



Кристофер  
Гермер

# ТРУДНЫЕ ЧУВСТВА

ПОНЯТЬ  
СЕБЯ,  
ПРОСТИТЬ  
ДРУГИХ



**Кристофер Гермер**  
**Трудные чувства. Понять**  
**себя, простить других**  
Серия «Когнитивно-  
поведенческая психотерапия»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64053977](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64053977)*

*Трудные чувства. Понять себя, простить других: Питер; Санкт-Петербург; 2021  
ISBN 978-5-4461-1686-7*

### **Аннотация**

«Встряхнись. Перестань себя жалеть. Соberись, тряпка». Когда вы встревожены, печальны, сердиты или одиноки, слышите ли вы этот самокритичный голос в своей голове? Что начнет происходить, если вместо борьбы с трудными эмоциями мы попробуем принять их?

За десятилетия работы психотерапевтом, практикующим медитацию осознанности, доктор Кристофер Гермер усвоил парадоксальный урок: мы все хотим избежать боли, но сами усиливаем ее. Мы не позволяем себе реагировать на свое несовершенство без осуждения или самобичевания. Эта мудрая и красноречивая книга предлагает творческие, научно

обоснованные стратегии воплощения в жизнь навыка сочувствия к себе.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Отзывы	6
Предисловие	8
Благодарности	11
Введение	17
Часть I	26
Глава 1	26
Поворачиваясь лицом к боли	30
То, чему мы сопротивляемся, сохраняется	36
Хроническая боль в спине	39
Бессонница	43
Страх публичных выступлений	45
Межличностный конфликт	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# Кристофер Гермер

## Трудные чувства. Понять себя, простить других

*Моей маме, объяснившей мне смысл  
самосострадания*

the mindful path to self-compassion

*Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*

CHRISTOPHER K. GERMER, PhD

*Foreword by Sharon Salzberg*

© 2019 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер»,  
2021

© Издание на русском языке ООО Издательство «Питер»,  
2021

© Серия «Когнитивно-поведенческая психотерапия»,  
2021

# ОТЗЫВЫ

В этой важной книге Кристофер Гермер освещает множество взаимодействий между осознанностью и состраданием. Он предлагает виртуозные и эффективные способы удостовериться, что мы приглашаем себя окунуться в добросердечие осознания и действий, которые вытекают из столь разумного и оригинального подхода, а также извлечь из него пользу. *Джон Кабат-Зинн, профессор, автор книги «Выход из депрессии. Спасение из болота хронических неудач»*

Самосострадание – основа любого эмоционального исцеления, и доктор Гермер создал по нему бесценный путеводитель. Написанная с большой ясностью, психологической мудростью и теплотой, эта книга станет прекрасным помощником любому, кто ищет действенные и мощные инструменты для освобождения сердца.

*Тара Брач, автор книги «Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды»*

Эта книга объединяет науку и практику развития доброты по отношению к себе и другим. Доктор Гермер предлагает мощные и доступные способы преобразования нашей жизни изнутри. Никогда не

поздно ступить на этот путь.

*Дэниел Дж. Сигел, доктор медицинских наук, автор книги  
«Внимательный мозг»*

Изящное практическое руководство по воспитанию самосострадания от преданного своему делу, мудрого клинициста и учителя медитации. Автор предлагает проверенные временем практики и упражнения, позволяющие осветить и трансформировать фоновую внутреннюю «болтовню» сознания, которое в значительной степени определяет ход нашей жизни.

*Сэмюэл Шем, доктор медицинских наук, автор книги The House of God («Божий дом»)*

# Предисловие

Мы с удовольствием дарим доброту окружающим, но почему же так сложно проявлять ее по отношению к себе? Может, потому, что в традиционном западном понимании сострадание – подарок, и преподносить его самому себе эгоистично и неуместно. Но древняя мудрость Востока учит, что любящая доброта – нечто, в чем нуждается и чего заслуживает каждый, и она включает в себя в том числе самосострадание. Без него мы виним себя в наших проблемах и неспособности решить их; виним за боль, которую испытываем, когда происходят травмирующие события; и все это обычно заканчивается тем, что мы чувствуем еще большую боль.

