собственный сочувствующий голос, *насладитесь* ощущением поддержки. Если вам *сложно* было подобрать доброжелательные слова, это тоже нормально. На это может уйти некоторое время. Важно то, что мы сознательно стараемся выражать себе больше сочувствия, со временем этот навык придет.

Это упражнение крайне эффективно. Поняв, что внутренний критик вообще-то пытается помочь, мы можем перестать судить самих себя за то, что судим самих себя. Как только мы осознаём, что внутренний критик криками «Опасность! Опасность!» пытается оберечь нас от опасности, и как только мы оцениваем по заслугам эти благие на-

мерения, внутренний критик обычно смягчается и уступает место другому голосу — сочувствия к себе. (Если вы захотите узнать больше об этом подходе, предлагаем обратиться к концепции системной семейной терапии Ричарда Шварца.)

Многих особенно поражает тот факт, что наш внутренний критик и голос внутреннего сочувствия зачастую желают одинаковых изменений — просто их тон сильно различается. Расскажем смешной случай. Как-то участница нашего тренинга рассказала нам: «Мой внутренний голос всегда кричал мне: «Ну ты и дура!» А голос внутреннего сочувствия внезапно сказал: «Спокойно, красавица...»

Выполняя это упражнение, можно почувствовать эффект обратной тяги. Если это ваш случай, обратитесь к гл. 8, посвященной тому, как прорабатывать эту ситуацию: озвучивать собственные эмоции, гулять, чувствуя собственные стопы, погружаться в каждодневные, но приятные занятия. Зачастую самая лучшая в плане сочувствия к себе вещь — это поболтать с друзьями или просто отвлечься от практики сочувствия к себе.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сопереживающее письмо себе

Еще внутренний голос сочувствия можно услышать, адресовав себе письмо в трудную минуту, когда вы нелепо себя чувствуете или хотите сподвигнуть себя на изменения. Вот три основных способа написания подобного письма:

- ❖ Представьте воображаемого друга — крайне мудрого, любящего, сопереживающего вам — и напишите себе письмо *от его имени*.
- ❖ Пишите так, *будто обращаетесь к любимому близкому*, страдающему от тех же неприятностей, что и вы.
- ❖ Автор письма — ваш внутренний сопереживающий голос, а его получатель — та часть вас, которая особенно уязвлена и страдает.

Написав письмо, не сразу перечитывайте его, подождите. Затем при чтении в особо тяжелый момент, когда вы нуждаетесь в подобном письме больше всего, пусть каждая строчка принесет вам облегчение. Возможно, на первых порах написание подобного письма — как бы от имени хорошего друга — дастся вам нелегко. Но с каждым разом задание будет выполняться легче. Перед вами письмо Карен, многообещающего графического дизайнера. В письме говорится о том, что она недостаточно проводит времени со своими детьми 8 и 13 лет. Оно написано так, будто его автор — самый ее лучший, самый близкий друг.

Дорогая Карен, знаю, ты коришь себя за то, что проводишь недостаточно времени с детьми. Тебе пришлось пропустить просмотр в балетный класс малышки Софи, а Бену дважды за последнюю неделю нужно было разогревать еду в микроволновке, потому что ты задерживалась на работе. Не изводи себя. Мне так больно видеть твои страдания! Ты прекрасная мама, которая проводит время с детьми. Ведь совмещать профессиональную жизнь и воспитание детей так сложно. Дай себе передышку. Ты делаешь все, что только в твоих силах. На мой взгляд, прекрасно получается. Твои дети так тебя любят. И я тоже тебя очень люблю.

Знаю, тебе бы хотелось приходить с работы не так поздно и иметь возможность больше времени проводить с Софи и Беном. Может, стоит обсудить это с шефом, рассказать о своих опасениях? Ты уже семь лет работаешь в компании и завоевала авторитет. Ты можешь просить то, что тебе нужно. Самое худшее, что может произойти, — он откажет. Но даже если все останется по-прежнему, ты все равно будешь любящей мамой. Не забывай об этом, пожалуйста.

12. Сочувствие к себе и наше тело

Хотя мы изо всех сил пытаемся комфортно себя ощущать во многих сферах нашей жизни, наше собственное тело — это особый случай. Самоощущение тесным образом связано с телесностью, поэтому наши физические данные напрямую влияют на то, что мы думаем о себе. Образ своего тела особенно важен для женщин, потому что стандарты женской красоты очень высоки. Все чаще и чаще женщины обращаются за помощью к пластической хирургии («подправим тут и тут»), чтобы быть похожими на идеальных моделей с журнальных обложек. Они стараются как могут, но большинство женщин, разумеется, не достигнут идеала, ведь даже фото моделей ретушируются!

Мужчины, как кажется, больше женщин удовлетворены своим внешним видом, но и у них есть проблемы с принятием собственного тела: «В хорошей ли я форме, достаточно ли стройный, достаточно ли мужественный?» Мужчин, возможно, больше заботят результаты, которые показывает их тело, к примеру насколько они сильные, спортивные, сексуально активные.

Независимо от всех этих стоящих перед нами проблем, и мужчины и женщины скорее рассматривают тело как противника, а не как союзника. Вместо того чтобы кричать: «Позор!» — телу, которое не выглядит или не соответствует желаемому образу, лучше отреагировать сопереживающе: «Ах, бедняга!». Другими словами, можем ли мы признать, насколько тяжело приходится нашему телу, учитывая несбалансированное питание, недостаток сна и физической активности

плюс старение, и ощутить нежность к нему? Это серьезная задача, как для мужчин, так и для женщин.

В 52 года Джилиан чувствовала, что молодость прошла. Всю сознательную жизнь она боролась с лишним весом и никогда не считала себя внешне привлекательной, но с годами эта болезненность нарастала. Каждый раз, когда она видела, даже мельком, свое отражение в зеркале, то с отвращением кривилась и чувствовала себя неполноценной. Мешки под глазами, галифе на бедрах: она начинала себя сама чувствовать «мешком». Джилиан попробовала найти утешение в арахисовом масле и шоколадном мороженом, но облегчение было кратковременным, если не сказать незначительным. Она безуспешно старалась не переживать по поводу тела. Джилиан всегда была недовольна своим внешним видом, потому что всегда была недовольна собой в целом.

По счастью, сочувствие к себе прекрасно снимает недовольство собственным телом. Как показывают исследования, даже короткий период практики сочувствия к себе может помочь нам начать меньше стыдиться собственного тела, снизить зависимость собственного настроения и самооценки от внешнего вида и помочь принять и оценить собственное тело.

Когда мы доброжелательно, с теплотой и приятием относимся к себе, даже если отражение в зеркале не идеально, мы понимаем, что мы — это не только наше отражение. Мы начинаем понимать, что наша значимость определяется прежде всего тем, что мы — человеческие существа, пытающиеся достичь счастья, нередко делающие неверные шаги, но все равно стремящиеся обрести счастье. Вместо того чтобы идентифицировать себя только с телесной оболочкой, мы можем взглянуть более широко, поняв, что наши внутренние ресурсы и красота гораздо важнее. Мы можем оценить потрясающий дар, который преподнесла нам жизнь, чувствуя собственные внутренние жизненные силы. Сочувствие к себе помогает нам оценить наше собственное тело за то, что оно для нас делает, а не только за то, как оно выглядит, и покончить с этим безумием.

После того как Джилиан научилась сочувствию к себе, ее отношения с собственным телом и самовосприятие в целом стали меняться. Она поняла, что ждет от других признания ее привлекательности, чтобы считать себя любимой и принятой. Но ведь сначала она сама должна была себя принять и полюбить! Конечно, Джилиан расплнела, но с годами еще приходит и мудрость, и осознание собственных сил — того, что она отдала миру. Она не была идеальной ни внешне, ни внутренне, но начала понимать, как ее недостатки делают ее реальной, настоящей, это и были явные знаки того, что она — человек. Она же не робот и не степфордская жена¹, она живой человек со своей жизненной энергетикой.

Как только Джилиан стала относиться к себе по-другому, ее отношения с едой также претерпели изменения. Ей больше не требовалось фаршировать себя сладостями, чтобы чувствовать эмоциональную значимость. Ей нравилось есть, но она могла остановиться в любой момент. А самая серьезная подвижка заключалась в том, что Джилиан наконец начала чувствовать себя самодостаточным человеком, который может начать любить и принимать себя.



УПРАЖНЕНИЕ

Воспримем тело с сочувствием

В конкурентной среде, одержимой телом, сложно сочувствовать физическим несовершенствам. На нас со всех сторон смотрят нереалистичные образы, поэтому практически невозможно не чувствовать недовольство в отношении своего внешнего вида. Единственный выход — принять тот факт, что мы не совершенны, но делаем все,

¹ Отсылка к фильму Фрэнка Оза «Степфордские жены» (2004), в котором женщины показаны послушными, улыбчивыми и глуповатыми домохозяйками, думающими только о семейных обедах, уборке и создании уюта для мужа. — *Примеч. пер.*

что в наших силах, и продолжать любить себя. Данное упражнение разработано для того, чтобы помочь вам принять себя и свои несовершенства сквозь оптику трех составляющих сочувствия к себе.

- ❖ Ниже оцените свое тело, доброжелательно, но честно. Сможете ли вы проявить майндфулнесс и изложить то, что есть на самом деле, — как хорошие, так и плохие черты? Сначала перечислите все те аспекты, которые вам нравятся в своем теле. К примеру, вам нравится, что у вас крепкое здоровье или привлекательная улыбка. Не упустите то, что, скорее всего, вы не считаете непосредственно связанным с внешним видом: к примеру, вы сильны или у вас прекрасно работает пищеварительная система (не принимайте это за само собой разумеющееся!). Опишите и признайте значимость того, что вам нравится в своем теле.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Теперь составьте список особенностей вашего тела, которые вам не слишком нравятся. К примеру, у вас проблемная кожа, складки на животе, стали бегать не так быстро, как в молодости. По мере пополнения списка вы можете почувствовать дискомфорт — попытайтесь признать значимость этого неловкого чувства. «Грустно наблюдать, как расплывается овал лица, очень печально», — к примеру, можете сказать вы. Сможете ли вы принять эти чувства, по-настоящему признать и принять собственные недостатки, не прикрываясь раздутым чувством неполноценности? Попробуйте трезво взглянуть на собственные «недостатки». Разве подступающая седина — серьезная проблема? Пара-тройка лишних килограммов — действительно проблема в плане хорошего

самочувствия и здоровья? Не минимизируйте несовершенства, но и не раздувайте их до космических масштабов.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Можете ли вы сказать себе, что переживаемые вами чувства свойственны другим людям? Не чувствуют ли другие то же самое? Не является ли недовольство своим телом чем-то, что испытывает любой человек, живущий в современном обществе?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Поэтому по-доброму посочувствуйте себе в связи с такими непростыми эмоциями. Как вам утешить себя? Возможно, вы можете хотя бы частично принять себя, позволив себе быть таким(-ой), какой(-ая) вы есть, с недостатками и прочим? Если вам на ум не приходят никакие добрые слова, попробуйте представить, что бы вы сказали другу, который страдает по такому же поводу. С какой теплотой и поддержкой вы бы отнеслись к его проблеме, чтобы дать понять, что вам небезразличны его страдания? Перенесите эти слова на себя.

.....
.....
.....
.....
.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Какие у вас ощущения после упражнения по осознанному восприятию телесных качеств, которые вам нравятся и не нравятся? Случилась ли какая-то подвижка, когда вы напомнили себе, что подобные переживания свойственны всем людям? Смогли ли вы по-доброму отнестись к себе в момент переживаний?

Это упражнение довольно сложное, потому что у многих самооценка сильно зависит от физической привлекательности. Если в процессе выполнения вам было неприятно, по-доброму отнеситесь к себе, учитывая, как вы страдаете из-за недовольства телом. Можно задействовать технику, описанную в упражнении «Успокаивающее прикосновение» или «Пауза для сочувствия к себе» (см. гл. 4).

У некоторых людей — специфические цели, к примеру больше заниматься в тренажерном зале или перейти на сбалансированное питание, и они опасаются, что если проявят сочувствие к себе, то потеряют мотивацию. Помните, мы можем любить и принимать себя такими, какие мы есть, и в то же самое время вдохновлять себя на претворение в жизнь поставленных задач, чтобы стать здоровее и счастливее.



МЕДИТАЦИЯ

Сочувствие к себе: сканирование тела

В этой медитации мы с теплой внимательностью будем относиться к каждой части нашего тела, переходя от одной к другой, учась, как доброжелательно и сопереживающе ладить с любой из них. Мы будем

относиться к телу с осознанностью, с любопытством и нежностью, словно к маленькому ребенку.

Если вам особенно нравится какая-либо часть вашего тела, можно с благодарностью или признательностью о ней подумать. Если в отношении какой-либо части у вас есть неприятие или негативные эмоции, возможно, вы станете чуть терпимее, допустим, приложив руку к этой части тела в качестве сочувствующего жеста, и представите теплоту и доброжелательность, которые будут исходить от вашей ладони и пальцев.

Если же вам не нравится никакая часть вашего тела, выберите любой участок, тот, к которому вы относитесь эмоционально или физически нейтрально, и следите за тем, чтобы эта медитация была для вас как можно более приятной.

Ни на секунду не забывайте о том, что вам нужно.

Перед выполнением советуем сначала прочитать данные ниже инструкции. После чего закрыть глаза и приступить, пропуская через тело осознанность и сочувствие.

- ❖ Лягте на спину, расположите руки вдоль тела на расстоянии примерно 15 сантиметров, ноги на ширине плеч, устройтесь комфортно. Теперь приложите руку к сердцу (или сделайте другой успокаивающий жест), чтобы напомнить себе, что с помощью этого упражнения вы должны ощутить любящее сопричастное присутствие в своем теле. Ощутите тепло и мягкость собственных ладоней. Сделайте три медленных расслабляющих вдоха-выдоха и, если вам так хочется, верните руки в исходное положение.
- ❖ Начинаем с *пальцев левой ноги*. Отметьте, чувствуете ли вы что-нибудь в этой области. Какие у вас пальцы: теплые или холодные, сухие или вспотевшие? Что вы ощущаете в пальцах: легкость, дискомфорт, вообще ничего? Пускай любое ощущение будет таким, какое оно есть. Если с пальцами все в порядке, попробуйте ими пошевелить или улыбнуться в знак признательности.

- ❖ Затем сфокусируйтесь на *подошве* левой стопы. Ощущаете ли вы что-нибудь? Ваши ступни столь малы по сравнению с остальным телом, но при этом целый день носят его на себе. Они прилежно трудятся. Не стесняйтесь, поблагодарите подошву левой ноги за ее работу. Если в этой области вы испытываете неприятные ощущения, попытайтесь почувствовать, в чем дело.
- ❖ Теперь сконцентрируйтесь *на ступне целиком*. Если с ней все нормально, то и ее можно поблагодарить за прекрасную работу и за то, что вы не испытываете никакого дискомфорта. Если же он есть, направьте тепло к этому участку, как если бы оборачивали стопу теплым полотенцем. Можно подтвердить собственный дискомфорт вербально, к примеру: «Да, здесь ощущается какой-то дискомфорт; сейчас это нормально».
- ❖ Постепенно переместите внимание на ногу, уделяя внимание каждой области по очереди, отмечая присутствующие ощущения. Выразите признательность, если в этой области все хорошо, с сочувствием отнеситесь к любым неприятным ощущениям в ноге. Продолжая концентрироваться на левой половине тела, медленно перейдите по телу к вашей
 - лодыжке;
 - голени и икре;
 - колену.
- ❖ Как только замечаете, что теряете концентрацию, а это произойдет в любом случае, возвращайте фокус внимания к ощущениям в той части тела, с которой вы работаете.
- ❖ Возможно, вам захочется сказать что-то доброе и сочувственное вроде: «Пусть мои [колени] не болят. Пусть все с ними будет хорошо». Затем снова сфокусируйтесь на ощущениях в каждой части вашего тела.
- ❖ Воспринимайте весь процесс как познавательную, даже забавную и душевную прогулку по собственному телу. Сфокусируйтесь на
 - верхней части бедра;
 - нижней части бедра.

- ❖ Если какой-то участок вас беспокоит или особенно неприятен, положите руку на сердце и плавно дышите, представляя, как доброта и сочувствие стремятся в тело через пальцы.
- ❖ Если вам хорошо, можно мысленно признательно улыбнуться.
- ❖ Теперь перенесите любящую осознанность *на всю левую ногу*, позволив себе почувствовать весь спектр эмоций.
- ❖ Теперь переключитесь на *правую ногу* и сфокусируйтесь на
 - пальцах ноги;
 - подошве стопы;
 - ступне;
 - лодыжке;
 - голени и икре;
 - колене.
- ❖ Можно пропустить любой из предлагаемых нами этапов, если какая-то часть вашего тела вызывает у вас особенный физический или эмоциональный дискомфорт. Теперь сфокусируйтесь на
 - нижней части бедра;
 - верхней части бедра;
 - правой ноге в целом.
- ❖ Теперь сосредоточьтесь на области *таза*, крепких костях, которые служат опорой вашим ногам, а также на мягкой ткани. Ощутите собственные ягодицы, соприкасающиеся с полом или стулом (если вы сидите), мощные мышцы, которые помогают подниматься по лестнице и спокойно и комфортно садиться.
- ❖ Настала очередь *поясницы* — она вмещает множество стрессов. Если вы замечаете в этой области дискомфорт или скованность, то представьте, как эта зона купается в нежности и ей становится легче.
- ❖ Менять положение тела на более удобное можно в любой момент, когда этого захочется.
- ❖ Переходим к *верхней части спины*.

- ❖ Переводим внимание со спины на *живот*. Это крайне сложная область тела, где находятся многие органы, на которых завязаны множество функций организма. Поэтому хорошо бы выразить признательность этой части тела. Если вам чем-то не нравится собственный живот, попробуйте сказать несколько добрых слов приятия.
- ❖ Двигаемся вверх к грудной клетке. Это дыхательный и сердечный центр вашего организма. Это место — источник любви и сочувствия. Попробуйте направить в свою грудь осознанность, признательность, приятие. К примеру, нежно прикоснитесь к центру грудной клетки, позволив себе ощущать что угодно, ведь это ваши собственные ощущения.
- ❖ Во время упражнения можно прикасаться к любой части тела, даже слегка поглаживать, если вам это кажется правильным.
- ❖ Продолжайте направлять осознанность на собственное тело с той же теплотой, словно на ребенка. Почувствуйте свои ощущения в
 - левом плече;
 - верхней части руки;
 - локте.
- ❖ Нежно и осознанно пройдите по каждой части тела:
 - левому предплечью;
 - запястью;
 - ладони;
 - пальцам.
- ❖ В любой момент можете пошевелить пальцами и насладиться ощущениями, возникающими от движения. Ваши ладони созданы для захвата и манипуляции небольшими объектами, они крайне чувствительны.
- ❖ Теперь с любящей и сопереживающей осознанностью просканируйте левую руку целиком.
- ❖ Переместитесь на правую сторону к
 - правом плечу;

- верхней части руки;
 - локтю;
 - предплечью;
 - запястью;
 - ладони;
 - пальцам.
- ❖ Ощутите всю правую руку и ладонь.
- ❖ А теперь, удерживая концентрацию, перейдем к голове и начнем с *шеи*. Если вам хочется, прикоснитесь к шее, отметьте ее заслуги: она носит вашу голову целый день, через нее поступает кровь в мозг и кислород в легкие. Если с шеей все хорошо, признательно ее поблагодарите, прикоснувшись мысленно или на самом деле. Если же вы ощущаете в этой области скованность, напряжение — подарите ей сочувствие.
- ❖ Наконец, переходим к *голове* и начинаем с *затылка* — костного каркаса головы, защищающего ее от повреждения. Если вам хочется, потрогайте эту область или просто прикоснитесь к ней с любящей осознанностью.
- ❖ Далее — *уши*, крайне чувствительный орган восприятия, дающий нам столь много знаний о мире. Если вы рады, что имеете слух, выразите признательность. Если с ушами что-то не так, приложите руку к сердцу и посочувствуйте себе.
- ❖ Потом, оставаясь на той же любящей или сопереживающей волне осознанности, проделайте то же самое с другими частями тела, а именно с
- глазами;
 - носом;
 - губами.
- ❖ Не забудьте поблагодарить *щеки, нижнюю челюсть и подбородок* за то, что помогают пережевывать пищу, говорить, улыбаться.

- ❖ И под конец — *лоб и макушка*, а глубже... ваш мозг. Этот хрупкий мозг состоит из миллиардов нервных клеток, постоянно шлющих друг другу сигналы, чтобы мы понимали, в каком чудесном мире живем. Если хотите, можете поблагодарить свой мозг за круглосуточное дежурство без выходных.
- ❖ После окончания доброго и сопереживающего фокусирования на теле искупайте его от макушки до пяток в потоке признательности, сопереживания и уважения.
- ❖ Затем медленно откройте глаза.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Как вам эта медитация? Что вы почувствовали? Показалось ли вам, что работать с некоторыми частями тела было проще, чем с другими? Смогли ли вы выразить сочувствие тем частям тела, которые вам не нравятся или в которых вы ощущали дискомфорт? Пытались ли вы облегчить свое состояние, приложив к этому месту руку? Было ли это похоже на сигнал признательности в адрес своего тела?

Попытайтесь не критиковать себя, если отвлекались во время медитации или если она вас расстроила или утомила. Некоторых людей не слишком интересует собственное тело, им комфортнее всего не слишком долго на нем задерживаться. У других же после выполнения этого упражнения появляется ощущение, что они наконец вернулись «к себе домой». Все люди разные. Разрешите себе чувствовать именно то, что вы чувствуете, и великодушно позвольте себе быть именно собой. Это и есть майндфулнесс и сочувствие к себе.

13. Стадии прогресса

В большинстве случаев работа с сочувствием к себе проходит через три стадии:

- ♦ стремление все сделать идеально;
- ♦ разочарование;
- ♦ полное принятие.

Когда мы впервые пытаемся быть к себе добрее, то, скорее всего, делаем это так же, как и все остальное в жизни: *отчаянно стараемся* все сделать правильно. И когда мы *испытываем* сочувствие к себе, то можем почувствовать значительное облегчение и даже большой энтузиазм от практики. Этот ранний этап практики сочувствия к себе можно сравнить со страстной влюбленностью в начале отношений. Нам приносит радость наше вновь обретенное счастье, мы привязываемся к тому опыту и человеку, которые дают нам это ощущение. Похожим образом, когда мы понимаем, что можем ответить на *свои* потребности, по меньшей мере частично, это потрясающее открытие сродни чувству влюбленности. Оно заряжает энергией.

Когда Джонатан впервые выполнил упражнение «Пауза на сочувствие к себе» (гл. 4), то удивился собственным силам. Его мучала крайне сложная ситуация на работе, и всего лишь за несколько минут практики стресс трансформировался в умиротворенное спокойное состояние. «Получается, мне нужно осознанно отнестись

Первый этап познания сочувствия к себе похож на влюбленность.

к боли, признать, что она свойственна и другим людям, и быть доброжелательным к себе? — подумал он. — Потрясающе!»

Но, как и в любых отношениях, новизна начинает приедаться. К примеру, мы прикладываем руку к сердцу, надеясь ощутить себя в безопасности и испытать то же самое чувство, которое ощущали ранее, но ничего не происходит. Да что ж такое! И так мы переходим на следующий уровень, *разочарование*. Когда техника сочувствия к себе начинает пробуксовывать, мы решаем, что это очередное дело из тех, на которые мы не способны.

Один мастер медитации как-то сказал: «Любая техника ведет к провалу». Почему? Потому что в том случае, когда практика становится «техникой» по манипуляции с нашим текущим опытом, чтобы мы почувствовали себя лучше и боль ушла, она трансформируется в скрытую форму противостояния. А мы хорошо знаем, как работает противостояние!

Как-то Джонатан серьезно поругался с сыном-подростком и был полон ярости и разочарования; но он полагал, что знал, как успокоиться... Упражнение «Пауза на сочувствие к себе»! К несчастью, оно не помогло. Тогда Джонатан попробовал «Успокаивающее прикосновение» (см. гл. 4). И оно не сработало! Джонатан впал в уныние и чувствовал, будто его предал верный друг. «Я полагал, что знал, как работать со своими проблемами, но в итоге чувствую себя ничтожеством, как и прежде. Видимо, сочувствие к себе — не для меня», — подумал он.

Когда в разочаровании нас охватывает ощущение безнадежности, вдруг возникает прогресс. Прогресс в смысле вообще отказа от идеи прогресса. Мы перестаем силиться что-то сделать, научиться сочувствовать себе «на отлично», отгородиться от боли и просто пересматриваем свои намерения. Мы не стремимся получить какие-то результаты от практики сочувствия к себе, мы выполняем ее просто так. И так мы вступаем на стадию *радикального принятия*, которая лучше всего описывается парадоксальным высказыванием, приведенным в гл. 7:

**В сложные моменты мы сочувствуем себе
не ради улучшения, а потому,
что нам плохо.**

Другими словами, в сложные моменты мы прибегаем к сочувствию к себе не для того, чтобы боль ушла; мы практикуем потому, что в какие-то моменты быть живым человеком крайне сложно. Полное принятие похоже на родительскую заботу о заболевшем ребенке, двое суток лежащем с температурой. Они заботятся не о том, чтобы как можно скорее победить вирус, ведь вирус как раз погибнет сам, когда наступит время. Но поскольку у ребенка температура и ему плохо, родители облегчают его состояние, — это естественная реакция на страдания, в то время как организм ребенка борется с вирусом.

