

КРИСТИН НЕФФ

профессор, пионер в области  
исследований самосострадания

# Сочувствие к себе

Ранее книга  
выходила  
под названием  
«Само-  
сострадание»

Главная практика  
для внутренней опоры  
и счастья

МИО

**Кристин Нефф**  
**Сочувствие к себе.**

**Главная практика для  
внутренней опоры и счастья**  
Серия «Вернуться к себе. Книги,  
которые позволят перейти из режима  
ожидания в режим действия»  
Серия «МИФ Психология»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64837797](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64837797)*

*Кристин Нефф. Сочувствие к себе. Главная практика для внутренней  
опоры и счастья: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023*

*ISBN 9785002140565*

**Аннотация**

**Ранее выходила под названием «Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе». Под обложкой – новый подход, который поможет стать счастливее: бережное и осознанное отношение к себе.**

В нашей культуре поощряется требовательность к себе и отношение к жизни как к соревнованию. Мы стремимся быть

лучше, привлекательнее, сильнее, чем окружающие, постоянно доказываем, что «достаточно хороши». Мы поступаем своими желаниями ради социального одобрения, увязаем в самокритике или самоутверждаемся за счет других. Мы тратим уйму сил и времени на деструктивные переживания и в итоге выгораем и теряем вкус к жизни.

Но есть альтернатива самооценке – доброта по отношению к себе. Ведущий мировой эксперт в области сочувствия к себе и самосострадания Кристин Нефф знает все о хитрых психологических механизмах, которые загоняют нас в ловушку. Она объясняет, как исправить деструктивные эмоциональные паттерны, чтобы вы могли быть здоровее, счастливее и эффективнее, и предлагает непривычный подход к собственному несовершенству – сочувствие (не путать с жалостью и нытьем!).

С помощью этой книги вы будете практиковать бережное и осознанное отношение к себе. Научитесь проявлять доброту и заботу. Перестанете судить и оценивать. Избавитесь от страха неудачи, тревоги и негативного взгляда на мир. А главное, поймете, что никто не лучше и не хуже. Это простое знание облегчает жизнь и мотивирует куда сильнее, чем бесконечная (и бессмысленная) конкурентная борьба.

### **Для кого эта книга**

Для тех, кто слишком критичен по отношению к себе и часто недоволен собой.

Для всех, кому необходимы поддержка и забота.

### **От автора**

Беспрерывно насыщая свою потребность в положительной самооценке, мы немного напоминаем человека, объедающегося конфетами. Мы ловим кайф от сахара, но тут его уровень начинает падать. И маятник сразу движется в другую сторону, наступает отчаяние: мы понимаем, что, как бы нам этого ни хотелось, мы не можем всегда винить в своих проблемах других людей. Мы не можем всегда чувствовать себя особенными и выше среднего уровня. Часто это приводит к катастрофическим результатам. Мы смотримся в зеркало, нам не нравится то, что мы видим (как в фигуральном, так и в буквальном смысле), и нам становится стыдно. Признав наконец какой-то свой недостаток или промах, большинство из нас обходится с собой невероятно сурово. «Я недостаточно хорош. Я ничего не стою». Если честность связана со столь строгим осуждением, неудивительно, что мы скрываем от себя правду.

В случаях, когда провести себя нелегко – например, при сравнении своего веса с весом фотомоделей или своего счета в банке со счетами богатых и преуспевающих людей, – мы причиняем себе невероятную душевную боль. Мы теряем веру в себя, начинаем сомневаться в своих способностях и утрачиваем надежду. В этом плачевном состоянии мы, конечно, бросаемся еще больше винить себя, твердить, какие мы пассивные неудачники, и увязаем все крепче и крепче.

И пусть даже нам удастся взять себя в руки – идеал человека, считающегося «достаточно хорошим», все время кажется мучительно недостижимым. Мы должны быть и умными, и физически крепкими, и стильными, и интересными, и преуспевающими, и сексуальными. Ах да, и одухотворенными тоже. И каких бы успехов мы ни добивались, нас не покидает

ощущение, что у кого-то получается еще лучше. Этот образ мыслей приводит к шокирующим результатам: миллионы людей вынуждены каждый день принимать лекарства, иначе они не могут справиться с обычными повседневными делами. Неуверенность, тревожность, депрессия чрезвычайно распространены в нашем обществе, и это во многом следствие самоосуждения, самобичевания, к которым мы прибегаем, когда нам кажется, что победа в игре под названием «жизнь» от нас ускользает.

# Содержание

Часть первая. Почему именно сочувствие к себе?	9
Глава первая. Знакомимся с сочувствием к себе	9
Глава вторая. Положить конец безумию	31
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# Кристин Нефф

## Сочувствие к себе. Главная практика для внутренней опоры и счастья

*Издано с разрешения The Peters Fraser and Dunlop Group Ltd и The Van Lear Agency c/o Agentstvo Van Lear LLC*

Книга рекомендована к изданию Елизаветой Краснопёровой, Ксенией Чистопольской и Ольгой Ульяновской

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*This edition is published by arrangement with The Peters Fraser and Dunlop Group Ltd and The Van Lear Agency LLC.*

© Kristin Neff, 2011

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

*Руперту и Роузэнэ с благодарностью за радость,  
чудо, любовь и вдохновение, которые они мне дарят*

# Часть первая. Почему именно сочувствие к себе?

## Глава первая. Знакомимся с сочувствием к себе

*Эта навязчивая озабоченность своим «я» и всем, что к нему относится, не имеет ничего общего с любовью к себе... Любовь к себе учит стойкости, сочувствию и внутреннему согласию, которые естественным образом входят в жизнь.*

*Шерон Зальцберг, «Сила доброты»<sup>1</sup>*

Много ли найдется людей в современном обществе, насквозь пронизанном духом конкуренции, которые по-настоящему довольны собой? Это чувство кажется таким зыбким – в особенности потому, что нам, чтобы ощущать себя на высоте, требуется чувствовать себя *особенными и выше среднего уровня*. Либо так, либо ты неудачник. Помню, будучи первокурсницей, я как-то раз, после того как несколько часов наряжалась на большую вечеринку, пожаловалась бойфренду, что мои прическа, макияж и наряд никуда не го-

---

<sup>1</sup> Оригинальное издание: Sharon Salzberg. The Force of Kindness: Change Your Life with Love and Compassion. Sounds True, 2010. Прим. ред.

дятся. Он попытался меня разубедить:

– Не переживай, ты хорошо выглядишь.

– *Хорошо?* Ну отлично, всегда мечтала *хорошо* выглядеть...

В желании чувствовать себя особенным нет ничего странного. Проблема в том, что *все* одновременно не могут быть выше среднего – просто по определению. Каждый из нас в чем-то выделяется, однако всегда найдется кто-то умнее, красивее, успешнее. Как мы с этим справляемся? Не так уж достойно. Чтобы нравиться себе, мы раздуваем собственное «я», а других людей умалчаем, что позволяет нам в сравнении с ними чувствовать себя молодцами. Но эта стратегия выходит нам боком: она не позволяет полностью реализовать себя.

## Кривые зеркала

Если для того, чтобы быть довольной собой, мне нужно чувствовать, что я лучше тебя, то насколько верным может быть мое представление о тебе, да и о себе самой? Допустим, у меня был тяжелый рабочий день и, когда домой возвращается муж, я в раздражении начинаю к нему придирааться (разумеется, чисто гипотетически). Если главный мой интерес – положительная самооценка и я ни в коем случае не хочу увидеть себя с неприглядной стороны, я буду предвзято интерпретировать происходящее, чтобы обвинить в любых

разногласиях между нами мужа, а не себя.

– Ты пришел. Хорошо. Купил продукты, как я просила?

– Я только порог переступил, как насчет «Рада видеть тебя, родной, как у тебя прошел день?»

– Ну, если бы *ты* не был таким забывчивым, может, мне не приходилось бы все время на тебя наседать.

– Вообще-то я купил продукты.

– А-а... Хм... Это лишь исключение, подтверждающее правило. Жаль, что на тебя совсем нельзя положиться.

Вряд ли верный путь к счастью выглядит именно так.

