



ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

КАК ЗАЯВИТЬ

О СЕБЕ ВО ВЕСЬ

ГОЛОС И НАУЧИТЬСЯ

ОТСТАИВАТЬ СВОИ

ИНТЕРЕСЫ

КРИСТИН НЕФФ

МИОО

Кристин Нефф

Внутренняя сила. Как заявить о себе во весь голос и научиться отстаивать свои интересы

Серия «МИФ Психология»

Серия «Практики самопомощи»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67311705

Кристин Нефф. Внутренняя сила. Как заявить о себе во весь голос и научиться отстаивать свои интересы: Манн, Иванов и Фербер;

Москва; 2022

ISBN 9785001952541

Аннотация

Кристин Нефф, опираясь на многочисленные исследования, достижения когнитивной психологии, подтвержденные практики и собственный опыт, рассказывает, как неистовое и нежное самосострадание помогает женщинам добиваться личного и профессионального успеха, заботиться о себе и не выгорать, быть искренними в отношениях, решительно заявлять о своих правах и противодействовать любому насилию и принуждению.

Эта книга для женщин, которые хотят найти источник силы внутри себя, чтобы действовать смело, не бояться говорить «нет»,

перестать быть удобным инструментом для удовлетворения чужих потребностей и начать думать об исполнении собственных желаний.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение. Заботливая сила	7
Часть I. Почему женщинам так необходимо неистовое самосострадание	30
Глава 1. Основы самосострадания	30
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Кристин Нефф

Внутренняя сила. Как заявить о себе во весь голос и научиться отстаивать свои интересы

Все права защищены.

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

Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers

© Kristin Neff, 2021. All rights reserved

© Robin Bilardello, 2021. Jacket design

© stellalevi/Getty Images, 2021. Jacket illustration. Author photograph by Score Headshots

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

*Посвящается моему горячо любимому сыну
Роуэну и женищинам во всем мире*

Введение. Заботливая сила

Но одно известно нам наверняка: если мы объединим милосердие с мощью, а мощь с правом, тогда любовь станет нашим наследием и наши дети от рождения получают право на перемены¹.

Аманда Горман. «Холм, на который мы восходим»²

Происходит нечто очень серьезное. Это витает в воздухе. Это ощущают все женщины, с которыми я разговаривала. С нас хватит. Мы сыты по горло. Мы злы. Мы готовы к переменам. Традиционные гендерные роли и общественные властные структуры не позволяют женщинам в полной мере выразить себя, и это дорого нам обходится как в политическом, так и в личном плане. Женщинам дозволено быть податли-

¹ А. Gorman, “The Hill We Climb,” поэма, прочитанная на инаугурации Джо Байдена 20 января 2021 г. <https://www.cnbc.com/2021/01/20/amanda-gormans-inaugural-poem-the-hill-we-climb-full-text.html>.

² Аманда Горман (р. 1998) – американская поэтесса, лауреат первой Национальной премии молодым поэтам. С ее стихами недавно вышла интересная история: 23-летняя афроамериканка Горман прочла на инаугурации президента Джо Байдена свое стихотворение «Холм, на который мы восходим», где говорится, что демократию невозможно уничтожить навсегда. Стихотворение решили переводить в разных странах. При этом опытному и известному переводчику на каталонский язык и переводчице на голландский, которым была предложена эта работа, пришлось от нее отказаться: общественность сочла, что переводчики не соответствуют параметрам – они оба белые. *Здесь и далее прим. перев., если не указано иное.*

выми, заботливыми, нежными. А если женщина слишком рьяно стоит на своем, если она злится или впадает в ярость, окружающие пугаются и награждают ее всякими эпитетами («ведьма», «мегера», «стерва» – самые мягкие и цензурные из них). Если мы хотим преодолеть мужское доминирование и занять надлежащее место во власти, мы должны вернуть себе право быть сильными. Только так мы сможем сделать что-то с теми проблемами, которые стоят сейчас перед нашим миром, – бедностью, расизмом, разрухой в системе здравоохранения, изменением климата (и это только начало списка). Цель книги – помочь женщинам в выполнении этой задачи.

А самосострадание – концепция, которая помогает понять, каким образом женщины могут внести продуктивные изменения. Сострадание нацелено на облегчение страдания – это импульсивное желание помочь, активное соучастие, инстинкт, повелевающий заботиться³. Многие люди испытывают естественное сострадание к другим, но им намного труднее направить это чувство на себя. Я двадцать лет посвятила исследованиям благотворного влияния самосострадания на психическое здоровье и обучению тому, как стать добрее к самим себе и как самим себя поддерживать. Вме-

³ J. L. Goetz, D. Keltner, and E. Simon-Thomas, “Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review,” *Psychological Bulletin* 136, № 3 (2010): 351–374. C. Germer and K. D. Neff, “Mindful Self-Compassion (MSC),” in I. Ivtzan, ed., *The Handbook of Mindfulness-Based Programs: Every Established Intervention, from Medicine to Education* (London: Routledge, 2019), 55–74.

сте с моим коллегой, доктором Крисом Гермером, мы разработали обучающую программу под названием «Осознанное самосострадание», которая известна теперь во многих уголках мира. Но для полного извлечения всей пользы, которую приносит самосострадание, мы должны развивать как яростную, так и нежную его составляющие.

Мне и самой-то это открылось только недавно. Когда я вела курсы по обучению самосостраданию, я часто рассказывала приключившуюся со мной историю – она должна была проиллюстрировать, как осознанность и самосострадание помогают справиться с такими трудными эмоциями, как, например, гнев.

История вот такая. Моему сыну Роуэну было около шести лет, когда мы отправились в зоопарк посмотреть птичье представление. Мы заняли свои места, и Роуэн – он аутист – начал вести себя... ну, не лучшим образом. Нет, он не вопил и не вытворял ничего несусветного, «не лучшим образом» означает, что он что-то все время говорил и постоянно вскакивал. Сидящие перед нами женщина и две ее идеально воспитанные дочери постоянно оборачивались и говорили Роуэну: «Ш-ш-ш». А Роуэн все никак не ш-ш-шикался. Где-то после третьей попытки женщина повернулась и, гневно взглянув на него, воскликнула: «Помолчи, пожалуйста, мы пытаемся смотреть шоу!»

Роуэн смутился. Повернувшись ко мне, он испуганно спросил: «Мамочка, это кто?»

Когда кто-то угрожает или ведет себя агрессивно по отношению к *моему* сыну, я тут же превращаюсь в мать-медведицу. Я впадаю в ярость. И я заявила: «Да так, одна...» В общем, я произнесла слово, на литературном языке означающее самку, но только употребила отнюдь не литературный его синоним. Ну, вы понимаете. Шоу вскоре закончилось, и дама обратилась уже ко мне:

– Как вы посмели так меня назвать?!

– А как вы посмели повысить голос на моего сына?! – рывкнула я в ответ. И началось. *Две женщины с маленькими детьми, орущие друг на друга на птичьем шоу!* К счастью, в то время я много занималась осознанностью и выполняла множество упражнений (да, понимаю, как забавно все это звучит!), поэтому заявила относительно спокойно: «Я сейчас очень сердита». На что дама ответила: «А то я не вижу!» Но для меня это был поворотный момент: вместо того чтобы полностью отдаться гневу, я смогла осознать свое состояние, умерить свой пыл и уйти.

В этой истории заложен великий педагогический смысл: она показывает, как определенные навыки, вроде осознанности, помогают нам отойти от края пропасти, в которую толкают нас реактивные эмоции. Однако я долгое время не могла оценить еще один важный момент – инстинктивный взрыв яростной энергии матери-медведицы. Я принимала этот свой порыв защитить и гнев за проблему и полагала, что с ней надо что-то делать, хотя на самом деле мой порыв был

поистине замечательным, прекрасным.

Автор комиксов для компании Marvel Джек Кирби был до такой степени потрясен сценой, свидетелем которой как-то стал, – мать приподняла автомобиль весом больше тонны, чтобы спасти оказавшегося под ним ребенка, – что создал персонажа, известного теперь всем как Невероятный Халк⁴. Этот неистовый аспект нашей природы – вовсе не проблема: это наша суперсила. То, чему мы должны радоваться, а не просто, проявляя осознанность, принимать. И мы можем использовать эту силу для защиты не только наших детей, но и самих себя, для того чтобы делать что-то ради самих себя. Эта сила способна мотивировать перемены, эта сила заставляет добиваться справедливости. И книга написана для того, чтобы помочь женщинам пробудить в себе бесстрашную воительницу, которая может восстать и изменить наш мир.

Что такое заботливая сила

Женщины по-прежнему живут в обществе, в котором доминируют мужчины, и нам, чтобы добиться триумфа, сохраняя при этом здоровье и целостность, необходимо вооружиться всеми возможными инструментами. Одно из самых мощных орудий нашего арсенала – заботливая сила. Мягкое самосострадание высвобождает энергию *заботы, несто-*

⁴ G. Groth, Jack Kirby Interview, Part 6, Comics Journal #134, May 23, 2011.

вания, призванную покончить со страданиями, в то время как неистовое самосострадание высвобождает энергию *действия*, направленную на устранение страданий, и обе эти энергии, слившись воедино, проявляются в заботливой силе. Наша сила более эффективна, когда направлена на заботу, потому что тогда она сочетается с любовью. Именно этому учат нас величайшие лидеры общественных перемен, такие как Махатма Ганди, Мать Тереза, Нельсон Мандела и Сьюзен Б. Энтони⁵. Именно об этом говорил преподобный Мартин Лютер Кинг, призывая к окончанию войны во Вьетнаме: «Когда я говорю о любви, я не имею в виду нечто сентиментальное и слабое. Я говорю о силе, которая представляет собой высший объединяющий принцип жизни»⁶.

Нам повезло: заботливую силу можно обратить как на что-то внешнее, так и внутрь себя. Мы можем с ее помощью двигаться по пути к личностному росту и исцелению, одновременно борясь за справедливость. В конце концов, социальная активность – это тоже акт самосострадания (а не только сострадания к другим), потому что все мы связаны друг с другом и несправедливость наносит ущерб всем нам.