В случае, когда мы пытаемся облегчить собственное состояние, происходит то же самое. Когда мы полностью принимаем реальность того, что мы живые люди со своими несовершенствами, которые склонны совершать ошибки и переживать, наше сердце непроизвольно смягчается. Мы продолжаем испытывать боль, но при этом чувствуем, как эта боль *переживается* с любовью, и так становится легче. Подобное принятие можно назвать «радикальным», потому что отныне назад дороги нет, мы не можем реагировать на боль, как раньше, и само преобразование может оказаться столь же радикальным.

Поговорив с мастером медитации, Джонатан понял, что, сам того не сознавая, видоизменил смысл практики сочувствия. Ему так нравился успокаивающий эффект сочувствия к себе, что он стал прибегать к этой технике в любой момент, когда испытывал боль, чтобы та ушла. Но тут Джонатан понял, что жизнь не может протекать без боли. Как только он осознал этот момент, Джонатан заметил, что в минуты переживаний у него параллельно в душе поднимается тихая нежность. Он даже начал считать боль своеобразным напоминанием о необходимости быть искренним с самим собой, а ведь искренность в отношении себя, в конце концов, и являлась его самой заветной мечтой в жизни.

Мастер медитации Пема Чодрон напоминает: «Спустя многие годы практики мы можем вытворять невесть что. Мы можем злиться, быть застенчивыми или ревнивыми или захлебываться от ощущений собственной никчемности. Суть не в том... чтобы отказаться от себя и стать лучше. А в том, чтобы подружиться с теми нами, кем мы являемся сейчас».

Еще один мастер медитации Роб Нэрн даже более лаконичен: «Цель практики — стать сопереживающим несовершенством». Это значит быть живым человеком, который часто переживает, сомневается, путается — с огромным запасом сочувствия. И самое потрясающее, что такая цель вполне достижима. Вне зависимости от того, насколько сильна наша боль, как испорчены наши жизни или характеры, мы можем подходить к своим переживаниям с позиции майндфулнесс, помнить об общности человеческих переживаний и доброжелательно относиться к себе.

Продвижение не всегда происходит линейно и последовательно. Стадии прогресса скорее напоминают спираль, иногда мы перескакиваем с одной ступени на другую, отскакивая обратно. Со временем, однако, периоды страстных усилий и разочарованности укорачиваются, а радикальное принятие длится все дольше и дольше — независимо от превратностей судьбы. Мы начинаем верить, что, несмотря ни на что, способны ладить с собой, ощущая любовь и сопричастность.



УПРАЖНЕНИЕ

На какой я стадии?

Ниже под каждым из трех вопросов запишите, пожалуйста, свои ответы:

- ❖ Не забывая, что мы можем по кругу проходить через стадии прогресса сочувствия к себе, подумайте, на какой стадии сейчас находитесь вы: стремление все сделать идеально, разочарование, полное принятие?

.....
.....
.....

- ❖ Если во время практики вы не можете разобраться с какими-либо моментами, можно ли как-то снизить возникающий дискомфорт? На какие моменты вам бы хотелось выделить больше времени, либо отпустить от себя, либо погрузиться еще глубже?

.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Появилась ли у вас сейчас, в середине пути, возможность опережать себя? Можете ли вы быть с собой мягкими и терпеливыми по мере освоения практики? Подбадриваете ли себя добрыми, понимающими словами поддержки или признательности?

.....
.....
.....
.....
.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Как только мы слышим слово «прогресс», сразу думаем: «Чем быстрее прогресс, тем лучше». Другими словами, мы можем ругать себя за то, что еще не достигли стадии радикального принятия. Однако важно учитывать, что сочувствие к себе — это способ существования, а не конечная цель. Конечно, у нас будут случаться моменты радикаль-

ного принятия, у нас также будет предостаточно эпизодов усилий и разочарования. Все они одинаково важны при прохождении пути. Поэтому если вы как-либо оцениваете собственные стадии прогресса (позитивно или негативно), попробуйте избавиться от привычки ставить себе оценки и просто искренне и сердечно откройтесь тому, что является для вас подлинным в данный момент.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Учимся быть опережающим несовершенством

Если вы поняли, что используете сочувствие к себе для того, чтобы заставить стихнуть боль или «стать лучше», попробуйте сместить фокус с этой легкой формы сопротивления и попрактикуйте сочувствие просто потому, что все живые люди несовершенны и живут в несовершенном мире. А жизнь — сложная штука. Другими словами, побудьте «опережающим несовершенством». Такое упражнение можно выполнять в любой момент, когда вам трудно.

- ❖ вспомните ситуацию, которая вызывает у вас эмоциональную боль, поскольку вы чувствуете, что повели себя в тот момент как-то не так. Возможно, вы сделали что-то, о чем сожалеете, или, напротив, не смогли сделать что-то важное. Выберите эпизод, который по степени интенсивности будет между отметкой «низкая» и «средняя», не берите глобальную проблему, поскольку мы выстраиваем практику сочувствия постепенно.
- ❖ чувствуете физический дискомфорт, как только начинаете думать об этой проблеме? Если нет, вспомните ситуацию сложнее, но если беспокойство переполняет вас, выберите что-то полегче.
- ❖ Итак, вы ощущаете эмоциональный дискомфорт; можете ли вы полностью принять боль, открыться ей в ее сложности, утешить и позаботиться о себе, потому что вам так трудно? Можете ли вы держаться на волне любви и сопричастности?
- ❖ Глубоко вдохните два-три раза, закройте ненадолго глаза и переместите внутренний взор как бы в центр себя. Приложите руку

к сердцу (или сделайте другой жест утешения), чтобы подбодрить себя и выразить доброжелательное отношение.

- ❖ Поговорите с собой (вслух или мысленно) в теплом, поддерживающем, сопереживающем ключе. К примеру:
 - «Так жаль, что ты себя так плохо чувствуешь сейчас, но эти чувства пройдут. Я с тобой; все наладится».
 - «Боль от неудачи всегда захлестывает с головой. Ее нельзя отменить, но я постараюсь пройти через нее с тобой — отважно, терпеливо и искренне».
- ❖ Можете ли вы позволить себе быть собой — полноценным живым человеком? Можете ли перестать стараться достичь совершенства и признать, что делаете все, что в ваших силах? Поговорите с собой, допуская возможность собственного несовершенства, но при этом безусловно принимая себя (так вы говорите с близкими). К примеру:
 - «Быть сопереживающим несовершенством, иметь недостатки — совершенно нормально».
 - «Эх, вот я наделал(-а) дел. Так бы хотелось, чтобы ничего не было, но, увы, это произошло. Сложно осознать. Я никак не могу изменить тот факт, что я несовершенный живой человек, который иногда ошибается. Пусть я себя приму, отнесусь к себе с пониманием и доброжелательностью».



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Совершенно естественно, если вы не можете понять, как можно не стараться сделать что-то идеально, или не можете принять собственные несовершенства. Мы хотим чувствовать себя в безопасности, а допущенные ошибки заставляют нас чувствовать угрозу. Но нет никакой необходимости добавлять еще и оскорбления, ругая себя за то, что мы хотим быть не такими, какие есть. Нам только требуется понять, сколько ненужных страданий в нас может вызывать эта борьба, и исследовать, сможем ли мы по крайней мере принять себя и свои человеческие изъяны и увидеть, что произойдет.

14. Живем по-настоящему

Вопрос «Что мне нужно?» — основополагающий при практике сочувствия к себе. Но невозможно дать себе необходимое, если не знать, к чему стремишься в жизни больше всего. То есть наши основные ценности, твердо укорененные идеалы, ведущие по жизни и придающие жизни смысл. И потребности, и ценности выражают что-то сущностное в человеческой натуре. Потребности часто ассоциированы с физическим и эмоциональным выживанием, к примеру

Осознание основных ценностей поможет нам понять собственные потребности.

потребность быть здоровым, находиться в безопасности или чувствовать любовь и связь с другими, в то время как в ценностях есть элемент выбора, как то: выбор в сторону социальной справедливости или творческий поиск.

Наши жизненные переживания в большой степени зависят от того, каковы наши основные ценности. К примеру, если вы цените свободное время и путешествия, то тот факт, что вас не повышают в должности, которая потребовала бы увеличить количество рабочих часов, для вас, по сути, — подарок судьбы; но если вы стремитесь обеспечить семью, то отсутствие повышения будет вас опустошать.

Существуют различия между *целями* и *основными ценностями*:

Цели могут быть <i>достигнуты</i>	Ценности продолжают нас вести, даже когда цель достигнута
Цель <i>конечна</i>	Ценность — это <i>направление</i>
Цели — то, что мы <i>претворяем в жизнь</i>	Ценности — то, чем мы <i>являемся</i>
Цели <i>ставятся</i>	Ценности <i>обнаруживаются</i>
Цели зачастую приходят извне	Ценности приходят изнутри

Вот примеры основных ценностных ориентиров: сочувствие, великодушные, честность, готовность помочь. Многие из них завязаны на отношениях с другими: как мы хотим, чтобы к нам относились, как мы хотим относиться сами к другим. Другие — более личные, к примеру свобода, духовный рост, изучение мира, творческое самовыражение.

Марк работал в юридической фирме, ездил на «Лексусе» и, на взгляд стороннего наблюдателя, был вполне успешным человеком. Родители хотели, чтобы он стал врачом или юристом. Когда Марк наконец достиг статуса партнера в юридической компании, то понял, что ему чего-то не хватает. Он не был счастлив и не мог понять, как его угораздило жить жизнью, столь далекой от той, которая виделась ему в мечтах. Марку нравилось сочинять, он бы предпочел написать рассказ, а не очередной судебный иск по нарушению авторских прав. Он часто представлял, как уходит из фирмы и начинает писать фантастику, однако опасался родительского осуждения. Но еще сильнее негативной реакции родителей его страшил провал: что будет, если он не сможет зарабатывать на жизнь авторскими гонорарами?

Когда мы не живем в соответствии со своими основными ценностями, мы страдаем. Поэтому важнейший этап сочувствия к себе — определить собственные ценностные ориентиры, понять, живем ли мы с ними в согласии, и попытаться дать себе то, в чем нуждаемся. Если мы стремимся стать счастливыми и уменьшить страдание, другими словами, если мы проявляем сочувствие к себе, в большинстве случаев мы находим внутренние ресурсы жить в соответствии со своими ценностями, жить полной осмысленной жизнью.

Со временем Марк впал в депрессию и обратился за помощью к специалисту, который и рассказал ему о сочувствии к себе. Марк понял, что если желает себе счастья, то должен больше заниматься тем, что ему нравится. Будучи «жаворонком» по натуре, каждое утро он стал выделять час на написание романа, идея которого зрела у него последние пять лет. Благодаря такому небольшому изменению, которое Марк охарактеризовал

как «сначала — самое важное», он почувствовал себя счастливее и энергичнее. Офисная доля перестала его так тяготить. После работы он встречался с другими людьми, увлеченными писательским делом, завел друзей с похожими интересами, стал посещать литературные встречи в местном книжном магазине и в целом понял, что движется в верном направлении. Внутреннее недовольство, побуждавшее Марка сменить сферу профессиональной деятельности, ослабло, во всяком случае, на какое-то время.



УПРАЖНЕНИЕ

Распознаем собственные основные ценностные ориентиры

Ниже запишите, пожалуйста, свои ответы.

- ❖ Представьте себя в пожилом возрасте. Вы сидите в чудесном саду и думаете о своей жизни. Вспоминая прошлое, вы чувствуете глубокое удовлетворение, радость и умиротворение. Хотя жизнь и не всегда была простой, вам удалось сохранить верность себе. Какими ценностными ориентирами, придавшими смысл всей вашей жизни, вы руководствовались? К примеру, стремление быть ближе к природе, путешествия и приключения, помощь другим. Запишите, пожалуйста, свои ценности.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Теперь запишите моменты, указывающие на то, что вы *не живете* в соответствии с собственными основными ценностями, или

на то, что в вашей жизни им находится мало места. К примеру, вы слишком заняты, чтобы проводить время на свежем воздухе, хотя ощущать связь с природой — самое заветное ваше стремление в жизни.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Если вы чувствуете, что игнорируете в своей жизни сразу несколько своих ценностных устремлений, выберите что-то одно, наиболее важное, и запишите.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Разумеется, часто встречаются препятствия, не дающие нам жить в соответствии с ценностями. *Внешние* — к примеру, недостаточно денег или времени. Допустим, ваша работа отнимает так много времени, что не остается никакой возможности выехать на природу. Если есть другие внешние препятствия, зафиксируйте их здесь.

.....
.....
.....
.....

- ❖ Могут встречаться и *внутренние препятствия*. К примеру, вы боитесь неудачи, сомневаетесь в своих способностях, любите себя покритиковать. Допустим, вы не считаете, что достойны провести беззаботный день, гуляя по лесу. Зафиксируйте внутренние преграды.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Могут ли *доброжелательность и сочувствие к себе помочь вам жить в согласии с собственными подлинными ценностями*? К примеру, помочь преодолеть внутренние преграды в виде излишне ревностного внутреннего критика. Может ли сочувствие к себе помочь вам чувствовать себя в безопасности и уверенным(-ой) в себе настолько, чтобы вы отважились сделать новые шаги, рискнуть потерпеть неудачу или прекратить делать то, что напрасно отнимает у вас время? Или, возможно, существует способ осуществления ваших стремлений, о чем вы не подумали раньше? К примеру, можно найти работу с более гибким графиком, чтобы вы могли чаще выезжать на природу?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ В итоге, если присутствуют *непреодолимые препятствия*, не позволяющие вам жить в соответствии с вашими ценностями, можете ли выразить себе сочувствие, то есть не перечерки-

вать свои стремления из-за неблагоприятных условий? А если непреодолимая проблема — в том, что вы *несовершенны*, как и все человеческие существа, можете ли вы себя простить и за это тоже?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Как вам это упражнение? Открыли для себя что-то неожиданное?

При выполнении этого упражнения иногда крайне сложно обозначить свои основные ценностные ориентиры. Возможно, наш ритм жизни настолько быстрый, что у нас даже нет времени остановиться и осознать собственные подлинные ценности. В этом случае сочувствие к себе можно выразить просто вопросом «Что мне действительно нужно?». То, к чему я стремлюсь, — это действительно мое или же это идеалы, *навязанные* мне другими?

Кто-то может прекрасно осознавать собственные ценностные ориентиры, но чувствовать разочарование от того, что не живет в соответствии с ними. Здесь крайне полезно поразмышлять, сможет ли сочувствие к себе помочь нам разобраться с преградами; но не менее важно признать и то, что как бы мы ни старались, порой нам не удастся жить в соответствии с основными ценностями. Если это именно ваш случай, попробуйте признать, что человеческая жизнь сложна, при этом не позволяя своим ориентирам пропасть. Возможно, вы поймете, что небольшой шаг в сторону воплощения своих стремлений может разительно изменить жизнь.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Дав себе обет

Обычно, поняв, что мы не учитываем в своей текущей жизни собственные основные ценности, мы чувствуем неудовлетворенность, разочарование, тревогу. Когда понимаешь, что «не в том месте, не в то время, не с теми и не то делаешь», время вспомнить об основных ценностях.

Их можно зафиксировать в виде обета себе, чтобы легче было держать в голове. *Что такое обет?*

- ❖ Обет — это *сильнейшее стремление* достичь чего-либо, наш маяк, когда мы сбиваемся с жизненного пути.
- ❖ Обет *привязывает* нашу жизнь к самому важному. Это не контракт, имеющий обязательную юридическую силу.
- ❖ *Обет, как и дыхание* в дыхательной медитации, *служит* своеобразным безопасным местом, куда можно вернуться, если корабль нашей жизни сбился с курса.

Следует проявить высшую степень сочувствия к себе, когда мы замечаем, что жизнь наша идет «не так», не терзаясь чувством вины, не осуждая себя. Затем нужно вновь обратиться к собственным основным ценностям.

Выберите важный ценностный ориентир, который вы зафиксировали в предыдущем упражнении и который вы бы хотели видеть своим маяком в течение оставшейся жизни.

Теперь попробуйте записать его как обет: «Пусть я...» или: «Торжественно обещаю..., приложив максимум усилий».

.....

.....

.....

.....

.....

Закройте глаза и беззвучно произнесите обет несколько раз.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Смогли ли вы дать себе действительно значимый обет? Что вы почувствовали, когда сформулировали ценностный ориентир подобным образом?

Многие считают, что обет, повторяемый ежедневно, позволяет им держаться на плаву, будто их до дома ведет GPS-навигатор. Если вам хочется, можно несколько раз произносить свой обет (приложив руку к сердцу) каждое утро перед тем, как подняться с кровати. То же самое можно делать, и ложась спать. Иногда очень помогает небольшой ритуал: зажигать свечу, произнося обет.



УПРАЖНЕНИЕ

Нет худа без добра

Другой важный момент настоящей жизни — усвоение позитивных уроков, которые нам преподносят жизненные невзгоды и трудности. Хотя многие из нас и опасаются тяжелых испытаний или провалов, именно такие ситуации дают нам наилучшие уроки. Как говорит буддийский монах Тхить Нят Хань: «Без грязи не вырастет лотос». Другими словами, не увязнув в пучине неприятностей, мы не сможем проявить весь свой потенциал. Сложности могут побудить нас всмотреться глубже в себя и открыть ресурсы и вдохновение, о которых мы и не знали. Пословица «Нет худа без добра» как раз об этом. Один из даров сочувствия к себе заключается в том, что оно позволяет осознавать наши страдания, но не переполняться ими, дает нам необходимую поддержку для роста и новых открытий.

Наш потенциал в полной мере раскрывается после того, как мы пройдем через трудности.

Перед началом упражнения можно глубоко вдохнуть два-три раза, закрыть глаза на несколько мгновений, чтобы настроиться. Можно

приложить руку к сердцу или сделать другой успокаивающий жест поддержки и доброжелательности.

- ❖ Вспомните последние жизненные испытания, которые казались практически невыносимыми, но сейчас, когда вы оглядываетесь назад, вы понимаете, что они научили вас чему-то важному. Выберите событие, не слишком недавнее, которое разрешилось каким-либо однозначным способом, а вы вынесли из него урок. Что это за событие? Запишите его, пожалуйста.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Какой сокровенный урок, который вы бы ни за что не выучили в другом случае, преподали вам сложные жизненные обстоятельства или кризис? Запишите и его.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Проведите мысленный эксперимент, подумайте, переживаете ли вы *сейчас* какую-либо *неприятность*, из которой можно извлечь урок? Если да, то какой именно *урок* можно извлечь из нынешней непростой ситуации?

.....
.....
.....
.....

- ❖ Как практика сочувствия к себе может помочь вам почувствовать себя в безопасности и ощутить достаточную силу в этой сложной ситуации, чтобы извлечь из нее какой-то позитивный урок?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Как вам это упражнение? Смогли отыскать хорошее в сложной ситуации или понять, как сочувствие к себе может помочь вам этого достичь?

Иногда из сложностей не получается извлечь никаких уроков, и самый значительный урок — просто их пережить. Если это ваш случай, позитивно отметьте свой запас прочности.

Тот факт, что мы делаем из невзгод какие-то конструктивные выводы, помогает нам рассматривать собственные трудности в более позитивном ключе. Конечно, это не значит, что мы отрицаем факт сложностей. Если в текущей сложной ситуации вы разглядели что-то хорошее, на этом, естественно, не следует настаивать. Простое допущение того, что невзгоды заставляют нас расти, может помочь нам смотреть на происходящее немного более позитивно.

15. Помогаем другим не в ущерб себе

Сочувствие к себе бесповоротно меняет нашу жизнь: мы можем помочь другим не в ущерб себе. Когда мы сопереживаем другим людям, страдающим от боли, мы буквально чувствуем их боль внутри себя. Ряд ученых говорят об особом типе нейронов, активизирующихся, когда мы наблюдаем за действиями других, и называющихся *зеркальными нейронами*. В головном мозге также есть зоны, отвечающие за оценку социальных отношений и отклик на эмоции других. Этот тип эмпатии происходит на довербальном глубинном уровне.

Эмпатический отклик — механизм адаптации в ходе эволюции: он позволяет нам сотрудничать друг с другом, чтобы выращивать потомство и защищаться от опасностей. Человек заточен под социальное взаимодействие. Хотя обычно эмпатия — хорошая вещь, она может стать и проблемой, когда мы слишком погружаемся в чужую боль, особенно в случае с людьми, которых мы хорошо знаем: мы ощущаем их боль как свою собственную. Иногда эмпатический дистресс переполняет. Когда такое происходит, мы различными способами пытаемся избежать и уменьшить *свои* страдания, к примеру «отключаемся» от рассказов другого человека или осознанно стараемся решить проблему (для более подробного изучения этой темы обратитесь к гл. 18 и 19).

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему, если начать рассказывать кому-нибудь о своей проблеме, собеседник, даже не выслушав, сразу же начнет советовать, как ее решить? Или *вы сами* так вели себя? Это распространенная реакция, но почему мы так делаем? Одна из

причин — нам некомфортно себя чувствовать рядом с кем-то, кто страдает, потому что мы начинаем страдать вместе с ним. Эмпатический дистресс может также стать источником страхов, тревожных воспоминаний из нашей жизни.

Мария считала себя очень отзывчивой, готовой всегда помочь другим. Как-то в кафе ее близкая подруга Аиша, расплакавшись, рассказала, что недавно порвала с молодым человеком, с которым долго общалась. Однако вместо того, чтобы выслушать Аишу, Мария поймала себя на том, что постоянно прерывает свою подругу, напоминая ей, что все будет хорошо и что она обязательно встретит другого. В конце концов Аиша не выдержала: «Ты можешь просто выслушать меня? Я переживаю, хочу выговориться. Наверное, когда-нибудь мне обязательно будет хорошо, но сейчас мне плохо. Я хочу, чтобы ты просто была со мной!» После этих слов Аиша встала и в расстроенных чувствах покинула кафе.

Хотя Мария и пыталась помочь, но в итоге сделала только хуже. Многие из нас, любителей незамедлительно решать проблемы, могут особенно яростно стараться «решить» болевой вопрос другого. Когда собеседника прерывают, толком не слушают, не признают его боль, хотя и делается это с благими намерениями, — это может привести к разрыву эмоциональной связи. Собеседник, сознательно или бессознательно, надеется, что ему посочувствуют. Сочувствие — это ресурс, который позволяет выдерживать боль, не пытаясь немедленно от нее избавиться. Сочувствие также позволяет нам чутко реагировать на боль *другого*.

Как мы эмоционально поддерживаем человека, которого захлестнула боль? Прежде всего нам нужно отдавать отчет в *собственных состояниях*: мы должны осознать собственный эмпатический дистресс и посочувствовать себе. Когда мы внимательны к собеседнику, понимаем собственную реакцию на его рассказ и сопереживаем себе, потому что иногда сложно слушать его рассказ, мы можем позволить другому человеку говорить, не опасаясь, что мы его прервем или отвлечемся во время разговора.

Полноценная эмпатия
начинается с сочувствия
к себе.

Когда Аиша ушла, Мария собралась с мыслями и поняла, насколько сильно она расстроилась, увидев подругу в таком состоянии. Она так хотела, чтобы Аиша перестала страдать, поэтому стала сыпать ценными советами, которые, разумеется, пришлось не ко двору, ведь Аиша рассчитывала на то, что ей дадут выговориться. Более того, Мария так среагировала из-за собственных до сих пор ярких воспоминаний о похожем разрыве, который случился у нее годом ранее.

Мария очень любила свою подругу, поэтому тем же вечером поехала к ней домой, извинилась и предложила еще раз все обсудить. На этот раз, когда Аиша рассказывала, Мария практиковала сопереживающее слушание (см. ниже в этой главе). Когда она чувствовала дискомфорт, то делала глубокий вдох. Так Марии было гораздо легче слушать Аишу. Она была рада и чувствовала облегчение от того, что в конце концов смогла немного облегчить состояние и своей подруги, и свое собственное тоже.



МЕДИТАЦИЯ

Отдавая и принимая сочувствие

Данная медитация строится на двух предыдущих — «Ласкающее дыхание» (гл. 6) и «Любящая доброта к себе» (гл. 10). Она включает

и осознанное дыхание, и возвращение в себе доброжелательности и сочувствия. Это третья основная медитация MSC-курса. Мы можем вдыхать для себя и выдыхать для других. На выдохе вы переключаете внимание на других, а вдох помогает нам помнить о сочувствии к себе.

Что вам нужно, чтобы комфортно себя чувствовать с другими?

- ❖ Усядьтесь удобнее, закройте глаза, если хотите, приложите руку к сердцу или сделайте другой жест для успокоения, который напомнит, что вы подходите к практике и себе не просто с осознанностью, но с любящей осознанностью.

Наслаждаясь дыханием

- ❖ Несколько раз глубоко и спокойно вдохните и выдохните, отмечая, как ваше тело наполняется на вдохе и какое облегчение оно испытывает на выдохе.
- ❖ Дышите в удобном для вас ритме. Отмечайте свои ощущения на вдохе и на выдохе. Можно отметить ритмичность ваших движений в момент дыхания.

Согревающая осознанность

- ❖ А теперь сфокусируйтесь на *вдохе*, позволив себе насладиться ощущением вдоха, замечая, как каждый вдох насыщает ваше тело... а затем сделайте выдох.
- ❖ Начинайте дышать с доброжелательностью и сочувствием к себе. Просто представьте, какой объем доброжелательности и сочувствия вы вдыхаете, или, если вам так больше нравится, придумайте слово или образ, которые связаны с вашим вдохом.
- ❖ Теперь переместите внимание на *выдох*, ощутите собственный выдох, почувствуйте, как выдох приносит облегчение.
- ❖ Вспомните *близкого человека или кого-то, кто страдает и нуждается в сочувствии*. Четко представьте этого человека.
- ❖ Направьте свой выдох и чувство легкости после него непосредственно этому человеку.
- ❖ Можно направлять этому человеку доброжелательность и сочувствие с каждым выдохом, один за другим.