Почему, когда мы выходим за рамки, грубим и проявляем раздражение, нам так трудно это признавать? Потому что наше «я» чувствует себя гораздо лучше, когда мы переносим собственные недостатки и промахи на другого человека. *Это ты виноват, а не я.* Только представьте себе, сколько споров и ссор порождает эта простая модель поведения. Каждый винит другого в том, что тот сказал или сделал что-то не то, и так горячо оправдывает себя, будто от этого зависит его жизнь, хотя в глубине души оба знают: в одиночку танго не станцуешь. Сколько времени мы тратим на все это? Не лучше ли просто признаться себе во всем и повести честную игру?

Но проще сказать, чем сделать. Если мы не можем разобраться в себе, у нас почти нет шансов выявить те наши черты, которые вызывают проблемы в отношениях с другими людьми и не позволяют нам полностью реализовать свой

потенциал. Если мы неспособны признать свои слабости, как мы можем совершенствоваться? Игнорируя свои недостатки и убеждая себя, что в наших неурядицах и трудностях виноват кто-то другой, мы, может, и становимся *на время* довольнее собой, но в конечном счете только вредим себе, поскольку никуда не движемся и конфликты следуют один за другим.

## Цена самоосуждения

Беспрерывно насыщая свою потребность в положительной самооценке, мы немного напоминаем человека, объедающегося конфетами. Мы ловим кайф от сахара, но тут его уровень начинает падать. И маятник сразу движется в другую сторону, наступает отчаяние: мы понимаем, что, как бы нам этого ни хотелось, мы не можем всегда винить в своих проблемах других людей. Мы не можем всегда чувствовать себя особенными и выше среднего уровня. Часто это приводит к катастрофическим результатам. Мы смотримся в зеркало, нам не нравится то, что мы видим (как в фигуральном, так и в буквальном смысле), и нам становится стыдно. Признав наконец какой-то свой недостаток или промах, большинство из нас обходится с собой невероятно сурово. «Я недостаточно хорош. Я ничего не стою». Если честность связана со столь строгим осуждением, неудивительно, что мы скрываем от себя правду.

В случаях, когда провести себя нелегко – например, при сравнении своего веса с весом фотомоделей или своего счета в банке со счетами богатых и преуспевающих людей, – мы причиняем себе невероятную душевную боль. Мы теряем веру в себя, начинаем сомневаться в своих способностях и утрачиваем надежду. В этом плачевном состоянии мы, конечно, бросаемся еще больше винить себя, твердить, какие мы пассивные неудачники, и увязаем всё крепче и крепче.

И пусть даже нам удастся взять себя в руки – идеал человека, считающегося «достаточно хорошим», все время кажется мучительно недостижимым. Мы должны быть *и* умными, *и* физически крепкими, *и* стильными, *и* интересными, *и* преуспевающими, *и* сексуальными. Ах да, и одухотворенными тоже. И каких бы успехов мы ни добивались, нас не покидает ощущение, что у кого-то получается еще лучше. Этот образ мыслей приводит к шокирующим результатам: миллионы людей вынуждены каждый день принимать лекарства, иначе они не могут справиться с обычными повседневными делами. Неуверенность, тревожность, депрессия чрезвычайно распространены в нашем обществе, и это во многом следствие самоосуждения, самобичевания, к которым мы прибегаем, когда нам кажется, что победа в игре под названием «жизнь»<sup>2</sup> от нас ускользает.

---

<sup>2</sup> См., например, Sidney J. Blatt, “Dependency and Self-Criticism: Psychological Dimensions of Depression,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 50 (1982): 113–124.

## Другой путь

Каков же выход? *Перестать себя судить и оценивать – совсем.* Не наклеивать на себя ярлыки – «хороший», «плохой» – и просто принимать себя с открытым сердцем. Проявлять к себе доброту, заботу и сочувствие, какие мы проявляем к близким друзьям, да и, чего уж там, даже к незнакомцам. Печально, но факт: мы мало с кем обращаемся так плохо, как с самими собой.

Идея сострадания к себе перевернула мою жизнь. Стало это, когда я оканчивала докторантуру по программе «Человеческое развитие» Калифорнийского университета в Беркли и добавляла последние штрихи к своей диссертации. В то время мне было очень тяжело: незадолго до этого распался мой первый брак, меня переполняли стыд и отвращение к себе. Я подумала: может быть, мне поможет медитация, и записалась на занятия в местный буддистский центр. Меня с малых лет интересовали восточные духовные учения, поскольку мама, растившая меня в пригороде Лос-Анджелеса, была человеком широких взглядов. Но я никогда не принимала медитацию всерьез. Я также никогда не изучала философию буддизма, так как мое соприкосновение с восточной системой взглядов происходило в рамках течения нью-эйдж в Калифорнии. Исследуя эту область, я прочла знаменитую книгу Шерон Зальцберг «Милосер-

дие» («Lovingkindness»), и она навсегда меня изменила.

Я знала, что буддисты много говорят о силе сострадания, но никогда не думала, что сострадание *к себе* может иметь такое же значение, как сострадание к другим. Буддисты считают, что, прежде чем ты сможешь по-настоящему заботиться о других людях, нужно позаботиться о себе. Если, пытаешься быть добрым с другими, ты постоянно судишь и критикуешь себя, ты проводишь искусственные границы и начинаешь чувствовать отчуждение и оторванность от других. Это прямая противоположность единению, взаимосвязи и все-ленской любви – высшей цели большинства путей духовного развития, независимо от конфессии.

Помню, как я разговаривала со своим тогда еще женихом Рупертом, посещавшим вместе со мной еженедельные встречи в буддистском центре, и удивленно качала головой. «Значит, действительно можно *по-доброму* обходиться с собой, сострадать себе, когда ты все только портишь или тебе очень тяжело? Не знаю... Если я буду слишком себе сочувствовать, разве я не превращусь в ленивую эгоистку, и все тут?» Мне потребовалось время, чтобы с этим свыкнуться. Но постепенно я начала понимать, что самокритика – хотя общество ее и приветствует – отнюдь не помогает, на самом деле от нее становится только хуже. Постоянно себя ругая, я не улучшала себя. Нет, я вызывала у себя неуверенность и чувство неполноценности, а потом вымещала свою неудовлетворенность на самых близких. Мало того, я во многом себе не при-

знавалась, потому что очень боялась, что, сказав себе правду, возненавижу себя.

Вот что мы с Рупертом поняли: не нужно надеяться, что наши отношения целиком удовлетворят нашу потребность в любви, одобрении и уверенности; вообще-то каждый из нас может подарить какую-то долю этих ощущений *самому себе*. Наши сердца наполнятся еще больше, и мы сможем больше отдавать друг другу. Нас обоих так захватила идея сострадания к себе, что в тот год на своей свадебной церемонии мы оба завершили свои обеты словами: «И самое главное, я обещаю помогать тебе сохранять сочувствие к себе, чтобы ты благоденствовал и был счастлив».

Окончив университет, я два года проучилась в докторантуре под началом одного из ведущих специалистов по самооценке. Мне хотелось больше узнать о том, каким образом люди оценивают себя. Я быстро поняла, что наука психология начала отходить от веры в то, что высокая самооценка – основной признак крепкого психического здоровья. О значении самооценки были написаны тысячи статей<sup>3</sup>, но теперь исследователи начали указывать на ловушки, в которые могут угодить те, кто пытается повысить и поддержать самооценку: нарциссизм, поглощенность собой, высокомерный гнев, предвзятость, дискриминация и так далее. Я поняла, что сочувствие к себе – идеальная альтернатива беспрестан-

---

<sup>3</sup> См., например, Jennifer Crocker and Lora E. Park, “The Costly Pursuit of Self-Esteem,” *Psychological Bulletin* 130 (2004): 392–414.