И хотя я привыкла считать, что моя вспыльчивость и гневливость – недостатки, которые следует преодолеть, теперь

⁵ Сьюзен Браунелл Энтони (1820–1906) – американская активистка и борец за гражданские права женщин, сыгравшая в XIX веке одну из ключевых ролей в суфражистском движении США. Она также выступала за социальное равенство и против рабства.

⁶ “A Time to Break Silence,” by Dr. Martin Luther King Jr. April 4, 1967.

я понимаю: именно они позволили мне преуспеть в жизни. В 2003 году я опубликовала свою первую теоретическую работу о самосострадании⁷ и тогда же разработала измерительную шкалу самосострадания (ШСС)⁸. Мои тогдашние исследования показывали, что для тех, кто демонстрирует более высокие результаты на ШСС, характерен и более высокий уровень здоровья и благополучия⁹. В те годы я была одним из первых исследователей самосострадания, сейчас же этой теме посвящено более трех тысяч статей в специальных научных журналах, и каждый день появляются новые. И я сомневаюсь, что осмелилась бы ступить на эту неизведанную территорию, не будь у меня боевого духа, из-за которого я иногда попадаю в неприятности (вроде того случая, когда я нецензурно обозвала совершенно незнакомую мне женщину, да еще при собственном ребенке, да еще на птичьем шоу).

Завершая цикл

В последнее время я занимаюсь в основном тщательным

⁷ K. D. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself," *Self and Identity* 2, № 2 (2003): 85–102.

⁸ K. D. Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," *Self and Identity* 2 (2003): 223–250.

⁹ K. D. Neff, K. Kirkpatrick, and S. S. Rude, "Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning," *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 139–154.

и подробным изучением как яростной, неистовой, так и мягкой, нежной составляющих самосострадания, хотя написала об этом еще не так много. Этот подход на самом деле и определил мою научную карьеру. Я защищала докторскую диссертацию, темой которой было нравственное развитие, в Университете Калифорнии в Беркли вместе с аспирантом по имени Эллиот Терил. Он был учеником Лоренца Кольберга, известного теоретика, который считал, что у нравственного развития имеются три основные стадии. Согласно модели Кольберга, на первой стадии (в период детства) индивид руководствуется своими личными нуждами и потребностями, на второй стадии (в подростковый период) он сосредоточен на заботе о нуждах и потребностях других, а на последней стадии (она приходит с наступлением взрослости, если приходит вообще) человек фокусируется на справедливости и, соответственно, на всеобщих правах и потребностях¹⁰. Кольберг вел свои исследования в 1960-х, он пришел к выводу, что женщины склонны принимать нравственные решения, основываясь прежде всего на соображениях заботы, в то время как мужчины чаще принимают нравственные решения исходя из таких понятий, как права и справедливость. Из чего следовал другой вывод: женщины менее зрелые в морально-нравственном отношении, чем мужчины.

Такая позиция вызвала справедливый гнев многих фемин-

¹⁰ L. Kohlberg and R. H. Herish, "Moral Development: A Review of the Theory," Theory into Practice 16, no. 2 (1977): 53–59.

нисток, они сочли ее весьма противоречивой. Кэрол Гиллиган, автор очень известной книги «Иным голосом»¹¹, считала, что забота и справедливость – это две разные этические призмы, сквозь которые человек смотрит на мир. Женский образ познания увязан с мужским взглядом, а не отделен от него и не чужд ему. И хотя ее теория противоречила постулату, что женщины менее нравственны, чем мужчины, ирония состоит в том, что женщин эта теория описывала как человеческих индивидов, не воздающих должного справедливости!

Я не согласна с обеими позициями и считаю каждую из них по-своему сексистской. Терил подвел итог дискуссии, сказав, что и мужчины и женщины на всех стадиях развития выносят нравственные суждения на основе собственных представлений о заботе и справедливости и в зависимости от контекста¹². Почти все мы, невзирая на возраст, пол и культуру, считаем, что заботиться о других и помогать другим лучше, чем наносить им вред, что люди должны иметь возможность принимать независимые решения по определенным личным вопросам и что справедливость имеет значение. Фактически одно из первых нравственных суждений ребенка – «Это честно/нечестно!» Исследование Терила также

¹¹ Гиллиган К. Иным голосом. Психологическая теория и развитие женщин. М.: Республика, 1992.

¹² E. Turiel, The Culture of Morality: Social Development, Context, and Conflict (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2002).

показывало, что социальный авторитет играет важную роль в том, каким образом выражается каждый тип суждения¹³. Доминирующая позиция гарантирует более автономные решения, от тех же, кто находится в подчиненной позиции, требуется большая забота о других. Основной характеристикой власти по определению является возможность поступать в соответствии со своими потребностями, основной же характеристикой того, кто находится в подчиненной позиции, служит удовлетворение потребностей обладающего властью. Чтобы потребности каждого удовлетворялись справедливо, необходимо равенство возможностей. Работая над своей диссертацией, я провела год в Индии, где изучала влияние присущих данной культуре представлений о гендерной иерархии на семейные конфликты (подробнее об этом я расскажу позже).

И только вернувшись в Беркли, где я засела за итоговую работу над диссертацией, я узнала о самосострадании. Как я уже подробно писала в первой книге «Самосострадание»¹⁴, мой путь к доброму отношению к себе был болезненным. Незадолго до того, как уехать в Индию, я ушла от мужа к другому (к моему ужасу и стыду, я при этом считала себя заботливой и нравственной личностью), этот другой должен

¹³ C. Wainryb and E. Turiel, "Dominance, Subordination, and Concepts of Personal Entitlements in Cultural Contexts," *Child Development* 65, № 6 (1994): 1701–1722.

¹⁴ Нефф К. [Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

был ко мне приехать. Но этот человек и не подумал расстаться со своей партнершей ради меня и так и не появился. Вернувшись, я узнала, что у него обнаружили рак мозга, и вскоре он умер.

Чтобы собрать осколки разбитой жизни, я решила изучать медитацию. Я стала заниматься в группе, следовавшей учению Тит Нат Хана, вьетнамского дзен-буддийского монаха, который подчеркивает необходимость сострадания не только к другим, но и к самим себе. Я читала книги пионеров западного буддизма – «Любящую доброту» Шарон Солзберг¹⁵ и «Путь с сердцем» Джека Корнфилда¹⁶, – также требовавших включать себя в круг сострадания.

В результате, начитавшись и приобретя опыт в медитации, я попыталась относиться к себе с большей теплотой. Вместо того чтобы казнить себя за сделанное (только ненавидя себя за то, что я такая плохая, я могла убедить себя в том, что я хорошая: вот какие кульбиты совершает наше сознание!), я попыталась быть по отношению к себе более понимающей и прощающей. Признаюсь, первые попытки оказались довольно неуклюжими. Когда я говорила себе: «Человеку свойственно ошибаться», тут же ехидный внутренний голос восклицал: «Ты просто ищешь себе оправдания!» Но постепенно этот вредный голос утих, потому что я научи-

¹⁵ Солзберг Ш. Любящая доброта. Искусство быть счастливым. М.: София, 2016.

¹⁶ Корнфилд Д. Путь с сердцем. М.: София, 1997.

лась принимать причиненную боль с состраданием. Я говорила себе: «Я знаю, что если б ты могла повернуть время вспять, то сделала бы все по-другому, но тогда ты была на это неспособна. Ты разочаровалась в браке и просто хотела найти счастье. Все хотят быть счастливыми». Вместо того чтобы постоянно размышлять о том, что и как я сделала неправильно, я начала принимать собственное несовершенство как свою принадлежность к человеческому роду. Положив руку на сердце, я говорила себе: «Я понимаю, что тебе больно, но все уляжется. Я принимаю тебя такой, какая ты есть, со всеми твоими несовершенствами». И это позволило мне сполна прочувствовать ответственность за все, что я совершила, – да, это было больно, но я перестала бичевать себя. Со временем я научилась относиться с любовью даже к собственному стыду, что полностью изменило мою жизнь – и изменило к лучшему.

После защиты диссертации я два года занималась в постдокторантуре под руководством профессора из Университета Денвера Сьюзен Хартер, в то время ведущего исследователя самооценки – идея самоуважения десятилетиями доминировала в концепциях психологического благополучия. Самооценку можно рассматривать как позитивную оценку собственной ценности. Ученые начали понимать, что, хотя позитивное суждение о себе делает человека счастливее, оно также может завести в ловушки и тупики вроде нарциссизма и стремления постоянно сравнивать себя с другими. Бо-

лее того, самооценка слишком часто зависит от социального одобрения, внешней привлекательности, успехов. Иначе говоря, самооценка – ненадежный друг. Но у нее есть отличная альтернатива – самосострадание. Самосострадание не требует от вас, чтобы вы ощущали себя лучше других, оно не является продолжением симпатии к вам других людей, оно не настаивает на том, чтобы вы все делали исключительно правильно. Чтобы иметь самосострадание, достаточно быть таким же несовершенным человеческим существом, как и все остальные. Это неиссякаемый источник поддержки и утешения.

Начав работать на факультете Техасского университета в Остине, я продолжила исследовать, как сила и власть влияют на автономность, заботу, на справедливость в отношениях. Но я также развивала свои представления о самосострадании и писала о нем как о более здоровой альтернативе самоуважению. И настолько увлеклась этой темой, что забросила все остальные исследования – центром моих интересов стало именно самосострадание. Лишь недавно я пересмотрела давние изыскания в контексте самосострадания. Когда мы относимся к себе с нежным самосостраданием, мы также заботимся о себе. Когда мы относимся к себе с неистовым самосостраданием, мы отстаиваем свою автономность и свои права. Когда неистовое и нежное самосострадание сбалансировано, мы способны быть честными и справедливыми. Распределение власти и гендерные ожидания также играют свою

роль в выражении самосострадания: мужское доминирование делает упор на ярость, женское подчинение – на нежность, но движение к гендерному равенству требует, чтобы мы сочетали в себе оба этих аспекта. И, подобно кусочкам пазла, наконец-то нашедшим свое место в общей картине, сошлись и прежде казавшиеся разрозненными направления моей работы.