Вдох — за меня, выдох — за тебя

- ❖ Теперь сфокусируйтесь на ощущениях *и* вдоха, *и* выдоха, насладитесь ими.
- ❖ Вдыхайте для себя, а выдыхайте — для другого. «Вдох — для меня, выдох — для тебя; один — для меня, один — для тебя».
- ❖ При вдохе насыщайтесь доброжелательностью и сочувствием, а при выдохе — выдыхайте их же ради другого.

- ❖ В зависимости от того, как вам больше нравится на данный момент, можно сфокусироваться больше на себе («Два — мне, один — для тебя»), или на другом человеке («Один — мне, три — для тебя»), или придерживаться паритета.
- ❖ Не делайте никаких особых усилий, пусть медитация будет столь же непринужденной, как дыхание.
- ❖ Пусть ваше дыхание колеблется на вдохах и выдохах подобно мерному движению океана, безграничному и бескрайнему. Станьте частью этого безграничного течения. Частью океана сочувствия.
- ❖ Медленно откройте глаза.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы заметили во время выполнения этой медитации? Что почувствовали? Что было легче: вдыхать за себя или выдыхать за другого? Вы смогли отрегулировать поток в случае необходимости, фокусируясь то больше на себе, то больше на другом — в зависимости от того, кто больше в этом испытывал необходимость?

Давать сочувствие к себе в те моменты, когда мы сопереживаем другим, бывает крайне полезно. Некоторые люди, однако, не любят фокусироваться на себе, особенно если другой человек действительно страдает. Необходимо регулировать «направление» нашего дыхания, чтобы действительно комфортно себя чувствовать. В каких-то случаях кажется более правильным больше фокусироваться на выдохе для другого, когда-то — на вдохах для себя. Поскольку мы находимся в сопереживающем круге, то баланс сил в скором времени обязательно будет найден.

Данная медитация формирует базу других практик, предназначенных для того, чтобы избежать ущерба себе при общении с другими. Ее с легкостью можно включать в каждодневную получасовую практику.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сопереживающее слушание

Подобную технику вы можете применить в следующий раз, когда вам будут рассказывать печальные истории. Она поможет вам поддержать эмоциональную связь с собеседником, но при этом не почувствовать себя полностью вовлеченным(-ой) в эту самую трудную ситуацию.

Слушаем всем телом

- ❖ Первый шаг — *слушайте телесно*. Слушайте всем своим телом, позволяя себе прочувствовать любые ощущения, возникающие в теле, увидеть их и услышать. Если вам будет комфортно, объединитесь с любящим сопричастным присутствием (то есть сочувствием). Пускай ваше тело излучает энергию в обоих направлениях — внутрь себя и вовне к собеседнику.
- ❖ По мере того как вы слушаете, у вас может возникнуть множество реакций. К примеру, вы можете себя почувствовать в ловушке или эмоционально переполниться от услышанного, можете отвлечься на собственные воспоминания или почувствовать срочную потребность остановить собеседника, чтобы посоветовать, как «решить» проблему.

Отдавая и принимая сочувствие

- ❖ Когда вы чувствуете, что отвлекаетесь от темы, именно в этот момент можно начать незамедлительно выполнять данное упражнение. Просто сконцентрируйтесь на своем дыхании, вдыхая сочувствие и выдыхая его для собеседника. Вдох ради себя поможет вам вновь установить связь со своим телом, а выдох снова свяжет вас с собеседником и позволит дать ему поддержку. Концентрация на выдохе может также удовлетворить вашу срочную потребность помочь собеседнику «решить» проблему (то есть прервать его).

- ❖ Продолжайте вдыхать сочувствие и выдыхать его во все время рассказа, делайте это всем своим существом. Не следует *слишком* фокусироваться на дыхании во время выслушивания, потому что подобная многозадачность может отвлекать. Сопереживающее дыхание скорее похоже на страховочные сети, которые мы ощущаем, когда начинаем отвлекаться. Такая техника вновь возвращает нас в наше любящее сопричастное присутствие. Другими словами, мы рядом с другим не в ущерб себе.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Применив эту технику несколько раз в общении с другими, подумайте, как она повлияла на ваш опыт выслушивания. Если вы считаете, что дыхательные упражнения во время разговора вас отвлекают, то уделяйте им меньше внимания. Если же вы считаете, что все равно переполнены эмпатическим дистрессом или не можете избавиться от желания посоветовать решение проблемы, скорее всего, стоит уделить больше внимания собственной телесности, вдыхать для себя, выдыхать для другого по мере его рассказа. Пробуйте, пока не найдете оптимальное соотношение.

16. Работаем с негативными эмоциями

Жизнь сложна. Она часто преподносит неприятные сюрпризы, а вместе с ними — негативные чувства, такие как гнев, страх, беспокойство и скорбь. К определенному возрасту мы понимаем, что убежать от проблем бессмысленно, нужно работать с ними напрямую.

Когда мы *встречаемся* со своими негативными эмоциями, даже в состоянии майндфулнесс и с сочувствием к себе первым делом растет наша боль, а наша естественная реакция — сделать так, чтобы она утихла. Но если мы хотим действительно их проработать, нужно встретиться с ними: единственный способ избавиться от них — пройти через них. У нас должна быть сила, чтобы выдержать эмоциональную боль, если мы хотим быть здоровыми, настоящими. Означает ли это, что мы должны встретиться со всеми нашими негативными эмоциями во всей их красе? По счастью, нет. Как-то мастера медитации Тхить Нат Ханя спросили, насколько сильный негативный эмоциональный стресс мы должны впустить в свою практику. Он ответил: «Несильный!»

Ощущение дискомфорта необходимо для возникновения сочувствия к себе, но нам требуется лишь *прикоснуться* к эмоциональной боли, чтобы развить сочувствие, и мы можем медленно продвигаться, чтобы нас не накрыла волна негатива. Искусство

Чтобы проработать негативные эмоции, следует встретиться с ними лицом к лицу.

сочувствия к себе подразумевает *постепенное* внимательное рассмотрение эмоционального дискомфорта, когда тот возникает.

Существуют пять стадий принятия при встрече с негативными эмоциями, и каждая ступень последовательно соответствует освобождению от эмоционального сопротивления.

- ◆ *Сопротивление.* Борьба с подступающими чувствами: «Прочь!»
- ◆ *Изучение.* Поворот к негативу с любопытством: «Что я чувствую?»
- ◆ *Толерантность.* Безопасное существование с этой эмоцией, удержание равновесия: «Мне она не нравится, но жить можно».
- ◆ *Разрешение.* Чувствам позволено приходить и уходить: «Нормально, я могу многое чувствовать».
- ◆ *Дружеское отношение.* Возможность увидеть ценность в опыте переживания негативных эмоций: «Что мне может это дать?»

Читатели могут рассматривать стадии принятия как руководство по безопасному выполнению упражнений в этом практическом пособии.

Спросите себя, что вам требуется: открыться или закрыться?

Если во время выполнения какого-то упражнения вы чувствуете, что вас переполняют эмоции, лучше остановиться и остаться на стадии исследовательского интереса, а не полностью открываться негативу. Сдать назад в интересах безопасности — лучший урок, который вам только может преподать сочувствие к себе.

Ресурсы майндфулнесс и сочувствия к себе помогают нам справиться с негативными эмоциями, не избегая их, не воюя с ними, но и не позволяя себе ими переполниться.

Вот три особенно эффективные стратегии для работы с негативом:

- ◆ проговаривание эмоций;
- ◆ осознание телесного проявления эмоций;
- ◆ смягчить — утешить — разрешить.

Первые два подхода базируются на майндфулнесс, третий — на сочувствии.

ПРОГОВАРИВАНИЕ ЭМОЦИЙ

«Назови [негативную эмоцию], и она станет слабее». Вербальное обозначение, «называние» негативных чувств помогает нам освободиться, «отклеиться» от них. Как показывают исследования, когда мы даем имена негативным эмоциям, мозжечковая миндалина, часть головного мозга, регистрирующая опасности, становится менее активной и организм с меньшей вероятностью запустит реакцию на стресс. Когда мы мягко говорим: «Это гнев» или: «Растет страх», то обычно ощущаем некоторую эмоциональную свободу — около самого чувства образуется своего рода пространство. Вместо того чтобы раствориться в эмоции, мы признаем, что ощущаем именно это, и потому перед нами больше выбора, как ответить.

ОСОЗНАНИЕ ТЕЛЕСНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ

«Почувствуй, и ты уже на пути к исцелению». Эмоции имеют ментальные и физические компоненты: сами мысли и телесные ощущения. К примеру, когда мы сердимся, мысленно мы прокручиваем аргументы, почему мы правы, и представляем, что мы скажем или должны были бы сказать. Помимо этого мы чувствуем напряжение в районе живота, будто организм готовится к бою.

Гораздо сложнее работать с негативными эмоциями на уровне мыслей, потому что нам легко в них погрузиться. С телесными проявлениями эмоций работать легче. Мысли так быстро сменяют друг друга, что довольно сложно удержать их в течение какого-то времени, чтобы изменить. При этом тело, напротив, относительно медленно реагирует. Когда мы определяем и заземляем эмоции в теле — находим физические проявления эмоции и рассматриваем их в состоянии майндфулнесс, — тогда зачастую они начинают стихать сами по себе.

Кейла, мать-одиночка, открыла счет из книжного магазина при колледже. Сумма ее шокировала. Она дала своей дочери Дайне

кредитную карту, чтобы та купила учебники и канцелярию, но совершенно не представляла, насколько учебники в наше время дорогие. Кейла помрачнела, вся вспотела и стала судорожно перебирать пальцами. У нее и так перерасход по кредитной карте в банке, поскольку надо было вносить за обучение Дайны в осеннем семестре. Как оплатить этот счет? Поработать сверхурочно? Но врач и так ей сказал, что давление слишком высокое. Попросить помочь бывшего мужа? Без шансов, у него новая семья, и он, подонок, уже сказал, что прекращает помогать деньгами, когда Дайне исполнилось восемнадцать. Наверное, надо позвонить дочери, попросить вернуть купленное в магазин, а учебники пусть одолжит на время у подружки. Или Дайне лучше перейти в колледж попроще?

Кейла знала, ей следует успокоиться и применить одну из изученных техник майндфулнесс. Она заварила себе чай. И нашла в себе силы подумать о том, что она все же ощущает. «Страх? Нет-нет... печаль!» — поняла Кейла. Было бы очень грустно перевести Дайну из колледжа, в который она так старалась поступить. Да, стоимость обучения здесь выше, чем предполагалось, но не разорительна. К тому же скоро выплатят бонус, который поможет закрыть перерасход по карте. Просто назвав и подтвердив собственные эмоции, Кейла смогла увидеть выход и оценить ситуацию более спокойно.

Далее Кейла попыталась понять, где же в ее теле засела печаль. Она ощущалась в области сердца, пустотой и тяжестью одновременно. Как только Кейла направила собственную осознанность в район сердца, печаль стала менее интенсивной.

СМЯГЧИТЬ-УТЕШИТЬ-РАЗРЕШИТЬ

Негативные эмоции становятся еще более быстротечными, то есть проходят еще легче, когда мы устанавливаем любящие, принимающие отношения с ними. Когда в нас сохраняется какой-то страх, мы менее открыты своим эмоциям и едва можем вынести свой опыт. Но когда мы смотрим на них с нежной, теплой осознанностью, то у нас появляется

сила, чтобы почувствовать, что происходит внутри нас, и дать себе то, в чем мы нуждаемся.

Смягчить-утешить-разрешить — это комплекс реакций сопереживания на негативные эмоции в теле. Мы можем успокоить себя тремя способами:

- ♦ смягчить — физическое сочувствие;
- ♦ утешить — эмоциональное сочувствие;
- ♦ разрешить — ментальное сочувствие.

Техника «Смягчить-утешить-разрешить» в плане сочувствия дополняет два предыдущих подхода, основанных на майндфулнесс. Мы не просто мысленно выделяем место для своих эмоций и осознанно их рассматриваем, мы тепло к ним относимся. Сочувствие дает дополнительный запас эмоциональной безопасности, поэтому мы можем работать со своими чувствами и извлекать из них уроки.

В ту ночь Кейла долго не могла заснуть. Она все еще сильно расстраивалась и решила попробовать технику «Смягчить — утешить — разрешить». Сначала она перечислила все испытываемые ею ощущения — в основном печаль, но также и страх — и ощутила боль в сердце, как и раньше. Кейла решила добавить сочувствие. Она попыталась расслабиться, чтобы больше не испытывать стеснения в груди. Она приложила руку к сердцу, нежно себя погладила круговыми движениями и обратилась к себе, как если бы говорила с хорошей подругой: «Так жаль, что у тебя сейчас сложная финансовая ситуация, дорогая. Это нечестно. Конечно, ты расстроена, ведь ты стараешься для дочери. Этот период обязательно пройдет».

Как только Кейла успокоила и поддержала себя, грусть перестала ее переполнять. Кейла разрешила себе погрузиться и приняла этот момент с нежностью. Она поняла, что из этой ситуации можно еще и извлечь хороший урок. Кейла часто изводила себя, представляя катастрофические сценарии развития, и от этого у нее поднималось давление. Не было никакой необходимости проходить через эти муки. Когда Кейла отважно и с добро-

желательностью осознала собственный страх, печаль (и саму себя!), в итоге они не одержали над ней верх. Это озарение навело ее на мысль, что она сможет преодолеть и другие свои сложности, особенно те, которые встречаются на пути у матери-одиночки.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Работаем с негативными эмоциями

Три вышеизложенных подхода можно практиковать по отдельности или вместе, когда необходимо. Чтобы отточить навыки, воспользуйтесь, пожалуйста, следующими советами:

- ❖ Удобно устройтесь — сидя или лежа, закройте глаза, три раза глубоко спокойно вздохните.
- ❖ Приложите руку к сердцу (или сделайте другой успокаивающий жест), чтобы напомнить себе о собственном присутствии и о том, что вы тоже достойны доброжелательного к себе отношения.
- ❖ Вспомните какую-нибудь сложную ситуацию, но не слишком тяжелую (по диапазону тяжести находящуюся между «простая» и «средняя»), которая гнетет вас в настоящий момент: к примеру, что-то не так со здоровьем, напряженность в отношениях, любимый человек страдает. Не выбирайте ни тривиальную, ни слишком тяжелую проблему — а ту, при упоминании о которой ваш организм переживет небольшой стресс.
- ❖ Визуализируйте ситуацию. *Кто задействован? Что происходит?*

Называя эмоции

- ❖ Вы погрузились в эту ситуацию, отметьте, какие эмоции возникают. Попробуйте подыскать им название. К примеру:
 - гнев;
 - грусть;
 - скорбь;

- растерянность;
 - страх;
 - тоска;
 - отчаяние.
- ❖ Если вы испытываете несколько чувств, назовите доминирующее в данной ситуации.
 - ❖ Теперь назовите эмоцию еще раз — мягко, с пониманием в голосе, как если бы вы поддерживали подругу, рассказывающую об этих чувствах: «Это тоска». Или: «Это скорбь».

Осознанность того, как негативная эмоция отражается в теле

- ❖ Теперь направьте осознанность на тело целиком.
- ❖ Вспомните еще раз эту сложную ситуацию, просканируйте тело там, где это легче всего получается. Мысленно пройдите от макушки до пяток, останавливаясь на зонах, где ощущается напряженность или дискомфорт.
- ❖ Просто чувствуйте то, что чувствует ваше тело прямо сейчас. Больше ничего.
- ❖ Теперь, если можете, выберите *одно место* в теле, где чувство выражено наиболее ярко, возможно, как мышечное напряжение, чувство пустоты, боль в сердце.
- ❖ Мысленно уделите все свое внимание этой зоне. Направьте свою осознанность в место физического проявления эмоции в вашем теле.

Смягчить — утешить — разрешить

- ❖ Теперь **смягчите** тот участок тела, где выражается негативная эмоция. Расслабьте мышцы, будто они в теплой воде. Мягче... мягче... мягче... Помните, мы не стараемся изменить само ощущение, мы лишь с нежностью его удерживаем.
- ❖ Постарайтесь немного смягчить эту область.
- ❖ А теперь **утешьте** себя, ведь вы в трудной ситуации.

- ❖ Если хотите, прикоснитесь рукой к той области, в которой ощущаете дискомфорт, и ощутите мягкое прикосновение собственной ладони. Попробуйте представить проникающие через вашу ладонь тепло и доброту. Воспримите свое тело так, будто это тело любимого ребенка.
- ❖ Есть успокаивающие слова, которые вы бы хотели услышать? Если есть, представьте, что ваш друг страдает точно по такому же поводу, что и вы. Что вы ему скажете? («Мне так жаль, что ты в таком положении», «Ты для меня так много значишь».) Можете сказать себе что-то подобное? («Ох, так сложно проходить через такую ситуацию», «Пусть я по-доброму отнесусь к себе».)
- ❖ Если вам того захочется, можно в любую минуту открыть глаза, оставить упражнение и просто прислушаться к своему дыханию.
- ❖ Наконец, **разрешите** напряженности существовать. Выделите для нее место, отбросив желание избавиться от дискомфорта.
- ❖ Позвольте себе быть естественным(-ой), как сейчас, в этот момент.
- ❖ Если хотите, можете повторить цикл с эмоцией, каждый раз заходя немного дальше, обрабатывая это ощущение, если оно движется в вашем теле или даже превращается в другую эмоцию. Смягчить... утешить... разрешить. Смягчить... утешить... разрешить.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Ощутили ли вы разницу, когда назвали эмоцию? Что вы увидели, когда искали телесное проявление негативной эмоции? Что произошло, когда вы смягчили эту часть тела, утешили себя и разрешили этому чувству существовать? Изменилась ли сама эмоция во время упражнения или как-то изменилось ее физическое проявление? Встретились ли вы с какими-нибудь сложностями во время этой практики?

Некоторым людям сложно найти тот участок тела, где их негатив проявляется физически. Одна из причин — некоторые быстрее

распознают собственные телесные сигналы (этот навык называется «интероцепция»). Другая причина — мы можем оцепенеть, когда эмоция слишком сильная. В любом случае можно сфокусироваться на любом данном ощущении, к примеру на общем состоянии напряженности в теле или даже на том самом оцепенении, и все это с сочувственной осознанностью.

Иногда проявляющаяся сначала эмоция трансформируется в другую или меняет место телесной локации. Так, что-то начавшееся как страх и давление в переносице может перерасти в скорбь, засевавшую в груди. Как только мы становимся способны идентифицировать и с сочувствием позволяем себе прочувствовать эти эмоции, мы часто открываем более глубокие слои лежащих ниже эмоций.

Если во время выполнения любого упражнения из книги вы чувствуете, что вас переполняют эмоции, остановитесь. И возвращайтесь к упражнению, только когда почувствуете себя достаточно уверенным(-ой) и когда вам будет комфортно. На исцеление уходит время, и следует считаться с собственными возможностями. Тише едешь — дальше будешь.

17. Сочувствие к себе и стыд

Чувство стыда крепко связано с невинным желанием быть любимым(-ой): заслужить привязанность, ощущать связь с кем-то. Все мы родились с желанием быть любимыми. Когда детство счастливое, у нас есть все необходимое: еда, одежда, кров, связь с родными. Повзрослев, мы все равно нуждаемся в других людях для выживания, чтобы воспитывать детей и защищаться от опасностей. Стыд — это чувство, возникающее, когда мы совершаем что-то не то и рискуем быть отвергнутыми, лишенными любви. Одна из причин, почему стыд может быть таким жгучим, — решается вопрос о нашем выживании.

Вот три парадокса чувства стыда:

- ♦ Стыд — чувство, что заслуживаешь порицания, но это невинная эмоция.
- ♦ Стыд заставляет чувствовать себя одиноким(-ой) и изолирует, но это присущая всем эмоция.
- ♦ Стыд ощущается как постоянный и всеохватывающий, но это проходящее эмоциональное состояние, затрагивающее лишь нашу отдельную сторону.

Арун — топ-менеджер страховой компании, но каждый раз, когда ему надо было выступить перед группой сотрудников, его сковывало чувство стыда. Независимо от того, насколько он был подготовлен и разбирался в теме, Арун не мог связать ни слова и говорил невпопад. Он был уверен, что все вокруг догадываются о его ничтожности и о том, что он не должен занимать руководящий пост. Аруну так хотелось, чтобы его

считали хорошим руководителем, но он постоянно боролся с чувством собственной неадекватности. Ситуацию не спасало и то, что английский не был его родным языком. После «приступов стыда», как он их называл, Арун часто закрывал дверь кабинета и отсиживался.

Следует различать вину и стыд. Вина — это чувство, возникающее в связи с поступком; стыд — негативное чувство в отношении себя. Вина говорит: «Я *сделал(-а)* что-то плохое»; стыд говорит: «Я *плохой(-ая)*». Вина может быть довольно конструктивной эмоцией, потому что мотивирует на изменение в случае необходимости. Стыд в большинстве случаев непродуктивен, потому что парализует нас и лишает способности эффективно действовать. Исследования показывают, что сочувствие к себе позволяет нам горевать, сожалеть и испытывать чувство вины, не попадая в ловушку стыда.

Чувство вины касается
нашего поведения,
стыд — нас самих.

НЕГАТИВНЫЕ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ

Есть особый тип мыслей, которые беспрестанно крутятся у нас в голове в сложные жизненные моменты. Эти мысли, часто корнями уходящие в детство, подтверждают наши сомнения в себе и кажутся абсолютно ясными и истинными в моменты нашей крайней уязвимости. Это и есть наши негативные основополагающие убеждения, из которых вырастает стыд. Вот некоторые примеры:

- ◆ «Я не такой(-ая), как все»;
- ◆ «Я недостойн(-йна) любви»;
- ◆ «Я беспомощный(-ая)»;
- ◆ «Все у меня не как у людей»;
- ◆ «Я неудачник(-ца)».

Вообще-то количество негативных основополагающих убеждений человека о самом себе составляет около пятнадцати–двадцати. Учитывая, что на планете живут семь миллиардов людей, можно сделать вывод, что недостаток, который, по нашему мнению, обособляет нас от остального человечества, могут считать своим еще 500 миллионов человек!

Стыд зреет в тишине. Негативные убеждения развиваются, потому что мы скрываем их от других (и от самих себя). Мы боимся, что нас отвергнут, если эти аспекты нашей личности станут известны. Мы забываем, что у других могут быть аналогичные чувства, они тоже себя чувствуют ненормальными, изолированными. Когда мы вытаскиваем негативные убеждения на свет, они начинают терять силу.

У всех нас есть достоинства и недостатки. Невозможно свести себя только к категориям «достойн» или «недостойн», «заслуживаю любви» или «не заслуживаю любви». Как человеческие существа, мы более разносторонни и сложны. Сочувствие к себе с теплотой и сердечной осознанностью приемлет все грани нашей личности. Когда мы убеждены, что на нас висит проклятие в виде наших недостатков, что мы были такими всегда и такими навсегда останемся, на самом деле это означает, что над нами взяла власть одна наша грань и мы не можем увидеть остальные аспекты своей личности. Необходимо принять эту грань, с ее негативными основополагающими убеждениями, и принять себя в целом, чтобы освободиться.

Арун несколько лет боролся с «приступами стыда», и наконец ему все надоело. Он не собирался приносить свои достижения в жертву чувству неадекватности. Он знал, что чувство стыда корнями уходит в детство: его отец всегда больше симпатизировал старшему брату Деву, поощряя того за достижения, а маленькому Арун-джи (семейное прозвище) указывал на недочеты, требующие исправления. Так что Арун стал заново устанавливать отношения с Аруном-ребенком, той своей гранью, которая не верила в возможность какого-либо успеха. Когда возникали чувства стыда, неадекватности, Арун представлял, что обнимает маленького Арун-джи, говоря ему добрые,

ободряющие слова. «У тебя все получится, а если ошибешься — и такое случается. Я все равно тебя буду любить и буду с тобой, несмотря ни на что», — говорил он себе. У себя дома Арун поставил на стол свою детскую фотографию и беседовал с ней так, как хотел бы, чтобы его отец разговаривал в то время с ним.

Если мы скрываем то, чего стыдимся, мы только подпитываем стыд.

Через несколько месяцев практики Арун стал более уверенно держаться на корпоративных встречах, когда ему надо было выступить. Чувство стыда никуда не делось, но оно больше не делало его беспомощным, и фактически Арун подружился с этой частью самого себя. В конце концов, Арун же был взрослым человеком с большим багажом знаний и опыта. Поэтому эта мудрая, более зрелая грань Аруна очень хорошо знала, как поддержать маленького Арун-джи.

Сочувствие к себе — мощнейшее противоядие чувству стыда. Когда мы дружелюбно относимся к собственным ошибкам, а не порицаем себя, когда помним, что неудачи случаются у всех (а не чувствуем себя в изоляции из-за собственных промахов), когда осознаем собственные негативные эмоции («Я неловко себя чувствую»), а не идентифицируемся с ними («Я плохой»), сочувствие к себе быстро расправляется с барьерами, возведенными чувством стыда. А принимая свои переживания, включая и чувство стыда, с любовью и сопричастностью, мы вновь обретаем целостность.