ным попыткам повысить самооценку. Почему? Потому что оно, как и высокая самооценка, защищает от безжалостной самокритики, но при этом мы не обязаны чувствовать себя идеальными или превосходящими других. *Иначе говоря, сочувствие к себе обладает теми же преимуществами, что и высокая самооценка, но не имеет ее недостатков.*

Когда я получила работу преподавателя в Техасском университете в Остине, я решила, что, как только освоюсь, приступлю к исследованию самосострадания. И хотя никто еще не охарактеризовал его с научной точки зрения – и уж тем более не проводил никаких исследований на эту тему, – я знала, что это будет делом моей жизни.

Так что же такое самосострадание? Каково точное значение этого термина? Как я выяснила, рассказ о сострадании к себе обычно лучше начинать с более знакомого понятия – с сострадания к другим людям. В конце концов, сострадание остается состраданием, будь оно направлено на себя или на другого.

## **Сочувствие к другим**

Представьте, что по дороге на работу вы застряли в пробке и какой-то бездомный бросается мыть стекла вашей машины в надежде получить с вас доллар. «Какой же он назойливый! – думаете вы. – Из-за него я пропущу зеленый свет и опоздаю. Деньги ему, наверное, нужны на выпивку

или наркотики. Может, он от меня отстанет, если я буду его игнорировать?» Но он-то вас не игнорирует, и вот вы сидите в машине и ненавидите его, пока он моет вам стекло, и если вы не сунете ему деньги, вам будет стыдно, а если сунете – досадно.

Но однажды вы вдруг видите все в ином свете, словно сверкнула молния. Вы стоите в той же пробке, перед тем же светофором, в то же время, и перед вами, как обычно, тот самый бездомный с ведром и скребком. И все-таки по какой-то непонятной причине вы воспринимаете его по-другому. Вы видите в нем *человека*, а не досадную помеху. Вы замечаете его страдания. «Как он вообще выживает? Большинство водителей просто гонят его прочь. Он торчит здесь весь день среди этих машин, дышит выхлопными газами и, конечно, не так уж много зарабатывает. И хотя бы пытается что-то предложить в обмен на деньги. Должно быть, это очень тяжело – когда ты все время всех раздражаешь. Хотел бы я знать, что у него случилось. Что привело его на улицу?» В тот самый момент, когда вы видите в этом бездомном страдающего человека, с ним соединяется ваше сердце. Вместо того чтобы игнорировать его, вы, к своему удивлению, на минуту задумываетесь о том, как трудна его жизнь. Вас трогают его страдания, вам очень хочется ему как-нибудь помочь. И обратите внимание: если то, что вы ощущаете, – истинное сострадание, а не обыкновенная жалость, вы говорите себе: «Не дай бог самому оказаться в такой ситуации. Если б я ро-

дился в другом окружении или мне бы просто не повезло, я, может, тоже вот так боролся бы за выживание. Никто от этого не застрахован».

Конечно, именно в этот момент ваше сердце может совершенно очерстветь: страх самому оказаться на улице заставит вас обесчеловечить эту отталкивающую бородатую массу лохмотьев. Так случается со многими людьми. Но это не делает их счастливыми, не помогает им справляться со стрессом на работе и дома, где ждет семья со своими проблемами. Это не помогает им преодолевать свои страхи. И если уж на то пошло, это очерствение сердца, связанное с тем, что ты *лучше*, чем бездомный, даже немного все ухудшает.

Но допустим, вы не закрылись. Допустим, вы действительно испытываете сострадание к бездомному с его бедами. Как вы себя при этом чувствуете? Вообще-то довольно хорошо. Когда открывается сердце, это замечательно: вы сразу чувствуете себя причастным, более живым, вовлеченным.

Теперь предположим, что этот бездомный человек, пытается добыть немного денег, вовсе не мыл стекла. Может быть, он выпрашивал деньги, чтобы купить спиртное или наркотики, – стоит ли все равно ему посочувствовать? Да. Вы не обязаны приглашать его к себе домой. Вы даже не обязаны давать ему мелочь. Может, вы решите одарить его доброй улыбкой или дать ему вместо денег бутерброд, если вам кажется, что так будет надежнее. Но он все равно достоин сострадания – как и все мы. Сострадание уместно не только

по отношению к невинным жертвам, но и к тем, чьи горести проистекают от неудач, собственной слабости и ошибок. Ну, к таким, какими и мы с вами бываем каждый день.

Таким образом, сострадание связано с осознанием и ясным различением страдания. Оно также связано с проявлением доброты к страдающим людям, с желанием помочь – *облегчить страдания*. И наконец, сострадание связано с признанием общности положения людей, каким бы непростым и ненадежным оно ни было.

## Сочувствие к себе

По сути, сочувствие к себе<sup>4</sup> обладает теми же свойствами. Чтобы посочувствовать себе, прежде всего нужно сделать паузу и признать свое страдание. Нас не способна тронуть собственная боль, если мы даже не признаем ее существование. Бывает, конечно, что боль абсолютно явственна и мы не можем думать ни о чем другом. Но чаще, чем можно предположить, мы *не* распознаем своих страданий. В западной культуре очень распространена традиция проявления выдержки. Нас учат, что мы не должны жаловаться, что нужно просто стиснуть зубы и *не останавливаться* (произносить это нужно четко, на британский манер, и при этом так же четко отдавать честь). Попав в трудную или стрессо-

---

<sup>4</sup> Kristin Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," *Self and Identity* 2 (2003): 85–102.

вую ситуацию, мы редко даем себе время взглянуть на себя со стороны и признать, как нам тяжело в этот момент.

А когда боль порождается самоосуждением – например, вы злитесь на себя, что плохо с кем-то обошлись или сказали какую-нибудь глупость в гостях, – распознать эти моменты страдания еще труднее. Как-то раз я, встретившись с подругой, которую давно не видела, спросила, глядя на ее округлившийся живот: «О, ждем пополнения?» – «Хм, нет, – ответила она. – Я просто в последнее время набрала вес». – «А-а...» – сказала я, краснея как рак. В такие моменты мы, как правило, не признаем, что это боль, достойная сочувственной реакции. Я ведь оплошала, так разве это не значит, что меня нужно наказать? А наказываете ли вы друзей или родных, когда они допускают оплошность? Ну ладно, может быть, иногда, немножко, но хорошо ли вам от этого?

Каждый время от времени совершает ошибки, это неизбежно. И если хорошенько подумать, с какой стати должно быть по-другому? Где тот договор, подписанный вами еще до рождения, гарантирующий, что вы вырастаете безупречным, у вас никогда не будет неудач и ваша жизнь пойдет именно так, как вам захочется? «Ах, извините. Должно быть, произошла какая-то ошибка. Я выбрал план “Все будет идти как по маслу до конца моих дней”. Могу я побеседовать с руководством?» Это абсурд, и все же большинство из нас, когда терпят неудачу, когда жизнь делает нежелательный или неожиданный поворот, ведут себя так, будто

все пошло вкривь и вкось.

Один из недостатков жизни в культурной среде, где независимость и личные достижения – норма и им придается особое значение, в том, что, если мы не достигаем неизменно своих образцовых целей, нам кажется, будто мы сами в этом виноваты. А если это наша вина, значит, мы не заслуживаем сострадания, ведь так? На самом деле сострадания достоин *каждый*. Сам факт, что мы мыслящие человеческие существа, на своем опыте познающие жизнь на этой планете, означает, что мы самоценны и заслуживаем заботы. Далай-лама говорил: «Люди так устроены, что хотят счастья и не хотят страданий. С этим чувством в себе каждый старается добиться счастья и избавиться от страданий, и это основное право каждого... По существу, с точки зрения подлинной ценности человека мы все одинаковы»<sup>5</sup>.

И это, конечно, то самое ощущение, которое вдохновило авторов Декларации независимости: «Мы исходим из той самоочевидной истины, что все люди созданы равными и наделены их Творцом определенными неотчуждаемыми правами, к числу которых относятся жизнь, свобода и стремление к счастью». Право на сострадание не из тех, которые нужно заслужить; это наше право по рождению. Мы люди, и сама наша способность мыслить и чувствовать, вместе со стремлением быть счастливыми, а не страдать, дает осно-

---

<sup>5</sup> His Holiness Tenzin Gyatso, *Kindness, Clarity, and Insight* (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1989).

вание для сочувствия.