Почему эта книга написана для женщин и почему именно сейчас

Самосострадание приносит пользу всем, и прежние мои работы на эту тему были гендерно-нейтральными¹⁷. Но я уверена, что в такой исторический момент самосострадание особенно важно именно для женщин. Мужчины слишком долго относились к женщинам без должного уважения и считали их существами низшего порядка, не обладавшими надлежащей компетенцией. Настало время, когда к нам должны относиться по справедливости, мы должны иметь равные права в бизнесе и власти. Неистовое самосострадание, сбалансированное с нежным, способно помочь нам в борьбе за наши права и против оскорбительного многовекового отношения, согласно которому все, что от нас требуется, – держать язык за зубами и хорошо выглядеть.

¹⁷ A. C. Wilson et al., “Effectiveness of Self-Compassion Related Therapies: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Mindfulness* 10, № 6 (2018): 979–995.

В числе прочего меня вдохновило на написание этой книги движение [#MeToo](#). Слишком долго женщины умалчивали о сексуальных домогательствах и оскорблениях. Мы боялись, что, если расскажем правду, нам никто не поверит. Это только покроет нас еще большим позором, нанесет еще больший вред. Но в 2017 году все изменилось: сотни тысяч женщин, воспользовавшись хештегом [#MeToo](#), поведали о домогательствах и надругательствах, которые им пришлось пережить. И вдруг оказалось, что это мужчинам, погребенным под обломками рухнувших репутаций, приходится уходить с работы!

Позже я расскажу свою историю, похожую на бесчисленные истории, приключаящиеся по всему земному шару. Я уже была известным преподавателем осознанности и сочувствия, но все равно стала жертвой манипуляций человека, оказавшегося сексуальным хищником. Мужчина, которому я доверяла и которого поддерживала, на самом деле домогался множества женщин, над многими он надругался, а я об этом не знала. Практика самосострадания – вот что позволяет мне справляться с ужасными открытиями. Нежное самосострадание помогло мне исцелиться, неистовое подвигло меня высказаться, чтобы прекратить все это.

Движение женщин за свои права открыло для нас двери в профессиональный мир, но, чтобы преуспеть в нем, нам приходилось вести себя по-мужски, подавляя в себе сугубо женскую мягкость, презируемую в мужском мире. При этом

им не нравились наши агрессивность и стремление к самоутверждению. Перед нами стоял ложный выбор: преуспевать и быть презируемыми за это или нравиться, но оставаться бессильными. Женщины, которые хотели утвердить себя в профессии, ощущали огромное давление, плюс к этому платили им меньше да еще и подвергали сексуальному преследованию. И мы достигли предела: нынешнее мироустройство больше не работает. Я верю, что, возвращая в себе и неистовое, и нежное самосострадание, женщины станут лучше понимать свою истинную суть и внесут необходимые изменения в наш мир. Патриархальность все еще существует и наносит огромный вред. Насущные проблемы современности: сексуальные домогательства, неравенство в оплате труда, устоявшиеся предрассудки, неравенство в области здравоохранения, политические разногласия, экологическая катастрофа – все это призывает к тому, чтобы мы взяли на себя смелость и начали действовать.

Во всем, что я пишу, наверняка можно обнаружить некие скрытые противоречия. И хотя я очень стараюсь обращаться к опыту самых разных людей, идентифицирующих себя как женщины, отчасти мои усилия не достигнут должного результата. Пожалуйста, простите меня за это. Я всего лишь надеюсь изложить в данной книге основные принципы, которые обогатят жизненный опыт людей с различными представлениями о собственных личностях. Все женщины разные, и страдания у всех тоже разные. Но я верю, что и

неистовое, и нежное самосострадание необходимо всем людям и что это – ключевой фактор в борьбе с сексизмом, расизмом, гетеросексизмом, предубеждением по отношению к лицам с ограниченными возможностями и другими видами угнетения.

Самосострадание как практика

Самосострадание – не просто хорошая идея. Это *действие*. Мы можем так подготовить свой мозг и обрести такие новые навыки и привычки, чтобы с состраданием относиться к собственной душевной, физической и эмоциональной боли. Исследования показывают не только то, что мы можем научиться больше сострадать себе, но и что данный навык меняет жизнь к лучшему. В этой книге вы познакомитесь с концепциями и результатами исследований, которые помогут вам развить как нежное, так и неистовое самосострадание. Она научит вас сочетать два вида самосострадания, чтобы вы обрели заботливую силу, которая так необходима в том, что составляет основу вашей жизни, – во взаимоотношениях, в заботе о близких и в работе.

На протяжении всей книги я буду говорить об инструментах, которые помогут понять прочитанное. Порой я стану рассказывать вам о выявленных опытным путем и проверенных характеристиках и признаках самосострадания, о гендерных стереотипах, стилях взаимоотношений, которые

мы используем в исследованиях, и вы сможете самостоятельно исследовать себя. Я также предложу вам определенные упражнения для «наращивания мускулов» самосострадания. И хотя я буду приводить примеры медитаций, это все-таки не руководство по медитации. Я не духовный наставник, я ученый, однако, как только вы усвоите принципы и практики самосострадания, это станет для вас и духовным опытом.

Многие упражнения взяты из проверенной практикой программы «Осознанное самосострадание» (ОСС), которую мы разработали совместно с Крисом Гермером. ОСС – не разновидность психотерапии, однако этот курс весьма терапевтичен. Вместо того чтобы сосредоточиться на излечении определенных травм прошлого, ОСС помогает с самосостраданием относиться к сегодняшнему существованию. Изучая эффективность ОСС, мы обнаружили, что восьминедельный тренинг повышает уровень самосострадания на 43 %¹⁸. Те, кто занимался по программе, также говорят о том, что они обрели большую осознанность и сострадание к другим, что их депрессия, беспокойство, стресс ослабли, что они стали менее эмоционально отстраненными и при этом чувствовали себя счастливее и ощущали большую удовлетворенность жизнью. А что самое важное: познакомившись с самосостраданием, они обрели в нем надежного друга. Эффект от заня-

¹⁸ K. D. Neff and C. K. Germer, “A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program,” *Journal of Clinical Psychology* 69, № 1 (2013): 28–44.

тий по программе ОСС – улучшение самочувствия – длится как минимум год.

Этот эффект зависит также и от того, как много времени вы уделяете упражнениям. Поэтому я призываю вас заниматься по программе ОСС поначалу хотя бы по двадцать минут в день. Да, исследования показывают, что эти инструменты, эти приемы работают, но убедиться в этом вы сможете, только проверив их на себе.

ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ САМОСОСТРАДАНИЯ

Чтобы узнать, насколько вы способны сострадать себе, заполните краткую версию шкалы самосострадания, которой мы пользуемся в своих исследованиях¹⁹. Просто забавы ради запишите теперешние результаты, а потом сравните их с результатами самопроверки по шкале самосострадания (ШСС) после того, как закончите книгу, – наверняка вам самим захочется узнать, до какой степени изменился ваш уровень самосострадания. Вы заметите, что ШСС не проводит различия между неистовым и нежным самосостраданием. В будущем я внесу сюда соответствующие изменения, однако на данном этапе с помощью ШСС измеряется общий уровень этого

¹⁹ F. Raes et al., “Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale,” *Clinical Psychology and Psychotherapy* 18 (2011): 250–255.

свойства.

Как это делается

Пожалуйста, перед тем как отвечать, внимательно прочтите каждое утверждение. В каждом пункте отметьте, как часто вы ведете себя именно так. Отвечайте честно, как вы поступаете в реальной жизни, а не как, по вашему мнению, вам *следовало бы* вести себя в указанной ситуации.

Отвечая на первый набор утверждений,ставляйте себе оценки от 1 (почти никогда) до 5 (почти всегда).

Я стараюсь с пониманием и терпимостью относиться к тем сторонам моей личности, которые мне не нравятся. _____

Когда что-то причиняет мне боль, я пытаюсь найти сбалансированный взгляд на ситуацию. _____

Я стараюсь усмотреть в своих провалах и неудачах доказательство того, что я – всего лишь человек. _____

Когда у меня особенно трудные времена, я отношусь к себе с необходимой заботой и нежностью. _____

Когда меня что-то расстраивает, я стараюсь сохранять эмоциональный баланс. _____

Когда мне кажется, что я в чем-то несостоятельна, я напоминаю себе, что время от времени большинство людей чувствуют себя так же. _____

Для следующей группы утверждений используйте оценки от 1 (почти всегда) до 5 (почти никогда). Обратите внимание, что эта шкала оценок отличается

от предыдущей: чем выше балл, тем реже проявления.

Когда я терплю неудачу в том, что для меня действительно важно, меня охватывает чувство несостоятельности, некомпетентности. _____

Когда мне плохо, мне часто кажется, что другие наверняка счастливее меня. _____

Когда я терплю провал в том, что для меня важно, я чувствую себя очень одинокой, мне кажется, что мне никто не поможет. _____

Когда у меня плохое настроение, я прежде всего обращаю внимание на все плохое. _____

Я строго сужу себя за собственные недостатки и несостоятельность. _____

Я нетерпима по отношению к тем сторонам собственной личности, которые мне не нравятся. _____

Итого (сумма по всем 12 пунктам) = _____

Средний балл самосострадания (сумма/12) = _____

Средний результат колеблется от 2,75 до 3,25, если результат ниже 2,75, значит, у вас низкий уровень самосострадания, выше 3,25 – высокий уровень.

Двигаемся неспешно

Читая эту книгу, вы, скорее всего, столкнетесь с неприятными и трудными ощущениями, неизбежно возникающими в ходе обучения самосостраданию. Даря себе любовь, мы вспоминаем все те случаи, когда не любили себя или счита-

ли себя недостойными любви. Например, когда вы пытаетесь позаботиться о себе, устанавливая границы общения с коллегой мужского пола, отпускающим неуместные замечания по поводу вашей фигуры, вы можете вспоминать обидные комментарии своего отца по поводу вашей манеры одеваться, когда вы были подростком. Или когда вы пытаетесь успокоиться, оплакивая утрату романтических отношений, вас могут охватить давние опасения насчет того, что вы недостаточно забавны, привлекательны или интересны. На самом деле это хорошие признаки. Они говорят о том, что вы открываетесь и старая боль, запрятанная глубоко в подсознание, выходит наружу, на свет. Когда боль высвобождается и к ней относятся тепло и с пониманием, старые раны начинают заживать.