Идея самосострадания может показаться настолько дикой, что мы не знали бы, с чего начать, даже решив, что она способна стать хорошей отправной точкой для развития. Современная неврология и психология лишь начинают изучать то, что в медитативных традициях культивировалось годами: сострадание и любящая доброта – *навыки*, а не дар, который дается при рождении, и любой из нас, без исключения, может их развить и укрепить, привнеся в свою повседневную жизнь.

Здесь на первый план выходят шаги «*Осознанного Пути к Самосостраданию*». В этой книге доктор Кристофер Гермер излагает структуру развития данного навыка: свободу, пред-



лагаемую состраданием; значительную роль самосострадания и путь его внедрения в жизнь вместо размышлений о том, как это сделать, а также рабочие инструменты, например осознанность, которые нужны для преобразования.

Буддистская психология рассматривает такие качества, как любящая доброта, в роли главного противоядия от страха. Каждый раз испытывая сдерживающий страх, что мы недостаточно хороши и никогда не станем такими, или чувствуя бешеный страх, пронизывающий нас, когда не видно выхода из сложной ситуации, или ощущая всепроникающий страх, когда нужно сделать шаг вперед, но мы не знаем, как и где, — во всех этих случаях, находясь в эпицентре страха, мы страдаем. Любящая доброта и сострадание, в противоположность страху, вновь подтверждают целительную силу сплоченности, распространение могущества, эффективность доброты как катализатора обучения. Неважно, направлены они на нас или на других, совокупность любящей доброты и сострадания — основа для мудрых и сильных, порой мягких, а иногда яростных действий, которые могут привнести изменения как в нашу собственную жизнь, так и в жизнь окружающих. Истинное развитие самосострадания есть основа бесстрашия, великодушия, включения, устойчивой любящей доброты и сострадания к другим.

Вероятно, вы уже ищете пути для освобождения от страданий через медитативные практики, например осознанность, или просто открыты для любой информации, способ-

ной унять душевную боль и остановить внутренний диалог. Эта книга станет вашим вдохновляющим проводником. На ее страницах вы найдете научные объяснения и практическое пошаговое руководство по раскрытию еще большей любящей доброты и самосострадания каждый день жизни.

*Шерон Зальцберг,*

*Общество медитации прозрения, Барре, Массачусетс*

# Благодарности

Писательство могло бы стать для меня затворничеством, если бы не все те люди, которые поделились своими историями на страницах этой книги. Мне выпала честь озвучить голоса доброты и вдохновения многих, звучащих в моем сознании уже долгое время – учителей, семьи, друзей, пациентов, – и почти два года наслаждаться их компанией до поздней ночи. Сейчас, когда проект завершен, я с удовольствием назову некоторые имена.

Вначале я хочу поблагодарить удивительную команду редакторов из The Guilford Press: Китти Мур, Линду Карбон и Криса Бентона. Вера Китти в проект, ее редакторский стиль и практическая мудрость воплотили едва зародившуюся идею в реальность. Искусное редактирование Линды улучшило качество рукописи в разы. А концептуальная ясность Криса подарила книге общую согласованность и плавность повествования. Если бы эти преданные своему делу люди не были редакторами, они стали бы моими соавторами.

Друзья и коллеги из Института медитации и психотерапии сыграли неоценимую роль не только в формировании содержания книги, но и в безмерной эмоциональной поддержке. Это было поистине семейное предприятие, в самом хорошем смысле слова. Спасибо, братья и сестры, в том числе Пол Фултон, Труды Гудман, Сара Лазар, Билл и Сюзан Морган,

Стефани Морган, Эндрю Олендзки, Том Педулла, Сьюзан Поллак, Рон Сигел, Шарль Стирон и Джен Сюррей. Я в особом долгу перед Сарой – за ее советы относительно научной составляющей книги; перед Энди – за открытие для меня традиций буддистской психологии 2500-летней давности; перед Роном – за то, что сделал этот проект реальным; перед Джен – за ее тонкое и неизменное чувство взаимосвязи и перед Труди – за придание нежности описываемой теме.