Тем не менее многие люди противятся идее проявления сострадания к себе. Разве это не разновидность обыкновенной жалости к себе? И не простое потакание своим слабостям с красивым названием? В этой книге я буду постоянно показывать, что эти предположения неверны и прямо противоречат подлинному смыслу самосострадания. Как вы увидите, оно связано с желанием быть здоровым и благополучным и приводит не к пассивности, а к активным действиям, цель которых – улучшить собственное положение. И когда я сочувствую себе, это не означает, что я считаю, будто мои проблемы важнее твоих; это означает только, что я считаю свои проблемы *такими же* важными и стоящими того, чтобы ими заниматься.

Итак, вместо того чтобы порицать себя за ошибки и неудачи, можно направить свой опыт страдания на то, чтобы смягчить свое сердце. Можно избавиться от несбыточных надежд на совершенство, из-за которых мы так недовольны собой, и позволить себе постоянно и искренне быть в ладу с самим собой. Для этого достаточно не отказывать себе в сострадании, которое в данный момент необходимо.

Исследование, которое я и мои коллеги<sup>6</sup> проводим последние десять лет, показывает, что самосострадание – действен-

---

<sup>6</sup> Обзор этой работы: Neff, “Self-Compassion,” in *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, ed. Mark R. Leary and Rick H. Hoyle (New York: Guilford Press, 2009), 561–573.

ное средство достижения эмоционального равновесия и удовлетворенности жизнью. Когда мы проявляем к себе безоговорочную доброту и безусловно поддерживаем себя, вбирая в себя весь спектр человеческих переживаний, как бы трудно это ни было, мы избегаем разрушительных состояний: страха, негативного мировосприятия, ощущения изоляции.

Вместе с тем сочувствие к себе способствует достижению позитивных состояний – радости и оптимизма. Подпитывающая природа сострадания позволяет даже в трудные времена жить полной жизнью, ценить ее красоту и богатство. Когда мы успокаиваем свой взбудораженный ум состраданием, нам лучше удается определять, что правильно, а что нет, и становится легче направлять себя туда, где нас ждет радость.

Сочувствие к себе дарит нам островок затишья, убежище от беспрестанного оценивания себя, где мы наконец-то можем перестать задавать себе вопросы: «Я хорош так же, как они? Достаточно ли я хорош?» Прямо здесь, у нас под рукой, есть средство, позволяющее нам окружить себя теплой, участливой заботой, которую мы так горячо жаждем. Черпая из своего внутреннего источника доброты и признавая общность нелегкого человеческого положения, мы начинаем чувствовать себя более уверенными, вовлеченными и живыми.

Сочувствие к себе обладает чудодейственной силой: оно способно превратить страдание в радость. В книге Тары Беннетт-Гоулман «Алхимия эмоций: как сознание может изле-

чить тело»<sup>7</sup> алхимия – это духовная и эмоциональная трансформация, которая становится возможной, если мы откликаемся на свою боль заботливым участием. Когда мы дарим себе сострадание, тугой узел самоосуждения начинает распускаться и его место занимает мирное, родственное принятие; из груды угля возникает сверкающий алмаз.

## **Упражнение 1. Как вы реагируете на себя и свою жизнь?**

Как вы обычно реагируете на себя?

- За что вы судите и критикуете себя (внешний вид, карьера, взаимоотношения, родительские качества и так далее)?
- Как вы разговариваете с собой, когда замечаете у себя недостаток или допускаете ошибку: оскорбительным тоном или добродушным и мягким?
- Что вы чувствуете, когда резко критикуете себя?
- Каковы результаты столь сурового обращения с собой? У вас повышается мотивация или вас это обычно обескураживает и удручает?
- Как, по-вашему, вы бы себя чувствовали, если бы могли искренне принять себя таким, какой вы есть? Эта возможность пугает вас, вселяет надежду или и то и другое?

---

<sup>7</sup> Беннетт-Гоулман, Т. Алхимия эмоций: как сознание может излечить тело. М.: Будущее земли, 2004. *Прим. ред.*

Как вы обычно реагируете на жизненные трудности?

- Как вы обращаетесь с собой, сталкиваясь со сложными проблемами? Вы игнорируете тот факт, что вы страдаете, и сосредоточиваетесь исключительно на решении проблемы? Или делаете паузу, чтобы успокоить и подбодрить себя?

- В сложных ситуациях вас обычно захлестывают переживания и вы придаете случившемуся больше значения, чем следует? Или вы, как правило, уравновешенны?

- Чувствуете ли вы себя обособленным от других людей, когда что-то идет не так, испытываете ли иррациональное чувство, что всем остальным лучше, чем вам? Или стараетесь не забывать, что у всех в жизни бывают трудности?

Если вам кажется, что вы недостаточно себе сострадаете, проверьте: вы и за это себя критикуете? В этом случае сейчас же прекратите. Постарайтесь посочувствовать себе в том, что очень трудно быть несовершенным человеком в обществе, насквозь пронизанном духом конкуренции. Наша культура не делает акцента на сострадании к себе – совсем наоборот. Нам внушают, что, как бы мы ни старались, всех наших стараний недостаточно. Пришло время что-то изменить. Все мы можем выиграть, научившись больше себе сострадать, и сейчас самое время приступить к обучению.

Так какое отношение все это имеет к вам, читатель?

В этой и других главах предлагаются упражнения, позволяющие понять, какой вред причиняет нам беспрестанное самоосуждение. Есть в книге и упражнения, которые помогут вам научиться больше сострадать себе, чтобы это вошло в привычку, в повседневную жизнь и вы начали правильнее относиться к себе. Точно оценить уровень самосострадания можно с помощью специальной шкалы, которую я разработала для своего исследования<sup>8</sup>. На моем сайте [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org) вам нужно будет ответить на несколько вопросов, а затем программа рассчитает ваш уровень самосострадания. Может быть, вам захочется записать свой результат и, дочитав эту книгу, пройти тест еще раз, чтобы определить, насколько повысился ваш уровень самосострадания благодаря упражнениям.

Вы не сможете всегда сохранять высокую самооценку, в вашей жизни всегда будут трудности и провалы, но самосострадание, эта тихая гавань, всегда будет в вашем распоряжении. В хорошие времена и в плохие, на вершине мира и на самом дне оно будет придавать вам сил, помогать двигаться туда, где лучше. Чтобы избавиться от давнишней привычки к самокритике, конечно, придется потрудиться, но, в конце концов, вас же просят всего лишь расслабиться, позволить жизни быть такой, какая она есть, и открыть сердце для самого себя. Это проще, чем вы думаете, и это может изменить

---

<sup>8</sup> Kristin Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," *Self and Identity* 2 (2003): 223–250.

вашу жизнь.

## **Упражнение 2. Исследуем сочувствие к себе: пишем письмо**

**А.** Каждому из нас что-то в себе не нравится – что-то такое, из-за чего мы ощущаем стыд и неуверенность и считаем себя «недостаточно хорошими». Несовершенство – удел человека, ощущение своей несостоятельности и неполноценности – часть жизни. Попробуйте припомнить что-то, из-за чего вы, как правило, ощущаете неполноценность и недовольство собой (внешность, работа, взаимоотношения и т. д.). Какие ощущения вызывает у вас эта черта: страх, печаль, тоску, неуверенность, злость? Какие эмоции у вас возникают, когда вы думаете об этой своей особенности? Пожалуйста, постарайтесь быть как можно более искренними в проявлении эмоций, не подавлять никакие чувства и в то же время избегать мелодраматичности. Просто попробуйте увидеть свои эмоции такими, какие они есть, – не более и не менее того.

**Б.** Теперь представьте друга, который безоговорочно любит и принимает вас и проявляет к вам доброту и сострадание. Представьте себе, что этому другу известны все ваши сильные стороны и слабости, включая ту особенность, о которой вы только что

вспоминали. Подумайте, что этот друг чувствует по отношению к вам, представьте, что он вас любит и принимает именно таким, какой вы есть, со всеми вашими столь человеческими недостатками. Этот друг знает о природных ограничениях человека, он добр к вам и снисходителен. Будучи очень мудрым, этот друг видит всю историю вашей жизни, миллионы фактов, и сейчас воспринимает вас таким, какой вы есть. Ваш отдельный изъян связан с огромным множеством факторов, которые вряд ли от вас зависели: с генами, с семейной историей, с жизненными обстоятельствами – с тем, на что вы не могли повлиять.