И все же подобные чувства могут быть очень сильными. Занимайтесь, учитесь самосостраданию, но так, чтобы чувствовать себя в безопасности, потому что иначе вы просто не будете сострадать себе! Особенно это важно для тех женщин, которые переживали длительные травмы, – двигайтесь медленно, в собственном темпе, приостанавливайтесь, если чувствуете, что вам надо на время отказаться от занятий, и возвращайтесь к ним позже, возможно даже под руководством психотерапевта или иного специалиста по ментальному здоровью. Во взвинченном, стрессовом состоянии мы не можем научиться ничему новому, поэтому, если вы чувствуете, что какое-то упражнение дается вам с трудом, что оно

вас дестабилизирует, позвольте себе притормозить. *Пожалуйста, ответственно отнеситесь к своей эмоциональной безопасности и не заставляйте себя делать что-то, что, как вы чувствуете, вы в данный момент делать не можете.*

Цель этой книги – помочь вам раскрыть потенциал самосострадания как в его неистовом, так и в нежном проявлениях. Часто эти два вида не сбалансированы, поэтому важно научиться их объединять. Самосострадание позволит вам высвободить внутреннюю силу, которая принесет процветание и счастье. Оно поможет достичь аутентичности²⁰, внутренней полноты, и тогда вы станете активным участником общественного прогресса. Мир меняется очень быстро, и женщины призваны занять лидирующие позиции, чтобы эти перемены были к лучшему. Мы обладаем заботливой силой, и мы можем все.

²⁰ Аутентичность в психологии – способность осознавать настоящий момент, выбирать, как жить в нем, и принимать на себя ответственность за это. Аутентичный человек учитывает опыт прошлого, строит планы и достаточно гибок, чтобы меняться с новыми вводными.

Часть I. Почему женщинам так необходимо неистовое самосострадание

Глава 1. Основы самосострадания

Нам нужны женщины, достаточно сильные, чтобы быть нежными... и такими неистовыми, чтобы испытывать сострадание²¹.

Кавита Рамдас, экс-глава Глобального фонда для женщин

Самосострадание – не квантовая механика. И не особое состояние сознания, достичь которого можно лишь долгими годами медитации. На самом базовом уровне самосострадание требует всего лишь дружеского отношения к себе. Это приятная новость, потому что большинство из нас знает, что такое быть хорошим другом, по крайней мере для кого-то. Когда кто-то из близких чувствует себя неуверенно, плохо или сталкивается с трудным выбором, мы прекрасно знаем, что сказать: «Очень сочувствую. Что тебе сейчас нужно больше всего? Могу я чем-то помочь? Помни: я всегда ря-

²¹ Kavita Ramdas on May 19, 2013.

дом». Мы понимаем, как говорить мягко и сочувственно, и при этом инстинктивно стараемся расслабить мышцы. Мы умеем прикасаться так, чтобы дать почувствовать заботу, мы можем обнять, взять за руку. Мы также прекрасно знаем, какими яростными и решительными бываем, когда вступаемся за любимых. Когда тому, кого мы любим, угрожают, когда требуется наша защита, мы превращаемся в мать-медведицу, а когда надо наставить любимого на истинный путь, можем и дружеского пинка дать. Нам хватает мудрости понимать, какие именно действия надо предпринять в данный момент.

Но, к сожалению, в трудные моменты мы относимся к себе без столь необходимого сочувствия. Вместо того чтобы взять паузу и спросить себя, что могло бы нас успокоить и поддержать, мы принимаемся себя осуждать, кидаемся срочно решать проблемы или просто слетаем с катушек. Возьмем для примера такую ситуацию: вы едете на работу, сидя за рулем, проливаете кофе или на что-то отвлекаетесь и – бац! – попадаете в аварию. Вот типичный внутренний разговор с собой: «Идиотка! Посмотри, что ты наделала! Теперь надо звонить в страховую компанию и боссу, объясняться, почему опоздаешь на встречу. Ну, теперь тебя точно уволят!» Скажете ли вы нечто подобное тому, кого любите или кому просто симпатизируете? Наверняка нет. Но себе мы такое говорим регулярно и считаем, что это правильно. Мы относимся к себе отвратительно, даже хуже, чем к тем, кого терпеть не можем. Что говорит золотое правило? «Относись к другим

так, как тебе бы хотелось, чтобы относились к тебе». А вот дополнение к нему: «*Никогда* не относись к другим так, как относишься к себе, а то друзей у тебя вообще не останется».

Важный первый шаг на пути к самосостраданию: сравните ваше отношение к себе в трудные моменты с тем, как вы относитесь к своим близким, когда трудности случаются у них. Лучший вариант для проверки – отношение к друзьям, потому что – будем честными – к детям, партнерам или членам семьи мы относимся не столь сочувственно: они слишком близкие. Пространства для реакции в отношениях с друзьями больше, поскольку эти отношения добровольные и мы не воспринимаем их как некую данность. Это означает, что свои лучшие качества мы проявляем как раз с друзьями.

КАК Я ОТНОШУСЬ К СВОИМ ДРУЗЬЯМ И К СЕБЕ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА?

Весьма отрезвляющее упражнение – сравнить сострадание, проявляемое к друзьям, с состраданием к себе. Программу ОСС мы всегда начинаем с этого сравнения – таким образом мы устанавливаем уровень, с которого начинаем учиться самосостраданию. Возьмите бумагу и ручку – упражнение выполняется письменно.

Как это делается

Припомните несколько ситуаций, когда ваша

близкая подруга из-за чего-то мучилась и страдала. Ну, например, грызла себя из-за совершенной ею ошибки, или ее травили на работе, или она совершенно извелась из-за детей, или испугалась чего-то, что ей предстояло сделать. А теперь запишите ответы на следующие вопросы.

- Как вы обычно реагируете на трудности в жизни друзей? Что вы *говорите*? Как вы при этом говорите, каким *тоном*? Какова при этом ваша *поза*? Какими *жестами* вы сопровождаете разговор?

- Как вы обычно реагируете на аналогичные ситуации в собственной жизни? Что именно вы *говорите себе*? Каким *тоном*? Какова при этом ваша *поза*? Какими *жестами* вы сопровождаете этот внутренний разговор?

- Заметили ли вы какие-то характерные *отличия* в том, как вы реагируете на сложности у друзей и на свои проблемы? (К примеру, в том, что случается с вами, вы склонны видеть настоящую катастрофу, а когда что-то подобное происходит у подруги, вы в состоянии разглядеть перспективу, выход из ситуации.)

- Как вы полагаете, что случится, если вы хотя бы отчасти начнете относиться к себе так, как относитесь к друзьям? Как могла бы тогда измениться ваша жизнь?

Выполняя это упражнение, многие бывают шокированы различиями в том, как они относятся к себе и как – к друзьям. Весьма обескураживающее открытие – узнать, до какой степени мы принижаем себя. К счастью, обладая бога-

тым опытом сочувствия к другим, мы можем уяснить, как следует относиться к себе. Это и есть основа, хотя сначала кажется странным относиться к себе так, как мы относимся к друзьям. А все потому, что мы привыкли относиться к себе как к врагу. Со временем такое новое отношение становится естественным. Мы просто должны позволить себе обратить эти уже наработанные навыки сочувствия в другую сторону – на себя.

Конечно, на этом пути вас ждут разного рода препятствия, о которые вы будете спотыкаться: привычка к самокритике, мысли о том, что вы ничего не стоите, стыд – все это трудно сразу отринуть, стряхнуть с себя. А есть еще и страх, что самосострадание – это нечто вредное, что в результате мы превращаемся в ленивых, себялюбивых, распушенных лузеров. В следующих главах я постараюсь разобраться с этими психологическими блоками, хотя для того, чтобы лучше узнать, как их преодолеть, вы можете уже сейчас прочитать мои книги [«Самосострадание»](#) и «Пособие по осознанному самосостраданию».

И все-таки практика – основа совершенства. Или, как говорят те, кто видит и понимает ценность самосострадания, основа несовершенства. Потому что в результате практики мы принимаем свои человеческие ограничения и несовершенства и в то же время учимся тому, как изменить все к лучшему. Как говорит Джек Корнфилд, «суть духовной практики не в усовершенствовании себя, а в усовершенствовании

вании любви»²². Любовь же, в свою очередь, – движущая сила как неистового, так и нежного самосострадания.

Три составляющие самосострадания

Хотя самосострадание предполагает отношение к себе с той же добротой, какую мы проявляем к лучшему другу, оно требует не одной лишь доброты. Если мы только добры к себе, мы легко можем превратиться в эдаких поглощенных собой нарциссов. Доброты недостаточно. Нам также нужно уметь сознавать свои недостатки, принимать неудачи и видеть собственный опыт в перспективе. Мы должны соотносить собственные сложности с трудностями и проблемами других, выходить за пределы своего «я» и понимать, каково наше место в общей картине бытия.

Осознанность. В основе самосострадания лежит способность осознавать, что причиняет нам дискомфорт. Мы не подавляем боль и не делаем вид, что ее не существует, но мы и не убегаем от нее, придумав на ходу какую-то драматическую легенду. Осознанность позволяет нам ясно видеть собственные ошибки и неудачи. Мы не избегаем тяжелых эмоций – напротив, мы смотрим в лицо тем чувствам, которые сопровождают наши проблемы: горю, страху, грусти, гневу,

²² J. Kornfield (2017), “Freedom of the Heart,” Heart Wisdom, Episode 11. <https://jackkornfield.com/freedom-heart-heart-wisdom-episode-11>, accessed November 13, 2020.

неуверенности, сожалению. Мы обращаем внимание на свой сиюминутный опыт, осознаем, какие мысли в этот момент приходят в голову, как они меняются, какие эмоции и ощущения сопровождают их. Осознанность так важна для самосострадания, поскольку она помогает понять, почему мы страдаем, и тогда мы можем отреагировать на свои страдания, проявляя доброту. Если же мы игнорируем боль или полностью в нее погружаемся, мы не способны отойти в сторону и сказать себе: «Да, это тяжело, мне нужна поддержка».