УПРАЖНЕНИЕ

Работа с негативными основополагающими убеждениями

Наши негативные основополагающие убеждения являются именно убеждениями, а не реальностью. Это мысли, прочно укоренившиеся в нашей душе, зачастую формируются еще в юности, поэтому в большинстве случаев они не соответствуют действительности. Когда эти мысли крутятся на периферии нашего сознания, они сильно

на нас влияют. Первый важнейший шаг — идентифицировать эти убеждения, осознать их. Когда мы рассматриваем эти убеждения при свете дня, они теряют свою силу. Это как могущество волшебника Изумрудного города, растворяющееся, стоит только снять цветные очки: на поверку оказывается, что перед нами не великий правитель, а обычный пройдоха из Канзаса¹.

Конечно, работать с негативными основополагающими убеждениями может быть очень трудно, особенно тем, кто пережил детские травмы. Подумайте, достаточно ли у вас мыслительных и эмоциональных ресурсов для данного упражнения, — с точки зрения сочувствия к себе лучше всего будет просто отказаться, если это не так. Если вы в данный момент посещаете терапевта, то такое упражнение имеет смысл сделать под его присмотром.

Инструкции

Перед вами список негативных основополагающих убеждений. Отметьте те, которые вы считаете своими, и попытайтесь идентифицировать, есть ли особый контекст, в котором эти эмоции возникают (на работе, в отношениях, при общении в семье...).

Я недостаточно хорош(-а)	Я какой-то недоразвитый(-ая)	Я неудачник(-ца)
Я глуп(-а)	Я беспомощный(-ая)	Я ни на что не способен(-а)
Я шарлатан(-ка)	Я плохой(-ая)	Я не заслуживаю любви
Я ненужный(-ая)	Я бесполезный(-ая)	Я никчемный(-ая)
Я ненормальный(-ая)	Я слабый(-ая)	Я ничего не могу

А теперь попытайтесь рассмотреть собственные негативные убеждения через оптику трех компонентов сочувствия к себе.

¹ Отсылка к книге американского писателя Лаймена Фрэнка Баума «Удивительный волшебник из Страны Оз», 1900 г. Русскоязычному читателю она известна в пересказе Александра Волкова под названием «Волшебник Изумрудного города», 1939 г. — *Примеч. пер.*

- ❖ *Майндфулнесс.* Напишите максимально объективно и не отрицая значимости собственных ощущений, что вы чувствуете, когда говорите о себе в таком ключе. К примеру: «Очень болезненно, когда я считаю, что недостоен(-йна) любви» или «Очень тяжело слышать от себя о собственном бессилии».

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ *Общность человеческих переживаний.* Подумайте, как такими же комплексами могут мучиться и другие люди. К примеру: «Да ведь, вероятно, миллионы людей чувствуют себя так же» или: «Не только я такое чувствую».

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ *Доброжелательность.* Теперь напишите понимающие, добрые слова себе, выразив беспокойство по поводу боли, которую вам приносят эти убеждения. Попробуйте писать себе так, будто вы обращаетесь к подруге, которая призналась, что думает о себе такое. К примеру: «Так жаль, что ты себя так чувствуешь. Вижу,

насколько для тебя это болезненно. Знай, что я ни секунды не верю, что это про тебя».

.....
.....
.....
.....
.....
.....

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Как вам это упражнение? Получилось у вас идентифицировать одно-два негативных убеждения? Что вы ощутили, когда привнесли майндфулнесс, общность человеческих переживаний и доброжелательность в опыт существования с подобными убеждениями?

Иногда, когда пытаешься с сопереживанием рассмотреть свои негативные основополагающие убеждения, они начинают проявляться еще более агрессивно. Вероятно, это феномен обратной тяги (см. гл. 8): вместе с любовью прорывается и старая боль. Еще один момент: часть нашего «Я», которая идентифицируется с негативными основополагающими убеждениями, чувствует себя в опасности, будто мы хотим от нее избавиться. Важно помнить, что мы не пытаемся выкинуть из головы свои негативные убеждения или избавиться от них. Мы просто пробуем подойти к ним более сознательно, заботливо, чтобы они не имели над нами такой сильной власти.

УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Работа с чувством стыда

Это практическое упражнение похоже на «Работу с негативными эмоциями» (см. гл. 16). Мы можем выделить когнитивный компонент

чувства стыда, то есть негативное основополагающее убеждение, равно как и локализацию этого ощущения в нашем теле, а потом посочувствовать себе. Работая над устранением чувства стыда, крайне важно понимать, что подобное ощущение рождается из желания быть любимым(-ой), это практически универсальное чувство, оно же и эмоция, то есть что-то преходящее. Эти элементы вплетены в нижеприведенное упражнение.

Опять же, выполняйте его, если только чувствуете, что у вас есть силы. Если в процессе появится какой-либо дискомфорт, пожалуйста, позаботьтесь о себе и остановитесь. К примеру, примите теплую ванну, поиграйте с собакой, прогуляйтесь, обращая внимание на ощущения в стопах (см. гл. 8).

Данное практическое упражнение направлено скорее на чувство неловкости, чем стыда. Мы выстраиваем ресурс и потому действуем не спеша.

- ❖ Примите удобную позу (сидя, лежа), закройте глаза (полностью или частично), несколько раз глубоко вдохните. Можете даже артикулировать вздох, если хотите. *Аааахххх*.
- ❖ Прикоснитесь рукой к сердцу или сделайте другой успокаивающий жест, который вам напомнит, где вы находитесь. Попробуйте направить поток доброжелательности от руки к сердцу.
- ❖ Теперь вспомните о событии, которое заставило вас чувствовать себя неловко или даже в чем-то вас посрамило. К примеру:
 - Вы слишком резко отреагировали на что-либо.
 - Сказали глупость.
 - Провалили проект на работе.
 - На важном мероприятии появились с расстегнутой ширинкой.
- ❖ Выберите событие, которое расстраивает вас так, что вы чувствуете это в теле. Если в телесном смысле оно вас никак не затрагивает, выберите другую ситуацию, которая потянет на «3» по десятибалльной шкале.

- ❖ Пусть это будет та ситуация, в отношении которой вы бы не хотели, чтобы о ней кто-то узнал или вспомнил, потому что, возможно, из-за этого кто-то станет меньше о вас думать.
- ❖ Выберите ситуацию, в которой вы себя чувствуете неловко, но не ту, которая задевает других и которая потому подразумевает необходимость просить прощения.
- ❖ Углубитесь в контекст, вспомнив все в деталях. Да, на выполнение этого требуется смелость. Используйте все свои чувства, особенно попытайтесь зафиксировать, как чувство неловкости проявляется в вашем теле.

Проговаривая убеждения

- ❖ Теперь задумайтесь и попытайтесь определить точно, в чем же заключается та «тайна», которую вы ни за что не хотели бы раскрыть другим. Можете как-то это определить? К примеру: «Я неполноценный(-ая)», «Я злой(-ая)», «Я шарлатан(-ка)». Это и есть негативные убеждения.
- ❖ Если вы выявили несколько, выберите наиболее сильное убеждение.
- ❖ Углубляясь, вы, возможно, могли почувствовать себя, будто остались одни. Если вы себя так действительно чувствуете, вспомните, что «мы все вместе одиноки»: каждый человек так или иначе думает о себе ровно то же самое. Неловкость — универсальная эмоция.
- ❖ Теперь обозначьте негативное убеждение так, как вы бы обозначили его для друга. К примеру: «А, ты думаешь, что не заслуживаешь любви. Это так болезненно!» Или просто скажите себе добрым сопереживающим голосом: «Не заслуживаю любви. Я полагаю, что не заслуживаю любви!»
- ❖ Помните, когда мы чувствуем себя неловко, нам стыдно, то этим чувством захвачена лишь одна часть нашего «Я». Мы не всегда так считаем, хотя само чувство может быть прочно укоренившимся и давно знакомым.

- ❖ И наши негативные убеждения вырастают из *желания быть любимыми*. Все мы невинные существа, тянущиеся к любви.
- ❖ Не забывайте, что можно в любой момент открыть глаза, если вдруг упражнение начало доставлять вам дискомфорт. Упражнение можно прекратить в любой момент.

Майндфулнесс и телесное ощущение чувства стыда

- ❖ Теперь прислушайтесь к телу в целом.
- ❖ Вспомните еще раз эту сложную ситуацию, просканируйте тело на предмет того, где неловкость и стыд проявляются четче всего. Мысленно пройдите от макушки до пяток, останавливаясь там, где находите признаки напряженности или дискомфорта.
- ❖ Теперь выберите область в теле, где неловкость и стыд наиболее сильно проявляются, возможно, как мышечное напряжение, чувство пустоты, сердечная боль. Излишняя конкретизация не требуется.
- ❖ Напомним еще раз: будьте чутки к себе, следите за своим состоянием, выполняя упражнение.

Смягчить — утешить — разрешить

- ❖ Теперь мысленно сосредоточьтесь на этой области тела.
- ❖ **С мягкостью** обратитесь к этой области. Мышцы становятся мягче, расслабляются, будто эта область нежится в теплой воде. Мягче... мягче... мягче... Помните, мы не стараемся избавиться от самого ощущения, мы лишь аккуратно его рассматриваем. Постарайтесь немного смягчить эту область.
- ❖ Теперь **утешьте** себя, ведь вы переживаете такую сложную ситуацию. Если вам хочется, приложите руку к тому месту, где ощущается неловкость или стыд, и просто почувствуйте тело и нежное прикосновение руки. Примите, насколько тяжело телу, которое работает, пытаясь справиться с этой эмоцией. Если хотите, представьте тепло и доброту, которые перетекают от вашей

ладони в ваше тело. Представьте даже, что ваше тело — это тело любимого ребенка.

- ❖ Есть какие-то успокаивающие слова, которые бы вы хотели услышать? Если да, представьте своего друга, терзаемого аналогичными соображениями. Что бы вы ему искренне сказали? («Так жаль, что ты такое ощущаешь». «Я переживаю за тебя»). Что бы вы хотели дать понять своему другу?
- ❖ Теперь проговорите то же самое себе («О, так сложно такое испытывать». «Пусть я с добротой отнесусь к себе»). Впитывайте слова как можно полнее.
- ❖ Еще раз напомните себе, что когда мы чувствуем неловкость или стыд, так ощущает себя лишь часть нашей личности. Мы не чувствуем себя именно так постоянно.
- ❖ В конце **разрешите** себе ощутить дискомфорт, разрешите телу и сердцу чувствовать то, что они чувствуют. Вместите эмоции в себя и освободитесь от желания непременно избавиться от чувства неловкости, стыда.
- ❖ Если хотите, можете повторить последовательность, заходя с каждым разом все глубже. Смягчить... утешить... разрешить. Смягчить... утешить... разрешить.
- ❖ Перед окончанием упражнения вспомните, что в данный момент вы сопричастны любому человеку в мире, который испытывает неловкость или чувство стыда, и что это ощущение происходит из желания любви.
- ❖ Теперь оставьте практическое упражнение и сфокусируйтесь на теле в целом. Позвольте себе чувствовать то, что чувствуете, быть именно таким(-ой) в этот момент.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Получилось ли у вас идентифицировать негативное основополагающее убеждение, стоящее за чувством неловкости или стыда? Что вы почувствовали, когда назвали это убеждение?

Смогли ли вы обнаружить, как неловкость проявляется в теле? Если смогли, то где она пряталась?

Помогла ли техника «Смягчить — утешить — разрешить» как-то разобраться с чувством стыда?

Работа со стыдом в большинстве случаев крайне сложна. Она требует некоторой смелости, чтобы углубиться в себя. Если у вас не получилось завершить упражнение, поскольку вы переключились в режим заботы о себе, поблагодарите себя за чуткость.

В ходе выполнения перед вами может возникнуть множество препятствий. К примеру, будет сложно осознать, как стыд проявляется телесно. Стыд может вызывать головокружение; иногда он ощущается как пустота или вакуум в теле, особенно в голове. Вы можете сфокусироваться на чувстве никчемности, хотя это очень трудно. Бывает очень сложно сочувствовать себе, когда вы захвачены водоворотом стыда и считаете, что ничего не заслуживаете. Вполне вероятно, что во время выполнения упражнения появится наша хорошо знакомая обратная тяга (см. гл. 8). Если это упражнение оказалось для вас сложным по каким-либо причинам, просто высоко оцените собственные усилия. Это и есть практика сочувствия к себе.

18. Сочувствие к себе И ОТНОШЕНИЯ

Мы много страдаем, общаясь с другими. Согласно известной фразе Сартра, ад — это другие. Но не все так плохо: подавляющая часть наших страданий от общения с другими напрасна, от этих переживаний можно избавиться, выработав любящее отношение к себе.

Существуют по меньшей мере два типа боли от отношений с другими. Боль *связи* — когда наши близкие люди страдают (см. гл. 19).

Другой тип — боль *разрыва*, когда мы переживаем утрату, отказ, чувствуем себя обиженными, злыми или покинутыми (см. гл. 20).

Благодаря нашему эмоциональному восприятию, эти эмоции заразительны. Особенно четко это прослеживается в личностных взаимоотношениях.

Если вы злы на партнера, но пытаетесь этот факт скрыть, то партнер разится вашей раздраженностью. Он может спросить: «Ты сердисься на меня?» Даже если вы будете отрицать, то партнер все равно ощутит раздраженность; она отразится на его настроении, он будет говорить раздраженно. Вы, в свою очередь, это заметите и начнете раздражаться еще больше, ваши ответы станут резче, и так по нарастающей. Все происходит именно так, потому что наш мозг шлет и принимает сигналы об эмоциях, независимо от того, как тщательно мы эти эмоции скрываем.

Нисходящая спираль негатива в отношениях может быть заменена восходящей спиралью, стоит только подключить сочувствие к себе.

В отношениях с другими можно говорить о существовании *нисходящей спирали* негативных эмоций: когда кто-то один ведет себя в негативном ключе, другой отвечает еще большим негативом, и так далее. Это означает, что другие люди частично влияют на наше состояние, но мы также частично ответственны за *их* состояние. Положительный момент заключается в том, что эмоциональная «заразительность» может в большей степени, чем мы считаем, менять эмоциональную тональность наших отношений. Сочувствие к себе может прервать спуск по нисходящей спирали и инициировать движение по восходящей спирали.

Сочувствие вообще-то позитивная эмоция, она активизирует центры удовольствия в нашем мозге, даже если сочувствие и проявляется в момент страдания. Потому крайне действенный способ изменить негативный ход социального взаимодействия — посочувствовать боли, которую мы ощущаем в текущий момент. Позитивное чувство сочувствия к себе будет также ощущаться и другими людьми, поскольку это отношение будет выражаться в нашем тоне, выражении лица и поможет разорвать негативный цикл. Поэтому вырабатывать сочувствие к себе — одно из самых эффективных действий, которые можно придумать для улучшения взаимоотношений с другими и взаимодействия с собой.

Неудивительно, но исследования показывают, что люди, сочувствующие себе, более счастливы, больше удовлетворены своими романтическими отношениями. Так, в одном из исследований люди с более высоким уровнем сочувствия к себе описывались партнерами как более склонные к принятию и реже выносящие скорые негативные суждения, чем те, кто забывал о сочувствии к себе. Сопереживающие себе люди скорее не будут пытаться изменить партнера, они попытаются учесть его мнение и точку зрения. Их также описывают как более заботливых, понимающих, любящих, близких и сильнее желающих обсудить проблемы, чем тех, кто испытывает недостаток в сочувствии к себе. В то же время партнеры сопереживающих себе людей описывали их как людей, которые дают больше свободы и самостоятельности в отношениях. Они убеждали партнеров принимать собственные решения,

учитывать собственные интересы. Напротив, те, у кого наблюдался недостаток сочувствия к себе, характеризовались «вторыми половинками» как более критичные, старающиеся их контролировать. Их также называли более эгоцентричными, негибкими, требующими, чтобы все было сделано так, как они желают.

Стив встретил Шейлу в колледже. Он обожал ее и спустя 15 лет брака. В то же время Стив не хотел признаваться себе, что Шейла начала его нервировать. Она во всем сомневалась и постоянно требовала от Стива подтверждать собственную любовь и привязанность. Не могло ли это надоесть за 15 лет? Если он не говорил ей «люблю тебя» каждый день, она начинала беспокоиться, если же он не говорил эту фразу в течение нескольких дней, на нее нападала хандра. Он чувствовал себя связанным ее потребностью в уверениях в любви и чувствовал, что она не учитывает его собственную потребность быть искренним в проявлениях чувств. Их отношения стали буксовать.

Чтобы иметь близкие, тесные отношения с другими, мы сначала должны быть близки и тесно связаны *с собой*. Поддерживая себя в сложные моменты, мы получаем эмоциональные ресурсы, необходимые для заботы о значимых других. Когда мы отвечаем на собственные потребности в любви и приятии, то меньше требуем от партнера, позволяя ему быть собой. Выработка сочувствия к себе — совсем не эгоизм. Оно дает нам необходимый запас прочности для построения и поддержания счастливых и здоровых отношений.

Тесная связь с другими начинается с тесной связи с собой.

Со временем Шейла смогла осознать, как ее постоянное требование проявлять любовь отдаляет Стива. Она поняла, что стала своего рода «черной дырой» и что Стив никогда не сможет полностью рассеять ее сомнения, давая ей «достаточно» любви. Никогда не будет достаточно. Поэтому по вечерам Шейла стала вести дневник, чтобы дать себе страстно желаемую любовь и привязанность. Она нежно называла себя теми словами, какие

хотела бы услышать от Стива. К примеру: «Люблю тебя, моя дорогая, и никогда тебя не покину». Утром первым делом она перечитывала то, что написала накануне вечером, и впитывала эти слова как губка. Она стала давать сама себе слова подтверждения, те, что безуспешно ждала от Стива, отпустив наконец его с крючка. Было непросто, она была вынуждена это признать, но ей нравилось, что она меньше зависит. Как только давление спало, Стив стал более естественно выражать свои чувства, они сблизились. Чем более уверенно она себя чувствовала, принимая себя сама, тем больше любви от Стива она была готова принять — в том виде, в каком он ее выражал, а не так, как хотелось ей. Самое интересное, удовлетворив собственные запросы, она стала менее сфокусированной на себе и почувствовала независимость, что оказалось для нее новым приятным чувством.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сопереживающая пауза в конфликтах

- ❖ В следующий раз, в момент конфликта с кем-нибудь, попробуйте «Паузу для сочувствия к себе» (гл. 4). Можно ненадолго уединиться, а если это не представляется возможным, проговорите это упражнение про себя: «Это момент переживания. Переживания — часть любых отношений. Пусть я с добротой отнесусь к себе». Очень помогают успокаивающие жесты. Если вас никто не видит, можете приложить руку к сердцу, сделать другой жест, но если вы не одни, возможно, вам покажется более удобным менее очевидная форма связи, к примеру просто возьмите себя за руку.
- ❖ Перед тем как возобновить разговор, попрактикуйте «Отдавая и принимая сочувствие» (гл. 15), чтобы по-прежнему заботиться о другом. Вдыхайте для себя, признавая собственную боль в текущий момент, выдыхайте для другого. Убедитесь, что вы полностью

признали собственную боль и дали себе то, в чем нуждаетесь, а равно и учли переживания другого человека.

- ❖ Отметьте, как может измениться настрой другого человека, как только изменился ваш настрой.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Заметили ли вы изменения в своих отношениях, попробовав «Сопереживающую паузу в конфликтах» несколько раз?

Это упражнение может быть особенно полезным, если и ваш партнер знаком с идеей сочувствия к себе и тоже старается практиковать. В этом случае, особенно если разговор идет на повышенных тонах, одному из вас достаточно сказать: «Пауза для сочувствия к себе!» Тогда вы оба берете паузу, сочувствуете к себе по поводу возникших переживаний, а потом начинаете заново.



УПРАЖНЕНИЕ

Заполняя эмоциональные прорехи

Мы часто привносим напряженность в отношения, когда ждем от партнера, что он волшебным образом уловит и удовлетворит все наши эмоциональные ожидания. К примеру, если вы чувствуете, что партнер не понимает, в каком случае вас нужно подбодрить, дружески обнять, а в каком — дать больше свободы и времени на себя, то он просто будет страдать под грузом превосходящих человеческие способности ожиданий. И вы будете страдать, потому что ваши запросы не удовлетворены. Вместо ожидания от партнера того, что нужно именно вам, сначала попробуйте сами определить, сможете ли вы свои запросы удовлетворить самостоятельно? Разумеется, мы не можем удовлетворить все наши ожидания и должны полагаться на других, но не такие уж мы зависимые в этом вопросе, как можно подумать.

- ❖ Возьмите лист бумаги и запишите моменты, от которых вы можете испытывать неудовлетворение в своих отношениях. К примеру, вы чувствуете, что партнер не уделяет вам достаточно внимания, не проявляет достаточно уважения, поддержки, не признает ваши чувства? Вместо того чтобы фокусироваться на частностях (к примеру, «присылает мало смс»), попробуйте определить именно потребность, которая не удовлетворена — потребность в том, чтобы быть оцененным, в заботе, и так далее.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Теперь запишите, как, по вашему мнению, вы можете удовлетворить эту потребность самостоятельно. К примеру, если вам не хватает знаков внимания, может, купить себе цветы? Если вам хочется больше телесного контакта, может, записаться на массаж или подержать себя за руку? Можете дать себе понять, что вы любимы, что вас поддерживают, по-доброму разговаривая с собой? На первый взгляд данная мысль может показаться глупой, но если мы привыкнем удовлетворять собственные потребности, то станем менее эмоционально зависимыми от других, у нас появится больше ресурсов, которые мы можем отдать.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Для многих идея того, что они могут сами удовлетворить собственные эмоциональные запросы, а не полагаться на кого-либо другого, ожидая, что другой все сделает за них, становится откровением. Кто-то ощущает грусть, печаль или гнев из-за того, что его партнер не распознает его нужд. Помните, что тот факт, что вы осознали собственные эмоциональные потребности, не означает, что ваш партнер *также обязан их удовлетворить*, даже если вы четко их выразили. Здоровые отношения означают, что обе стороны и дают, и принимают. Однако этот процесс обычно происходит гораздо быстрее, когда оба человека эмоционально заполнены и сами себя наполнили добротой, поддержкой и заботой.



МЕДИТАЦИЯ

Сопереживающий друг

Эта медитация-визуализация поможет вам сблизиться со своим сопереживающим «Я»: вы открываете образ сопереживающего «Я» и начинаете с ним разговор. Укрепление отношений с сопереживающим «Я» — важный ресурс для улучшения ваших отношений с другими. Эта медитация является адаптацией из работы Пола Гилберта. Она особенно полезна тем людям, которые испытывают сложности с выражением сочувствия к себе.

Некоторые люди по природе визуалы, у других зрительное восприятие развито не так сильно. Практикуйте расслабившись, пусть медитация разворачивается сама, позволяя образам приходить и уходить. Если перед вашим мысленным взором не возникает никакого образа, это тоже хорошо, так вы можете плотнее сконцентрироваться на ощущениях в текущий момент.

- ❖ Займите удобное положение (сидя, лежа). Медленно закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните, чтобы укорениться в собственном теле. Приложите одну или обе ладони к сердцу или

сделайте другой успокаивающий жест, чтобы напомнить себе, что вы выражаете любящее внимание по отношению к себе.

Безопасное место

- ❖ Представьте себя в таком месте, которое вы считаете безопасным и удобным, к примеру в уютной комнате с горящим камином, на безмятежном пляже с теплым солнцем и свежим ветерком или на лесной поляне. Можно вообразить себя верхом на облаках... словом, везде, где вы себя комфортно чувствуете. Позвольте себе насладиться этим местом.

Сопереживающий друг

- ❖ К вам гость: сопереживающий друг, несущий с собой тепло и заботу. Это вымышленная фигура, которая воплощает в себе мудрость, силу и безусловную любовь.
- ❖ Этой фигурой может стать видный мыслитель или мудрый сопереживающий учитель; эта фигура может вмещать качества какого-либо вашего близкого, к примеру любящего дедушки, либо быть полностью вымышленной. У друга нет никаких конкретных внешних черт, представьте просто яркий свет.
- ❖ Ваш сопереживающий друг заботится о вас и хочет, чтобы вы были счастливы, не страдали понапрасну.
- ❖ Впустите в свое сознание такой образ.

Прибытие

- ❖ Перед вами выбор: выйти из своего убежища и встретить сопереживающего друга или пригласить его к себе. Сделайте выбор.
- ❖ Разместитесь так, чтобы вам было удобно коммуницировать с сопереживающим другом. Проанализируйте, что вы чувствуете, когда находитесь в компании этого человека. Вам ничего не нужно делать, кроме погружения в текущий момент.
- ❖ Попробуйте позволить себе полностью принять безусловную любовь и сочувствие от этого друга по отношению к себе, попро-

буйтесь наполниться им. Если у вас не получается раскрыться, это нормально, ваш друг чувствует это.

Встреча

- ❖ Ваш соперживающий друг мудр, знает о вас все и точно понимает, что вы о себе думаете. Он хочет сказать вам *что-то, что вам требуется услышать прямо сейчас*. Подумайте, прислушайтесь к тому, что он хочет сказать.
- ❖ Если никакие слова не идут, это нормально — просто побудьте в хорошей компании. Это хорошо уже само по себе.
- ❖ Возможно, *вы* хотите что-то сказать своему соперживающему другу? Он вас внимательно выслушает и полностью вас поймет. *Вы бы хотели чем-то поделиться с ним?*
- ❖ Ваш друг, возможно, хочет вам оставить подарок — какой-то материальный объект. Он просто появится у вас в руках, или вы можете протянуть руки и получить его — что-то, что имеет для вас особое значение.
- ❖ Если у вас в руках что-то появилось, что это?
- ❖ Теперь насладитесь мгновениями присутствия друга. Продолжая радоваться прекрасной компании, позвольте себе понять, что этот друг — вообще-то часть вас самих. Все чувства соперживания, образы и слова, которые пришли вам на ум, — пришли к вам именно от вас, от вашей внутренней мудрости и сочувствия.