Моя собственная практика самосострадания началась с вдохновения трудами некоторых учителей и их присутствия в моей жизни. Это Его Святейшество далай-лама, Шерон Зальцберг, Джон Кабат-Зинн, Тара Браха, Пема Чодрон, Джозеф Голдштейн, Джек Корнфилд и Тит Нат Хан. Более того, обучение самосостраданию не сдвинулось бы с мертвой точки, если бы не фундаментальный труд моего друга и коллеги Кристины Нефф, а также исследователей Пола Гилберта и Марка Лири; не смелый инновационный подход к терапии Марка Эпштейна, Стивена Хайеса, Марши Линехан, Зиндела Сигела и их сотрудников. Также хочу поблагодарить Ричарда Дэвидсона, Дэниеля Гоулмана и Дэниеля Сигела – за то, что вдохновили меня и бесчисленное число читателей по всему миру взглянуть на человеческие эмоции и межличностные отношения с неэгоистичной и научной точки зрения.

Также я признателен друзьям и коллегам, благодаря которым эта книга увидела свет: Джей Эфран – которая научи-

ла меня в старших классах, что все психологические теории требуют доказательств; Лес Хавенс – за то, что показала, как важно оставаться человеком в психотерапии; Ричу Саймону – за его ободрение и тактичные уроки писательства; Роберту и Барри – за лучшее топливо для писательства на этом берегу реки Чарльз; Кэрол Хозмер – за мотивацию продолжать практику; Робу Гаретту – давшему шанс осознанности и самосостраданию; а также Чипу Харттранфту, Гибу и Фае Хендермонам, Клаудии Ладензон и Марку Соренсену – за то, что они и в беде остаются моими истинными друзьями.

Друзья дарят нам крылья, семья – корни. Мой отец, который покинул нас в 2006 году, сопровождал меня во многих жизненных перипетиях духовного развития, в том числе в двух поездках в Индию, пока это было ему под силу. Моя мама – с самого начала мой верный союзник в интересе к самосостраданию, великодушно проверяет самосострадание на практике и делится со мной результатами. Это очень много для меня значит. Также я благодарен трем моим братьям-хулиганам, которые каждый раз полагали, что книга должна была быть закончена вчера, и второй семье моего отца – Марии, Энил и Камале.

Глубокий поклон также всем моим клиентам, так как я не могу поблагодарить каждого из них в отдельности и поименно. Они помогли этому проекту стать реальностью, как только слова пролились на бумажные страницы, придав ему смысл и жизнеспособность.

Особая благодарность моей жене Клэр. Я отчетливо осознаю жертву, на которую моя супруга пошла ради этой книги. Кроме чувства покинутости партнером, озабоченным работой, еще были эмоциональные качели, бесконечная вереница неожиданных заданий, связанных с книгой, и неизбежные потери в доходах. Остаться в отношениях в подобных обстоятельствах – акт веры. Клэр продемонстрировала чувство баланса, которое я пытался передать через книгу: она знала, когда нужно поцеловать, а когда – пнуть. Более того, просматривала каждую строчку рукописи перед тем как я отправлял ее редакторам. После десятилетий брака у нас до сих пор случаются прозрения – моменты, когда мы чувствуем себя любимыми больше, чем любим себя сами. Мне не хватит слов, чтобы описать мою благодарность Клэр.

Забегая вперед, я хочу смиренно признать все усилия читателей, которые впустят в свое сердце самосострадание и оживят его. Это путь мира, и истинное благословение разделить его с вами.

\* \* \*

Нижеперечисленные издатели и/или авторы любезно дали согласие на перепечатку материалов с указанием авторства (в порядке использования в книге):

The Cartoon Bank, for Jack and I... by Robert Weber (*cartoonbank.com*, 1994). Copyright 1994 by The New Yorker

Collection. All rights reserved.

Beacon Press, for «Mindful» by Mary Oliver, from *Why I Wake Early* (Boston: Beacon Press, 2004). Copyright 2004 by Mary Oliver.