И хотя осознанность – не такая уж сложная штука, овладеть ею все равно непросто, потому что она идет вразрез с нашими привычными реакциями. Нейробиологи узнали, что в мозге имеются взаимосвязанные участки, которые они называли сетью пассивного режима²³ – она проходит как раз по центру мозга, от передней его части к задней²⁴. Называется она так потому, что работает даже тогда, когда наш мозг ничем особенным не занят, когда мы не сосредоточены на выполнении какой-либо задачи. У сети пассивного режима

²³ Дефолтную систему мозга (default mode network, сеть пассивного режима) открыла в начале 2000-х группа нейробиологов под руководством Маркуса Райхла. На сегодня известно, что эта система связана с состоянием эмоционального фона психической деятельности, мыслями человека о себе (англ. self-referential thoughts) и воспоминаниями. Райхл предполагает, что важная функция этой сети – поддерживать активность мозга и его готовность к любым действиям. *Прим. ред.*

²⁴ L. Mak et al., “The Default Mode Network in Healthy Individuals: A Systematic Review and Meta-analysis,” *Brain Connectivity* 7, № 1 (2017): 25–33.

есть три основные функции: 1) она создает ощущение собственного «я»; 2) проецирует это «я» на прошлое или будущее; 3) высматривает всякие проблемы. И поэтому вместо того, чтобы бесстрастно изучать происходящее в данный момент, мы впадаем в беспокойство и терзаемся сожалениями. С эволюционной точки зрения это хорошо, потому что таким образом мы учимся на своих прежних трудностях и предвидим будущие угрозы выживанию, а также представляем, что и как нужно было сделать, чтобы все пошло по-другому. Однако, когда мы испытываем страдания в реальном времени, нам часто не хватает ума осознать, что мы страдаем. Вместо этого, пытаясь решить свои проблемы, мы забываемся в прошлом или рисуем себе картинки будущего. Смысл осознанности – научиться отключать этот пассивный режим ради того, чтобы понимать испытываемую нами боль²⁵.

Осознанность схожа с чистым, спокойным водоемом, в котором безо всяких искажений отражается все, что с нами происходит, чтобы мы могли увидеть себя и свою жизнь в перспективе. Только в этом случае мы можем выбрать разумный образ действий для помощи самим себе. Чтобы лицом к лицу встретиться с собственной болью и признать ее, требуется смелость, она же необходима и для того, чтобы открыть свою душу в ответ на страдание. Мы не можем излечить то,

²⁵ J. A. Brewer, “Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, № 50 (2011): 20254–20259.

что не чувствуем. Именно поэтому осознанность – тот столп, на котором зиждется самосострадание.

Общая человечность. Еще одна из основ самосострадания – признание общности положения всех людей на земле, общей человечности. На самом деле это именно то, что отличает самосострадание от жалости к себе. Слово «сострадание» состоит из основы «страдание» и приставки «со», такой же, как в словах «соединение», «сопричастность». Когда сострадание обращено на себя, внутрь себя, это означает, что мы признаем свою принадлежность к человеческому роду с его несовершенством, что мы живем той же жизнью, что и все люди, а эта жизнь далеко не идеальна. Это до такой степени очевидно, что об этом не стоит и говорить, однако мы постоянно попадаем в одну и ту же ловушку: мы считаем, что *у нас* все должно идти хорошо и правильно. Вопреки всякой логике, нам кажется, что у всех остальных все в полном порядке и только я поскользываюсь, разбиваю стекло, перерезаю нерв на большом пальце и в течение трех месяцев таскаю на правой руке толстенную повязку розового цвета (со мной и правда так было). И дело даже не в том, что палец болит, – мы чувствуем себя ужасно одинокими и всеми покинутыми, что еще обиднее. Это чувство разобщенности, ощущение разрыва связи ужасает, потому что, как говорят биологи-эволюционисты, одинокая обезьяна – мертвая обезьяна.

Но как только мы вспоминаем, что физическую боль ис-

пытывают все люди на земле, мы выбираемся из кроличьей норы жалости к себе. Вместо того чтобы кричать «О горе мне!», мы с честью разделяем с другими природу страдания. Конечно, обстоятельства и степень страдания разнятся. Люди, которые постоянно страдают от проявлений несправедливости или живут в непроходимой бедности, мучаются куда больше тех, у кого имеются привилегии. Но человеческих существ, которые никогда не испытывали бы никаких физических, душевных или эмоциональных страданий, просто не существует.

В основе сострадания лежит идея о том, что все существа по природе своей достойны человеческого отношения. Когда мы отказываем в сострадании самим себе, но распространяем его на других, когда мы считаем, что потребности одной группы важнее потребностей других, мы тем самым отрицаем базовую истину, гласящую, что все мы – части взаимосвязанного целого. Поговорка «Не плюй в колодезь, пригодится воды напиться», может, звучит простовато, однако точно передает идею. То, как я отношусь к себе, влияет на взаимодействие со всеми, с кем я вступаю в контакт, а то, как я отношусь к другим, влияет вообще на все в моей жизни. Мы видим последствия непонимания этих взаимосвязей повсюду – в расовой, социальной, политической напряженности, которая ведет к насилию: Соединенные Штаты наводнены иммигрантами из стран, которые американская политика ввергла в экономическую депрессию; наша планета нагревается так

быстро, что скоро станет необитаемой. Способность признавать нашу общую человечность позволяет нам видеть картину в целом и понимать, что все мы связаны друг с другом.

Доброта к себе. Мотивационное ядро самосострадания – доброта, стремление облегчить страдание. Оно ощущается как настоятельная потребность, как импульс помочь. Теплый, дружеский подход к самим себе, пробирающимся сквозь тернии жизни. В трудных ситуациях мы слишком часто склонны скорее наказывать себя, чем поддерживать. Даже те, кто безусловно, без колебаний добр к другим, к себе относятся как к каким-то отбросам. Доброе отношение к себе борется с этой тенденцией, и в результате мы и к себе начинаем относиться по-человечески.

Доброе отношение к себе означает, что, совершив ошибку, мы понимаем и принимаем это и подбадриваем себя, чтобы в следующий раз добиться лучшего результата. Получив дурное известие или уперевшись лбом в жизненные проблемы, мы открываем сердца и позволяем себе эмоционально участвовать в собственной боли. Мы притормаживаем и говорим себе: «Это по-настоящему трудно. Как я могу позаботиться о себе в этот тяжелый момент?»

Мы несовершенны. Трудности в нашей жизни всегда существовали и всегда будут существовать. Это неизбежно. Но когда мы относимся к собственной боли благожелательно и по-доброму, мы ощущаем любовь и заботу, а это само по себе приносит позитивные изменения. Доброта к себе дает

возможность справляться с трудностями, легче их переносить. Это чудесное, обогащающее чувство делает жизнь не такой горькой.

Польза самосострадания

О связи между самосостраданием и благополучием написаны уже тысячи научных работ. Как правило, эти исследования идут по одному из трех направлений. Наиболее распространенный метод использует шкалу самосострадания (ШСС) для определения того, как уровень самосострадания соотносится с благополучием или неблагополучием – то есть соответствует ли высокий уровень самосострадания позитивным результатам, таким как счастье, и сопровождается ли низкий уровень результатами негативными, такими как депрессия. Второе направление исследований самосострадания заключается в стимулировании самосострадательного образа мышления – например, людей просят писать о своих жизненных трудностях, при этом апеллируя к осознанности, общей человечности и доброте к себе. Участники исследования произвольно делились на две группы: на тех, кто писал о трудностях и кого подталкивали к самосостраданию, и на тех, кто писал на какую-то нейтральную тему, например о своем хобби. Затем обе группы сравнивали по одним и тем же поведенческим параметрам. Например, по их мотивации во время подготовки к предстоящему эк-

замену. Третий, все более распространенный метод – обучение самосостраданию по программам наподобие ОСС с последующим анализом того, как изменилось благополучие. И во всех трех направлениях результаты исследований были практически одинаковыми²⁶.

В этой книге я буду говорить об исследованиях самосострадания, однако уже сейчас вкратце поведаю о результатах²⁷. Люди с более высоким уровнем самосострадания чувствуют себя счастливее, они оптимистичнее и в большей степени надеются на лучшее²⁸. Они больше удовлетворены своей жизнью и испытывают большую благодарность за то, что в жизни имеют. Они менее подвержены тревожным расстройствам, депрессии, стрессу, страхам²⁹. У них более позитивный взгляд на собственное тело, и они менее склонны к развитию пищевых расстройств³⁰. Они лучше заботятся о своем

²⁶ M. Ferrari et al., “Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: A Meta-Analysis of RCTs,” *Mindfulness* 10, № 8 (2019): 1455–1473.

²⁷ Обзор литературы, посвященной теме самосострадания: C. K. Germer and K. D. Neff, *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals* (New York: Guilford Press, 2019), см. chapters 3, 4.

²⁸ K. D. Neff, S. S. Rude, and K. L. Kirkpatrick, “An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits,” *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 908–916.

²⁹ A. MacBeth and A. Gumley, “Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association between Self-Compassion and Psychopathology,” *Clinical Psychology Review* 32 (2012): 545–552.

³⁰ T. D. Braun, C. L. Park, and A. Gorin, “Self-Compassion, Body Image, and Disordered Eating: A Review of the Literature,” *Body Image* 17 (2016): 117–131.

здоровье – больше занимаются спортом, правильное питаются, регулярно проходят медицинские обследования³¹. Они и физически здоровее: лучше спят, реже простужаются, обладают более сильной иммунной системой³². Они более мотивированы и решительны в достижении своих целей, стойко переносят различные жизненные вызовы^{33, 34, 35}. У них более близкие и продуктивные отношения с друзьями, семьей, романтическими партнерами, и они говорят о большей сексуальной удовлетворенности^{36, 37}. Они чаще прощают, проявляют эмпатию и понимают чужую точку зрения³⁸. Они с

³¹ D. D. Biber and R. Ellis, "The Effect of Self-Compassion on the Self-Regulation of Health Behaviors: A Systematic Review," *Journal of Health Psychology* 24, № 14 (2019): 2060–2071.

³² W. J. Phillips and D. W. Hine, "Self-Compassion, Physical Health, and Health Behaviour: A Meta-Analysis," *Health Psychology Review* (2019): 1–27.

³³ J. G. Breines and S. Chen, "Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation," *Personality and Social Psychology Bulletin* 38, № 9 (2012): 1133–1143.

³⁴ J. W. Zhang and S. Chen, "Self-Compassion Promotes Personal Improvement from Regret Experiences Via Acceptance," *Personality and Social Psychology Bulletin* 42, № 2 (2016): 244–258.

