

ЛАУРА ЗИЛЬБЕРШТЕЙН-ТЕРЧ, доктор психологических наук

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ ПО САМОСОСТРАДАНИЮ

Как быть добрым к себе

Привести в гармонию чувства,
мысли и поступки

Лаура Зильберштейн-Терч
Как быть добрым к себе:
привести в гармонию
чувства, мысли и поступки
Серия «Советы психолога. Как
самостоятельно решить свои проблемы»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66553396

Как быть добрым к себе: привести в гармонию чувства, мысли и поступки / Лаура Зильберштейн-Терч ; [перевод с английского Е.

Цветковой]. : Эксмо; Москва; 2022

ISBN 978-5-04-159695-8

Аннотация

В современном мире ценится достижение целей любой ценой, и мы должны быть все более продуктивными и стрессоустойчивыми и при этом не испытывать плохих эмоций. Но подобный подход крайне негативно сказывается на нашем внутреннем состоянии, мешая нам жить полноценной и счастливой жизнью.

Эта книга призвана помочь нам относиться к себе с любовью, заботой и сострадательным пониманием. Она о том, как стать самому себе лучшим другом – относиться к своим мыслям,

эмоциям, к своему телу по-доброму, стараясь помочь, а не исправить. Самосострадание – основная тема этой книги и ключ к тому, чтобы позволить себе быть самим собой и полюбить себя.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	7
Глава 1	7
Раздел I	17
Глава 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Лаура Зильберштейн-Терч

Как быть добрым к себе: привести в гармонию чувства, мысли и поступки

*Деннису – моему душевному, мудрому и
сердечному партнеру в работе и в жизни, за то, кто
ты есть, и за все то, что ты делаешь. Я люблю
тебя.*

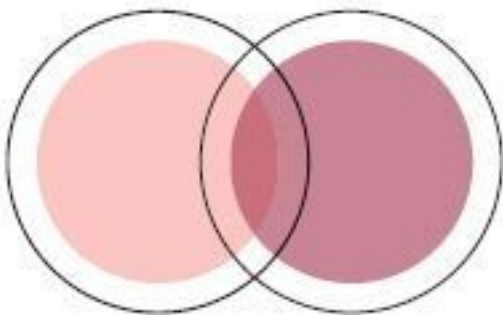
Laura Silberstein-Tirch

How to Be Nice to Yourself:

The Everyday Guide to Self Compassion

Copyright © 2019 Callisto Media All rights reserved.

First published in English by Althea Press, an imprint of
Callisto Media, Inc.



© Цветкова Е, перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Введение

Глава 1

Для чего нам самосострадание

Что такое самосострадание?

На протяжении тысячелетий люди, занимающиеся духовными традициями и практиками медитации, верили, что, воспитывая в себе сострадание, мы можем изменить нашу жизнь. Психологические исследования нашего времени подтверждают это, и сейчас разрабатываются передовые методы, призванные помочь людям научиться культивировать сострадание в своей повседневной жизни. По мере того как растет количество подобных исследований, мы обнаруживаем, что наиболее важным его видом, которое мы можем развить, является сострадание, которое мы чувствуем не по отношению к другим людям, а по отношению к самим себе. Способность осознанно обращать свою любящую и заботливую природу на себя самого и собственные трудности, известная как «самосострадание», повышает в человеке стойкость и мужество даже перед лицом самых сложных жизненных проблем. Эта книга о том, как вы можете развить сострадание к самому себе для того, чтобы ориентироваться в жизни.

ни с большей осознанностью, внимательностью и добротой – к себе и ко всем, с кем сводит вас судьба. Я надеюсь, что навыки, которые вы освоите благодаря этой книге, помогут вам в построении полноценной жизни на базе ваших ценностей, а при возникновении трудностей вы сможете встретить их с позиции силы, принятия и любви к себе.

