

**#ЭКОПОКЕТ**

**Кристин Нефф, Кристофер Гермер**

# **КАК ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНЫЕ МИНУТЫ ЖИЗНИ**

**ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ  
СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ**



**THE  
BEST**





#ЭКОПОКЕТ

Кристин Нефф

**Как пережить трудные  
минуты жизни. Целительное  
сочувствие к себе**

«Питер»

2018

УДК 159.923  
ББК 88.37

## **Нефф К.**

Как пережить трудные минуты жизни. Целительное сочувствие к себе / К. Нефф — «Питер», 2018 — (#экопокет)

ISBN 978-5-4461-2965-2

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. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923

ББК 88.37

ISBN 978-5-4461-2965-2

© Нефф К., 2018  
© Питер, 2018

# Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Как работать с практическим пособием	7
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Кристин Нефф и Кристофер Гермер**

## **Как пережить трудные минуты жизни. Целительное сочувствие к себе**

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.

© 2018 Kristin Neff and Christopher Germer

© Перевод на русский язык

ООО Издательство «Питер», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «#экопocket», 2022

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 Браха, автор книги «Радикальное принятие»*

Задействовав свой опыт и проницательность, 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 Зальнберг, 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, пытаясь 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 Брах, 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 самозабвенно 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](http://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.  
Джлалаладдин 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. 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 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 обнадеежить 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

MSC<sup>1</sup>-программа была первым тренингом, специально созданным для отработки навыков сочувствия к себе. Тренинги, основанные на майндфулнесс, к примеру, программа снижения стресса на основе осознанности MBSR<sup>2</sup> 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

---

<sup>1</sup> Mindful Self-Compassion.

<sup>2</sup> Mindfulness-based training programs.

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 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, гнев 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 помоги мне». Поэтому во время ретрита я наводила 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, возникшего 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 стороннему 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 приобретались 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 – женщины и мужчины. Мы специально так сделали, чтобы упростить чтение, а совсем не из-за неуважения к читателям. 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](http://www.centerformsc.org). Доступны также и он-лайн-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, необходимый для встречи и преодоления трудностей, которые неизбежно возникают у нас на жизненном пути. Однако же иногда практика сочув-

ствия 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 само-преображению*. 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 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 *приятных 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, оценивание, самокритика.

♦ Попытайтесь 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 практическое упражнение 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.

## Глава 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 зануда, к тому же пристающая 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!»

Скажите 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.



## 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».

## **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.