Black Sparrow Books, an imprint of David R. Godine, Publisher, for «Suddenly the City» by Linda Bamber, from *Metropolitan Tang* (Jaffrey, NH: Black Sparrow, 2008). Copyright 2008 by Linda Bamber.

The Cartoon Bank, for «Your own tedious thoughts...» by Bruce Eric Kaplan (*cartoonbank.com*, 2002). Copyright 2002 by The New Yorker Collection. All rights reserved.

The Cartoon Bank, for «Lately I've been...» by Lee Lorenz (*cartoonbank.com*, 1988). Copyright 1988 by The New Yorker Collection. All rights reserved.

Coleman Barks (trans.), for «The Guest House» by Rumi, from C. Barks and J. Moyne, *The Essential Rumi* (San Francisco: Harper, 1997). Originally published by Treshold Books. Copyright 1995 by Coleman Barks and John Moyne.

The Guilford Press, for an adaptation of «Table 1.1. Examples of Maladaptive Coping Responses» by Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, and Marjorie E. Weishaar, from *Schema Therapy: A Practitioner's Guide* (New York: Guilford Press, 2003). Copyright 2003 by The Guilford Press.

Farrar, Straus and Giroux, for «Love after Love» by Derek Walcott, from *Derek Walcott: Collected Poems, 1948–1984* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1987). Copyright 1986 by

Derek Walcott.

Columbia University Press, for «I Can Wade Grief» by Emily Dickinson, from *The Columbia University Anthology of American Poetry* (New York: Columbia University Press, 1995).

Far Corner Books, for «Kindness» by Naomi Shihab Nye, from *Words under the Words: Selected Poems* (Portland, OR: Far Corner Books, 1995). Copyright 1995 by Naomi Shihab Nye.

New Directions Publishing Corp., for «When the Shoe Fits» by Tomas Merton, from *The Way of Chuang Tzu* (New York: New Directions, 1965). Copyright 1965 by the Abbey of Gethsemani.

The Cartoon Bank, for «Yeah, well, the Dalai Lama...» by Bruce Eric Kaplan ([cartoonbank.com](http://cartoonbank.com), 2003). Copyright 2003 by The New Yorker Collection. All rights reserved.

David Sipress, for «May these people who cut in line...», from *Shambala Sun* (November 2007, p. 17). Copyright 2007 by David Sipress.

The Cartoon Bank, for «Are we there yet?» by David Sipress ([cartoonbank.com](http://cartoonbank.com), 1998). Copyright 1998 by The New Yorker Collection. All rights reserved.

Steven J. DeRose, for «The Compass DeRose Guide to Emotion Words», by Steven J. DeRose ([www.deroose.net/steve/resources/emotionwords/ewords.html](http://www.deroose.net/steve/resources/emotionwords/ewords.html), July 6, 2005). Copyright 2005 by Steven J. DeRose.



# Введение

Жизнь – сложная штука. Несмотря на наши лучшие намерения, иногда что-то идет не так, а порой *совсем* не по плану. 90 % людей вступают в брак, полные надежд и оптимизма, однако 40 % браков заканчиваются разводом. Мы боремся изо всех сил, чтобы соответствовать требованиям жизни, лишь затем, чтобы обнаружить себя нуждающимися в спасении от проблем, связанных со стрессом: высокого кровяного давления, тревожности, депрессии, алкоголизма или ослабленного иммунитета.

Как мы обычно реагируем, когда все разваливается на глазах? Чаше, чем хотелось бы, чувствуем стыд и критикуем себя: «Что со мной не так?», «Почему я не могу справиться?», «Почему это случилось со мной?» Вместо того чтобы дать себе передышку, будто стремимся идти по пути наибольшего сопротивления.

Не имеет значения, как сильно мы пытаемся избежать эмоциональной боли, – она преследует нас повсюду. Трудные чувства: вина, злость, одиночество, страх, отчаяние, смятение – возникают внезапно. Они появляются, когда дела идут вразрез с нашими ожиданиями, когда мы расстаемся с любимыми, а также как составляющая часть болезни, пожилого возраста и смерти. Не испытывать негативных эмоций невозможно.