Жизнь порой бывает сложной для всех нас без исключения. Вопрос не в том, возникнут ли у нас трудности, а лишь в том, *когда* они придут и как мы их встретим. Некоторые из нас могут пережить преждевременную, трагическую потерю. Другие столкнутся с травмирующими событиями. Для некоторых из нас самым большим источником страданий может стать ноющее внутреннее чувство, что с нами что-то не так или что мы недостаточно «хороши». В дополнение к перипетиям и поворотам нашей личной жизни неоспорим тот факт, что все мы столкнемся с болезнями, старением и смертью, как собственными, так и тех, кого мы любим. Этот вид боли встроен в человеческий опыт, и это одна из многих причин, по которым мы все нуждаемся в сострадании.

Сострадание в своей основе – это наша способность поддерживать других людей, испытывающих страдания. В свою очередь, самосострадание – это столкновение с *собственными трудностями* и борьба с ними с той же самоотдачей и открытостью, которые мы обычно проявляем по отношению к человеку, которого любим. Самосострадание включает в себя осознание, понимание и мужество проживать трудную

ситуацию с позиции поддержки. В этой книге мы разберемся, как развить в себе самосострадание и как использовать эту новую силу, чтобы лучше относиться к себе, принимать более здоровые решения, преодолевать эмоциональные препятствия и жить более полной и насыщенной жизнью.

Составные элементы самосострадания

В самосострадание входят несколько различных элементов, поэтому соответствующие навыки и привычки будут формироваться по отдельности, но при этом параллельно друг другу. Основные элементы самосострадания включают в себя:

→**ОСОЗНАННОСТЬ И ВНИМАНИЕ:** Чтобы быть способным проявить сострадание к самому себе, вы должны сначала научиться воспринимать свои собственные чувства и потребности. Это означает, что вы должны научиться осознанно замечать то, что вы испытываете. Самосострадание дает нам возможность признавать неприятные мысли и эмоции, не пытаясь избежать их или изменить то, что мы чувствуем.

Представьте себе, что я еду с детьми в аквапарк примерно в часе езды от дома. Минут через 20 я понимаю, что забыла взять их купальники. Как и многие из нас, я, вероятно, сразу же начала бы мысленно критиковать себя: «Я не могу в это поверить! Как ты могла так сглупить?!» В груди возник-

ло бы стеснение из-за тревоги или стыда. Чтобы проявить самосострадание в такой напряженный момент, как этот, я давала себе переживать эти мысли и чувства по мере их возникновения, уделяя им должное внимание, но не позволяя подавлять меня и не принимая их за истину. В конце концов, то, что я забыла взять купальные костюмы, еще не означает, что я глупая. Мой разум мог сказать мне это сгоряча, но большинство мыслей довольно быстро пропадают, если мы не боремся с ними и не цепляемся за них. Практика самосострадания требует внимательности, чувствительности к нашим эмоциям и принятия переживаемого опыта.

→ПОНИМАНИЕ: Культивирование самосострадания позволяет нам видеть вещи такими, *какие они есть*, а не такими, какими, как мы говорим себе, они являются или должны быть. Это означает, что мы можем пролить свет на то, что вызывает наши страдания и что мы можем с этим сделать. Это требует готовности обратиться к тому, что причиняет нам боль, а не избегать ее. А это означает, что нам придется признать, что многие вещи, которые мы принимаем близко к сердцу или в которых себя обвиняем, являются частью человеческой природы. Когда мы поймем, что страдание — это часть нашего общечеловеческого опыта, мы осознаем, насколько же мы стыдимся и виним себя. Поэтому вместо того, чтобы начать себя критиковать или пытаться изменить свое отношение к тому, что я забыла про купальники, я могу

осознать, что моим намерением было помочь семье собраться и что их счастье для меня очень важно. Тогда я позволю себе понять, что забывание чего-то – это просто оплошность, ошибка, которую склонны совершать многие занятые, многозадачные люди. Я могу себе представить, что бы я сказала другу в подобной ситуации, и это определенно не было бы «Ты идиот!». Вместо этого я, скорее всего, предложила бы ему то или иное утешение или практический совет. Действуя с позиции самосострадания, становится ясно, какие следующие шаги стоит предпринять.