Возвращение

- ❖ Когда почувствуете, что готовы, пусть образы в вашей голове постепенно растворятся, а сочувствие и мудрость останутся с вами, особенно когда вам они нужны больше всего. Вы можете позвать своего соперживающего друга в любой момент.
- ❖ Вернитесь в свое тело, позволив себе насладиться произошедшим, вспоминая возникшие слова или объект, который вы получили в подарок.

- ❖ А теперь выходите из состояния медитации и позвольте себе почувствовать что угодно и быть именно таким(-ой), какой(-ая) вы есть.
- ❖ Медленно откройте глаза.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Смогли ли вы визуализировать безопасное место и почувствовать комфорт? Получилось ли представить сопереживающего друга?

Услышали ли вы что-то значимое от своего сопереживающего друга, который говорил с вами именно о том, в чем вы нуждаетесь именно сейчас? Что для вас значило говорить с подобной фигурой? Поняли ли вы что-то особенное?

Стала ли эта медитация сложной для вас? Что вы почувствовали, когда поняли, что сопереживающий друг — это вообще-то часть вас самих, а сопереживание и мудрость этого существа всегда пребывают в вас самих?

Для визуалов эта медитация может быть очень полезной, особенно если слышать внутренний голос сочувствия и обсуждать текущие насущные дела.

Иногда фигура сопереживающего друга воплощает собой ушедших близких — родителей, бабушку, дедушку, поэтому может возникнуть скорбь. Если эта печаль настолько сильна, что затмевает собой сочувствие, возможно, стоит переключиться на полностью воображаемую фигуру с ровно теми же самыми качествами, не конкретизируя дальше. Если все же скорбь вас переполняет, то вам должен принести удовлетворение тот факт, что ушедший из жизни близкий продолжает жить в вас в форме внутренней мудрости и сопереживания.

19. Сочувствие к себе для тех, кто профессионально заботится о других

К зрелому возрасту каждый человек так или иначе постоянно о ком-то заботится. Кто-то это делает профессионально — врачи, медсестры, психотерапевты, соцработники, учителя. Другие этим занимаются в своей повседневной жизни — воспитывая детей, заботятся о состарившихся родителях, супругах, друзьях и так далее.

Когда мы заботимся о том, кто страдает, то благодаря собственной способности к эмпатии ощущаем их дистресс как собственный (см. гл. 15). Когда мы видим, как кому-то больно, в нашем головном мозге активируются центры боли. Эмпатический дистресс бывает сложно выдержать, поэтому совершенно естественно блокировать информацию о боли, стараться от нее избавиться — как мы делаем это с любой другой болью. Но постоянная борьба может быть изнуряющей и вести к усталости и выгоранию.

Как узнать, что мы близки к выгоранию? Обычно этот процесс сопровождают такие признаки, как рассеянность, злость или раздражение, беспокойство или нежелание общаться с другими, бессонница или вызывающие стресс и навязчивые мысли. Подобная усталость — не показатель слабости, а знак того, что человек действительно заботится. Ведь чем больше эмпатии проявляет врач или соцработник (а зачастую они оказываются в этой профессии именно по этой причине), тем более они подвержены профессиональной усталости. Человек не способен бесконечно выносить чужие страдания, не опустошаясь.

Обычно существуют два типа советов для предупреждения выгорания среди профессионалов. Один из них — выстраивать эмоциональные *границы* между собой и подопечными. Проблема в этом подходе в том, что если ваша профессия — забота о других, то для хорошего выполнения работы требуется эмоциональная чувствительность, а если заботиться о близком, к примеру ребенке или родителе, то выстраивание границ может навредить межличностным отношениям.

Второй тип советов — активная *забота о себе*. К примеру, спорт, правильное питание, встречи с друзьями, отпуск. Хотя забота о себе крайне важна, эта стратегия имеет свои ограничения. Вся забота о себе происходит *вне* работы и никак не помогает в процессе работы. К примеру, психотерапевт не может сказать клиенту, который рассказал ему что-то неприятное: «Ой, слушайте, вы меня так расстроили своим рассказом. Пойду-ка я на массаж!»

А какую же роль тут может сыграть сочувствие к себе? Многие считают, что теми, кто профессионально заботится о других, движет сочувствие. Именно поэтому сам феномен зачастую называется «усталость сочувствия». Некоторые исследователи считают, что подобный термин неправилен и что усталость сочувствия на самом деле — «эмпатическая усталость».

В чем разница между эмпатией и сочувствием? Карл Роджерс определил *эмпатию* как «точное понимание мира [клиента], видимого изнутри. Чувствовать внутренний мир клиента как свой собственный». Если мы воспринимаем переживания других, не имея эмоциональных ресурсов объять эти переживания, то чувствуем себя опустошенными. Сочувствие же включает чувства нежности и заботы, которыми окружаются переживания других, мы не мучаемся страданиями других. Эмпатия говорит: «Я чувствую тебя». Сочувствие говорит: «Я с тобой». Сочувствие — позитивная, заряжающая энергией эмоция. В одном исследовании группу добровольцев несколько дней тренировали для того, чтобы они испытывали эмпатию или сочувствие, а потом продемонстрировали им небольшой фильм о чужих переживаниях. Фильм

Забота о себе – ограниченная мера предупреждения выгорания, потому что она не работает в тот момент, когда мы помогаем другим.

активировал различные нейронные сети головного мозга, и только тренировка сочувствия активировала сети, ассоциировавшиеся с положительными эмоциями.

Крайне важно *сочувствовать себе*, когда мы переживаем эмпатическую боль и выражаем сочувствие тем, о ком заботимся. Пассажирам перед взлетом самолета всегда говорят, что при разгерметизации салона следует сначала надеть кислородную маску на себя, а затем помогать другим. Некоторые профессионально оказывающие помощь люди считают, что должны *полностью* сосредоточиваться на нуждах других, и зачастую критично подходят к себе, потому что считают, что недостаточно отдают. Однако же если не удовлетворить собственные эмоциональные потребности, сочувствуя себе, подступает опустошение, уменьшается сила отдачи.

Очень важная деталь: когда мы спокойны, нам легко, то человек, о котором мы заботимся, тоже ощутит спокойствие и легкость благо-

даря эмпатии. Другими словами, когда мы внутренне настроены на спокойствие, мы помогаем всем тем, с кем контактируем, тоже стать более умиротворенными.

О важности сочувствия к себе профессионалам в области заботы мы узнали на своем опыте. Сочувствие к себе помогло нам, людям,

заботящимся о других, вырасти: одной — как маме аутичного ребенка, другому — как терапевту — и не выгореть.

Я (Кристин) летела с сыном Роуэном через Атлантику. По какой-то причине ровно в тот момент, когда в салоне приглушили свет и пассажиры надеялись немного отдохнуть, Роуэн не пожелал спать. Мой пятилетний мальчик исходил криком и не находил себе места. Мне казалось, в тот момент все пассажиры смотрели на нас и задавались вопросом, что не так с этим ребенком? Он уже достаточно взрослый, чтобы не вести себя как младенец. Что не так с мамой этого ребенка? Почему она не может его вразумить? За неимением других мыслей я решила отвести Роуэна в туалет и дать ему покричать там, где его крики будут менее слышны через перегородки. К сожалению, туалет оказался занят.

Эмпатия говорит: «Чувствую тебя». Сочувствие говорит: «Я с тобой» и заряжает позитивными эмоциями.

Тогда я уселась с Роуэном перед туалетом на какой-то крохотный пяточок и поняла, что мне ничего не остается, кроме как посочувствовать себе. Я делала сопереживающие вдохи для себя, приложила руку к груди и мысленно поддерживала себя. «Тебе так сложно приходится, дорогая. Мне так жаль. Все наладится, пройдет», — говорила я себе. Я следила, чтобы Роуэн не причил вреда себе, но 95% моего внимания было занято облегчением собственного состояния и поддержкой. А потом случилось то, что я часто наблюдала у Роуэна. Как только успокоилась я, успокоился и он. Я поняла, что в те моменты, когда я забываю о сочувствии к себе и начинаю нервничать, Роуэн тоже становится более взбудораженным. Но когда я сочувствую себе по поводу болевой ситуации, Роуэн немного успокаивается. Он чувствовал мои эмоции, как и я его. Обратившись к собственным ощущениям, и прежде всего к ощущению переполненности, я ощутила стабильность, необходимую, чтобы сосредоточиться на Роуэне, чтобы дать ему безусловную любовь и поддержку, несмотря на все трудности. Я быстро поняла, что практика сочувствия к себе — вхождение в состояние любящего сопричастностного присутствия — один из самых действенных способов, которым я могла помочь Роуэну и себе.

Я (Крис) согласился принять еще одного пациента, несмотря на плотный график. Франко, пациент, когда зашел ко мне в кабинет, показался мне намного более расстроенным, чем во время телефонного разговора. Он сутулился, лицо выглядело осунувшимся. Мы начали сессию, и Франко рассказал, что разложил на кровати в ряд все лекарства и утешает себя мыслью, что может проглотить их и в любое время покончить с жизнью. Недавно от него ушла жена, он не мог найти стабильную работу, а в тот день получил от владельца квартиры уведомление о выселении.

Когда Франко зашел, я ощущал только любопытство и сочувствие к новому пациенту. Но когда он упомянул о суициде, я почувствовал, как меня охватил страх. Я даже стал жалеть, что согласился принять его. По мере того как я узнавал, в каких тяжелых жизненных обстоятельствах он очутился, я все сильнее склонялся к мысли, что он сведет счеты с жизнью.

Понимая, что искренняя эмоциональная связь — зачастую то, что держит людей на плаву в трудные минуты, я решил, что мне необходимо остаться в эмоциях Франко, несмотря на свой страх. Я вдохнул для себя, напомнив себе, что в каком-то смысле в этом и заключается работа психолога, и медленно выдохнул для Франко. Я повторял эти действия до того момента, пока не смог слушать рассказ Франко, менее переживая и боясь. Я также напомнил себе, что не несу ответственности за его жизнь, но сделаю все, что в моих силах, как психотерапевт. Когда я рассказал Франко, как потрясла меня его ситуация, он переменялся в лице и стал перечислять все те шаги, которые он предпринимает, чтобы остаться в живых и преодолеть кризис. Когда Франко ушел, в нас обоих теплился лучик надежды.

УПРАЖНЕНИЕ

Снижение стресса для тех, кто профессионально заботится о других

Если ваша профессиональная сфера — забота о других, крайне важно верно выбрать занятия, которые бы не позволяли вам чувствовать себя перегруженным(-ой). Хотя полностью отгородиться от стресса невозможно, можно значительно его снизить. Среди нижеперечисленных пунктов найдите те полезные занятия, которые помогают вам справиться с рабочим стрессом, а также те, которые не помогают и только повышают уровень нервозности. А потом отметьте любые идеи изменений, которые могут помочь вам более качественно заботиться о себе как о профессионале в области заботы о других.

Физическая активность (к примеру, диета, спорт, сон)

Помогает? _____

Не помогает? _____

Изменения? _____

Психологические занятия (к примеру, терапия, книга, музыка)

Помогает? _____

Не помогает? _____

Изменения? _____

Отношения (к примеру, семья, друзья, личные отношения)

Помогает? _____

Не помогает? _____

Изменения? _____

Усовершенствования на работе (нормированный рабочий день, время работы с каждым пациентом, перерывы)

Помогает? _____

Не помогает? _____

Изменения? _____



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Сочувствие и самообладание

Это упражнение сочетает «Отдавая и принимая сочувствие» и практику самообладания, то есть удержания себя в трудный момент. В ситуациях профессиональной заботы о других крайне важно не терять самообладание, ведь наша возможность выносить страдания других небесконечна; самообладание открывает нам новые горизонты, позволяет проявиться сочувствию. Данная техника может применяться в любых сложных ситуациях взаимодействия между людьми, но особенно она хороша для тех, кто профессионально оказывает помощь.

Как профессионал, оказывающий помощь, можете ли вы позаботиться о себе – облегчить, утешить, защитить и дать необходимое?

- ❖ Займите удобное положение, несколько раз вдохните, погрузитесь в свое тело и в текущий момент. Возможно, вы захотите приложить руку к сердцу, сделать другой жест успокоения, который напомнит о сопереживающей осознанности в вашем текущем опыте и вас самих.

❖ Вспомните о каком-либо своем подопечном, чьи страдания вас изводят, доводят до отчаяния. Для данного вводного упражнения не берите своего ребенка, потому что в этом случае динамика более сложная. Ясно представьте человека, саму ситуацию, ощутите, как проявляются страдания в вашем теле.

❖ А теперь прочтите эти слова, неспешно пропуская их через себя:

Каждый из нас проходит свой собственный жизненный путь.

Не я являюсь причиной страданий этого человека,

и не в моей власти полностью их устранить,

хотя я бы желал(-а), чтобы эти страдания исчезли.

Такие моменты крайне тяжелы,

но я буду пытаться помочь.

Понимая, какой стресс вы сейчас ощущаете в теле, глубоко, полной грудью вдохните, проводя в себя сочувствие и ощущая это каждой клеточкой тела. Пусть вам станет легче от глубокого вдоха и от того, что вы даете необходимое сочувствуете себе.

❖ На выдохе направляйте сочувствие тому человеку, с которым у вас ассоциируется дискомфорт.

❖ Продолжайте практиковать сопереживающее дыхание, позволяя телу найти свой естественный дыхательный ритм — пусть тело дышит само.

❖ «Один для меня, один для тебя». «Вдох для меня, выдох — для тебя».

❖ Попутно проанализируйте, нет ли участков тела, испытывающих дистресс, и ответьте на дискомфорт, вдыхая сочувствие для себя и выдыхая его для другого.

❖ Если вам покажется, что какой-то участок тела нуждается в *дополнительной* порции сочувствия, сфокусируйтесь и продышите в этом направлении.

❖ Погрузитесь в океан сочувствия — бесконечный безграничный океан, омывающий все возможные страдания.

❖ Еще раз повторите слова:

**Каждый из нас проходит свой
собственный жизненный путь.**

**Не я являюсь причиной страданий
этого человека, и не в моей власти полностью
их устранить, хотя я бы желал(-а),
чтобы эти страдания исчезли.**

**Такие моменты крайне тяжелы,
но я буду пытаться помочь.**

- ❖ Теперь отвлекитесь от практики, позвольте себе быть ровно таким(-ой), какой(-ая) вы есть, в текущий момент.
- ❖ Медленно откройте глаза.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы заметили, выполняя это упражнение? Ощутили ли какой-то внутренний сдвиг, когда проговаривали фразы самообладания? Получилось ли найти баланс между «поток» сочувствия изнутри и внешне, как требовалось?

Дыхательная техника «вдох для меня, выдох для тебя» дает профессионалам, заботящимся о других, достаточный объем сочувствия. Вместе с самообладанием эта практика — кажущийся простой путь остаться на связи и эмоционально обособиться в одно и то же время. Фразы самообладания особенно хорошо подходят для профессионалов, заботящихся о других, ведь они могут брать на себя слишком много страданий своих подопечных. Наша способность помогать ограничена тем фактом, что у каждого из нас отдельное тело и отдельная жизнь. Мы делаем все, что в наших силах. Однако наша возможность сочувствовать имеет меньше ограничений. Если

мы сочувствуем себе, то это не мешает нам реагировать на страдания других, а по факту увеличивает нашу способность отдачи.

Проявлять самообладание гораздо сложнее родителям, особенно родителям маленьких детей. Но родители, скорее всего, понимают, что даже их собственный ребенок живет своей отдельной жизнью и имеет собственный путь. Как-то на MSC-занятии одна кормящая мама заметила, что когда вдыхает для себя, то чувствует тошноту, как если бы она лишала свою дочь жизни. Через какое-то время другая участница пошутила: «Я как мама четырех уже отдельно живущих детей вдыхаю для себя, ну а выдыхаю... для всех четверых!»

20. Сочувствие к себе и ГНЕВ В ОТНОШЕНИЯХ

Еще один тип боли в отношениях — *боль разрыва*, возникающая всякий раз, когда мы переживаем утрату или разрываем отношения. Гнев — обычная реакция на разъединенность. Мы можем злиться, когда чувствуем себя отвергнутыми или с нами разрывают отношения, но также и тогда, когда разъединение неизбежно, например, в случае смерти. Реакция может быть нерациональной, но распространенной. Разрыв может спровоцировать гнев, который иногда будет напоминать о себе в течение многих лет даже после того, как отношения закончились.

Хотя у злости — дурная репутация, это не обязательно плохое чувство. Как и все эмоции, гнев имеет положительные стороны. Например, он может проинформировать нас о том, что кто-то вторгся в наши границы или обидел нас, и он может быть ясным сигналом, призывающим к изменениям. Гнев также может дать нам энергию и решимость защитить себя от угрозы, принять меры, чтобы дать отпор вредоносному для нас поведению или поставить точку на токсичных отношениях.

Гнев может быть здоровой эмоциональной реакцией, только наши отношения с гневом зачастую нездоровые.

Хотя гнев сам по себе не является проблемой, наши отношения с гневом зачастую нездоровые. Например, мы не позволяем себе почувствовать гнев и подавляем его. (Это может быть особенно актуально для женщин, которых учат быть «милыми», то есть не сердиться.) Когда мы пытаемся подавить свой

гнев, это может привести к беспокойству, эмоциональной зажатости или черствости. Иногда мы обращаем гнев на себя в форме жесткой самокритики, а это прямая дорога к депрессии. И если мы замкнулись в своих гневных рассуждениях, выясняя, кто что кому сделал и чего он заслуживает, мы возбуждены и в конечном итоге можем злиться на других без видимой причины.

Нейт — электрик из Чикаго. Он расстался с женой Лилой более пяти лет назад, но все еще приходил в ярость каждый раз, когда думал о ней. Оказывается, у Лилы был роман с их общим близким другом, с которым они часто виделись, и это длилось за его спиной почти год. Как только Нейт узнал об их отношениях, он был вне себя от злости. Нейт чудесным образом сдерживался и не склонял ее имя на все лады, но у него болел живот при воспоминаниях о случившемся. Он подал на развод почти сразу — по счастью, у них не было детей, — так что процесс был относительно быстрым и легким. И хотя он не виделся с Лилой несколько лет, его гнев не утихал. И травма «интрижки» мешала Нейту наладить новые отношения, потому что ему было крайне трудно довериться кому-либо.

Если мы стараемся проявлять меньше эмоций, чтобы защититься от тех, на кого злимся, со временем у нас могут появиться *горечь* и *обида*. Гнев, горечь и обида — это «тяжелые чувства». Их непросто забыть, и они зачастую остаются с нами еще долгое время после того, как исчерпали собственную нужность. (Сколько из нас все еще злятся на человека, которого мы вряд ли когда-либо увидим?) Кроме того, хронический гнев вызывает хронический стресс, который вреден для всех систем организма: сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной и даже репродуктивной. Как говорится в пословице: «Гнев разъедает сосуд, в котором он находится». Или: «Гнев — это яд, который пьем мы, чтобы убить другого». Когда гнев больше не полезен, самое сострадательное, что мы можем сделать, — это изменить наше отношение с помощью майндфулнесс и сочувствия к себе.

Но как? Первый шаг — выявить «мягкие чувства», стоящие за «тяжелыми чувствами» гнева. Часто гнев защищает более нежные,

трепетные эмоции, такие как чувства обиды, страха, боязнь нелюбви, ощущения одиночества или уязвимости. Когда мы снимаем внешний слой гнева, чтобы увидеть, что под ним, мы часто удивляемся полноте и сложности наших чувств. С тяжелыми чувствами трудно работать напрямую, потому что они, как правило, занимают оборонительную позицию и направлены вовне. Однако когда мы определяем наши мягкие чувства, мы обращаемся внутрь и можем начать процесс трансформации.

Но чтобы по-настоящему исцелить себя, нам нужно снять еще больше слоев и обнаружить *неудовлетворенные потребности*, которые дают жизнь мягким чувствам. Неудовлетворенные потребности универсальны: это те переживания, которые являются ключевыми для любого человека. Центр ненасильственной коммуникации CNVC¹ дает полный список потребностей по адресу www.cnvc.org/training/wandseries. Вот некоторые примеры: необходимость в чувстве защищенности, связи с другими, необходимость быть понятыми, услышанными, принятыми, автономными и уважаемыми. И наша самая глубокая потребность как человеческих существ — это необходимость быть любимыми.

Найдя смелость встретиться с нашими настоящими чувствами и потребностями, мы можем начать понимать, что на самом деле происходит. Как только мы соприкасаемся с болью и отвечаем с сочувствием к себе, все может кардинально измениться. Мы можем использовать сочувствие к себе, чтобы удовлетворить наши потребности напрямую.

Как обсуждалось в гл. 18, сочувствие к себе в ответ на неудовлетворенные потребности означает, что мы можем начать давать себе то, что, возможно, в течение многих лет стремились получить от других. Мы можем стать своим собственным источником поддержки, уважения, любви, подтверждения или безопасности. Конечно, нам нужны отношения и связь с другими. Мы не роботы. Но когда другие по какой-либо

¹ Организация, основателем которой является известный американский психолог Маршалл Розенберг, разработавший концепцию ненасильственного общения. — *Примеч. пер.*

причине не могут удовлетворить наши потребности и делают нам больно, мы можем помочь себе сами, удерживая боль, мягкие чувства в соперечающихся объятиях, и заполнить пустоту в сердце любящим сопричастным присутствием.

Нейт из всех сил работал над гневом, потому что понял, что застрял в прошлом. Он пробовал дать себе волю, чтобы высвободить гнев: бил подушки, кричал изо всех сил, но это не помогало. В конце концов Нейт записался на MSC-тренинг, потому что один его друг, пребывавший в восторге от MSC, предположил, что это уменьшит его стресс.

Когда Нейт дошел до раздела MSC-тренинга, направленного на преобразование гнева путем удовлетворения неудовлетворенных потребностей, то стал нервничать, но все равно шел вперед. Соприкоснуться с гневом, со стоящей позади него болью, ощутить боль в теле было легко. Самым сложным было выявить его неудовлетворенную потребность. Конечно, Нейт чувствовал себя преданным и нелюбимым, но не это, казалось, отбрасывало его в прошлое. Нейт прорабатывал это упражнение, и, наконец, неудовлетворенная потребность проявилась, и все его тело расслабилось. Серьезная работа!

Нейт родился в семье обычных рабочих, привыкших к тяжелому труду. Его родители жили вместе и все еще были счастливы в браке, более 30 лет. В своем собственном браке он старался делать все правильно, в меру своих способностей, и серьезно подходил к данным на церемонии бракосочетания обещаниям. Честность и уважение были основными ценностями для Нейта. Зная, что Лиля никогда не даст ему того уважения, в котором он нуждается, — было уже слишком поздно, — он сделал решающий шаг и попытался дать это себе сам. «Я уважаю тебя», — сказал он себе. Сначала это казалось глупым, пустым и неискренним. Поэтому он взял паузу и попытался произнести эти слова так, чтобы они звучали искренне. Он думал, сколько усилий приложил, чтобы получить диплом инженера-электрика и открыть бизнес, о том, с каким усердием старался выплачивать по ипотеке и увеличивать сбережения

в банке. «Я уважаю тебя», — повторял он снова и снова, но эти слова пока не имели веса. Затем он подумал, насколько честным и трудолюбивым он пытался быть в браке, хотя Лиле этого было недостаточно. Нейт очень, очень медленно начал принимать ситуацию. Наконец, он приложил руку к сердцу и искренне произнес: «Я уважаю тебя». Он даже расплакался, потому что действительно почувствовал уважение. Как только этот рубеж был пройден, гнев на бывшую жену начал таять. Он увидел ее неудовлетворенные потребности, не такие, как у него, — в большей близости и привязанности. Не то чтобы Лила поступила правильно, но Нейт понял, что ее поведение никак не затрагивает его ценность или достоинство как личности. Он не мог рассчитывать на то, что другой человек, пусть даже надежный и верный, даст ему требуемое уважение. Нейт должен был сам себя начать уважать.



УПРАЖНЕНИЕ

Удовлетворяем неудовлетворенные потребности

Цель этого упражнения, которое можно делать в любой день, — привести осознанность в давний гнев и ответить на основные неудовлетворенные потребности сочувствием к себе. Благодаря этому упражнению вы *по-новому взглянете* на старые раны гнева, но оно не предназначено для исцеления ран или отношений. Поэтому не думайте, что непременно должны почувствовать себя лучше, и просто наблюдайте.

Для этой практики выберите те отношения, которые по степени тяжести находятся между отметками «легкие» и «умеренно сложные». Не берите травматические отношения, так как сильные эмоции могут усложнить практику. Кроме того, пропускайте это упражнение, если чувствуете себя эмоционально уязвимыми, останавливайтесь, если испытываете серьезный стресс.

- ❖ Ниже отметьте прошлые отношения, от которых вы до сих пор чувствуете горечь или гнев, а затем вспомните конкретное собы-

тие в этих отношениях, которое вызывало легкую или умеренную тревогу: 3 по шкале от 1 до 10. Помните, что не следует выбирать опыт, который вас травмировал или оставил долго не заживавшие психологические травмы.