Напишите себе письмо от лица этого воображаемого друга, сосредоточившись на субъективном изъяне, за который вы склонны себя осуждать. Что сказал бы о вашем «недостатке» этот друг, безгранично вам сострадающий? Как бы он выразил свое глубокое сочувствие, особенно к тому, что вам крайне неприятно, когда вы себя так резко осуждаете? В каких словах этот друг напомнил бы вам, что вы просто человек, а у всех людей есть сильные стороны и слабости? И если вы думаете, что друг предложил бы вам что-то поменять, то как в его идеях воплотились бы безоговорочное понимание и сострадание? Когда будете писать себе письмо от лица воображаемого друга, постарайтесь, чтобы оно было проникнуто глубоким приятием, добротой, заботой и стремлением к тому, чтобы вы были здоровы и счастливы.

Теперь ненадолго отложите письмо. Потом перечитайте – так, чтобы каждое слово глубоко запало в душу. Ощутите, как в вас вливается сострадание, как оно вас успокаивает и освежает, подобно прохладному ветерку в жаркий день. У вас есть неотъемлемое право на любовь, соединение с другими и принятие. Чтобы воспользоваться им, достаточно просто заглянуть внутрь себя.

## Глава вторая. Положить конец безумию

*Каков этот «я» внутри нас, этот немой наблюдатель Суровый безгласный критик, способный вселять в нас страх И все время склонять нас к бессмысленным действиям, А в конце осуждать нас еще беспощаднее За ошибки, к которым его упреки нас подтолкнули?  
Томас Стернз Элиот, «Пожилый государственный деятель»<sup>9</sup>*

Прежде чем приступить к более обстоятельному изучению сочувствия к себе, полезно будет оценить наши более привычные, нездоровые душевные состояния. Начиная яснее видеть, как работает сознание, мы понимаем, до какой степени коверкаем образ воспринимаемого мира ради повышения самооценки. Мы все время словно бы ретушируем собственный образ, стараясь сделать его более привлекательным для себя, даже если при этом полностью искажаем реальность. И в то же время безжалостно себя критикуем, когда не дотягиваем до своих идеалов; мы реагируем на это так резко, что искажение реальности происходит и в обратном направлении. В результате получается что-то вроде картины Сальвадора Дали, искажение в квадрате. Легко может

---

<sup>9</sup> Оригинальное издание: Eliot T. S. The Elder Statesman (1958). *Прим. ред.*

случиться, что, начав знакомиться с самосостраданием (эффективной альтернативой этому безумию), мы станем критически оценивать поведение «я». «Я так зациклен на себе, нужно быть скромнее!» Или: «Я так цепляюсь к себе, нужно быть добрее и снисходительнее!» Очень важно прекратить осуждать себя за эти реакции, какими бы бессмысленными они ни были. Единственный способ ощутить к себе подлинное сострадание – признать, что подобные цикличные невротические реакции «я» – не ваш выбор; они естественны и характерны для всех. Попросту говоря, подобные нарушения достаются нам честным путем: это часть человеческого наследия.

Так почему мы то искажаем действительность в своих целях, то безжалостно критикуем себя? Потому что жаждем безопасности. Наше развитие – как вида в целом, так и индивидуальное – опирается на основополагающий инстинкт самосохранения. Поскольку люди, как правило, живут в иерархических социальных группах, те, кто занимает доминирующее положение в своей группе, реже бывают отвергнуты и имеют более широкий доступ к ценным ресурсам<sup>10</sup>. В то же время у тех, кто признает свой подчиненный статус, также есть надежное место в социальной иерархии. Мы не можем рисковать быть отвергнутыми теми, кто обеспечивает нашу безопасность. Если, конечно, хотим выжить. За такое поведение, конечно, не нужно никого осуждать, ведь стремление

---

<sup>10</sup> Paul Gilbert, *Human Nature and Suffering* (Hove, UK: Erlbaum, 1989).

к безопасности и надежности абсолютно нормально и естественно для любого живого организма.

## **Потребность чувствовать, что ты лучше других**

Вымышленный городок Гаррисона Кейлора под названием Лейк Уобегон – это, как известно, место, где «все женщины сильны, все мужчины привлекательны, а все дети выше среднего уровня». Именно поэтому психологи иногда используют термин «эффект Лейк Уобегон»<sup>11</sup> для обозначения распространенной склонности ощущать свое превосходство над другими по каждому пункту из длинного набора желательных личностных качеств. Исследования показывают, что, к примеру, 85 % студентов полагают, будто им лучше прочих удастся ладить с людьми. 94 % профессорско-преподавательского состава колледжей уверены, что как преподаватели они превосходят своих коллег, а 90 % водителей считают себя более умелыми, чем остальные. Даже те, по чьей вине недавно произошла авария на дороге, убеждены, что они отличные водители!<sup>12</sup> Результаты исследований показывают, что люди склонны считать себя более ост-

---

<sup>11</sup> Mark D. Alicke and Olesya Govorun, “The Better-Than-Average Effect,” in *The Self in Social Judgment*, ed. Mark D. Alicke, David A. Dunning, and Joachim I. Krueger (New York: Psychology Press, 2005), 85–106.

<sup>12</sup> Caroline E. Preston and Stanley Harris, “Psychology of Drivers in Traffic Accidents,” *Journal of Applied Psychology* 49 (1965): 284–288.

роумными, разумными, популярными, привлекательными, приятными, надежными, мудрыми и интеллигентными, чем прочие. Как ни странно, при этом большинство также полагают, что их способность объективно себя оценивать – выше среднего уровня<sup>13</sup>. Конечно, если бы наше самовосприятие было точным, то, по логике вещей, лишь половина людей ответила бы, что в том или ином отношении превосходит средний уровень, а вторая половина признала бы, что ее уровень ниже среднего. Но такого не бывает почти никогда. В нашем обществе средним быть неприемлемо, поэтому чуть ли не каждый надевает розовые очки, хотя бы когда смотрится в зеркало. Чем еще объяснить вроде бы искреннее потрясение малоодаренных участников шоу «Американский идол», которое они демонстрируют, когда их выгоняют с состязания?

Можно предположить, что стремление считать себя лучше и выше других преимущественно характерно для индивидуалистических культур вроде американской, где самореклама – это образ жизни. Где еще, как не в США, Мухаммед Али мог бы спокойно заявить: «Я не просто величайший – я величайший вдвойне»? Разве в коллективистских, азиатских культурах, не одобряющих заносчивость, люди не скромнее? Да, действительно, большинство азиатов считают се-

---

<sup>13</sup> Emily Pronin, Thomas Gilovich, and Lee Ross, “Objectivity in the Eye of the Beholder: Divergent Perceptions of Bias in Self Versus Others,” *Psychological Review* 111 (2004): 781–799.

бя скромнее прочих. Исследования утверждают: возвыситься над окружающими стремятся все люди<sup>14</sup>, но только в отношении тех качеств, которые ценятся в их культуре. Американцы обычно считают себя более независимыми, уверенными в себе, оригинальными, годными на роль лидера, чем средний американец, тогда как азиаты, как правило, полагают, что они отзывчивее, самоотверженнее, почтительнее и сдержаннее, чем другие азиаты. *Я скромнее тебя!* Одно и то же почти везде.

И ведь мы не только считаем себя лучше – мы считаем других хуже. Стремление увидеть других в негативном свете, чтобы почувствовать свое превосходство, психологи обозначают термином «нисходящее социальное сравнение»<sup>15</sup>. Когда я пытаюсь вызолотить свое «я», можешь не сомневаться: я постараюсь твое «я» очернить. «Конечно, ты богат, но посмотри, какая у тебя лысина!» Эту склонность блестяще иллюстрирует фильм «Дрянные девчонки». Между прочим, он снят по книге жанра нон-фикшн «Королевы улья и мечтательницы» Розалинд Уайзмен о том, как девчачьи компании в средней школе поддерживают свой ста-

---

<sup>14</sup> См., например, Constantine Sedikides, Lowell Gaertner, and Jack L. Vevea, “Evaluating the Evidence for Pancultural Self-Enhancement,” *Asian Journal of Social Psychology* 10 (2007): 201–203.