→МОТИВАЦИЯ И ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ДЕЙСТВИЮ:
Самосострадание – это нечто большее, чем просто чувство; оно означает готовность действовать и реагировать конструктивно, бережно и участливо по отношению к самим себе, даже когда нам больно. Это значит относиться к себе так, как мы бы относились к тому, кого любим. Во время поездки в аквапарк, вместо того чтобы поддаваться панике, гневу или стыду, я могла бы рассказать о ситуации своей семье и найти решение. Возможно, кто-нибудь из соседей мог бы встретить меня на полпути с купальниками, или я бы развернулась и поехала обратно, постаравшись максимально плодотворно использовать время, проведенное вместе с детьми в машине. Иногда нет идеального выхода из ситуации, но, если находиться на позиции доброты к себе, в противоположность самообвинению, это позволит нам решать проблемы в более

спокойном состоянии ума, и это спокойствие приведет к более адекватному мышлению и адекватным решениям.

На протяжении данной книги мы будем использовать специальные практики для развития различных элементов самосострадания, чтобы научиться в конечном счете жить более здоровой, эффективной и осмысленной жизнью. Вы узнаете, как заботиться о себе и как найти в себе такого друга, которого вы едва ли надеялись встретить в этом мире. Этот друг будет держать вас за руку, пока вы строите плодотворную жизнь, полную вдохновения и возможностей.

Как работать с этой книгой

Книга, которую вы читаете, повествует о том, что я узнала за годы применения методов терапии, основанной на сострадании, при работе с клиентами и в процессе обучения других психотерапевтов.

Она состоит из четырех основных разделов. Первые три – «Сострадание к своим чувствам», «Сострадание к своим мыслям» и «Сострадание к своим действиям» – фокусируются на основных областях нашего жизненного опыта, где можно применять практики самосострадания. Заключительный раздел? «Как жить с состраданием» поможет вам использовать то, что вы узнали за пределами вашего индивидуального опыта.

Вы можете прочитать книгу от начала до конца, изучив

идеи и практики в том порядке, в котором они изложены. Вы также можете сразу обратиться непосредственно к тому разделу, который привлекает вас, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в тот или иной день или с чем имеете дело в данный момент. Рисунок-схема «Путь к самосостраданию» (стр. 16–17) поможет вам решить, какую из практик вы хотите использовать регулярно – и как лучше всего интегрировать ее в свою жизнь. Помните, что *именно вы* определяете, как вам удобно формировать свой подход к развитию самосострадания.

Какую бы форму работы с данной книгой вы ни выбрали, настройтесь на то, что в итоге вам необходимо будет прочесть все разделы, так как навыки и концепции работают совместно и усиливают друг друга. На страницах книги вы найдете несколько практик по развитию самосострадания, озаглавленных «Попробуйте это». Предлагаемые стратегии основаны на доказавших свою эффективность психологических методах, помогающих людям, столкнувшимся с различными проблемами, и развивающих их способности к состраданию. Каждая глава также содержит вставки на страницах под названием «Самосострадание в действии», где приводятся примеры историй реальных людей, применяющих самосострадание.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во всех примерах, использованных в книге, имена клиентов и любые личные сведения были изменены в целях сохранения конфиденциальности.

Каждый большой раздел заканчивается главой, в которой даются советы и рекомендации о том, как интегрировать то, что вы изучаете, в свою повседневную жизнь, чтобы навыки самосострадания в результате стали привычкой.

Приступая к работе

Важно иметь в виду, что эта работа может быть сложной. Обучение самосостраданию включает в себя столкновение с нашими внутренними проблемами, а это может означать, что иногда некоторые из практик вызывают трудные мысли или эмоции. Это естественная часть процесса. Ваша главная обязанность – *относиться к себе бережно* и двигаться в своем собственном темпе. Я рекомендую периодически проверять себя и использовать рисунок-схему «Путь к самосостраданию» (стр. 16–17), чтобы не забывать, что является сейчас для вас наилучшим вариантом.

Вам понадобится блокнот для записи своих наработок и выполнения некоторых упражнений. Он будет вашим личным путеводителем по самосостраданию.

Как и всегда при изучении чего-то нового, ключевой фактор здесь – настойчивость, терпение и практика. Но, прежде чем вы начнете, будет полезно подумать о нескольких вещах. Так что, пожалуйста, достаньте блокнот и запишите свои мысли.

→ Работать с книгой нужно регулярно, поэтому выделите время и пространство для занятий.