³⁵ A. A. Scoglio et al., "Self-Compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation," *Journal of Interpersonal Violence* 33, № 13 (2018): 2016–2036.

³⁶ L. M. Yarnell and K. D. Neff, "Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being," *Self and Identity* 12, № 2 (2013): 146–159.

³⁷ J. S. Ferreira, R. A. Rigby, and R. J. Cobb, "Self-Compassion Moderates Associations between Distress about Sexual Problems and Sexual Satisfaction in a Daily Diary Study of Married Couples," *Canadian Journal of Human Sexuality* 29, № 2 (2020): 182–196.

³⁸ K. D. Neff and E. Pommier, "The Relationship between Self-Compassion and

большим сочувствием относятся к другим и проявляют заботу, однако не выгорают³⁹. Согласитесь, совсем неплохой набор бонусов для столь простой задачи – относиться к себе так же, как относишься к близкому другу.

Те, кто обладает самосостраданием, также более высоко ценят себя, но при этом не попадают в ловушку самооценки⁴⁰. Самосострадание не связано с нарциссизмом так, как связана с ним самооценка. И оно не ведет к постоянному сравнению себя с другими или к глухой обороне собственного «я». Ощущение самоценности, рожденное самосостраданием, не зависит от того, как вы выглядите, насколько вы успешны или до какой степени вас одобряют окружающие. Оно безусловно. И, следовательно, более стабильно и долговечно.

Огромная польза самосострадания вкупе с тем фактом, что этому навыку можно научиться, и объясняет, почему многие исследователи обратились к данному психологическому настрою. Моя хорошая подруга и коллега Шона Шапиро, автор прекрасной книги об осознанности и самосострадании «Доброе утро, я тебя люблю» (Good Morning, I Love You), любит говорить, что самосострадание – это секретный

Other-Focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators,” *Self and Identity* 12, № 2 (2013): 160–176.

³⁹ Z. Hashem and P. Zeinoun, “Self-Compassion Explains Less Burnout among Healthcare Professionals,” *Mindfulness* 11, № 11 (2020): 2542–2551.

⁴⁰ K. D. Neff and R. Vonk, “Self Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself,” *Journal of Personality* 77 (2009): 23–50.

соус, приправа к жизни, здорово улучшающая ее вкус.

Физиология самосострадания

Как я уже говорила, большинство из нас не испытывают такого же сострадания к себе, какое они испытывают к другим, особенно когда что-то сделали не так или чувствуют себя неполноценными. Отчасти это объясняется автоматической реакцией нервной системы. Когда мы совершаем ошибку или сталкиваемся с какими-то проблемами, мы инстинктивно чувствуем угрозу: все ужасно! И отвечаем на этот предполагаемый кошмар реакцией «бей или беги» (иногда такой ответ называют реакцией рептильного мозга) – самой быстрой и непосредственной рефлекторной реакцией на что-то страшное⁴¹. Когда мозг регистрирует угрозу, включается симпатическая нервная система⁴². Активизируется миндалевидная железа, стремительно возрастает уровень кортизола и адреналина, и мы готовы либо сражаться, либо бежать, либо замереть. Эта система прекрасно работает в случае физической угрозы – например, на нас падает дерево или злобно

⁴¹ P. Gilbert, “Social Mentalities: Internal ‘Social’ Conflicts and the Role of Inner Warmth and Compassion in Cognitive Therapy,” in P. Gilbert and K. G. Bailey, eds., *Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy* (Hove, UK: Psychology Press, 2000), 118–150.

⁴² S. W. Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation* (New York: Norton, 2011).

лает собака, но подобные реакции вряд ли уместны, когда угроза предстает в виде мыслей вроде «Какая же я неудачница!» или «Это платье меня полнит».

Когда возникает угроза нашему представлению о себе, мы тоже чувствуем опасность, только не извне, а изнутри. Другими словами, мы становимся одновременно и нападающим, и объектом нападения, и сражаемся с собой с помощью самокритики, надеясь, что она заставит нас измениться и мы избавимся от слабостей. Психологически мы ударяемся в бегство от чужаков – съеживаемся от стыда, погружаемся в переживание собственной никчемности. Иногда замираем и заикливаемся на поиске бессмысленных решений – в тридцать девятый раз повторяем все те же негативные мысли, как будто от этого проблемы исчезнут. Вот почему такая реакция, такое суровое обращение с самим собой столь вредны для здоровья – это ведет к стрессу, тревожности и депрессии⁴³. И все же не судите себя за подобные реакции – они проистекают из заложенного в нас невинного стремления к безопасности.

Однако мы можем научиться чувствовать себя в безопасности, подключившись к системе заботы, свойственной млекопитающим. Эволюционное преимущество млекопитающих над рептилиями заключается в том, что млекопитающие рождаются очень незрелыми и длительное время при-

⁴³ R. J. Gruen et al., “Vulnerability to Stress: Self-Criticism and Stress-Induced Changes in Biochemistry,” *Journal of Personality* 65, № 1 (1997): 33–47.

способливаются к окружающей среде. Период взросления человеческих существ среди всех млекопитающих самый долгий – благодаря нашей замечательной нейронной пластичности префронтальная кора головного мозга полностью развивается лишь к двадцати пяти – тридцати годам⁴⁴. Чтобы уберечь уязвимых младшеньких в период столь длительного развития, мы выработали реакцию «заботиться и дружить», заставляющую родителей и потомков стремиться к близости и искать безопасности в социальных связях⁴⁵. Когда активизируется система заботы, высвобождаются окситоцин (гормон любви) и эндорфины (естественные опиаты, дарующие хорошее самочувствие), в результате чего повышается ощущение защищенности, безопасности⁴⁶.

И хотя реакция «заботиться и дружить» активизируется, когда мы заботимся о других, мы также можем обратить ее на себя. Чтобы добиться ощущения безопасности, надежности, хорошего самочувствия, мы можем заботиться *о себе* и дружить *с собой*. В этом случае на передний план выходит парасимпатическая нервная система, в результате чего повышается вариабельность сердечного ритма (и мы чувствуем себя более открытыми и расслабленными), а симпатиче-

⁴⁴ S. Herculano-Houzel, *The Human Advantage: A New Understanding of How Our Brain Became Remarkable* (Cambridge, MA: MIT Press, 2016).

⁴⁵ S. E. Taylor, “Tend and Befriend: Biobehavioral Bases of Affiliation Under Stress,” *Current Directions in Psychological Science* 15, № 6 (2006): 273–277.

⁴⁶ C. S. Carter, “Oxytocin Pathways and the Evolution of Human Behavior,” *Annual Review of Psychology* 65 (2014): 17–39.

ская активность падает (и мы испытываем меньшую напряженность)⁴⁷. Фактически три компонента самосострадания – доброта к себе, общая человечность и осознанность – напрямую противостоят самоосуждению, изоляции и бесплодным угрызениям, возникающим в результате реакции «бей или беги». Мы меняем баланс между этими двумя сформировавшимися в процессе эволюции инстинктивными паттернами поведения, задача которых – обеспечить безопасность. Мы усиливаем одно поведение, одновременно ослабляя другое.

Поскольку самосострадание имеет физиологическую подоплеку, весьма эффективный способ продемонстрировать заботу о себе – это физическое прикосновение. Прикосновения задействуют парасимпатическую нервную систему, которая нас успокаивает и помогает собраться⁴⁸. Человеческое тело сконструировано так, что оно воспринимает прикосновение как сигнал заботы. В течение первых двух лет жизни родители прикосновениями транслируют детям любовь и ощущение безопасности, и таким же образом мы можем делиться этими чувствами с собой.

⁴⁷ S. W. Porges, “The Polyvagal Theory: Phylogenetic Contributions to Social Behavior,” *Physiology and Behavior* 79, № 3 (2003): 503–513.

⁴⁸ T. Field, *Touch* (Cambridge, MA: MIT Press, 2014).

УСПОКАИВАЮЩЕЕ И ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

Одно из основных упражнений в программе ОСС учит успокаивающему и поддерживающему прикосновению. Порой, когда мы чем-то расстроены, мы забываем о том, что с собой надо разговаривать по-доброму. Поэтому в трудные моменты очень полезно переместить внимание с того, что происходит в голове, на то, что происходит с телом, сфокусироваться не на мыслях, а на физических ощущениях.

Как это делается

Попробуйте по-разному прикасаться к себе и проследите за тем, какие чувства вызывают у вас данные прикосновения. Пусть каждое прикосновение длится секунд пятнадцать, при этом постарайтесь полностью погрузиться в свои ощущения. Как воздействует на ваше тело то или иное касание?

Важно определить, какое именно прикосновение вас успокаивает, а какое помогает почувствовать себя более сильной, решительной, дает вам поддержку. Все люди разные, поэтому экспериментируйте, пока не определите, что лучше всего работает именно в вашем случае.

Вот некоторые из мягко успокаивающих вариантов.

- Приложить одну или обе ладони к сердцу.
- Закрыть лицо ладонями.
- Нежно погладить свою руку.
- Скрестить руки и слегка их сжать.
- Обнять себя за плечи и слегка покачаться вперед-назад.

А теперь некоторые из поддерживающих прикосновений.

- Приложить к сердцу сжатый кулак, накрыть вторым кулаком.
- Положить одну или обе руки на ваш энергетический центр – на то место, где находится поджелудочная железа (под ребрами, сантиметров на семь-восемь выше пупка).
- Положить одну руку на сердце, а вторую – на солнечное сплетение.
- Одной рукой стиснуть другую руку.
- Твердо упереть руки в бедра.

Смысл этого упражнения в том, чтобы найти самое эффективное прикосновение, которое вы сможете использовать в стрессовых ситуациях. Выберите пару таких прикосновений и старайтесь пользоваться ими, когда ощущаете эмоциональный или физический дискомфорт. Порой мы бываем ошеломлены до такой степени, что мозг не в состоянии мыслить четко, но вы и тогда можете прикосновением выразить своему телу

сочувствие. Это простой и удивительно эффективный способ позаботиться о себе и поддержать себя.