- ❖ Для этого упражнения важно, чтобы вы выбрали уже завершившиеся, а не продолжающиеся отношения, от которых остался *бесполезный* гнев, который *вы готовы отпустить*. Не торопитесь, выберите подходящие отношения и событие.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Выполняя это упражнение, постарайтесь вместить все, что вы испытываете, стараясь осознанно подойти к случившемуся, не теряясь в деталях. Кроме того, если в какой-то момент вы почувствуете, что вам необходимо «закрыть» или остановить упражнение, делайте это без колебаний. Берегите себя.
- ❖ Закройте на мгновение глаза и вспомните событие из ваших отношений. Вспомните детали как можно более четко, соприкасаясь со своим гневом и ощущая его в своем теле.
- ❖ Знайте, что ваши чувства совершенно естественны, попробуйте себе сказать: «Злиться — нормально, тебя обидели! Это естественный человеческий ответ на обиду». Или: «Я не одинок(-а). Многие люди ощутили бы то же самое».
- ❖ Позвольте себе *полностью подтвердить* опыт злости, стараясь не слишком увлекаться самокопанием, правильно что-то или неправильно.
- ❖ Нет необходимости двигаться дальше, если подтверждение факта вашего гнева — это то, что вам сейчас нужно больше всего. Если это так, просто пропустите оставшиеся инструкции и помните, что

ваш гнев естествен, и будьте добры к боли, которую вы держали в себе, возможно, в течение многих лет.

Мягкие чувства

- ❖ Если вы чувствуете, что готовы продолжать, начинайте снимать слои со своих тяжелых чувств, гнева и обиды, и загляните внутрь. Есть ли какие-то мягкие чувства за этими тяжелыми чувствами?
 - Вас задели? Страх? Одиночество? Грусть? Скорбь?
- ❖ Когда вы определили мягкое чувство, попробуйте нежным, понимающим тоном назвать его, как если бы вы поддерживали дорогого друга: «О, это грусть» или: «Это страх».
- ❖ Опять же, на этом можно и остановиться. Ориентируйтесь, исходя из своих ощущений.

Неудовлетворенные потребности

- ❖ Если вы готовы двигаться дальше, посмотрите, сможете ли вы освободить человека и событие от этой боли хотя бы на некоторое время. Вы можете подумать о том, что было бы правильно, что — неправильно. Не могли бы вы отложить эти мысли на минуту, спросив себя...

«Какая основная человеческая потребность у меня есть или была на тот момент неудовлетворенной?»

Потребность...

- Быть замеченным(-ой)? Услышанным(-ой)? В защите? В установлении связи? В уважении? В том, чтобы меня считали особенным(-ой)? В любви?
- ❖ Какая потребность не была удовлетворена?
- ❖ Снова попробуйте обозначить эту потребность нежным понимающим тоном.

Реагируя с сочувствием

- ❖ Если вы хотите двигаться дальше, сделайте успокаивающий жест, чтобы дать себе немного тепла и доброты, не для того, чтобы чувства исчезли, а просто потому, что эти чувства возникают.

- ❖ Руки, тянувшиеся за помощью и поддержкой других, могут стать теми руками, которые обеспечат вам столь требуемую заботу и поддержку.
- ❖ Даже если вы хотели, чтобы ваши потребности были удовлетворены другим человеком, он не смог этого сделать по ряду причин. Но у вас есть другой ресурс — вы сами. Поэтому мы можем попытаться удовлетворить свои потребности непосредственно.
 - Если вы хотите быть замеченным(-ой), попробуйте сказать: «Я вижу тебя, я о тебе думаю».
 - Если вам нужно ощутить связь с другим, попробуйте сказать: «Я здесь для тебя, ты здесь».
 - Если вам нужно чувствовать себя любимым(-ой), попробуйте сказать: «Я люблю тебя, ты мне важен(-на)».

Другими словами, можете ли вы попытаться дать себе прямо сейчас то, что вы, возможно, стремились получить от кого-то другого, в течение долгого времени?

- ❖ Смогли ли вы *принять* эти слова? Вы можете испытывать разочарование, поскольку другой не смог удовлетворить ваши потребности, но, возможно, вы сами способны удовлетворить хотя бы некоторые из своих потребностей, прямо сейчас, в этот момент?
- ❖ И если у вас не получается, можете ли вы посочувствовать себе по поводу этой боли, которая возникает, когда наши основные потребности не удовлетворяются?
- ❖ Теперь отвлекитесь от упражнения и оставайтесь в своем опыте, пусть этот момент будет точно таким, какой он есть, а вы — таким(-ой), какой(-ая) вы есть.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы почувствовали, когда подтвердили факт своего гнева? Смогли отыскать мягкие чувства под гневом? Обнаружили неудовлетворенную потребность? Смогли ли посочувствовать себе по поводу этой неудовлетворенной потребности и, возможно, даже удовлетворить ее?

Надеемся, это практическое упражнение вы выполнили в комфортном для себя объеме. После встречи с гневом, оставшимся от прошлой травмы, некоторые люди просто не анализируют эту эмоцию дальше до такой степени, чтобы выявить мягкие чувства и потребности. В этом случае самое лучшее, что вы можете сделать, — просто подтвердить гнев и остановиться. Кто-то же, может быть, в состоянии идентифицировать мягкие чувства и неудовлетворенные потребности, скрывающиеся под гневом, но когда он(-а) пытается непосредственно удовлетворить свои собственные потребности, голосок говорит: «Но я не хочу удовлетворять свои собственные потребности. Я хочу, чтобы [этот человек] сделал это!». Обычно это означает, что есть чувство обиды, которое не было подтверждено. Или, может, возникает естественное желание получить извинения от другого. Однако до того благословенного дня подумайте о том, чтобы дать себе то, что вам нужно прямо сейчас, возможно, на какое-то время.



УПРАЖНЕНИЕ

Праведное сочувствие

Когда гнев используется для облегчения собственных или чужих страданий, для защиты убеждений, его можно назвать «праведным сочувствием». Есть величайшие исторические личности, такие как Мартин Лютер Кинг, которые направили гнев на борьбу с социальной несправедливостью ради продвижения социальных реформ, испытывая при этом уважение и сочувствие ко всем. Другими словами, сочувствие не делает нас слабыми или пассивными, не заставляет нас терять способность отличать правильное от неправильного. Сочувствие помогает нам ясно видеть, что происходит, и улавливать сложные причины, по которым люди действуют так, а не иначе. Это позволяет нам действовать соответствующим образом, чтобы остановить вредное для нас поведение, не деля людей на «хороших» и «плохих». Таким образом, праведное сочувствие, в отличие от

реактивного гнева, помогает нам противостоять несправедливости, не усугубляя ситуацию виной или ненавистью.

❖ Сделайте два или три глубоких вдоха и закройте глаза на несколько мгновений, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Попробуйте приложить руки к сердцу или сделайте другой успокаивающий жест поддержки и доброты.

❖ Подумайте о конкретной *социальной или политической ситуации*, с которой вы категорически не согласны. Вместо того чтобы просто злиться, представьте, что вы будете думать и чувствовать по этому поводу с настроением праведного сочувствия. Можете ли вы описать ситуацию так, чтобы никого не демонизировать? Согласитесь ли вы, что люди, которые создали эту ситуацию, также еще являются людьми, делающими все возможное, признающими причиненный ущерб и необходимость что-то менять?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

❖ Есть ли какой-либо *шаг*, который вы хотели бы сделать, с точки зрения праведного сочувствия?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

❖ Теперь подумайте о ситуации в вашей *личной жизни*, которая вас выводит из себя: той ситуации, которая была в значительной степени создана кем-то, кого вы знаете, например партнером, ре-

бенком, другом или коллегой. Опять же, вместо того чтобы просто злиться, представьте, как бы вы думали об этом и что чувствовали с точки зрения праведного сочувствия. Можете ли вы описать ситуацию так, чтобы никого не демонизировать? Согласитесь ли вы, что люди, которые создали эту ситуацию, также еще являются и людьми, делающими все возможное, признающими причиненный ущерб и необходимость что-то менять?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

❖ Есть ли какой-либо шаг, который вы хотели бы сделать, с точки зрения праведного сочувствия?



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Многие считают мысль о праведном сочувствии освобождающей. Позиция праведного сочувствия предлагает пути действий, мотивирует на изменение, не заводя в ловушки гнева или обвинений. Хотя это полезный идеал для достижения, но гнев — естественная реакция, и мы часто будем следовать собственным старым реактивным паттернам. Когда это происходит, не злитесь на себя за то, что злитесь на других! Вместо этого мы можем посочувствовать своей человеческой природе, найти в себе центр любящего сопричастного присутствия и попытаться еще раз.

21. Сочувствие к себе и прощение

Когда нас кто-то обидел и мы по-прежнему чувствуем гнев и горечь, наилучшее сопереживающее решение — прощение. Простить — значит отпустить гнев на обидчика. Но прощение — это еще и скорбь, предваряющая уход гнева. Отправная точка практики прощения заключается в том, что мы не можем простить других, не прочувствовав причиненную нам боль. Точно так же, чтобы простить *себя*, мы должны сначала открыться боли, угрызениям совести и чувству вины за причинение вреда другим.

Простить — не значит потворствовать дурному поведению или возобновить токсичные отношения. Если в отношениях нам причиняют вред, нам нужно защитить себя, прежде чем мы сможем простить. Если мы причиняем вред партнеру, мы не можем простить себя, пользуясь прощением как оправданием собственного дурного поведения. Сначала необходимо прекратить подобные действия, затем признать и взять на себя ответственность за причиненный вред.

Прощение зависит от способности открыться пережитой боли, причиненной нам или нами.

В то же время полезно помнить, что наносимый вред — это обычно переплетение множества взаимодействующих причин и условий, уходящих в прошлое. Мы частично унаследовали характер от родителей, бабушек и дедушек, и наши действия определяются нашим ранним детством, культурой, состоянием здоровья, текущими событиями и так далее. Поэтому сложно однозначно оценить то, что мы говорим или делаем в тот или другой момент.

Иногда мы делаем кому-то больно ненамеренно и можем жалеть о причинении такой боли. Например, когда переезжаем на другой конец страны, чтобы начать новую жизнь, оставив друзей и семью, или когда из-за работы не можем уделять достаточно внимания пожилым родителям. Никто не виноват в возникновении такого вида боли; ее можно признать и исцелить при помощи сочувствия к себе.

Способность прощать требует глубокого осознания общности человеческих переживаний. Мы все несовершенные люди, чьи действия диктуются множеством взаимозависимых условий, превосходящих нас самих. Другими словами, не стоит воспринимать ошибки так близко к сердцу. Как ни парадоксально, понимание этого помогает нам брать на себя *больше* ответственности за свои действия, потому что мы чувствуем себя более эмоционально защищенными. В одном исследовании участников попросили назвать недавнюю ситуацию, в которой они чувствовали себя виноватыми, например списывание на экзамене, ложь любимому человеку, грубый ответ кому-нибудь, и при воспоминании о которой они *до сих пор* ощущают вину. Исследователи обнаружили, что участники, которым помогли отнестись к своему проступку сопереживающе, были более настроены извиниться за причиненный вред и не повторять подобное впредь, чем те, кому не помогли проявить сочувствие к себе.

Мы по природе несовершенны, поэтому не стоит быть такими беспощадными к себе.

Анна из всех сил пыталась простить себя после того, как в порыве злости послала куда подальше свою подругу и коллегу Хильду. Анна испытывала колоссальное напряжение на работе в преддверии контракта с новыми клиентами. Сделка должна быть закрыта в ходе ужина, который устраивала компания Анны. Клиенты были довольно консервативны, и Анна знала, что должна быть вовремя и выглядеть так, чтобы вызывать доверие. Было условлено, что на ужин ее подвезет Хильда, но в назначенное время подруга не появилась. «Где ты?» — позвонила ей Анна в состоянии, близком к безумию. А Хильда вообще забыла о договоренности. «Ой, мне так жаль», — смущенно ответила

она. Аннека послала ее куда подальше, сказала еще несколько неприятных слов, бросила трубку и вызвала такси. Сразу после этого Аннека почувствовала себя ужасно. Это же ее подруга! Хильда не сделала ничего преднамеренно вредного, она просто забыла, а Аннека была слишком занята, чтобы напомнить. Аннека так сильно беспокоилась о заключении контракта, что потеряла контроль и слишком остро среагировала.

Есть пять шагов к прощению:

1. *Навстречу боли* — сосуществовать с дистрессом от случившегося.
2. *Сочувствие к себе* — посопереживать себе из-за боли, независимо от причины, ее вызвавшей.
3. *Мудрость* — начать осознавать, что не все в ситуации было нам подвластно, что это следствие многих взаимозависимых причин и условий.
4. *Намерение простить* — «Пусть я прошу себя [другого] за то, что я [он/она] сделал(-а), вольно или невольно, чтобы причинить им [мне] боль».
5. *Ответственность защиты* — обещание себе не повторять ту же ошибку; стараться не причинять вред.

Сначала Аннека всячески корила себя за свой поступок, понимая, что такое поведение никому не поможет. Вместо этого она должна была простить себе собственную ошибку, ведь промахи допускают все.

На MSC-тренинге Аннека узнала о пяти шагах к прощению, поэтому знала, что делать. Сначала нужно принять боль, которую она причинила Хильде. Для Аннеки это было очень тяжело, тем более что желанный контракт так и не был заключен. Ее разум хотел свалить всю вину на Хильду. Виновата Хильда! Но Аннека знала правду. Говорить с Хильдой в подобном тоне было недопустимо. Это неправильно.

Аннека почувствовала всем своим существом, что могла ощутить Хильда, услышав такие слова от собственной подруги. Это требовало некоторого мужества, потому что Аннеку мучали

угрызения совести. Затем Аннека посочувствовала себе из-за боли, вызванной причинением страданий любимому человеку. «Все ошибаются. Мне очень жаль, что ты обидела подругу. Я знаю, ты очень сожалешь», — говорила она себе. Сочувствие к себе дало ей пространство для маневра, и Аннека смогла признать невероятный стресс, который она испытывала. В сложившихся обстоятельствах она проявила себя с худшей стороны. Затем Аннека попыталась простить себя, по крайней мере, хотя бы за поведение: «Пусть я начну себя прощать за боль, которую я невольно причинила своей дорогой подруге Хильде». Аннека также пообещала себе делать хотя бы один глубокий вдох перед тем, как начать говорить, когда будет зла. Аннека знала, что это не так просто, потому что она не всегда отдавала себе отчет в том, что злится, но она твердо решила быть менее реактивной в состоянии стресса.

Следующие два практических упражнения проведут вас через пять шагов к *прощению* — *и других, и себя*. Опять же, отправная точка прощения — это прежде всего открытость к боли, которую мы испытали или причинили другим. И здесь сроки очень важны, потому что мы по природе двояко ощущаем вину перед другими и нанесенную нам обиду. Как говорится, сначала нужно отказаться от всякой надежды на лучшее прошлое.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Прощая других

- ❖ Сделайте два или три глубоких вдоха, ненадолго закройте глаза, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Приложите руки к сердцу или сделайте другой успокаивающий добрый жест поддержки.

Теперь подумайте о человеке, который причинил вам боль, но которого вы в принципе готовы простить. Затем подумайте о некой неприятной ситуации между вами (степень ее неприятности — примерно 3 по шкале от 1 до 10). Для этого упражнения важно выбрать

человека, которого вы действительно готовы простить, потому что понимаете, что до сих пор сидящие в вас гнев и вина вызывают ненужные страдания. Не торопитесь и опишите событие, на котором бы вы хотели сосредоточиться.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Выполняя это упражнение, постарайтесь вместить все, что вы испытываете, подходите с любопытством, осознавая, что произошло, но не слишком вдаваясь в подробности. Если вы начинаете чувствовать дискомфорт, прекратите упражнение, к нему можно будет вернуться в любое время.

Навстречу боли

- ❖ Максимально оживите в памяти детали, вспомнив ту боль, которую вам причинил этот человек, возможно, даже ощутив ее телом.
- ❖ Вам нужно только прикоснуться к боли, а не переполниться ею.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Сочувствие к себе

- ❖ Подтвердите боль, как если бы вы разговаривали с дорогим другом: «Конечно, ты чувствуешь себя так... тебя обидели!», «Это больно!».
- ❖ Продолжайте проявлять сочувствие к себе, возможно, положите руку на сердце или куда-нибудь еще, позволяя доброте течь через

вашу руку в тело. Или говорите себе соперечающие слова: «Пусть я буду в безопасности», «Пусть я буду сильным(-ой)», «Пусть я буду добрым(-ой) к себе».

- ❖ Теперь спросите себя: «Готов(-а) ли я простить этого человека?» Если нет, продолжайте проявлять сочувствие к себе.

Мудрость

- ❖ Если вы *действительно* готовы простить, подумайте, сможете ли вы понять, какими соображениями руководствовался тот человек, когда так плохо поступил. Признайте, что людям свойственно ошибаться, подумайте, есть ли какие-то внешние факторы, которые повлияли на случившееся: факторы, не зависящие ни от вас, ни от этого человека, которые вы не учли.

Например, возможно, в тот момент обидчик сильно нервничал? Или существовали какие-то особенности, сформировавшие личность этого человека (например, трудное детство, низкая самооценка, воспитание)? Большинство людей просто пытаются жить, как умеют. Тем не менее, независимо от сопутствующих факторов, вы до сих пор чувствуете обиду.

Намерение простить

- ❖ Теперь, если (и только если) чувствуете, что настало время отпустить обиду, начинайте прощать обидчика, говоря примерно так: «Пусть я начну прощать тебя за то, что ты мне вольно или невольно сделал(-а), от чего мне было больно».

Повторите эту фразу два или три раза.

Ответственность защиты

- ❖ Наконец, если вы готовы, договоритесь с собой больше не обижаться ни на этого человека, ни на кого бы то ни было еще, по крайней мере, насколько это возможно.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы думаете о воссоединении с болью, которую испытали? Удалось ли вам ощутить сочувствие к себе? Было ли какое-либо сопротивление? Удалось ли определить какие-либо факторы, ранее вами не учитываемые, которые привели к оскорбительному поведению этого человека? Что вы ощутили, проговорив фразу прощения? Пришла ли к вам решимость защитить себя в будущем?

Некоторые люди, выполняя это упражнение, понимают, что просто не готовы прощать. Нежелание прощать само по себе является важным опытом познания. Если это как раз ваш случай, попробуйте сосредоточиться на слове «начну» во фразе прощения, что указывает на намерение, но не на его осуществление любой ценой. Мы знаем, что простили, когда на сердце легко, но если прощение кажется бременем, значит, еще не время.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Прощая себя

- ❖ Сделайте два или три глубоких вдоха, ненадолго закройте глаза, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Приложите руки к сердцу или сделайте другой успокаивающий добрый жест поддержки.
- ❖ Теперь подумайте о человеке, которому вы причинили боль. Подумайте о конкретном событии в ходе ваших взаимоотношений, о котором вы сожалеете и за которые хотели бы простить себя. Опять же, при первом выполнении этого упражнения выберите относительно легкую ситуацию, возможно, соответствующую 3 по шкале от 1 до 10. Не спешите, подберите подходящую ситуацию.

.....

.....

.....

.....

Навстречу боли

- ❖ Поразмышляйте, как ваши действия повлияли на другого человека, ощутите, как в вас поднимаются чувство вины и угрызения совести, которые естественным образом возникают, когда мы причиняем кому-то боль. На это требуется определенная сила духа.

Возможно, вам легче прислушаться к собственному телу и почувствовать, как оно ощущает чувство вины. Освободите пространство для физических ощущений в вашем теле.

(Если вы понимаете, что чувствуете скорее стыд, чем вину, возможно, стоит вернуться к упражнению «Работа с чувством стыда» в гл. 17).

Сочувствие к себе

- ❖ Если вы чувствуете, что неправильно себя повели, вспомните, что человеку свойственны ошибки, а чувство вины — часть человеческого опыта.
- ❖ Посочувствуйте себе по поводу того, как вы страдали, возможно, сказав: «Пусть я буду добр(-а) к себе. Пусть я приму себя в таком виде». Если хотите, можно приложить руку к сердцу или куда-нибудь еще и позволить доброте течь сквозь пальцы в ваше тело.
- ❖ Если вам кажется, что вам нужно остаться в этом моменте, сделайте это. Нет необходимости идти дальше.

Мудрость

- ❖ Когда почувствуете, что готовы, постарайтесь понять, что привело к вашей ошибке. Подумайте, какие внешние факторы влияли на вас в тот момент. Например, вы сильно нервничали? Или вы иррационально отреагировали, потому что ожили старые травмы? Попробуйте взглянуть на ситуацию шире, не ограничиваясь личной интерпретацией.
- ❖ Или, может быть, вы на самом деле не ошиблись, а просто сделали так, как считали лучше?

Намерение простить

- ❖ Теперь попробуйте себя простить, говоря: «Пусть я начну прощать себя за то, что сделал(-а), вольно или невольно, что причинило этому человеку боль».

Отвественность защиты

- ❖ И если вы уверены в правильности своего выбора, дайте себе зарок больше никого не обижать, по крайней мере, насколько это возможно.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что было легче — прощать себя или других? Смогли ли вы открыться боли, причиненной вами другому человеку?

Смогли ли вы проявить сочувствие к себе, хотя, возможно, и чувствовали, что недостойны этого? Стало ли легче, когда вы осознали факторы, которые определили ваше поведение? Что вы чувствовали, когда произносили фразы прощения? Пришла ли к вам решимость больше не обижать других подобным образом?

Требуется немалая сила духа, чтобы открыться чувству вины и угрызениям совести, возникающим, когда мы понимаем, что обидели кого-то. Чем больше мы сопереживающе удерживаем эти чувства, тем сильнее будет наша решимость не повторять подобной ошибки в будущем. Кто-то может беспокоиться, что прощение себя приведет к снятию ответственности за наши действия. Однако подлинное прощение на самом деле и является предвестником настоящих перемен.

22. Думая о хорошем

Одно из основных преимуществ сочувствия к себе — не в том, что оно помогает справляться с негативными эмоциями, а в том, что оно активно *создает позитивные эмоции*. Когда мы прикасаемся к себе и своему опыту через любящее сопричастное присутствие, нам хорошо. Хорошо не до приторности, но и плохо не настолько, что приходится сопротивляться или избегать того, от чего становится плохо. Сочувствие к себе позволяет нам ощутить весь спектр эмоций — и горьких, и сладких.

Однако в большинстве случаев мы скорее сфокусируемся на чем-то, что в нашей жизни не так, чем на хорошем. К примеру, во время ежегодной оценки эффективности работников на какие пункты, изложенные в результатах, вы обращаете больше всего внимания — на похвалу или на критические замечания? Или когда во время похода в торговый центр вы общаетесь с пятью вежливыми продавцами и одним — грубым, кто из них запомнится вам больше?

В психологии для этого явления есть свое название — *эффект негатива*. Как говорит Рик Хансон, мозг — словно «липучка для негативного опыта и тефлоновое покрытие — для позитивного». В эволюционном плане причина, по которой у нас возник эффект негатива, — в том, что у тех наших предков, которые под вечер беспокоились и волновались, где стая гиен была вчера и где она может быть завтра, шанс выжить был больше, чем у тех, кто расслаблялся и отдыхал. Это эволюционный адаптивный механизм при

Фиксация на негативных событиях защищала наших предков от опасности; но нас сегодняшних она выводит из себя, отрывает от действительности.

встрече с физической опасностью. Но поскольку сейчас большинство опасностей, с которыми мы сталкиваемся, — это покушения на наше самовосприятие, то подкорректировать эффект негатива — очень сопереживающее решение, ведь он искривляет реальность.

Нам следует *сознательно* отмечать и принимать собственный позитивный опыт, чтобы реалистично, взвешенно реагировать без перекоса в сторону негатива. Для достижения этого нужно тренироваться, равно как и для достижения майндфулнесс и сочувствия к себе. Более того, коль скоро развитие навыков сочувствия к себе включает в себя открытость боли, нам требуется энергия, которую можно получить, фокусируясь на позитивных событиях, — так наша практика сочувствия будет усилена.

Концентрация на хорошем тоже имеет важные преимущества. Барбара Фредриксон, автор теории расширения границ и развития, считает, что эволюционная цель позитивных эмоций — расширить границы восприятия. Другими словами, когда человек чувствует себя в безопасности и доволен, он начинает проявлять любопытство и изучает окружающий его мир, замечает новые варианты добычи пропитания, защиты жилища, отдыха. Так мы открываем преимущества новых возможностей, которые бы в противном случае не заметили.

**Когда одна дверь счастья закрывается,
открывается другая; но мы часто не замечаем
ее, уставившись взглядом в закрытую дверь.**

Хелен Келлер¹

¹ Хелен Келлер (1880–1968) — американская писательница, активистка, перенесшая в детстве инфекционное заболевание, в результате чего полностью лишилась зрения и слуха. Эти особенности не помешали ей получить образование, написать порядка 15 книг, активно выражать гражданскую позицию. Одна из ее наиболее известных работ — «История моей жизни» — переведена на русский. — *Примеч. пер.*

Недавно появившееся течение в психологии, выявляющее наиболее эффективные способы достижения позитивных эмоций, самыми действенными практиками в этом смысле называет *наслаждение моментом* и *признательность*.

НАСЛАЖДЕНИЕ МОМЕНТОМ

Наслаждение моментом подразумевает, что вы замечаете и цените позитивные аспекты жизни — принимаете их, позволяете им существовать, а затем отпускаете их. Это больше чем удовольствие — наслаждение моментом подразумевает всеобъемлющую осознанность *опыта* удовольствия. Другими словами, осознанность, что происходит что-то хорошее, именно в тот момент, когда оно происходит.

Учитывая, что по природе своей мы склонны не замечать хорошее и концентрироваться на плохом, для того, чтобы начать обращать внимание на хорошее, нужно приложить усилия. К счастью, наслаждение моментом — простая практика: достаточно заметить терпкий и сочный вкус свежего яблока, легкий свежий ветерок, касающийся лица, приятную улыбку коллеги, руку партнера, нежно сжимающую вашу руку. Исследование предполагает, что даже простой факт того, что вы замечаете и позволяете течь подобным позитивным эмоциям, может сделать вас гораздо более счастливыми.