<sup>15</sup> Abraham Tesser, “Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior,” in *The Self in Social Psychology*, ed. Roy F. Baumeister (New York: Psychology Press, 1999), 446–460.

тус<sup>16</sup>. В «Дрянных девчонках» рассказывается о трех красивых, богатых и хорошо одетых девушках, у которых, кажется, есть все, чего можно пожелать. Во всяком случае, так они считают. Одна из них, например, сетует: «Жаль, что мне так завидуют... Ничего не могу поделать со своей безумной популярностью». Но, несмотря на популярность, их ненавидят. У троицы есть так называемая «Совершенно секретная книга» – блокнот, заполненный слухами, секретами и сплетнями о других ученицах школы. «Гляди-ка, – говорит одна из трех, – мы вырезали из школьного альбома фотографии и подписали их. “Тран Пак – мерзкая шлюшка”. Верно до сих пор. “Дон Швейцер – жирная девственница”. Верно наполовину». Когда о существовании этой книги узнает вся школа, начинается бунт. Фильм имел в Соединенных Штатах огромный коммерческий успех, зрители приняли его на ура. Ради комедийного эффекта в фильме все несколько преувеличено, однако дрянная девчонка (или мальчишка) – явление, с которым мы очень хорошо знакомы.

Большинство из нас никогда не дошли бы до того, чтобы завести «Совершенно секретную книгу», но подмечать чужие недостатки и промахи – это распространенный способ повышения самооценки. Недаром же нам нравятся снимки звезд, где у них из купальника вываливаются разные части

---

<sup>16</sup> Rosalind Wiseman, *Queen Bees and Wannabes: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and New Realities of Girl World* (New York: Crown, 2002).

тела, или наряд смотрится нелепо, или прическа напоминает взрыв на макаронной фабрике. У такого подхода, хоть и доставляющего мимолетное удовольствие нашему «я», есть серьезные недостатки. Когда мы все время видим людей с худшей стороны, восприятие затмевается темным облаком негатива. Мысли напитываются злобой, и таков духовный мир, в котором мы в эти моменты пребываем. Нисходящее социальное сравнение в действительности не помогает нам, а вредит. Когда мы принижаем других ради собственного возвышения, мы наносим себе ущерб, вгоняя себя в состояние обособленности, в изоляцию, которой на самом деле хотим избежать.

## **Упражнение 1. Видеть себя таким, какой я есть**

Многие считают, что в проявлении личных качеств, которые ценятся в обществе, они превосходят средний уровень – например, они дружелюбнее, умнее, привлекательнее среднего. Эта склонность помогает нам быть довольными собой, но из-за нее мы можем чувствовать себя более одинокими, отрезанными от других. Данное упражнение поможет нам отчетливо увидеть и принять себя именно такими, какие мы есть. Из всех качеств, ценящихся в той или иной культуре, у каждого человека какие-то проявляются на уровне «выше среднего», какие-то – на среднем уровне и какие-

то – на уровне «ниже среднего». Можем ли мы мирно и невозмутимо принять это как данность?

**А.** Перечислите пять качеств, ценящихся в вашей культуре, которыми вы наделены на уровне «выше среднего».

**Б.** Перечислите пять качеств, ценящихся в вашей культуре, которыми вы наделены на среднем уровне.

**В.** Перечислите пять качеств, ценящихся в вашей культуре, которыми вы наделены на уровне «ниже среднего».

**Г.** Теперь просмотрите весь список перечисленных выше качеств. Можете ли вы принять все эти особенности? Быть человеком – не значит быть лучше других. Быть человеком – значит заключать в себе весь человеческий опыт: и положительный, и отрицательный, и без всякого знака. Быть человеком – значит во многих отношениях быть действительно средним. Можете ли вы насладиться тем, что вы, такой многогранный и удивительный, живете на этой планете?

## **Почему так трудно перестать заниматься самобичеванием?**

Наверное, еще больше, чем стремление быть довольным собой, приводит в недоумение наша не менее стойкая склонность к самокритике. Британский романист Энтони Пауэлл сказал об этом так: «Похоже, любовь к себе очень часто

бывает безответной». Что происходит, когда нам не удается так переиначить действительность, чтобы ощутить свое превосходство над другими, и наконец приходится признать тот факт, что собственный образ, который мы себе рисуем, не так совершенен, как нам хотелось бы? Сплошь и рядом из мрака возникает Стервелла де Виль или мистер Хайд<sup>17</sup> и с поразительной злобой набрасывается на таких небезупречных нас. Язык самокритики ранит как нож.

Большинство самокритичных мыслей принимает форму внутреннего диалога, постоянного комментирования и оценивания того, что с нами происходит. Поскольку никто со стороны не может осудить нас за резкость или грубость, мы, разговаривая с собой, часто бываем очень жестоки. «Ты такая толстая и противная!» «Надо же было сказать такую несусветную чушь!» «Ты неудачник. Неудивительно, что ты никому не нужен». Ай, больно! И все-таки самоуничижение чрезвычайно распространено. Слово «флоксинауцинилипификация» (flocinaucinihilipification), одно из самых длинных в английском языке, обозначает привычку отрицать значимость чего-то. Почему она нам свойственна – такая же загадка.

Возможно, станет понятнее, почему мы так себя ведем, если вспомнить, что самокритика, как и самовозвеличива-

---

<sup>17</sup> Стервелла де Виль – злая, жестокая и эгоистичная злодейка, героиня повести Доди Смита «101 далматинец» и одноименного анимационного фильма. Мистер Хайд – суперзлодей, альтер эго доктора Джекилла, героя повести Роберта Льюиса Стивенсона «Странная история доктора Джекилла и мистера Хайда». *Прим. ред.*

ние, – это форма поведения, помогающая добиться принятия в социальной группе<sup>18</sup>. Вожак собачьей стаи всегда ест первым, но и псу, который, когда на него рычат, подставляет незащищенный живот, тоже достается доля. У него есть свое гарантированное место в стае, пусть даже на самой нижней ступеньке в иерархии. Самокритика – это разновидность подчиненного поведения: мы стремимся принизить себя, прежде чем это сделают воображаемые другие, которые выносят нам приговор, а потом вознаграждают за послушание крошками со стола. Когда мы заставляем себя признать свои слабости, мы как бы заранее задабриваем своих судей, покорно соглашаясь с их негативными суждениями о нас.

Посмотрите, например, как люди критикуют себя в присутствии других: «Я в этом платье похожа на корову», «В том, что касается компьютеров, я абсолютный ноль», «В топографическом кретинизме со мной никто не сравнится!» (Сколько раз я повторяла последнюю фразу, особенно когда везла куда-нибудь друзей и снова плутала!) Мы словно говорим: «Я сейчас тебя обскочу – раскритикую себя до того, как ты успеешь это сделать. Я понимаю, какой я слабый и несовершенный, так что тебе необязательно ставить меня на место и говорить то, что я и так знаю. Надеюсь, ты меня пожалеешь вместо того, чтобы судить, и скажешь, что

---

<sup>18</sup> Paul Gilbert, “Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach,” in *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, ed. Paul Gilbert (London: Routledge, 2005), 9–74.

я не такой плохой, как мне кажется». Эта оборонительная тактика вызвана страхом быть отвергнутым и покинутым. С учетом того, что инстинкт самосохранения – один из главных, она определенно имеет смысл.

## **Роль родителей**

Самая важная для самосохранения социальная группа – это, конечно, семья, ближайшие родственники. Дети зависят от родителей в том, что касается пищи, удобства, тепла и крова. Они инстинктивно полагаются на то, что родители всё им разъяснят, помогут справиться с новыми пугающими задачами, уберегут от опасностей. У детей нет выбора; чтобы выжить в этом мире, им приходится надеяться на родителей. Но, к несчастью, многие родители, вместо того чтобы утешать и поддерживать, стараются руководить детьми посредством беспрестанной критики. В таких условиях выросли многие из нас.