Трудности самосострадания

Некоторые из нас от природы больше сострадают себе, другие – меньше, отчасти благодаря тому, как нас воспитывали. Если родители постоянно хорошо заботились о ребенке и были добры к нему, тогда его система заботы, свойственная млекопитающим, функционирует хорошо, и, повзрослев, такой человек скорее применит поддерживающий подход к самому себе⁴⁹. Если же родители жестко критиковали ребенка, пренебрегали им или применяли насилие, во взрослом возрасте самосострадание дается ему труднее⁵⁰.

Уровень безопасности, которую мы ощущаем рядом с родителями, называется типом привязанности⁵¹. Люди с безопасным типом привязанности – имеются в виду те, чьи родители постоянно проявляли тепло и заботу и отвечали на

⁴⁹ P. R. Shaver et al., “Attachment Security as a Foundation for Kindness toward Self and Others,” in K. W. Brown and M. R. Leary, eds., *The Oxford Handbook of Hypoegoic Phenomena* (Oxford: Oxford University Press, 2017), 223–242.

⁵⁰ N. D. Ross, P. L. Kaminski, and R. Herrington, “From Childhood Emotional Maltreatment to Depressive Symptoms in Adulthood: The Roles of Self-Compassion and Shame,” *Child Abuse and Neglect* 92 (2019): 32–42.

⁵¹ R. C. Fraley and N. W. Hudson, “The Development of Attachment Styles,” in J. Specht, ed., *Personality Development across the Lifespan* (Cambridge, MA: Elsevier Academic Press, 2017), 275–292.

нужды ребенка, – склонны считать себя достойными комфорта и поддержки и, соответственно, добрее относятся к себе во взрослом возрасте. Те, чьи родители вели себя непоследовательно (то были любящими, то отгораживались от ребенка), как и дети, которыми пренебрегали, став взрослыми, чаще чувствуют себя недостойными теплоты и любви. Им труднее испытывать сострадание к себе⁵². У тех же, кто испытал насилие со стороны родителей – эмоциональное, физическое или сексуальное, – сигналы заботы сопровождаются страхом. И они на самом деле боятся проявлять к себе сострадание⁵³.

Мой коллега Крис Гермер, клинический психолог и автор очень глубокой книги «Осознанный путь к самосостраданию» (The Mindful Path to Self-Compassion), часто встречался с такими моделями поведения у своих пациентов. Он называл их обратной тягой – термином, принятым у пожарных⁵⁴. Когда огонь бушует в закрытом или плохо вентилируемом помещении, пожарные очень осторожно открывают двери. Если пламя полностью выжгло в этом помещении кислород,

⁵² M. Navarro-Gil et al., “Effects of Attachment-Based Compassion Therapy (ABCT) on Self-Compassion and Attachment Style in Healthy People,” *Mindfulness* 1, № 1 (2018): 51–62.

⁵³ L. R. Miron et al., “The Potential Indirect Effect of Childhood Abuse on Posttrauma Pathology through Self-Compassion and Fear of Self-Compassion,” *Mindfulness* 7, № 3 (2016): 596–605.

⁵⁴ C. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: Guilford Press, 2009).

то, когда дверь резко открывается, кислород врывается туда и огонь вспыхивает еще сильнее. Это очень опасно, поскольку чревато взрывом. То же порой происходит и с самосостраданием. Если мы, чтобы отгородиться от перенесенной в детстве боли, наглухо закрыли дверь в свою душу, то, открывая ее, чтобы впустить свежий воздух любви, мы возвращаемся к запертым внутри страданиям. И это тоже чревато взрывом – страдания вырываются наружу, вспыхивают с новой силой. Обратную тягу испытывают не только люди с давними травмами. Каждый, кто привык закрываться, чтобы справиться с трудными эмоциями, начиная практиковать самосострадание, может попасть под обратную тягу. Но на самом деле это хороший признак, знаменующий начало процесса исцеления.

Для описания процесса существует еще одна метафора, не столь пугающая. Вспомните, как мерзли и немели руки, когда вы на морозе лопатой расчищали снег, и как потом, когда вы заходили в дом и согревались, кисти чертовски болели. Вот так болят, оттаивая, наши замерзшие сердца, и это тоже хороший признак. Главное – двигаться постепенно, не спешить. Одна из причин, почему пожарные вооружены длинными баграми, в том, что ими можно проделать отверстия по периметру горящего здания, запуская внутрь него кислород медленно, постепенно. Так же мы порой должны поступать и с собой – впускать сострадание медленно.

Спрашивая себя: «А что мне нужнее всего?», мы иногда

даем ответы, далекие от наших истинных потребностей. Мы можем искать другие, не такие прямые способы позаботиться о себе – например, принять ванну, погулять, поиграть с собакой, выпить чаю. И все эти действия – тоже способ проявить к себе доброту. Так мы заботимся о себе и помогаем создавать привычку к самосостраданию. А почувствовав себя спокойнее и увереннее, мы можем вернуться к главному занятию – попыткам более широко открывать свою душу.

Осознанность – очень эффективное средство работы с обратной тягой. Каждый раз, когда мы фокусируем сознание на каком-то объекте, это нас успокаивает⁵⁵. Вот почему так умиротворяет осознанное дыхание – мы фокусируемся на чем-то далеком от своих мыслей. Еще одно эффективное упражнение – прочувствовать ступнями пол, это помогает стабилизировать восприятие и рождает ощущение связи с почвой.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СТОП

Исследования показали, что это упражнение помогает людям в эмоционально возбужденном или расстроенном состоянии привести себя в порядок и успокоиться⁵⁶. В изучении ОСС это – главное

⁵⁵ A. Lutz et al., “Attention Regulation and Monitoring in Meditation,” Trends in Cognitive Sciences 12, № 4 (2008): 163–169.

⁵⁶ N. N. Singh et al., “Soles of the Feet: A Mindfulness-Based Self-Control

упражнение в борьбе с обратной тягой. Обычно оно делается стоя, но можно приспособить его и для сидячего положения.

Как это делается

- Станьте прямо и сосредоточьтесь на ощущениях в стопах, на том, что вы чувствуете, соприкасаясь ими с полом.

- Чтобы эти ощущения были острее, тихонько покачайтесь взад-вперед, из стороны в сторону. Потом попробуйте слегка покрутить коленями, прислушиваясь к изменяющимся ощущениям в стопах.

- Почувствуйте, как пол поддерживает все ваше тело.

- Заметив, что мысли стали куда-то убегать, заставьте себя вернуться к ощущениям в стопах.

- Теперь начните медленно прохаживаться, отмечая изменения в ощущениях в стопах. Отметьте для себя ощущения, испытываемые в тот миг, когда нога поднимается, пока вы делаете шаг вперед, а затем снова вступает в контакт с полом. Прodelайте то же с другой ногой. И опять – одна, другая, одна, другая.

- Вот так, прохаживаясь, оцените соотношение площади каждой стопы и размеров тела, прочувствуйте, какая стопа маленькая по сравнению с телом, а при этом его удерживает. Если хотите, можете даже поблагодарить ноги за то, что они для вас делают, – ведь мы воспринимаем их труд как нечто само собой

разумеющееся.

- Постарайтесь вообразить, что земля тоже приподнимается, чтобы поддерживать вас при каждом шаге.

- Продолжайте ходить медленно, чувствуя стопы.

- Теперь снова станьте прямо и распространите свое восприятие, свою осознанность на все тело, позволив себе чувствовать именно то, что вы в данный момент ощущаете, разрешив себе быть такой, какая вы есть.

Самосострадание не для слабаков

В нашей культуре бытует ложное представление о самосострадании. Оно трактуется как некая индульгенция, позволение потакать своим слабостям, оно якобы лишает нас желания стремиться к чему-то. Я помню, что, когда в New York Times вышла первая большая статья о моей работе⁵⁷, большинство читательских откликов были отрицательными, что меня в немалой степени удивило. В одном из откликов так напрямую и писали: «Отлично, прямо то, что нам надо, — создаем нацию слабаков!» И только тогда я начала понимать, что большинство не видит в самосострадании присущей ему силы. Поскольку оно ассоциируется с заботой и нежностью, люди предполагают, что это признак слабости

⁵⁷ T. Parker-Pope, “Go Easy on Yourself, a New Wave of Research Shows,” New York Times, February 29, 2011. <https://well.blogs.nytimes.com/2011/02/28/go-easy-on-yourself-a-new-wave-of-research-urges/>.

и пассивности. Но для сострадания также требуются сила и динамичность. Например, сотрудники экстренных служб рискуют жизнью, спасая людей во время ураганов, родители работают на нескольких работах, чтобы у детей была еда, учителя за грошовую зарплату обучают детей из неблагополучных районов, чтобы те могли вырваться из нищеты. Все это – акты великого сострадания.

В буддизме эти аспекты наполненного силой сострадания называются неистовым состраданием. Это сила, противостоящая злу и несправедливости. Шерон Зальцберг говорит о ней как о разновидности крепкой любви, соединяющей в себе доброту, ясность, силу, равновесие и действие⁵⁸. Последователь буддизма Боб Терман описывает неистовое сострадание как «мощную энергию, ...которая может быть использована для развития внутренней силы и решимости»⁵⁹. Чтобы облегчить собственные страдания, чтобы дать себе то, в чем мы в данный момент больше всего нуждаемся, мы призываем на помощь все доступные нам средства – как яростные, так и нежные. Чтобы понять эти две стороны самосострадания, полезно вспомнить инь и ян – так образно можно представить двуединство самосострадания.

⁵⁸ S. Salzberg, “Fierce Compassion,” Omega, 2012. <https://www.eomega.org/article/fierce-compassion>.

⁵⁹ “Sharon Salzberg + Robert Thurman: Meeting Our Enemies and Our Suffering,” On Being with Krista Tippett, October 31, 2013. <https://onbeing.org/programs/sharon-salzberg-robert-thurman-meeting-our-enemies-and-our-suffering>.



Инь и ян самосострадания

Концепция инь и ян пришла к нам из древнекитайской философии⁶⁰. Она гласит, что универсальное энергетическое начало состоит из двух компонентов, которые находятся в постоянном развитии. Инь – это покой, ян – движение. Инь – энергия мягкая, всеприемлющая, заботящаяся, ян – энергия сильная, крепкая, направляющая, целеустремленная. Инь исторически ассоциировалась с женственностью, ян – с мужественностью, но обе энергии присутствуют в человеческом существе независимо от его пола. Поскольку инь и ян – дополняющие друг друга ипостаси ци, или жизненной энергии, обе они играют решающую роль в здоровье и благополучии. Если смотреть с этой точки зрения, любая бо-

⁶⁰ М. Palmer, Yin & Yang: Understanding the Chinese Philosophy of Opposites (London: Piatkus Books, 1997).