→Важно быть настроенным на работу; некоторые люди считают полезным для себя размещать стикеры с ободряющими посланиями на видных местах.

→Если вы чувствуете, что застряли или не хотите продолжать, используйте рисунок-схему «Путь к самосостраданию», чтобы настроиться на рабочий лад. Можно также сделать перерыв и вернуться к работе, когда будете готовы.

Ваш путь к самосостраданию

Это краткое руководство поможет вам выбрать подходящую стратегию, которая подойдет для достижения ваших целей на пути к самосостраданию. Эта книга содержит множество техник и методов, которые доказали свою эффективность в развитии самосострадания. Любая из них научит вас относиться к себе бережнее, но вы также можете выбирать их в зависимости от того, над чем вы хотите работать в данный момент.

Как правило, рекомендуется прорабатывать главы по порядку. Однако, если есть определенная область, которую вы считаете приоритетной, вы можете начать свою работу с соответствующего раздела.

начало

Подготовьте ум и тело
к самосостраданию

Сосредоточенное
ритмичное дыхание,
стр. 23

Привнесите самосострадание
в ваш эмоциональный и телесный
опыт через:

- Осознание ваших эмоциональных переживаний
- Приостановку суждений об эмоциях
- Приостановку суждений о вашем теле

чувства
стр 18

Привнесите самосострадание в ваши
мысли через:

- Осознание своего мышления
- Понимание своей ценности
- Выход негативным мыслям

мысли
стр 64

Привнесите самосострадание
в ваши действия через:

- Сострадательные действия
в ответ на самокритику
- Формирование устойчивости
с помощью сострадательного
самоощущения
- Действия в соответствии
с вашими ценностями

действия
стр 102

Раздел I

Сострадание к своим чувствам

О чем вы узнаете в данном разделе

Мы часто воспринимаем наше тело и ум как что-то отдельное друг от друга, но если мы перестанем так думать, то поймем, что они тесно взаимосвязаны. Представьте, что вы собираетесь выступить с важной речью перед большой группой людей и вас, как и многих, публичное выступление заставляет нервничать. Пока вы ждете, глядя на комнату, полную людей, что вы ощутите? Возможно, вы почувствуете напряжение в мышцах, температура тела повысится, или выступит пот, а сердце забьется быстрее. Вы можете почувствовать пустоту в животе или даже тошноту. У вас могут дрожать руки или ноги. Наши эмоции оказывают значительное влияние на наше тело, а то, как мы чувствуем себя физически, в свою очередь, влияет на наше эмоциональное состояние.

Эти два типа чувств – эмоции и телесные ощущения – мы и рассмотрим в данном разделе. Самосострадание учит нас, что мы можем и должны относиться к себе с добротой и принятием даже в те моменты, когда то, что мы чувствуем, некомфортно или огорчает нас. Вместе мы научимся обращать внимание на эмоциональные состояния и понимать их,

что позволит нам более действенно на них реагировать, не идя на поводу у эмоций, поэтому у нас будет меньше шансов попытаться изменить или подавить наши чувства.

Глава 2

Самосострадание и ваши эмоции

Почему мы чувствуем то, что чувствуем?

Эмоции универсальны. Мы все рождаемся способными испытывать самые разнообразные эмоциональные переживания, от восторга и радости до безнадежности и отчаяния. Эмоции придают цвет и интенсивность нашим повседневным переживаниям, и, если мы отнесемся к ним внимательно, они могут дать нам важную информацию о том, как мы переживаем то или иное событие, момент за моментом. Наши самые сильные эмоции – такие как любовь – способны придать нашей жизни смысл и цель. Однако они также могут быть сложными и порой довольно болезненными. Слишком часто мы вводим в привычку осуждать себя за определенные чувства, такие как страх или уязвимость. Также мы часто стараемся избегать неприятных ощущений и тем самым причиняем себе еще больше боли.

У эмоций есть важная цель – они помогают нам интерпретировать наш опыт и успешно ориентироваться в мире. Тревога, счастье и возбуждение помогают выделить важное и направляют нас к нему, а также дают понять, насколько хорошо протекает для нас ситуация, в которой мы находимся. Чувствуем ли мы себя уверенно? Мы напуганы? Нам скучно? Тревожно? Когда мы настраиваемся на наши эмоции, то

получаем огромное количество важной информации.