Но что *возможно*, так это научиться справляться со страданием и горем другим, более здоровым способом. Вместо того чтобы кидаться на борьбу с трудными чувствами, можно *свидетельствовать в пользу нашей боли и относиться к ней с добротой и пониманием*. Это и есть самосострадание – заботиться о себе так, как мы заботимся о тех, кого сильно любим. Если вы ругаете себя в периоды печали или одиночества, прячетесь от мира, стоит совершить ошибку, или если вы одержимы мыслями о том, как можно было предотвратить неверный шаг, самосострадание способно показать радикальной идеей. Но почему вы должны отказывать себе в тех нежности и теплоте, которыми делитесь с другими, кто в этом нуждается?

Борясь с эмоциональной болью, мы увязаем в ней. Негативные эмоции становятся *разрушительными* и калечат разум, тело, дух. Эмоции застревают в нас – замораживаются на время, – а мы застреваем в них. Счастье, к которому мы стремимся в отношениях, ускользает от нас. Удовлетворенность в работе лежит за пределами нашей досягаемости. Мы уныло плетемся из одного дня в другой, споря с нашими физическими болями и недомоганиями. Обычно не осознаем, как много этих испытаний коренится в том, как мы *относимся* к неизбежному дискомфорту в жизни.

Изменение происходит само собой, когда мы открываемся для эмоциональной боли с непривычной для нас добротой. Вместо осуждения, критики и попыток контролировать

себя (или кого-то другого, а то и целый мир), когда все идет наперекосяк и мы чувствуем себя плохо, можно начать с самопринятия. Вначале – сострадание! Этот простой шаг способен кардинально изменить жизнь.

Представьте, что ваш партнер только что раскритиковал вас за то, что вы наорали на дочь. Это ранит ваши чувства и приводит к конфликту. Вероятно, вы почувствовали себя непонятым, униженным, нелюбимым или непривлекательным. Может, использовали неверные слова, описывая свои чувства, но, скорее всего, партнер был слишком зол или занял оборонительную позицию, чтобы вас услышать. Теперь представьте, что вы сделали глубокий вдох и сказали себе *до* конфликта: «Больше, чем чего бы то ни было, я хочу быть хорошим родителем. Когда я кричу на моего ребенка, это сильно ранит меня. Я люблю свою дочь больше всего на свете, но иногда забываю об этом. Я лишь человек. И хотел бы научиться прощать себя за ошибки, сделать так, чтобы мы нашли способ жить в мире и согласии». Чувствуете разницу?

Момент самосострадания наподобие этого может изменить ваш день, а череда подобных моментов – курс вашей жизни. Освобождение себя из ловушки деструктивных мыслей и эмоций через самосострадание повышает самооценку, снижает депрессию и тревожность, даже помогает придерживаться диеты.

И выгода тут не только личная. Самосострадание – основа сострадания по отношению к другим. Далай-лама сказал:

«[Сострадание] – это стремление к тому, чтобы объект нашего сострадания не испытывал страданий... На первом месте – вы сами, затем, по мере развития осознанности, это стремление охватит и других». Разумно, не правда ли? Мы не можем сопереживать другим, если не позволим себе испытывать те же чувства: отчаяние, страх, неудачу, стыд, – живущие внутри нас. И как уделить хоть толику внимания окружающим, если мы с головой увязли во внутренней борьбе? Когда наши проблемы вновь выйдут на первый план, мы сможем относиться с добротой к другим, тем самым способствуя улучшению отношений и повышая общую удовлетворенность жизнью.

Самосострадание – самая естественная вещь в мире. Задавайтесь об этом на минуту. Порезав палец, вы стремитесь продезинфицировать его, перевязать и скорее вылечить. Это врожденное самосострадание. А куда оно девается, когда под угрозой оказывается наше *эмоциональное* благополучие? То, что эффективно для выживания, когда вы один на один с саблезубым тигром, бесполезно в сфере эмоций. Мы инстинктивно начинаем сражаться с неприятными эмоциями, как с внешними врагами, но внутреннее сражение усугубляет ситуацию. Сопротивление беспокойству может вызвать полноценную панику, подавление горя – привести к хронической депрессии, попытки заснуть изо всех сил – спровоцировать бессонницу на всю ночь.