Когда мамы и папы прибегают к резкой критике, чтобы оградить детей от неприятностей («Не будь таким бестолковым, не то попадешь под машину») или исправить их («Ты ни за что не попадешь в колледж, если и дальше будешь получать такие позорные оценки»), дети приходят к выводу, что критика – полезное и даже необходимое средство мотивации. Вот что сказала по этому поводу комедийная актриса Филлис Диллер: «Первые двенадцать месяцев мы учим

своих детей ходить и говорить, а следующие двенадцать лет то и дело заставляем их сесть и заткнуться». Неудивительно, что исследования показывают: те, кого в детстве много критиковали родители, во взрослом возрасте гораздо более склонны к самокритике<sup>19</sup>.

Люди глубоко вбирают в себя критические замечания родителей: нередко принижающие реплики, бегущей строкой проходящие сквозь сознание, – это эхо родительских голосов, которое порой передается по наследству. Один человек рассказывал мне: «Я просто не могу заглушить этот голос. Моя мать цеплялась ко мне по любому поводу: то я свинячу за столом, то пошел в церковь не в той одежде, то слишком долго смотрю телевизор, то еще что-нибудь. “Из тебя никогда ничего путного не выйдет”, – повторяла она снова и снова. Я ее ненавижу и дал себе зарок, что своих детей ни за что не буду так воспитывать. Детей я люблю и всегда поддерживаю, однако ирония в том, что с собой я обращаюсь как последняя скотина. Я живого места на себе не оставляю, даже мама так не делала». Те, кого часто критикуют родители, еще в раннем детстве усваивают: они настолько плохи и недостатков у них так много, что никто не станет принимать их такими, какие они есть. У них просто нет на это права.

Критически настроенные родители играют по отношению

---

<sup>19</sup> Sidney J. Blatt, *Experiences of Depression: Theoretical, Clinical, and Research Perspectives* (Washington, D. C.: American Psychological Association, 2004).

к своему ребенку роли как доброго, так и злого полицейского, надеясь, что им удастся вылепить из него «человека». Злой полицейский наказывает за плохое поведение; добрый вознаграждает за хорошее. В результате ребенок проникается страхом и недоверием, быстро приходя к убеждению, что он может заслужить любовь, только став совершенным. А поскольку совершенство недостижимо, ребенок осознает неотвратимость наказания.

Большинство исследователей, докапывающихся до истоков самокритики, подчеркивают роль родителей, но на самом деле беспрестанная критика со стороны *любого* значимого человека в жизни ребенка – бабушки или дедушки, брата или сестры, учителя или тренера – может привести к тому, что впоследствии ребенку придется сражаться с внутренними демонами. Мой друг, англичанин по имени Кеннет, невероятно сурово обходится с собой. Какого бы успеха он ни добивался, его преследуют чувство неполноценности и неуверенность в себе, и объяснить это можно, только послушав, что он рассказывает о своем детстве: «Почти каждый человек в моей жизни говорил мне, какое я дерьмо. Хуже всего было с сестрой. Она вопила “Какой ты мерзкий!” просто потому, что ей казалось, будто я слишком громко дышу; она залезала под свою кровать и лежала там, пока я не выходил из комнаты. Мама меня не защищала и часто даже заставляла просить у сестры прощения, просто чтобы та успокоилась и воцарился мир».

Естественная реакция детей на такие словесные побои – самозащита, и порой им кажется, что они защитят себя надежнее всего, если сделают так, что на них не за что будет нападать. Иначе говоря, дети начинают верить, что самокритика спасет их от ошибок в будущем и тем самым лишит других оснований для критики. Или, по меньшей мере, смягчит воздействие чужой критики, сделав ее избыточной. Словесная агрессия уже не так ранит, если она просто повторяет то, что ты успел наговорить самому себе.

## **Роль культуры**

Истоки склонности критиковать себя и, как результат, чувствовать себя неполноценным можно найти и в культурных традициях. Известна история о том, как группа западных ученых во время встречи с Далай-ламой спросила у него, как помочь тем, кто страдает от низкой самооценки. Его Святейшество не понял вопрос, и ученым пришлось объяснять, что имеется в виду под самооценкой. Потом он оглядел комнату, заполненную высокообразованными, преуспевающими людьми, и спросил: «У кого из вас низкая самооценка?» Присутствующие переглянулись и ответили: «У всех». Одна из отрицательных сторон культуры, в которой нормой считаются независимость и личные достижения, в том, что, если мы не достигаем своих высоких целей, нам кажется, будто мы сами в этом виноваты.

Конечно, не только на Западе люди чрезвычайно критически относятся к себе. Недавно мы проводили исследование в США, Таиланде и на Тайване и обнаружили, что на Тайване, где много последователей конфуцианства, также весьма распространено убеждение, что самокритика – хорошее средство мотивации<sup>20</sup>. Конфуцианцы считают, что в идеале критиковать себя следует, чтобы сдерживать себя – сосредоточиваться на потребностях других людей, а не на себе. В тех странах, где в повседневной жизни более заметную роль играет буддизм, – таких как Таиланд – люди проявляют куда больше самосострадания. Между прочим, это кросскультурное исследование показало, что больше всего люди страдают себе в Таиланде и меньше всего – на Тайване, а Соединенные Штаты в этом отношении находятся где-то посередине. Однако мы убедились, что во всех трех странах самокритика тесно связана с депрессией и неудовлетворенностью жизнью. Похоже, негативное воздействие самокритики универсально даже несмотря на то, что в одной культуре она поощряется больше, а в другой – меньше.

## Удобное средство

Присмотревшись, мы увидим, что под суровой самокритикой часто скрывается нечто другое – стремление контро-

---

<sup>20</sup> Kristin Neff, “Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion,” *Self and Identity* 2 (2003): 223–250.

лировать. Учитывая, что родители склонных к самокритике людей, как правило, слишком сильно любят держать все под контролем, эти люди еще в раннем детстве делают вывод, что можно контролировать и себя. Когда родители ругают детей за ошибки, дети решают, что они несут личную ответственность за свои неудачи. То есть неудача – это такая опция в диалоговом окне, которую просто не нужно включать. А недотягивание до идеала – что-то такое, чего можно и *нужно* избегать. Если я прилагаю достаточно усилий, то у меня должно все всегда получаться, разве не так?

Вот было бы здорово! Если б только мы могли подергивать носом, как Саманта из телесериала «Моя жена меня приворожила», и никогда не нарушать диету, не плошать с важными заданиями на работе и не говорить в сердцах ничего такого, о чем потом пожалеем! Но жизнь устроена по-другому. Слишком уж все сложно, чтобы мы могли полностью контролировать хоть внешние обстоятельства, хоть свой внутренний отклик на них. Ожидать чего-то другого – все равно что надеяться увидеть за окном зеленое небо вместо синего.

Как ни парадоксально, процесс самокритики в чем-то *подпитывает* наше стремление к превосходству. Наше представление о себе многогранно, и в каждый отдельно взятый момент мы можем отождествлять себя сразу с несколькими своими ипостасями. Когда мы судим и атакуем себя, мы выступаем в роли как критика, так и критикуемого. Гля-

дя на происходящее глазами того, кто держит кнут, и одновременно того, кто извивается на земле, мы упиваемся чувством праведного негодования по поводу собственной неадекватности. А испытывать праведное негодование приятно. «Во всяком случае, я достаточно умна, чтобы заметить, насколько глупой была моя последняя реплика». «Да, я обошелся с этим человеком непростительно плохо, но я до того справедлив и честен, что сейчас безжалостно себя накажу». Злость часто наполняет нас силой, поэтому, когда мы злобно набрасываемся на себя из-за неудачи, у нас есть шанс возвыситься над теми нашими ипостасями, которые мы осуждаем, и таким образом подпитать ощущение своего превосходства (недаром Томас Гоббс писал о «привилегии абсурдности, которой не наделено ни одно живое существо, кроме человека»).