лезнь – результат разбалансированности данных двух энергий. В известном символе инь и ян темная часть олицетворяет инь, светлая – ян, отрицательную и положительную противоположности, хотя в каждой присутствует элемент другой, таким образом представляя собой основополагающую недвойственность. Инь и ян могут служить метафорой различия между неистовым и нежным самосостраданием. И хотя обычно о самосострадании в таком ключе не рассуждают, а я – отнюдь не эксперт по китайской философии, мне кажется, что эта метафора может оказаться весьма полезной.

Присущее нежному самосостраданию качество инь предполагает *бытие с собой*, принятие себя. И, соответственно, оказывает успокаивающее воздействие, напоминает, что мы не одиноки, помогает осознать собственную боль. В этом заключается целительная сила самосострадания. Наглядный образ нежного самосострадания – мать, обнимающая и баюкающая плачущее дитя. Когда мы чувствуем боль, когда нам плохо, мы всегда рядом с собой, чтобы утешить себя, сказать себе, что нам больно, и заключить себя, какими бы мы ни были, в собственные объятия. Мы обращаем энергию заботы, которая легко изливается на тех, кого мы любим, на самих себя. Один из способов описать чувство, которое сопровождает нежное самосострадание, – *любящее присутствие*, связанное с добротой к себе, общей человечностью и осознанностью. Когда мы по-доброму воспринимаем собственную боль, мы чувствуем *любовь*. Когда мы вспоминаем о чело-

веческой общности, мы чувствуем *единение*. Когда мы осознаем свою боль, мы осознаем *настоящий момент*. Наполненное любовью, вобравшее в себя все человеческое, ощущение присутствия в настоящем умиряет боль, и она начинает трансформироваться.

Присущее неистовому самосостраданию качество ян ассоциируется с активностью, направленной на избавление от страдания. Она зависит от необходимых действий, но непременно включает самозащиту, определенные меры или мотивирование. Действенная энергия сострадания сравнима с той энергией, с которой мама-медведица защищает медвежат, или ловит рыбу, чтобы их накормить, или покидает территорию, ресурсы которой уже истощены, чтобы найти для малышей новый дом. Но яростная энергия мамы-медведицы тоже может быть обращена внутрь, как и нежная энергия самосострадания. Мы можем встать на свою защиту, принимать соответствующие меры и мотивировать себя к необходимым переменам.

Основной вопрос самосострадания – «Что мне нужно прямо сейчас?» Или более прямо: «Что мне требуется, чтобы облегчить мои страдания?» Ответ на этот вопрос зависит от обстоятельств. Иногда для нас главное – принять себя со всеми свойственными человеку несовершенствами, и тогда на помощь приходит нежное самосострадание.

Но когда нам необходимо защищаться от потенциального вреда, составляющие сострадания выглядят иначе. Доб-

рота к себе в этом случае превращается в *смелость*. Мы находим в себе храбрость, необходимую для того, чтобы установить границы, сказать «нет», быть стойкими. Общая человечность помогает нам увидеть, что мы сражаемся не в одиночку, что все люди заслуживают справедливости. Мы *становимся сильнее*, когда чувствуем свое единство с теми, кто отстаивает правое дело. Осознанность помогает нам действовать решительно, *ясно представляя происходящее*, она помогает нам видеть истину и говорить правду. Когда самосострадание нацелено на защиту себя от того, что может нанести вред, оно представляет собой *смелый, придающий сил взгляд на вещи*.

Когда наша цель – дать себе то, что нужно для счастья, вид самосострадания снова меняется. В этом случае доброта к себе означает, что мы *наполнили* себя эмоционально, физически и духовно. Мы предприняли действия для удовлетворения собственных потребностей, и в важности этих потребностей мы не сомневаемся. Общая человечность позволяет нам удовлетворять как свои нужды, так и нужды других, *соблюдая баланс*. Мы не эгоистичны, но и не подчиняем себя потребностям других. Мы уважаем желания всех – в том числе и собственные. Осознанность развивает нашу *аутентичность*, способность к действительному пониманию своих нужд, даже глубоко запрятанных, и мы можем дать себе то, в чем испытываем необходимость, оставаясь при этом верными собственным ценностям. Когда самосострадание

отвечает нашим потребностям, оно воплощает собой *реализованную, сбалансированную аутентичность*.

Наконец, когда нам нужно мотивировать себя на достижение какой-то цели или на перемены, мы прибегаем к еще одной разновидности самосострадания. Доброта к себе требует, чтобы мы *мобилизовали*, поддержали себя, чтобы сделать что-то новое, – так хорошие тренеры мотивируют атлетов, а родители – детей. Нам помогают добиться лучших результатов как конструктивная критика, так и реакция тех, кто побуждает нас к достижениям. Признание общей человечности позволяет нам учиться на собственных ошибках. *Мудрость* заключается в том, чтобы определить, какие действия надо предпринять, чтобы исправить ошибки, понимая при этом, что они совершенно естественны и что, совершая и исправляя их, мы растем. А осознанность дает нам *видение* того, что должно сделать, позволяет понимать, что именно принесет нам пользу и какие действия для этого нужны. Мы ясно видим, в чем состоят наши следующие шаги, и не теряем сфокусированности на цели. Когда самосострадание нацелено на то, чтобы мотивировать себя, оно становится *воодушевляющим, мудрым видением*.

ФОРМЫ ВЫРАЖЕНИЯ САМОСОСТРАДАНИЯ

Цель	Доброта к себе	Общая человечность	Осознанность
Нежное (быть с собой)	Любовь	Единение	Настоящий момент
Неистовое (защищать себя)	Смелость	Придание сил	Ясность
Неистовое (даровать себе)	Самореализация	Баланс	Истинность
Неистовое (мотивировать себя)	Воодушевление	Мудрость	Видение

Буддистская богиня сострадания Авалокитешвара («Та, которая слышит плач мира») многорука, и каждая рука держит то, что помогает облегчить страдание⁶¹. В приведенной выше таблице показаны некоторые из видов самосострадания, на которые мы можем опираться. В последующих главах мы подробно разберем каждый из них, поэтому не спешите выучивать их прямо сейчас.

Некоторые недоумевают: почему здесь представлены три вида неистового самосострадания и только один вид нежно-го? Потому что пребывание с собой, со своей болью предполагает неподвижность. Оно требует, чтобы мы открыли свое сердце, и потому существует только в одном основном виде. И хотя открывать сердце можно по-разному (физически успокаивая себя, говоря себе добрые слова и т. д.), все же в этот момент мы находимся под защитным зонтиком сострадательного присутствия. А вот действия по облегче-

⁶¹ E. Olson, "The Buddhist Female Deities," in S. Nicholson, ed., *The Goddess Re-Awakening: The Feminine Principle Today* (Wheaton, IL: Quest Books, 1989), 80–90.

нию, устранению страдания могут резко варьироваться. На самом деле видов неистового самосострадания гораздо больше трех, они зависят от того, что нам необходимо. И все же эти три основных вида – защита, обеспечение и мотивация – охватывают большинство средств, направленных на облегчение и устранение наших страданий.

САМОСОСТРАДАТЕЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ

Три составляющие самосострадания по-разному выражаются в разных ситуациях, но мы можем телом прочувствовать их энергию. На занятиях по программе ОСС мы учим ощущать как неистовое, так и нежное самосострадание. Это упражнение лучше делать стоя, но можно выполнять его и сидя.

Как это делается

Мы собираемся сделать серию жестов, которые помогут вам физически прочувствовать различные виды самосострадания.

Но для начала важно понять, каково это – не чувствовать самосострадания. Для этого сожмите кулаки и прижмите их к телу. Обратите внимание на то, какие *эмоции* поднимаются в вас, когда вы сжимаете кулаки. Вы наверняка почувствуете или напряжение, или стресс, или зажатость, или что у вас перехватило дыхание. Эти ощущения дают образное

представление о *самоосуждении и сопротивлении* – именно так мы себя ощущаем, когда сражаемся с собой, или сопротивляемся собственной боли, или игнорируем свои нужды, а ведь бессознательно мы занимаемся этим почти постоянно.

А теперь посмотрим, какие ощущения дает нежное самосострадание.

- Разожмите кулаки, поверните раскрытые ладони наружу. Что вы при этом ощущаете, особенно по контрасту со сжатыми кулаками? Многие замечают, что становятся более расслабленными, доброжелательными, спокойными, терпимыми. Это образное представление *осознанности* в нежном самосострадании – то, что мы чувствуем, когда принимаем все происходящее открыто. Это позволяет нам понимать и принимать себя и свою боль.

- Теперь вытяните руки с раскрытыми ладонями вперед, как бы стараясь до кого-то дотянуться. Можете представить, что пытаетесь обнять друга или любимого человека. Какие ощущения заставляет вас испытывать этот жест? Вы можете почувствовать взаимосвязь, единение, вам может показаться, что вы расширяете пределы своего «я». Это – образное выражение *общей человечности* в нежном самосострадании, когда мы выходим за рамки своего отдельного «я» и объединяемся с другими. Именно это мы чувствуем, когда убеждаем себя, что мы не одиноки, что то же самое переживают и другие люди.

- Теперь положите одну руку на другую и медленно поднесите руки к центру грудной клетки. Почувствуйте тепло, почувствуйте, как мягко и нежно руки нажимают на сердце. Дышите легко. Что вы при этом ощущаете? Наши ученики часто говорят, что этот жест дает им ощущение безопасности, тепла, что он успокаивает, расслабляет. Это – образное выражение доброты к себе в нежном самосострадании, именно это мы чувствуем, когда обращаем любовь на себя. Это ощущение прекрасно (если только вы не испытываете определенного рода обратную тягу, но и подобное на самом деле нормально).

- А теперь протяните вперед руки ладонями вверх и сразу же после этого прижмите их к сердцу. Это и есть ощущение нежного самосострадания в целом – *любовь, единение, присутствие в настоящем*

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.