Находясь в ловушке боли, мы сражаемся против *самих се-*

бя. У тела есть три основных защитных механизма – бей, беги или замри. Но когда нам бросают эмоциональный вызов, эти механизмы становятся порочной троицей самокритики, самоизоляции и самоедства. Здоровая альтернатива состоит в формировании нового отношения к самим себе, обозначенного в исследовании психолога Кристин Нефф как доброе отношение к себе, чувство единства с остальным человечеством и гармония осознания. Другими словами, самосострадание.

Из этой книги вы узнаете, как привнести самосострадание в повседневную эмоциональную жизнь при крайней необходимости – в минуты, когда вы сгораете от стыда, скрипите зубами от ярости или страха, чувствуете себя слишком уязвимыми перед очередной семейной встречей. Самосострадание даст любовь, в которой вы нуждаетесь, за счет повышения врожденного желания быть счастливым и свободным от страданий.

Взаимодействовать с душевной болью, не усугубляя ее, – суть буддистской психологии. Идеи этой книги основаны на данной традиции, особенно концепции и практике, которые подтверждены современной наукой. То, что вы прочитаете, похоже на старое вино в новых бутылках – древние учения в современной психологической обертке. Вы не обязаны верить во что-то, чтобы практики принесли вам пользу. Можете быть христианином, иудеем или мусульманином, ученым или скептиком. Лучший подход – быть открытым, гибким и

готовым к экспериментам.

Клиницисты открыли медитацию в 1970-х годах, и сейчас это один из наиболее исследованных психотерапевтических методов. Последние 15 лет исследования в основном концентрировались на изучении *осознанности*, или, другими словами, «осознании текущего момента и его принятия». Осознанность считается основополагающим фактором в эффективной психотерапии и лечении эмоциональных проблем в целом. Когда терапия проходит удачно, пациенты (клиенты) развивают принятие ко всему, что испытывают в комнате психотерапии, – страху, гневу, грусти, веселью, облегчению, скуке, любви. И это доброжелательное отношение переносится и на повседневную жизнь.

Осознанность сосредоточена на *опыте* человека, как правило, на ощущении, мысли или чувстве. Но что мы делаем, когда *экспериментатора* захлестывает эмоция – возможно, стыд или сомнение в себе? Когда такое происходит, мы не просто *ощущаем* себя плохо, а *считаем* себя плохими. Можем настолько обеспокоиться, что станет трудно переключить внимание на другое. Что мы делаем, оставаясь ночью одни и комкая простыни на кровати, если снотворное не действует, а прием у терапевта только через неделю? Обычно нам нужен хороший друг с сочувствующим сердцем. Если таковой не находится, все равно можно окружить себя добротой – при помощи самосострадания.

Я столкнулся с самосостраданием, работая в двух направ-

лениях — профессиональном и личном. Я практикую психотерапию уже 30 лет — как с теми, кто страдает беспокойством, так и с теми, кого оно переполняет, кто находится в состоянии депрессии либо переживает травму. Кроме того, работал в государственной больнице с людьми, страдающими хроническими и смертельными заболеваниями. На протяжении многих лет я был свидетелем силы сострадания и того, как оно раскрывает сердце, словно бутон, обнажая и залечивая скрытую печаль. Однако после терапии многим пациентам кажется, что они погружаются в пустоту, а голос терапевта звучит издалека. Я задался вопросом: «Что люди могут делать *между* приемами, чтобы чувствовать себя менее уязвимыми и одинокими?» Иногда спрашивал себя: «Существует ли способ интегрировать в жизнь терапевтический опыт быстрее, чтобы сделать его *доступным*?» Похоже, самосострадание вполне способно с этим справиться.