У нас есть много типов эмоций, которые помогают нам различным образом. Например, мы испытываем:

→ Эмоции, которые сигнализируют об угрозе или опасности: гнев, страх или отвращение.

→ Эмоции, которые предупреждают нас о потерях или разочарованиях: печаль, раскаяние или горе.

→ Эмоции, которые определяют то, что нам нравится, чего мы хотим достичь или приобрести: возбуждение, желание, предвкушение и радость.

→ Эмоции, которые помогают нам чувствовать себя умиротворенными, в безопасности или сопричастными с другими: удовлетворенность и спокойствие.

Мы также способны испытывать и часто испытываем более одной эмоции в текущий момент. Одно событие или переживание может вызвать целый ряд эмоций, что иногда затрудняет их распознавание и реакцию на них. Например, первое свидание может вызвать смесь счастья и тревоги, а ошибка на работе может привести к тревоге, гневу и, возможно, даже печали. Каждая вызванная эмоция сопровождается различными ощущениями, мыслями и мотивациями. Когда мы испытываем смешанные эмоции, то может показаться, что они тянут нас в разные стороны.

Если мы научимся подходить к ним с самосострадательным осознанием и пониманием, то с большой вероятностью

сможем испытывать эти эмоции, не идя у них на поводу. Самосострадательный подход позволяет нам принимать и понимать наши эмоциональные переживания и реагировать на них конструктивным образом. Он также может помешать нашим чувствам произвольно брать верх над действиями, управляя нашей жизнью.

Концентрируемся

Чтобы подготовиться к взаимодействию со своими эмоциями, начнем с практики, которая является основой для большинства других методов, – сосредоточенного ритмичного дыхания. Вариации этой практики используются во многих формах обучения состраданию, от древних йогических медитаций до визуализаций тибетских буддистов и современных психотерапевтических техник. На самом деле ритмичное дыхание – основополагающая практика в терапии, сфокусированной на сострадании, разработанной Полом Гилбертом. Это начальное упражнение в практике обучения ума состраданию непосредственно связано с развитием самосострадательной осознанности и внимания (см. главу 1). Оно будет первым шагом на вашем пути к самосостраданию. Цель этой техники состоит в том, чтобы научиться концентрировать свое сознание, замедляя ум и тело.

Такое дыхание дает вам свободу и возможность фокусировать внимание на достижении сострадательного осознания. Именно из этого состояния вы действительно можете

по-настоящему обращать внимание на то, что происходит здесь и сейчас.



СОСРЕДОТОЧЕННОЕ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Найдите удобное и тихое место, где можно сесть. Сядьте прямо; спина прямая, но расслабленная, чтобы вы могли дышать комфортно и глубоко. Не стесняйтесь менять свою позу в любой момент: положение вашего тела на протяжении всей этой практики должно оставаться удобным и открытым.

Закройте глаза, привнесите осознанность в ваше дыхание. Пусть ваше внимание будет сосредоточено на каждом вдохе и выдохе. Обратите внимание, как плавно поднимается ваша грудь или живот при вдохе. Заметьте, как мягко опускается грудная клетка или живот, когда вы выдыхаете.

Почувствуйте, как вы отпускаете себя. Просто позвольте себе замечать ощущения, возникающие при дыхании.

Ваш ум будет блуждать. Это обычное для него дело. Когда вы заметите, что это происходит, мягко верните свое сознание к наблюдению за дыханием.

При следующем вдохе подумайте, можете ли вы потихоньку замедлить свое дыхание, увеличивая время вдоха, позволяя ему быть медленнее, глубже и дольше. Дышите как можно медленнее, спокойнее и ровнее. Прочувствуйте вдох, вдыхая на счет четыре-пять, задержите его на мгновение и выдохните на счет четыре-пять. Потратьте на практику несколько минут, чтобы найти правильный темп.

Сохраняйте ровный, медленный ритм. Сосредоточившись на переживании медленного, ровного вдоха и медленного, ровного выдоха, еще на несколько мгновений удерживайте свою осознанность в процессе дыхания, сохраняя ощущение внутренней доброты.