Наслаждение моментом — это майндфулнесс позитивных эмоций.

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Признательность подразумевает осознание, допущение и ощущение благодарности за приятные моменты в жизни. Если мы думаем о том, чего мы хотим, но чего *не имеем*, то остаемся в негативном состоянии ума. Но когда мы концентрируемся на том, что у нас *есть*, и чувствуем благодарность, мы кардинально меняем собственное восприятие.

Если наслаждение моментом — главным образом данная в опыте практика, то признательность — духовная. Мудрость подразумевает понимание взаимозависимости событий. Совокупность факторов, необходимых для того, чтобы случилось даже простое событие, просто поразительна и приводит в благоговейный трепет и почтение. Признательность предполагает осознание, что огромное число людей и событий способствуют хорошему в нашей жизни. Как однажды заметил участник MSC-тренинга: «Структура мудрости — благодарность».

Признательность может быть обращена на многие вещи в жизни, к примеру на здоровье, семью, но эффект от признательности может

Мудрость, называемая признательностью, означает знание, что хорошее в нашей жизни приходит от множества людей и событий вокруг нас.

проявляться еще сильнее, когда обращен к незначительным вещам, к примеру вовремя пришел автобус или в жаркий день работает кондиционер. Исследование показывает, что признательность неразрывно связана с уровнем счастья. Как написал философ Марк Непо: «Ключ к познанию радости — в том, чтобы радоваться малому».

Мастер медитации Джеймс Бараз в своей книге «Пробуждающая радость» рассказывает эту чудесную историю о силе признательности. С его разрешения мы публикуем адаптированную версию рассказа.

Как-то я приехал к своей тогда еще 89-летней матери и принес журнал со статьей о пользе признательности. За обедом я поделился некоторыми моментами концепции. Мама впечатлилась, но сказала, что всегда считала, что в жизни ее стакан наполовину пуст. «Я знаю, мне сильно повезло, в моей жизни столько всего, за что стоит быть благодарной, но любая мелочь способна меня огорчить», — заметила она. Она сказала, что хотела бы измениться, но сомневается, что это возможно. «Я просто более склонна замечать что-то плохое», — подытожила она.

— Знаешь, мама, секрет признательности — на самом деле в том, как мы воспринимаем ситуацию, — начал я. — Допустим, представь, внезапно у тебя сломался телевизор.

— Такой сценарий я охотно могу допустить, — согласилась она, понимая улыбнувшись.

— Тогда свою ситуацию ты можешь описать двояко. Можно сказать: «Как же это раздражает, я сейчас закричу!». Либо можно сказать так: «Как же это раздражает... и у меня действительно очень счастливая жизнь».

Мама согласилась, что разница между высказываниями колоссальная. «Но сомневаюсь, что смогу запомнить эту технику», — вздохнула она.

Поэтому, чтобы она не забывала, мы вместе стали играть в признательность. Каждый раз, когда она на что-либо жаловалась, я просто произносил: «и...», после чего она добавляла: «у меня очень счастливая жизнь». Меня приводила в восторг ее готовность к нововведениям. Через какое-то время занятие, начавшееся как веселая игра, стало приносить реальную пользу. По мере того как наши дни заполнялись признательностью, у нее поднималось настроение. К моей радости и удивлению, мама продолжила практику, и перемена была кардинальной.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Прогулка ощущений и наслаждения моментом

Эта практика наслаждения моментом особенно хороша, если проходит в красивом месте — в саду, в лесу. Но ее можно выполнять везде, где вы не чувствуете себя неловко.

- ❖ Выделите 15 минут на прогулку на свежем воздухе. Ее цель — заметить и насладиться любыми привлекательными объектами или позитивными внутренними ощущениями, неспешно, одно за другим, используя все ваши чувства: зрение, обоняние, слух, осязание... даже вкус.
- ❖ Цель не в том, чтобы «попытаться» себя развлечь или чтобы что-либо случилось. Просто *позвольте* себе понаблюдать, вовлекитесь, проследите за событием, а затем отпустите то, что доставило вам удовольствие. Сделайте то, что вам нравится.

- ❖ Сколько красивых, привлекательных, вдохновляющих моментов вы видите во время прогулки? Можете ли вы насладиться запахом хвои, теплым солнцем, красивым листиком, камнем интересной формы, улыбкой прохожего, пением птицы, ощущением земли под вашими ногами?
- ❖ Когда вы находите что-то восхитительное или приятное, увлекитесь этим. Насладитесь, действительно насладитесь. Ощутите запах свежескошенной травы или потрогайте необычную веточку. *Погрузитесь с головой* в этот опыт, как будто это самое важное занятие на свете.
- ❖ Когда вы потеряете интерес и захотите перейти к чему-то другому, отпускайте это ощущение и ждите до тех пор, пока к вам не придет новое, столь же привлекательное и восхитительное. Будьте подобны шмелю, летающему от цветка к цветку. Когда вы насытитесь одним, перелетайте к другому.
- ❖ Не спешите, прогуливайтесь, следите за своей реакцией.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы думаете о сознательном поиске позитивных ощущений? Заметили ли вы что-либо, что обычно пропускаете? Смогли ли задержаться в мгновении и впитать его радость и красоту?

Как изменилось ваше состояние по сравнению с моментом, когда вы еще не выполняли это упражнение?

Многие люди считают, что концентрация на позитивных моментах делает их также и счастливее. Это упражнение может выявить и то, насколько наша мысленная трескотня по поводу переживаемых нами событий мешает наслаждаться жизнью. Когда мы вновь сосредоточиваемся на непосредственном опыте восприятия красоты, наши чувства настолько усиливаются, что цвета воспринимаются ярче, звуки — яснее, ароматы — сильнее и так далее. Как писала Эмили Дикинсон¹, «жить — настолько поразительное занятие, что для других почти не остается времени».

¹ Американская поэтесса (1830–1886). — *Примеч. пер.*



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Наслаждаясь едой

Наслаждение едой — это осознанное потребление пищи, к которому добавляется *радость* от ее поглощения.

- ❖ Выберите то, что вы бы хотели съесть: закуску или полноценное блюдо.
- ❖ Порадуйтесь тому, как выглядит ваша еда, ощутите аромат, дотроньтесь.
- ❖ Подумайте, какое огромное количество людей оказались задействованы, чтобы эта еда дошла до вас: производитель, транспортная компания, владелец магазина...
- ❖ Теперь *совершенно без спешки* приступайте к еде. Сначала отметьте, как у вас во рту прибавилось слюны, отметьте, как вы подносите кусочек еды ко рту, как пища доходит до ваших губ, когда вы ее надкусываете, как сначала ощущаете взрыв вкуса, потом начинаете пережевывать...
- ❖ Продолжайте есть, наслаждайтесь каждым мгновением еды, будто это первый и последний в вашей жизни прием пищи.
- ❖ Когда закончите, отметьте «финиш»: как вкус ощущается у вас во рту.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Стал ли вкус еды отличаться с тех пор, как вы разрешили себе есть не спеша и с наслаждением? Что вы думаете о подобном стиле приема пищи? Обычно наслаждение едой приносит немедленное удовлетворение и удовольствие от жизни. По иронии судьбы, когда мы бездумно едим, то совершенно не наслаждаемся едой и зачастую перееедаем. Исследование показывает, что дополнительное преимущество осознанного питания — в том, что оно помогает держать вес и остановиться, когда мы насыщаемся.



УПРАЖНЕНИЕ

Признательность за важные события и мелочи

Запишите ниже пять *важных событий и достижений* в вашей жизни, которые имеют большое значение для вас и за которые вы признательны. К примеру, здоровье, дети, карьера, друзья.

.....
.....
.....
.....

Теперь запишите пять *незначительных, неважных вещей* из своей жизни — на такие мы обычно не обращаем внимания, — но за которые вы также признательны. К примеру, велосипедный насос, горячая вода, искренняя улыбка, очки для чтения.

.....
.....
.....
.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Оказалось ли в списке что-то такое, что вас удивило? Легче всего было ощущать признательность за важные свершения или мелочи? После выполнения упражнения изменилось ли что-то у вас внутри? Это практическое упражнение можно выполнять, проснувшись утром, не поднимаясь с кровати. Либо вечером, когда вы уже выключили свет, но еще не уснули. Загибайте пальцы рук — пять для больших свершений, пять для мелочей, за которые вы испытываете признательность. Упражнение занимает несколько минут, но как показывает исследование, «подсчет удач» может крайне благотворно влиять на психическое здоровье.

23. Самоуважение

Большинство людей знают, насколько важно выразить признательность и уважение в отношении других. А в отношении себя? А вот тут не так просто.

В отношении нас самих эффект негатива проявляется особенно сильно. Самоуважение воспринимается не только чем-то неестественным — зачастую чем-то совершенно неправильным. Часто у нас искаженное представление о себе самих, потому что мы больше концентрируемся на недостатках, чем на достоинствах. Подумайте об этом. Когда вам делают комплимент, вы его принимаете или сразу же начинаете оправдываться? Обычно нам неловко даже *думать* о своих сильных сторонах. Скорее всего, на комплимент мы сразу отвечаем: «Ну, я такой(-ая) не всегда» или: «У меня и недостатков множество». Подобная реакция хорошо иллюстрирует эффект негатива, потому что когда в наш адрес говорят что-то неприятное, первым делом мы не думаем что-то вроде: «Да, но я *не всегда* такой(-ая)» или: «А вы знаете, что у меня есть масса *достоинств?*».

Большинство из нас считают, что уважать себя — неправильно.

Многие из нас боятся признать собственные достоинства. И вот самые распространенные причины этого:

- ♦ «Не хочу своим высокомерием отдалить от себя друзей».
- ♦ «Мои достоинства — это не проблема, требующая решения, поэтому зачем на них фокусироваться».
- ♦ «Боюсь, вознесу себя на пьедестал, а потом упаду».
- ♦ «Так я буду чувствовать себя выше других и отдалюсь от них».

Разумеется, существует огромная разница между просто признанием факта того, что у нас есть как хорошие, так и не очень качества, — и заявлением, что мы совершенны или лучше других. Наши сильные качества важно оценивать по достоинству, равно как и сочувствовать слабостям, так, чтобы мы принимали себя целиком, такими, какие мы есть.

Мы можем применить три компонента сочувствия к себе — доброжелательность, общность человеческих переживаний и майндфулнесс — и к позитивным качествам, и к негативным. Сообща эти три фактора позволяют нам трезво и взвешенно воспринимать себя.

Самоуважение

Доброжелательность по отношению к себе: доброжелательное отношение к себе подразумевает то, что вы выражаете, насколько высоко цените свои хорошие качества, как если бы вы говорили это близкому другу.

Общность человеческих переживаний: когда мы помним, что иметь сильные стороны — абсолютно нормально для любого человека, то можем признавать свои достоинства, не чувствуя себя в изоляции или выше других.

Майндфулнесс: чтобы ценить себя, следует уделить внимание своим хорошим качествам, а не считать их само собой разумеющимися.

Важно учитывать, что уважать себя — не значит быть эгоистичным(-ой) или заикленным(-ой) на себе. Скорее это значит признавать,

Человеку свойственны и хорошие, и плохие качества, поэтому самоуважение — это реалистичная, а не эгоистичная черта.

что сильные качества — аспект человеческой природы. Хотя некоторые дети, возможно, и выросли с верой в то, что скромность — это *уменьшение* своих заслуг, подобный подход может нанести ущерб самооощению ребенка и помешать адекватному познанию себя. Уважать себя — значит корректировать эффект нега-

тива в отношении себя самих и воспринимать себя более четко как нечто целое. Самоуважение также дает эмоциональную устойчивость и уверенность в себе, которые мы затем передаем другим.

Автор бестселлеров и гуру саморазвития Марианна Уильямсон пишет: «Все мы должны сиять как дети... И когда мы позволяем себе сиять изнутри, мы бессознательно даем разрешение другим людям делать то же самое. Когда мы освобождаемся от собственного страха, наш пример автоматически освобождает других».

Мудрость и признательность также важны для самоуважения. Эти качества, рассмотренные в предыдущей главе, помогают увидеть наши хорошие качества более полно. Когда мы уважаем себя, мы также ценим все причины, условия и людей, включая друзей, родителей и учителей, которые помогли нам развить эти хорошие качества. Это означает, что не нужно воспринимать собственные хорошие качества как сугубо личные достижения!

Отмечая собственные заслуги, мы отмечаем и заслуги тех, кто помогал нам и поддерживал в трудную минуту.

Элис выросла в строгой протестантской семье, где смирение и самоуничижение считались нормой. В восемь лет она лучше всех среди третьеклассников написала диктант; Элис вернулась домой с наградой, а мама сказала, подняв брови: «Надеюсь, ты не возомнишь о себе невесть что». Каждый раз, когда Элис добивалась чего-либо, она чувствовала, что ей надо приуменьшить успех — либо ее будет порицать вся семья.

Позже Элис начала встречаться с Тео, который считал ее красивой, доброй, умной и замечательной, и ему нравилось говорить ей об этом. Элис не только вся сжималась от смущения; слова Тео заставляли ее тревожиться: «Что, если он узнает, что я не идеальна? Что произойдет, если я подведу его?» Она постоянно отмахивалась от его добрых слов, оставляя растерянного Тео по другую сторону невидимой стены.

Элис симпатизировала идее сочувствия к себе, особенно ей нравилась мысль о недостатках как о чем-то, присущем всем людям. Элис привлекала идея самоуважения, прежде всего

концептуально, но она знала, что ей придется много чего преодолеть. Сначала она начала запоминать все хорошее, что сделала в течение дня, — моменты доброты, удачи, небольшие достижения. Затем она попыталась позитивно их оценить, говоря что-то в духе: «Хорошая работа, Элис». Когда Элис говорила с собой так, она чувствовала, что нарушает запреты, сидящие в ней с детства, ей было непросто, но она продолжала. «Я не говорю, что я лучше всех или что я само совершенство. Я просто признаю, что и это тоже правда», — убеждала она себя. В конце концов Элис пообещала себе принимать и радоваться искренним комплиментам, которыми ее награждал Тео. Тео был настолько обрадован таким поворотом дел, что купил ей браслет, на внутренней стороне которого была выгравирована надпись: «Возможно, я и не идеальна, но местами я очень даже ничего!»



УПРАЖНЕНИЕ

Как я отношусь к своим сильным сторонам?

Поразмышляйте над следующими вопросами, стараясь быть как можно более прямолинейными и искренними.

- ❖ Как вы реагируете на комплименты? Вы принимаете их с улыбкой и благосклонностью или напрягаетесь, избегаете или пытаетесь от них отмахнуться?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ В разговорах с собой вам комфортно или некомфортно подчеркивать свои сильные стороны?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Если вы поняли, что ценить свои сильные стороны вам некомфортно, подумайте над причиной подобного явления. Вы боитесь стать высокомерным(-ой), упасть с пьедестала, расслабиться или отдалиться от других? Или по какой-то другой причине? По какой?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Критическим моментом практики многие считают именно самоуважение, а не сочувствие к себе. Если еще как-то можно признать свои несовершенства и недостатки, но признать свои сильные стороны и достижения? Да ни за что! Если это про вас, значит, вам действительно в повседневной жизни может помочь осознанная практика по настройке самоуважения.



УПРАЖНЕНИЕ

Самоуважение

Это упражнение поможет вам раскрыть качества, которые вы цените в себе, а также поможет признать влияние других людей, которые помогли вам развить эти хорошие качества.

Если во время выполнения вам станет некомфортно, дайте своим ощущениям выход и позвольте себе быть таким(-ой), какой(-ая) вы есть.

- ❖ Сделайте два или три глубоких вдоха и закройте глаза на несколько мгновений, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Приложите руки к сердцу или сделайте другой успокаивающий жест поддержки и доброты.
- ❖ Теперь подумайте о трех–пяти моментах, которые вы цените в себе. Первые мысли, которые приходят на ум, могут быть поверхностными. Попробуйте понять, что вам действительно нравится в себе, *на глубинном уровне*. Пожалуйста, не торопитесь и будьте честны.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Теперь рассмотрим каждое из этих положительных качеств, одно за другим, и выразим себе признательность за это.
- ❖ Обратите внимание, чувствуете ли вы какой-либо дискомфорт, думая о своих хороших качествах; дайте дискомфорту выход, позволив ощущениям быть такими, какие они есть. Помните, вы не утверждаете, что *всегда* демонстрируете эти хорошие качества

или что вы лучше других. Вы просто признаете, что и в вас есть что-то ценное.

- ❖ Теперь подумайте, есть ли люди, которые помогли вам развить ваши хорошие качества? Может быть, друзья, родители, учителя, даже авторы книг, которые оказали на вас положительное влияние?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- ❖ Подумайте о каждом из этих положительных влияний и направьте к каждому признательность и уважение.
- ❖ Позвольте себе в этот момент быть довольным(-ой) собой и наслаждаться этим, впитывая каждое мгновение опыта.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Вам пришли на ум какие-нибудь хорошие качества? Как вы себя чувствовали, когда высоко оценили себя? Становится ли самоуважение более для вас приемлемым, если вы принимаете во внимание, сколько в ваших достижениях заслуг других?

Для большинства практикующих интересное в этом упражнении — то, насколько легче принять собственные хорошие качества, если понять, как тесно они связаны с жизнью и участием других. Сияющий свет признательности нам кажется менее сфокусированным на нас самих, и мы чувствуем себя менее одинокими, когда включаем других в круг признательности.

Довольно многие считают это упражнение трудным, особенно те, кто имел детскую травму или воспитывался в среде, где было «засорно»

гордиться своими достижениями. Иногда, когда мы пытаемся оценить свои хорошие качества, мы вспоминаем, как когда-то они *не были* оценены, или всплывают наши не очень хорошие качества. Это феномен обратной тяги (см. гл. 8). Если с вами происходит именно это, помните, что обратная тяга — часть процесса трансформации, и будьте нежны и сострадательны к себе. Обратная тяга также может быть сигналом того, что данное упражнение для вас полезно, но оно должно выполняться медленно и терпеливо. Когда вы разрешаете себе *полностью себя* признать — как свои хорошие, так и плохие черты, — вы становитесь ближе к полному и настоящему существованию.

24. Движемся вперед

Наша книга подходит к концу, вы изучили множество принципов и техник для обретения сочувствия к себе. Возможно, вы спрашиваете себя, как встроить приобретенные навыки в повседневную жизнь, чтобы продолжать практиковать следующие месяцы и даже годы?

Иногда встает вопрос: «Какая техника подходит именно мне?». Лучший ответ на него дает гуру медитации Шерон Зальцберг: «Та, которая вам больше нравится!» Только ретроспективно можно сказать, какое упражнение нам нравится больше всего, но оптимальнее начинать с тех, что показались вам *наиболее простыми и интересными*. Что это за упражнения? Далее у вас будет возможность подумать.

Лучшее упражнение для вас – то, которое вам нравится.

Очень полезно знать, какие практические упражнения стали особенно для вас *значимыми* или *помогли*. Возможно, работа по сочувствию к себе идет не такими быстрыми темпами, как хотелось бы, и у вас проявилась обратная тяга, но вы чувствуете, что свобода где-то рядом. Если это так, можно мысленно отметить этот факт и возобновить упражнение, когда почувствуете, что готовы. При этом ни на минуту не переставайте сопереживать себе по поводу того, *как* у вас идет процесс выполнения упражнений.

Вот некоторые советы для того, чтобы успешно продолжать практиковать:

- ♦ Пусть ваша практика будет для вас как можно более приятной, она должна придавать сил.

- ◆ Начните с малого: короткие упражнения могут приносить множество пользы.
- ◆ Практикуйте каждый день, когда вам это требуется больше всего.
- ◆ Относитесь к себе сопереживающе, если что-то не получается, и пробуйте снова.
- ◆ Откажитесь от ненужных попыток делать правильно — просто тепло и по-дружески относитесь к себе.
- ◆ Каждый день выделяйте время на практику.
- ◆ Постарайтесь понять, что вам мешает выполнять упражнения.
- ◆ Читайте книги по майндфулнесс и сочувствию к себе.
- ◆ Ведите дневник, в котором рассказывайте о своих успехах в практике.
- ◆ Общайтесь с единомышленниками — практикуйте вместе с ними.
- ◆ Запишитесь на MSC-тренинг. Центр MSC ([www. centerformsc.org](http://www.centerformsc.org)) организует занятия во многих странах, есть онлайн-курсы.



УПРАЖНЕНИЕ

Что бы мне хотелось запомнить?

Перед тем как вы закончите читать книгу, вы, наверное, захотите обдумать полученную информацию. Вы также можете испытывать легкое головокружение от того, сколько нового вы узнали. Поэтому возникает вопрос: «Что бы мне хотелось запомнить?» Пожалуйста, ответьте на два следующих вопроса: один из них вопрос по существу, другой — практического свойства.

Вопрос по существу

- ❖ Закройте ненадолго глаза, подумайте об опыте, который вы получили в ходе чтения этой книги. Отвечая искренне, *сердечно*, спросите себя: «Что меня тронуло больше всего, заставило измениться?» Чтобы освежить память, пересмотрите свои записи, сделанные в этой книге или где-то отдельно.

Это может быть что угодно — возможно, удивление, понимание чего-либо или прозрение? Или что-то, из-за чего вам стало удобно, что-то, что показалось вам новой целью, подняло настроение или изменило?

Подумайте и запишите свои мысли — что бы вы хотели запомнить.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Практический вопрос

❖ А теперь запишите те практические упражнения, которые вы хотели бы запомнить и повторять в будущем. Встретились ли вам в книге медитации и упражнения на каждый день, которые показались полезными? Чтобы все освежить в памяти, пролистайте книгу, отметьте те практические упражнения, которые «выстрелили» или оказали наибольшее влияние на вас.

Вместо заключения

Дорогие читатели, мы искренне благодарны вам за то, что вы присоединились к нашей практике майндфулнесс и сочувствия к себе. Мы знаем, как много мужества и самоотверженности требуется, чтобы открыться полноте нашего человеческого опыта. По счастью, ваши усилия уже принесли плоды, возможно, у вас стало легче на душе. Практика в этом смысле парадоксальна — чем больше мы погружаемся в страдания с майндфулнесс и сочувствием, тем легче нам становится. Но, безусловно, здесь требуется терпение.

Майндфулнесс и сочувствие к себе может практиковаться всю жизнь — никогда не скажешь, что весь путь уже пройден. И это хорошо, потому что так каждый момент нашей жизни приобретает особую ценность, ведь практиковать можно в любой момент. Мы очень ценим возможность практиковать вместе. Надеемся, что вы станете частью этого растущего сообщества и это придаст вам сил.

Завершая, хотим сказать: пусть плоды наших общих усилий будут посвящены всем живым созданиям, пусть мы никогда не забудем включать себя в великий круг сочувствия.

Введение

С. 11

Искать любви не нужно: цитата по <https://www.abcfact.ru/5114.html>

Люди, которые сильнее заботятся о себе и своих чувствах, более счастливы, удовлетворены своей жизнью: Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. // Applied Psychology: Health and Well-Being. — 2015. — Vol. 7(3) — pp. 340–364.

...мотивированы: Breines, J. G., & Chen, S.. Self-compassion increases self-improvement motivation. // Personality and Social Psychology Bulletin. — 2012. — Vol. 38(9). — pp. 1133–1143.

...успешнее строят отношения: Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. // Self and Identity. — 2013. — Vol. 12(1). — pp. 78–98.

...в лучшей физической форме: Dunne, S., Sheffield, D., & Chilcot, J. Brief report: Self-compassion, physical health and the mediating role of healthpromoting behaviours. // Journal of Health Psychology. — 2016.

...менее тревожны, депрессивны: MacBeth, A., & Gumley, A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. // Clinical Psychology Review. — 2012. — Vol. 32. — pp. 545–552.

С. 12

...с такими жизненными стрессами, как развод: Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. // Psychological Science. — Vol. 23. — pp. 261–269.

...проблемы со здоровьем: Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. Selfcompassion and reactions to serious illness: The case of HIV. // *Journal of Health Psychology*. — 2014. — Vol. 19(2). — pp. 218–229.

...профессиональные неудачи: Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. Selfcompassion, achievement goals, and coping with academic failure. // *Self and Identity*, 2005. — Vol. 4. — pp. 263–287.

...даже травмы, полученные в ходе военных действий: Hiraoka, R., Meyer, E. C., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. // *Journal of Traumatic Stress*. — 2015. — Vol. 28. — pp. 1–7.

С. 13

...программа снижения стресса на основе осознанности MBSR: Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). // *Stress and Health*. — 2010. — Vol. 26. — pp. 359–371.

...когнитивная терапия на базе майндфулнесс: Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., et al. How does mindfulnessbased cognitive therapy work? // *Behavior Research and Therapy*. — 2010. — Vol. 48. — pp. 1105–1112.

...также помогают выработать навыки сопереживания себе: Keng, S., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes // *Journal of Cognitive Psychotherapy*. — 2012. — Vol. 26(3). — pp. 270–280.

...улучшаются навыки сочувствия к себе и вхождения в состояние майндфулнесс, снижаются тревожность и депрессивность: Neff, K. D., & Germer, C. K. A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program // *Journal of Clinical Psychology*. — 2013. — Vol. 69(1). — pp. 28–44.

...улучшается качество жизни: Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a Mindful Self-Compassion program for adolescents. *Mindfulness*. — 2016. — Vol. 7(2). — pp. 1–14.

...у людей с диабетом стабилизируется уровень глюкозы: Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., & Consedine, N. S. (2016). Kindness matters: A randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. // *Diabetes Care*. — 2016. — Vol. 39(11). — pp. 1963–1971.