Сам я воспитывался матерью-христианкой и отцом, прожившим девять лет в Индии в начале взрослой жизни, который в ходе Второй мировой войны большую часть времени был интернирован британцами за то, что являлся гражданином Германии. Там мой отец познакомился с альпинистом Генрихом Харрером, который позднее бежал из лагеря для интернированных и отправился в путешествие через Гималаи в Тибет, чтобы стать наставником далай-ламы XIV. В детстве мама читала мне волшебные индийские сказки, поэтому ничего удивительного, что я отправился туда, окончив

колледж. С 1976 по 1977 год я объездил Индию вдоль и поперек, общаясь со святыми, мудрецами и шаманами, а также учился буддистской медитации в пещере на Шри-Ланке. Так зародились мой интерес к медитации длиною в жизнь и более десятка поездок в Индию.

В настоящее время я практикую медитацию в традициях медитации прозрения в американских центрах, основанных Шерон Зальцберг, Джозефом Голдштейном и Джеком Корнфилдом. Эти глубокие и тонкие учения пронизывают всю мою книгу, и любое необоснованное отклонение от них – лишь моя ответственность. Я также в неоплатном долгу перед моими коллегами из Института медитации и психотерапии, с которыми состоял в ежемесячной переписке на протяжении 25 лет, и перед Джоном Кабат-Зинном, который внедрил буддистскую практику осознанности и сострадания в современную систему заботы о здоровье. Другие мои учителя – это клиенты, которые любезно поделились со мной историями из жизни, ставшими почвой для концепций и практик этой книги. Именно они сделали ее плодом любви. Их имена и прочие детали изменены в целях сохранения конфиденциальности, а некоторые клинические симптомы разных людей объединены.

Книга разделена на три части, главы логически следуют одна за другой. Первая часть, «Раскрывая самосострадание», рассказывает, как развить осознанность, и дает точное определение самосостраданию. Во второй части, «Практи-



кую любящую доброту», дана подробная инструкция к одной конкретной практике самосострадания – медитации любящей доброты, служащей основой для сострадательного образа жизни. Третья часть, «Настраивая самосострадание», предлагает советы по гармонизации практики с вашей личностью и обстоятельствами, а также показывает, как добиться от нее максимальной пользы. В конце книги, в приложениях, вы найдете дополнительные упражнения по самосостраданию и указатель литературы для более интенсивной проработки материала.

Эта книга не заставит вас работать в поте лица. На самом деле вся тяжелая работа позади – сражения и противостояние трудным чувствам, обвинение себя в них и причинах их возникновения. Фактически вы, наоборот, учитесь прикладывать *меньше* усилий. Это «книга самопомощи». Вместо того чтобы начать с заявления, что с вами что-то не так и это нужно исправить, я надеюсь показать, как реагировать на эмоциональную боль в новом, сострадательном и любящем ключе. Рекомендую практиковаться в течение 30 дней и посмотреть, что получится. Вы можете заметить, что стало легче и вы чувствуете себя счастливее, но это лишь побочный продукт принятия себя таким, какой вы есть.

# Часть I

## Раскрывая самосострадание

### Глава 1

### Будь добр к себе

*Страдание само по себе – это неплохо, настоящая боль – это враждебность по отношению к страданиям.*

*Аллен Гинзберг, поэт*

«Меня пугает то, что вы собираетесь сейчас сказать, потому что это может не сработать!» – выпалила Мишель, полная грядущих разочарований от моих слов. Она только что закончила свой рассказ о годах борьбы со стеснительностью, и я глубоко вздохнул.

Мишель показалась мне исключительно умным и добросовестным человеком, прочитала горы книг о преодолении стеснительности и приходила на терапию четыре раза. Она не хотела снова разочароваться: недавно получила степень MBA в престижном университете и работает консультантом в крупных фирмах региона. Ее главной проблемой была застенчивость. Мишель верила, что это говорит окружающим

о ее некомпетентности, о том, что ее словам нельзя доверять. Чем сильнее она переживала из-за стеснительности, тем больше стеснялась. Ее новая работа была важной ступенькой на служебной лестнице, и всего лишиться не хотелось.

Я заверил Мишель, что она права: что бы я ни предложил, это *не* сработает. Не потому, что она безнадежна – наоборот, потому что все благие намерения обречены на провал. Это не вина методик или человека, который хочет почувствовать себя лучше. Проблема лежит в нашей мотивации и в непонимании того, как работает мозг.