Прежде чем открыть глаза, поблагодарите себя за то, что нашли время попрактиковаться в заботе о себе подобным образом. Затем расширьте свое сознание, почувствовав ноги на полу, свой вес, поддерживаемый стулом или землей, открытую позу. В своем темпе, когда будете готовы, откройте глаза, выдыхая и отпуская эту практику.

С помощью этой дыхательной практики мы можем научиться замедлять наше тело и ум и фокусировать внимание. Я бы хотела, чтобы вы попробовали ее хотя бы пару раз, чтобы прочувствовать, какой может быть практика осознанности и успокоения. При желании эта ритмическая дыхательная практика может стать вашей обычной практикой медитации.

Вы можете использовать аудиогид или записать себя, читающего приведенные выше инструкции, чтобы использовать эту практику чаще. Для начала попробуйте делать это ежедневно, по 5–10 минут, в течение по крайней мере недели.

Основываясь на ней, мы можем практиковаться замечать и реагировать на определенные эмоции или другие переживания новыми, более сострадательными способами. Я знаю, что многие из вас не собираются погружаться в медитацию каждый день, но я надеюсь, что, работая над этой книгой, вы будете экспериментировать с этими практиками столько, сколько сможете.

Определение и наименование своих эмоций

Осознание и принятие эмоций позволяют нам выбирать, как мы хотим реагировать на какую-то ситуацию, а не просто действовать из состояния повышенной эмоциональности. Это начинается с обучения наблюдению, идентификации и маркировке своих эмоций на основе самосострадательного осознания и внимания. Как я уже упоминала в главе 1, сострадательное внимание и осознание – это первый шаг к тому, чтобы привнести самосострадание в нашу повседневную жизнь. Мы начинаем процесс настройки на наши эмоции, обращая внимание на то, как они заставляют нас себя чувствовать. Заземленные в своем дыхании, мы можем теперь практиковать определение и наименование, или назы-

вание, того, что мы чувствуем.

С помощью следующей практики проверьте, можете ли вы назвать свои эмоции и сопутствующие им переживания.



НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ОПЫТОМ И ЕГО ОПРЕДЕЛЕНИЕ

В течение следующих нескольких дней попробуйте отслеживать свои эмоциональные переживания. Когда вы заметите изменение в том, как вы себя чувствуете, пронаблюдайте и попытайтесь идентифицировать свое эмоциональное переживание. Сделайте в вашем блокноте лист отслеживания, который выглядит примерно так:

Дата и время	Какова ситуация? Что происходит прямо сейчас?	Какие эмоции (-ию) я чувствую?	Какие ощущения в теле?	Что мне хочется сделать?

Оцениваете ли вы свои эмоции?

Заметить и понять свои эмоции может быть довольно непросто. Для этого есть много причин. Во-первых, зачастую мы привыкаем игнорировать или осуждать некоторые эмоции или сосредотачиваемся только на определенных типах эмоций. Несмотря на их универсальную природу, наше отношение к ним может существенно различаться, и то, как каждый из нас оценивает или управляет своими эмоциями, может зависеть от многих факторов. Например, от генетики или того, научились ли вы или нет справляться с эмоциями (возможно, наблюдая за членами семьи). Ваш жизненный опыт или культурные факторы могут влиять на то, как вы реагируете на свои чувства.

Пока мы растем, некоторых из нас учат, что определенные способы выражения эмоций являются плохими или вредными. В результате у нас формируется идея, что «мальчики не плачут» или «у хороших девочек не может быть дурного нрава». Как следствие, мы можем научиться стыдиться определенных эмоций или считать некоторые чувства ненормальными. Мы боимся, что если будем злиться, то причиним боль другим людям, и поэтому начинаем избегать собственного гнева, что образует проблему, потому что гнев — это нормальная, здоровая реакция. Некоторые из нас считают, что нельзя признавать свои эмоции, иначе мы потеряем контроль или будем отвергнуты. Такого рода суждения и убеждения могут привести к страданиям и неконструктивному поведению, такому как избегание, отрицание или по-

давление эмоций, что в конечном итоге может привести к еще большему самоосуждению и внутренней борьбе.

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.