Подобным же образом мы, ставя себе нереально высокую планку и немало расстраиваясь, когда ее не удается взять, слегка подпитываем свое ощущение превосходства, напоминая себе, что вообще-то планка у нас очень высока. Когда мы, например, жалуемся, что «разжирели» до 6-го размера джинсов<sup>21</sup> или что в хвалебный ежегодный отзыв о нашей работе начальник вставил одно маленькое замечание, мы намекаем на то, что обычно наши успехи – куда выше среднего и человеку, так привыкшему возвышаться над другими, недостаточно быть просто хорошим.

---

<sup>21</sup> Примерно 44–46-й российский размер. *Прим. ред.*

Приправленное юмором, подобное принижение себя, конечно, иногда помогает расположить к себе других людей. Как говорится, «лучше, когда смеются *вместе с* тобой, чем *над* тобой». Хороший пример – начальные кадры из фильма Эла Гора «Неудобная правда». Бывший кандидат на пост президента выходит на сцену (перед ним огромная толпа зрителей, за ним еще более грандиозный экран) и первым делом говорит: «Здравствуйте, меня зовут Эл Гор, когда-то я был следующим президентом Соединенных Штатов». Заострив внимание на своей неудаче в столь непринужденной манере, Гор моментально привлекает зрителей на свою сторону. Но есть разница между здоровой самоиронией и нездоровым самоуничтожением. Первая свидетельствует, что человек достаточно уверен в себе, чтобы над собой посмеяться. Второе же указывает на затаенные сомнения в собственной значимости и ценности.

## **Накликанная беда**

Поскольку самокритичные люди часто вырастают в семьях, где детей не поддерживают, они, как правило, не доверяют другим и предполагают, что близкие люди рано или поздно попытаются причинить им боль. Именно поэтому они постоянно живут в страхе, из-за чего им трудно взаимодействовать с другими людьми. Например, как показывают исследования, очень самокритичные люди часто

испытывают неудовлетворенность в любовных отношениях, поскольку полагают, что партнер судит их так же сурово, как они судят себя сами<sup>22</sup>. Принимая даже вполне безобидные фразы за оскорбления, они реагируют на них слишком бурно, что приводит к ненужным конфликтам. Именно поэтому самокритичные люди часто наносят ущерб взаимной близости и чуткости, к которым они так отчаянно стремятся.

Такой была моя подруга Эмили. Ребенком она была неуклюжей, нескладной и болезненно застенчивой. Ее мать стыдилась Эмили и постоянно ей об этом говорила. «Ну что ты все время прячешься по углам? Встань прямо. Веди себя прилично. Почему ты не можешь быть как твоя старшая сестра?» Эмили стала профессиональной танцовщицей, отчасти для того, чтобы успокоить критически настроенную мать. Красивая, грациозная женщина; казалось бы, такой несложно подыскать себе хорошего человека, найти любовь и принятие, которых она жаждет. Но нет. Она, конечно, привлекала к себе мужчин и легко могла завязать отношения, но ей трудно было их сохранить. Она была так уверена, будто ее считают неадекватной, что слишком болезненно реагировала на малейшее мнимое пренебрежение со стороны партнера. В безобидных промахах – допустим, любимый человек, уехав в командировку, забыл ей в первый же вечер по-

---

<sup>22</sup> Darcy A. Santor and David C. Zuroff, “Interpersonal Responses to Threats to Status and Interpersonal Relatedness: Effects of Dependency and Self-Criticism,” *British Journal of Clinical Psychology* 36 (1997): 521–541.

звонить – Эмили видела подтверждение тому, что она ему совсем не нужна. Не похвалил ее новое платье – значит, она кажется ему уродиной. Чересчур бурные реакции Эмили в конце концов надоедали партнерам, и они уходили. Таким образом, страх быть отвергнутой снова и снова становился реальностью.

В довершение всех бед люди, сурово критикующие себя, часто оказывают себе медвежью услугу, когда дело касается выбора спутника жизни. Как считает социальный психолог Билл Суонн, люди предпочитают, чтобы их воспринимали в соответствии с их устоявшимися мнениями и ощущениями относительно себя; эта модель описана в так называемой теории самопроверки<sup>23</sup>. То есть людям хочется, чтобы их мнение о себе подтверждалось окружающими, поскольку это придает им ощущение стабильности в жизни. Исследования Суонна показывают, что этой модели следуют даже люди с резко негативной самооценкой. Они стремятся взаимодействовать с теми, кому они не нравятся, чтобы воспроизводить уже знакомые ситуации, без всяких неожиданностей.

Так что теперь вы знаете, почему вы (или ваш прекрасный преуспевающий друг) все время выбираете себе не тех мужчин или женщин. Самокритичные люди нередко ищут отношений, пронизанных осуждением, чтобы подтвердить ощущение собственной никчемности. Когда они уверены, что

---

<sup>23</sup> William B. Swann, *Self-Traps: The Elusive Quest for Higher Self-Esteem* (New York: W. H. Freeman, 1996).

их отвергнут, они чувствуют себя в большей безопасности, чем когда не знают, что их ждет. Они знают, каков дьявол. К несчастью, эта ущербная модель поведения мне хорошо знакома.

## **Моя история. Покинута и нелюбима**

Я никогда не критиковала себя особенно жестко – во всяком случае, я не выделялась в этом отношении. К счастью, в моем детстве мама присутствовала скорее как любящий человек, чем как критик. Но все-таки и у меня дела обстояли довольно плохо. Самокритика чрезвычайно распространена в нашем обществе, особенно среди женщин. А мне еще подрезала крылья та беда, что накладывает отпечаток на многих женщин, – проблемы с отцом.

Мать с отцом познакомились в колледже на юге Калифорнии. Она королева студенческих вечеринок, красавица, чьи пояс, туфли и сумочка всегда подходят друг другу. Он «большой человек в кампусе». Умный, спортивный, честолюбивый, красивый. Когда он окончил колледж, они поженились, сняли дом в пригороде и завели двух прелестных детей – мальчика и девочку. Вскоре мой отец стал многообещающим молодым руководителем в одной крупной корпорации, а мама бросила учебу и засела дома с детьми. Американская мечта. Вот только пятидесятые закончились и наступили шестидесятые – эпоха невиданной социальной революции.

Мой отец уловил происходящие кругом перемены и понял, что его жизнь превратилась в затхлый склеп обыденности. Но поступил он не по-взрослому. Он оставил маму, брата и меня, когда мне было всего три года, бросил все, стал хиппи и переехал в коммуну на гавайский остров Мауи. Это было далеко от Лос-Анджелеса, где мы жили, и в детстве я виделась с ним только раз в два или три года, в основном во время летних каникул. Когда мы к нему приезжали, он был нежным и любящим, но до такой степени увяз в философии хиппи, что не отдавал себе отчета в том, что произошло, не мог даже признаться себе, что бросил нас. «Это все просто наша карма», – любил он повторять.

Однажды, когда мне было около восьми, я, задавая ему какой-то вопрос, сказала «папа», а он повернулся к нам с братом и с самым серьезным видом попросил нас больше никогда не называть его папой. Он хотел, чтобы мы звали его новым именем, «брат Дионис», потому что «по большому счету все мы просто братья и сестры – дети Божьи». До этого момента я еще цеплялась за наши отношения отца и дочери, пусть непрочные и эпизодические, но теперь его отказ от отцовской роли, по-видимому, стал окончательным. Отец действительно меня покинул как в физическом, так и в эмоциональном смысле. У меня словно почва ушла из-под ног, но плакать было нельзя. Нельзя было вообще никак реагировать. Иначе я рисковала порвать ту тонкую ниточку, которая могла еще связывать нас. По причине этого на протяже-

нии двадцати лет я – в тех редких случаях, когда он все-таки бывал рядом, – оказывалась в неловкой ситуации, не зная, как к нему обращаться. Я не могла заставить себя называть его этим нелепым хипповским именем, поэтому не называла его никак. «Хм, э-э, м-м, прости, не мог бы ты передать мне соль?» Не стоит и говорить, что это отторжение оставило глубокие шрамы на моей психике.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.