С. 14

Хотя этот подход крайне важен для комфортного самочувствия: Neff, K. D., & Vonk, R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. // *Journal of Personality*. — 2009. — Vol. 77. — pp. 23–50.

С. 15:

...публикации книги «Майндфулнесс и психотерапия» (*Mindfulness and Psychotherapy*): Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy*. // *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed.). — New York: Guilford Press. — 2013.

С. 17

В 2009 году у меня вышла книга «Осознанная дорога к сочувствию к себе» (*The Mindful Path to Self-Compassion*): Germer, C. K. *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. // New York: Guilford Press. — 2009.

Через год Кристин опубликовала «Сочувствие к себе» (*Self-Compassion*): Neff, K. D. *Selfcompassion: The proven power of being kind to yourself*. // New York: William Morrow. — 2011.

С. 18

...практическое руководство по MSC-терапии для профессионалов, которое вышло в The Guilford Press 2019 году: Germer, C. K., & Neff, K. D. *Teaching the Mindful Self-Compassion program: A guide for professionals*. // New York: Guilford Press. — 2019.

1. Что такое сочувствие к себе?

С. 25

...доброжелательность к себе, общность человеческих переживаний и майндфулнесс: Neff, K. D. Selfcompassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. // *Self and Identity*. — 2003. — Vol. 2. — pp. 85–102.

С. 28

...Лишь 16% примерно одинаково сочувствуют себе и другим: Knox, M., Neff, K., & Davidson, O. Comparing compassion for self and others: Impacts on personal and interpersonal well-being. // Paper presented at the 14th annual meeting of the Association for Contextual Behavioral Science World Conference, Seattle, WA, 2016.

2. С чем не следует путать сочувствие к себе?

С. 34

...быстрее видят дальнейшие перспективы: Neff, K. D., & Pommier, E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. // *Self and Identity*. — 2013. — Vol. 12(2). — pp. 160–176.

...меньше заикливаются на своих горестях: Raes, F. Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety // *Personality and Individual Differences*. — 2010. — Vol. 48. — pp. 757–761.

С. 35

...лучше справляются с такими ситуациями, как развод: Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of selfcompassion predict the course of emotional recovery following marital separation. // *Psychological Science*. — 2012. — Vol. 23. — pp. 261–269.

...травма: Hiraoka, R., Meyer, E. C., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. // *Journal of Traumatic Stress*. — 2015. — Vol. 28. — pp. 1–7.

...или хроническая боль: Wren, A. A., Somers, T. J., Wright, M. A., Goetz, M. C., Leary, M. R., Fras, A. M., et al. Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: Relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. // *Journal of Pain and Symptom Management*. — 2012. — Vol. 43(4). — pp. 759–770.

...более отзывчивые и заботливые в романтических отношениях: Neff, K. D., & Beretvas, S. N. The role of self-compassion in romantic relationships. // *Self and Identity*. — 2013. — Vol. 12(1). — pp. 78–98.

...легче находят компромисс в случае конфликтов с партнерами: Yarnell, L. M., & Neff, K. D. Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. // *Self and Identity*. — 2013. — Vol. 2(2). — pp. 146–159.

...сильнее сопереживают и легче прощают других: Neff, K. D., & Pommier, E. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. // *Self and Identity*. — 2013. — Vol. 12(2). — pp. 160–176.

...ведут более здоровый образ жизни: занимаются спортом: Magnus, C. M. R., Kowalski, K. C., & McHugh, T. L. F. The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. // *Self and Identity*. — 2010. — Vol. 9. — pp. 363–382.

C. 36

...правильно питаются: Schoenefeld, S. J., & Webb, J. B. Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. // *Eating Behaviors*. — 2013. — Vol. 14(4). — pp. 493–496.

...меньше пьют алкоголь: Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J., & Childs, S. Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use. // *Mindfulness*. — 2012. — Vol. 3(4). — pp. 308–317.

...регулярно посещают врачей: Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. Self-compassionate reactions to health threats. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. — 2013. — Vol. 39(7). — pp. 911–926.

...более склонны брать на себя личную ответственность за свои поступки: Zhang, J. W., & Chen, S. Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. — 2016. — Vol. 42(2). — pp. 244–258.

...охотнее извиняются, если кого-либо задевают: Howell, A. J., Dopko, R. L., Turowski, J. B., & Buro, K. The disposition to apologize. // *Personality and Individual Differences*. — 2011. — Vol. 51(4). — pp. 509–514.

...не изводят себя в случае неудачи: Neff, K. D. Development and validation of a scale to measure self-compassion. // *Self and Identity*. — 2003. — Vol. 2. — pp. 223–250.

...менее боятся неудачи как таковой: Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. Selfcompassion, achievement goals, and coping with academic failure. // *Self and Identity*. — 2005. — Vol. 4. — pp. 263–287.

...более склонны попробовать еще раз и добиваться своего после провала: Breines, J. G., & Chen, S. Self-compassion increases self-improvement motivation. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. — 2012. — Vol. 38(9). — pp. 1133–1143.

С. 38

По сравнению с самооценкой сочувствие к себе менее зависит от условий: Neff, K. D., & Vonk, R. Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. // *Journal of Personality*. — 2009. — Vol. 77. — pp. 23–50.

3. Преимущества сочувствия к себе

С. 41

Сопереживающие себе люди лучше себя чувствуют: MacBeth, A., & Gumley, A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. // *Clinical Psychology Review*. — 2012. Vol. 32. — pp. 545–552.

Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. The relationship between selfcompassion and well-being: A meta-analysis. // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. — 2015. — Vol. 7(3). — pp. 340–364.

Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., et al. (in press). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. // *Self and Identity*.

Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. The role of self-compassion in physical and psychological well-being. // *Journal of Psychology*. — 2013. — Vol. 147(4). — pp. 311–323.

...участники MSC-тренинга: Neff, K. D., & Germer, C. K. A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. // *Journal of Clinical Psychology*. — 2013. — Vol. 69(1). — pp. 28–44.

С. 44

Шкала сочувствия к себе: Neff, K. D. Development and validation of a scale to measure self-compassion. // *Self and Identity*. — 2003. — Vol. 2. — pp. 223–250.

...адаптированная версия краткого теста: Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. — 2011. — Vol. 18. — pp. 250–255.

С. 46

Ведение дневника — действенный способ выплеснуть эмоции: Ullrich, P. M., & Lutgendorf, S. K. Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. // *Annals of Behavioral Medicine*. — 2002. — Vol. 24(3). — pp. 244–250.

4. Физиология самокритики и сочувствия к себе

С. 48

...основоположнику сфокусированной на сочувствии терапии CFT: Gilbert, P. *The compassionate mind*. // London: Constable, 2009.

The threat-defense system evolved: LeDoux, J. E. *Synaptic self: How our brains become who we are*. // New York: Penguin, 2009.

С. 49

Эволюционный прорыв млекопитающих: Solomon, J., & George, C. Defining the caregiving system: Toward a theory of caregiving. // *Infant Mental Health Journal*. — 1996. — Vol. 17(3). — pp. 183–197.

Два надежных способа активации системы заботы... Stellar, J. E., & Keltner, D. Compassion. In M. Tugade, L. Shiota, & L. Kirby (Eds.). Handbook of positive emotions. // Handbook of positive emotions. — New York: Guilford Press, 2014. — pp. 329–341.

С. 50

...участников попросили представить, будто им сочувствуют: Rockcliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassionfocused imagery. // Clinical Neuropsychiatry. — 2008. — Vol. 5. — pp. 132–139.

5. Инь и ян сочувствия к себе

С. 58

...к «женским» ролевым нормам: Eagly, A. H. Sex differences in social behavior: A social-role interpretation. // Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1987.

6. Майндфулнесс

С. 66

...«осознанность переживания текущего опыта и его принятие»: Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. Mindfulness: A proposed operational definition. // Clinical Psychology Science and Practice. — 2004. — Vol. 11. — pp. 191–206.

С. 67

...сеть пассивного режима работы головного мозга: Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. A default mode of brain function. // Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA. — 2001. — Vol. 98(2). — pp. 676–682.

С. 69

...дезактивация сети пассивного режима работы: Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. Meditation experience is associated

with differences in default mode network activity and connectivity. // Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA. — 2011. — Vol. 108(50). — pp. 20254– 20259.

...в повседневной активности: Taylor, V. A., Daneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., et al. Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. // Social Cognitive and Affective Neuroscience. — 2013. — Vol. 8(1). — pp. 4–14.

7. Живем без сопротивления

С. 75

Страдание = боль × сопротивление: Young, S. A pain processing algorithm. // 2016. — Retrieved February 8, 2018 from www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/12/art_painprocessingalg.pdf.

С. 76

...обычно боль становится только интенсивнее: McCracken, L. M., & Eccleston, C. Coping or acceptance: What to do about chronic pain? // Pain. — 2003. — Vol. 105(1). — pp. 197–204.

...когда мы пытаемся подавить наши нежелательные мысли или чувства: Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. Paradoxical effects of thought suppression. // Journal of Personality and Social Psychology. — 1987. — Vol. 53(1). — pp. 5–13.

8. Обратная тяга

С. 84

...мы можем вновь почувствовать старую боль, которая начинает высвобождаться: Germer, C. K., & Neff, K. D. Self-compassion in clinical practice. // Journal of Clinical Psychology. — 2013. — Vol. 69(8). — pp. 856–867.

С. 87

...это упражнение может помочь справиться с такими сильными эмоциями, как гнев: Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., Myers, R. E., & the Mindfulness Research Group. Soles of the feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. // *Research in Developmental Disabilities*. — 2003. — Vol. 24. — pp. 158–169.

9. Выработывая в себе любящую доброту

С. 93

...на языке пали называется метта: Salzberg, S. *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. // Boston: Shambhala. — 1997.

...с сильным желанием смягчить это страдание: Goetz, J. L., Keltner, D., & SimonThomas, E. Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. // *Psychological Bulletin*. — 2010. — Vol. 136. — pp. 351–374.

Как говорит Далай-лама: Dalai Lama. *Lighting the path: The Dalai Lama teaches on wisdom and compassion*. // South Melbourne, Australia: Thomas C. Lothian, 2003.

С. 94

...медитация любящей доброты «зависит от дозы»: Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., et al. Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. // *Psychoneuroendocrinology*. — 2009. — Vol. 43(1). — pp. 87–98.

...ослабление деструктивных эмоций, таких как тревога, депрессия: Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2014). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review. // *Mindfulness*. — 2014. — Vol. 6. — pp. 1161–1180.

...рост позитивных (эмоций) — счастья, радости: Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal

resources. // Journal of Personal and Social Psychology. — 2008. — Vol. 95. — pp. 1045–1062.

С. 95

«...пока однажды наше сердце не разобьется и эти слова не попадут в него»: Moyers, W., & Ketcham, K. Broken: My story of addiction and redemption (frontmatter, quoted from The Politics of the Brokenhearted by Parker J. Palmer). — New York: Viking Press, 2006.

11. Мотивация и сочувствие к себе

С. 109

...запаса энергии, необходимого для изменений или движения к цели: Gilbert, P. P., McEwan, K. K., Gibbons, L. L., Chotai, S. S., Duarte, J. J., & Matos, M. M. Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and selfcriticism. // Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice. — 2012. — Vol. 85(4). — pp. 374–390.

С. 111

...менее боятся провалов: Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejiththirat, K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. // Self and Identity. — 2005. — Vol. 4. — pp. 263–287.

...в случае неудачи скорее предпринимают новую попытку: Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students well-being. // Motivation and Emotion. — 2009. — Vol. 33. — pp. 88–97.

...настойчиво идут к цели: Breines, J. G., & Chen, S. Self-compassion increases self-improvement motivation. // Personality and Social Psychology Bulletin. — 2012. — Vol. 38(9). — pp. 1133–1143.

С. 117

...к концепции системной семейной терапии Ричарда Шварца: Шварц, Ричард. Системная семейная терапия субличностей // Ричард Шварц; [пер. с англ. Х. М. Восхановой]. — М.: Научный мир», 2011. — 336 с.

12. Сочувствие к себе и наше тело

С. 119

...стандарты женской красоты очень высоки: Grogan, S. Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. // London: Taylor & Francis, 2016.

С. 120

...сочувствие к себе прекрасно снимает недовольство собственным телом: Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. // Body Image. — 2016. — Vol. 17. — pp. 117–131.

...помочь принять и оценить собственное тело: Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. // Mindfulness. — 2014. — Vol. 6(3). — pp. 444–454.

13. Стадии прогресса

С. 134

«Спустя многие годы практики мы можем вытворять невесть что...»: Chödrön, P. The wisdom of no escape and the path of loving-kindness. // Boston: Shambhala, 1991/2001. — p. 4.

«Цель практики — стать опереживающим несовершенством»: Nairn, R. Lecture (part of Foundation Training in Compassion). // Kagyu Samye Ling Monastery, Dumfriesshire, Scotland, 2009.

14. Живем по-настоящему

С. 138

...твёрдо укорененные идеалы, ведущие нас по жизни и придающие жизни смысла: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). // New York: Guilford Press, 2011.

С. 139

...к примеру, свобода, духовный рост, изучение мира, творческое самовыражение: For a list of more than 50 common core values, see <http://jamesclear.com/core-values>.

С. 145

Как говорит буддийский монах Тхить Нят Хань: «Без грязи не вырастет лотос»: Nhat Hahn, T. No mud, no lotus: The art of transforming suffering. // Berkeley, CA: Parallax Press, 2014.

15. Помогаем другим не в ущерб себе

С. 148

...зеркальные нейроны: Rizzolatti, G., Fogassi, L., & Gallese, V. Mirrors in the mind. *Scientific American*. — 2006. — Vol. 295(5). — pp. 54–61.

...отклик на эмоции других: Lloyd, D., Di Pellegrino, G., & Roberts, N. Vicarious responses to pain in anterior cingulate cortex: Is empathy a multisensory issue? // *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*. — 2004. — Vol. 4(2). — pp. 270–278.

16. Работаем с негативными эмоциями

С. 156

...пять стадий принятия при встрече с негативными эмоциями: Germer, C. K. The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. // New York: Guilford Press, 2009.

С. 157

Как показывают исследования, когда мы даем имена негативным эмоциям: Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. // Psychosomatic Medicine. — 2007. — Vol. 69. — pp. 560–565.

17. Сочувствие к себе и стыд

С. 164

...еда, одежда, кров, связь с родными: Lieberman, M. D. Social: Why our brains are wired to connect. // Oxford, UK: Oxford University Press, 2014.

...стыд — негативное чувство в отношении себя: Tangney, J. P., & Dearing, R. L. Shame and guilt. // New York: Guilford Press, 2003.

С. 165

...сочувствие к себе позволяет нам горевать, сожалеть и испытывать чувство вины: Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. // Journal of Social and Clinical Psychology. — 2013. — Vol. 32(9). — pp. 939–963.

...негативные основополагающие убеждения, из которых вырастает стыд: Dozois, D. J., & Beck, A. T. Cognitive schemas, beliefs and assumptions. // Risk Factors in Depression. — 2008. — Vol. 1. — pp. 121–143.

18. Сочувствие к себе и отношения

С. 176

«Ад — это другие»: Сартр, Жан Поль. Слова [Текст]; Мухи; Почтительная потаскушка; За закрытыми дверями: [пер. с франц.] / Жан Поль Сартр. — М.: АСТ, 2017.

Благодаря нашему эмоциональному восприятию: Decety, J., & Ickes, W. The social neuroscience of empathy. // Cambridge, MA: MIT Press. — 2011.

...нисходящая спираль негативных эмоций: Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. // Clinical Psychology Review. — 2010. — Vol. 30(7). — pp. 849–864.

С. 177

Сочувствие вообще-то позитивная эмоция: Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. // Social Cognitive and Affective Neuroscience. — 2013. — Vol. 9(6). — pp. 873–879.

...более счастливы, больше удовлетворены своими романтическими отношениями: Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. // Self and Identity. — 2013. — Vol. 12(1). — pp. 78–98.

С. 182

...адаптацией из работы Пола Гилберта: Gilbert, P. Introducing compassion-focused therapy. // Advances in Psychiatric Treatment. — 2009. — Vol. 15. — pp. 199–208.

19. Сочувствие к себе для тех, кто профессионально заботится о других

С. 186

...в нашем головном мозге активируются центры боли: Lloyd, D., Di Pellegrino, G., & Roberts, N. Vicarious responses to pain in anterior cingulate cortex: Is empathy a multisensory issue? // *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*. — 2004. — Vol. 4(2). — pp. 270–278.

...вызывающие стресс и навязчивые мысли: Maslach, C. Job burnout: New directions in research and intervention. // *Current Directions in Psychological Science*. — 2003. — Vol. 12(5). — pp. 189–192.

...тем более они подвержены профессиональной усталости: Williams, C. A. Empathy and burnout in male and female helping professionals. // *Research in Nursing and Health*. — 1989. Vol. 12(3). — pp 169–178.

С. 187

...усталость сочувствия на самом деле «эмпатическая усталость»: Singer, T., & Klimecki, O. M. Empathy and compassion. // *Current Biology*. — 2014. — Vol. 24(18). — pp. R875–R878.

Чувствовать внутренний мир клиента как свой собственный: Rogers, C. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. // London: Constable, 1961. — p. 248.

В одном исследовании группу добровольцев несколько дней тренировали: Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. — 2013. — Vol. 9(6). — pp. 873–879.

20. Сочувствие к себе и гнев в отношениях

С. 195

...гнев имеет положительные стороны: Keltner, D., & Haidt, J. Social functions of emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 192–213). // New York: Guilford Press, 2001. — pp. 192–213.

...может привести к беспокойству, эмоциональной зажатости или черствости: Dimsdale, J. E., Pierce, C., Schoenfeld, D., Brown, A., Zusman, R., & Graham, R. Suppressed anger and blood pressure: The effects of race, sex, social class, obesity, and age. // *Psychosomatic Medicine*. — 1986. — Vol. 48(6). — pp. 430–436.

...прямая дорога к депрессии: Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. Dependency and selfcriticism: Psychological dimensions of depression. // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. — 1982. — Vol. 50(1). — pp. 113–124.

...можем злиться на других без видимой причины: Denson, T. F., Pedersen, W. C., Friese, M., Hahm, A., & Roberts, L. Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation–aggression relationship. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. — 2011. — Vol. 37(6). — pp. 850–862.

Гнев, горечь и обида — это «тяжелые чувства»: Christensen, A., Doss, B., & Jacobson, N. S. *Reconcilable differences: Rebuild your relationship by rediscovering the partner you love—without losing yourself* (2nd ed.). // New York: Guilford Press, 2014.

...хронический гнев вызывает хронический стресс: Чтобы узнать о телесных последствиях стресса, посетите www.apa.org/helpcenter/stress-body.aspx.

С. 197

Неудовлетворенные потребности универсальны: Розенберг, Маршалл. *Язык жизни. Ненасильственное общение [Текст] : [жизнь без конфликтов с миром в сердце : 16+] / Маршалл Розенберг ; [пер. с англ. И. Серебряковой]*. — М.: София, 2019.

21. Сочувствие к себе и прощение

С. 201

Но прощение — это еще и скорбь, предшествующая уходу гнева: Luskin, F. *Forgive for good*. // New York: HarperCollins, 2002.

С. 207

Исследователи обнаружили, что участники, которым помогли: Breines, J. G., & Chen, S. Self-compassion increases self-improvement motivation. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. — 2012. — Vol. 38(9). — pp. 1133–1143.

22. Думая о хорошем

С. 215

активно создает позитивные эмоции: Singer, T., & Klimecki, O. M. Empathy and compassion. // *Current Biology*. — 2014. — Vol. 24(18). — pp. R875–R878.

В психологии для этого явления есть свое название — эффект негатива: Rozin, P., & Royzman, E. B. Negativity bias, negativity dominance, and contagion. // *Personality and Social Psychology Review*. — 2001. — Vol. 5(4). — pp. 296–320.

«Липучка для негативного опыта и тефлоновое покрытие — для позитивного»: Hanson, R. *Buddha's brain: The practical neuroscience of happiness, love, and wisdom*. — Oakland, CA: New Harbinger, 2009.

С. 216

...сознательно отмечать и принимать собственный позитивный опыт: Hanson, R. *Hardwiring happiness: The practical science of reshaping your brain—and your life*. — New York: Random House, 2013.

...теория расширения границ и развития: Fredrickson, B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. // *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. — 2004. — Vol. 359(1449). — pp. 1367–1378.

Когда одна дверь счастья закрывается: Keller, H. To love this life: Quotations by Helen Keller. — New York: AFB Press, 2000.

С. 217

Наслаждение моментом подразумевает всеобъемлющую осознанность опыта удовольствия: Bryant, F. B., & Veroff, J. Savoring: A new model of positive experience. — Hillsdale, NJ: Erlbaum, 2007.

...достаточно заметить терпкий и сочный вкус свежего яблока: Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. Does savoring increase happiness?: A daily diary study. // Journal of Positive Psychology. — 2012. — Vol. 7(3). — pp. 176–187.

...факт того, что вы замечаете и позволяете течь подобным позитивным эмоциям: Emmons, R. A. Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier. — Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

С. 218

...признательность неразрывно связана с уровнем счастья: Krejtz, I., Nezelek, J. B., Michnicka, A., Holas, P., & Rusanowska, M. Counting one's blessings can reduce the impact of daily stress. // Journal of Happiness Studies. — 2016. — Vol. 17(1). — pp. 25–39.

«Ключ к познанию радости — в том, чтобы радоваться малому»: Nepo, M. The book of awakening: Having the life you want by being present to the life you have. — Newburyport, MA: Conari Press, 2011. — p. 23.

Джеймс Бараз рассказывает эту чудесную историю: Baraz, J., & Alexander, S. Awakening joy: 10 steps that will put you on the road to real happiness. New York: Bantam. Also see the video of James Baraz's mother, «Confessions of a Jewish Mother: How My Son Ruined My Life», at www.youtube.com/watch?v=FRbL46mWx9w. — 2010.

С. 219

Прогулка ощущений и наслаждения моментом: данное упражнение основано на технике, авторами которой являются Брайант и Верофф (Bryant & Veroff, 2007), обнаружившие, что подобные прогулки в течение недели делают людей значительно счастливее.

С. 220

«Жить — настолько поразительное занятие...»: Dickinson, E. (1872). Dickinson–Higginson correspondence, late 1872. Dickinson Electronic Archives. Institute for Advanced Technology in the Humanities (IATH), University of Virginia. Retrieved February 8, 2018, from <http://archive.emilydickinson.org/correspondence/higginson/l381.html>

С. 221

...дополнительное преимущество осознанного питания: Godsey, J. The role of mindfulness-based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: An integrative review. // *Complementary Therapies in Medicine* — 2013. — Vol. 21(4). — pp. 430–439.

С. 222

...как показывает исследование, «подсчет удач»: For a review of this research, see Emmons, R. A. *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier.* — Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

23. Самоуважение

С. 224

Мы можем применить три компонента сочувствия к себе: Neff, K. *Selfcompassion: The proven power of being kind to yourself.* — New York: William Morrow, 2001.

С. 225

...Автор бестселлеров и гуру саморазвития Марианна Уильямсон: Уильямсон, Марианна. *Любовь! Верните ее в свою жизнь. Курс на чудеса* [Текст]: [12+] / Марианна Уильямсон ; [пер.: Петрова А.]. — М.: АСТ, Прайм, 2015.

Об авторах

Кристин Нефф, доктор философии, — профессор факультета возрастной психологии и культуры Техасского университета в Остине. Она — пионер в исследовании сочувствия к себе, автор книги «Сочувствие к себе» (*Self-Compassion*) и аудиокурса «Сочувствие к себе: шаг за шагом» (*SelfCompassion: Step by Step*). Кристин Нефф опубликовала множество научных статей по сочувствию к себе. Читает лекции и проводит семинары в различных странах мира. Вместе с Кристофером Гермером доктор Кристин Нефф создала 8-часовой курс «Сила сочувствия к себе». Ее сайт: www.self-compassion.org.

Кристофер Гермер, доктор философии, — практикующий психотерапевт, уделяющий внимание майндфулнесс и сочувствию к себе; ведет прием в городе Арлингтоне (Массачусетс). Кристофер Гермер на неполную ставку читает лекции по психиатрии в Гарвардской медицинской школе, медицинской организации Cambridge Health Alliance. Он один из основателей и преподавателей Института медитации и психотерапии (Institute for Meditation and Psychotherapy) и Центра майндфулнесс и сочувствия (Center for Mindfulness and Compassion). Среди написанных им книг — «Осознанная дорога к сочувствию себе» (*The Mindful Path to Self-Compassion*) для широкой публики и «Мудрость и сочувствие в психотерапии» (*Wisdom and Compassion in Psychotherapy*), «Майндфулнесс и психотерапия, второе издание» (*Mindfulness and Psychotherapy, Second Edition*) для профессионалов. Доктор Гермер читает лекции и проводит встречи во многих странах мира. Его сайт: www.chrisgermer.com.

Кристин Нефф, Кристофер Гермер
**Как пережить трудные минуты жизни.
Целительное сочувствие к себе**

Серия «Сам себе психолог»

Перевела с английского Е. Зегонова

Заведующая редакцией	<i>Т. Шапошникова</i>
Ведущий редактор	<i>Е. Власова</i>
Литературный редактор	<i>Д. Корунцева</i>
Дизайн обложки	<i>В. Кольшева</i>
Художественный редактор	<i>Р. Яцко</i>
Корректоры	<i>С. Беляева, Н. Викторова</i>
Верстка	<i>Л. Соловьева</i>

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».
Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия,
г. Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 08.2020.

Наименование: книжная продукция.

Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск,
ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 28.07.20. Формат 70×100/16.
Бумага офсетная. Усл. п. л. 20,640. Тираж 3000. Заказ 0000.