За годы борьбы Мишель отлично усвоила, что чем больше мы предпринимаем действий, чтобы *не* чувствовать себя плохо, тем хуже нам становится. Как тот психологический эксперимент: «Постарайся не думать о розовых слонах – *очень* больших и *очень* розовых». Как только идея попадает в сознание, она крепнет всякий раз, когда мы пытаемся не думать о ней. Зигмунд Фрейд подытожил проблему, сказав, что подсознание не воспринимает частицу «не». Поэтому все, что мы кидаем в борьбу с горем, желая его уменьшить, – техники релаксации, блокирование мыслей, позитивные аффирмации, – приводит лишь к разочарованию и заставляет нас искать другие пути для улучшения состояния.

Пока мы обсуждали эти вопросы, Мишель начала тихо плакать. Я не был уверен, почувствовала она себя *более* расстроенной или каким-то образом всплыла на поверхность

правда, которая была ей известна из предыдущего опыта. Она пожаловалась, что даже ее молитвы остаются без ответа. Тогда мы обсудили два вида молитвы: первый – когда хотим, чтобы Бог убрал из нашей жизни плохое, второй – когда сдаемся и оставляем все на волю Его. Мишель сказала, что ей никогда не приходило в голову перенаправить проблемы Богу, это не в ее стиле.

Постепенно мы пришли к тому, что можно сделать такого, что на самом деле уменьшило бы ее беспокойство и смущение – неглубоко дышать, не щипать себя, не пить холодную воду, не притворяться невозмутимым. Поскольку Мишель была не из тех людей, кто умел расслабляться, ей требовалось найти что-то другое. Она поняла, что ее беспокойство уменьшается, чем *больше* она его принимает, и увеличивается, чем *меньше* принятие. Следовательно, имело смысл посвятить себя принятию тревоги и тому факту, что Мишель – просто тревожный человек. Результат нашей терапии проявлялся не в том, сколько раз она смущалась, а в том, насколько принимала смущение. Это была радикально новая для Мишель идея. С нашей первой встречи она ушла восторженной, хотя и немного озадаченной.

На следующей неделе она прислала мне мейл, радостно заметив: «Это работает». Поскольку мы не обсуждали никаких новых практик, я не был уверен, что имела в виду Мишель. Позже узнал, что она начала говорить себе «просто напугана, просто напугана» всякий раз, когда замеча-

ла, что беспокоится. Проговаривание страха, казалось, отвлекало внимание от румянца на щеках, и Мишель смогла, например, немного поболтать с коллегами в столовой без всяких последствий. Она с облегчением почувствовала себя скорее «испуганным обедающим человеком», а не «слабым, чрезмерно чувствительным, смешным человеком, который не знает, о чем говорит». Я поразился тому, как Мишель отнеслась к концепции «принятия» и за короткое время изобрела полезную технику.

Однако на следующей встрече Мишель снова выглядела обескураженной. Ее набег в столовую опять превратился в битву со смущением. Первоначальное желание «перестать выглядеть тревожно» вернулось обратно. Принятие стало «работать» на Мишель, но она отступила от появившегося обязательства развивать его. Ошибочно полагала, что перехитрила проблему.

К сожалению, мы не можем обмануть себя. Что-то глубоко внутри Мишель продолжало твердить: «Я практикую принятие *затем*, чтобы уменьшить тревожность». Но это не принятие. В современной психологии *принятие* означает охватывать то, что возникает внутри нас, каждый момент жизни как оно есть. Иногда это приятное чувство, иногда – нет. Естественно, мы хотим продлить приятные чувства и устранить болезненные, но такая постановка цели не работает. Единственный способ решить проблемы – *признать* их, целиком и полностью, какими бы они ни были. Мишель же на-

деялась проскочить через данный пункт.

У этой истории счастливый итог, к которому мы приближались медленно, в течение двух лет терапии. Мишель поняла, как жить в согласии со своей чувствительной нервной системой. Рецидивы случались, когда она пыталась *не* покраснеть, но едва покрывалась румянцем, как была готова позволить смущению жить своей жизнью. Как только Мишель примирилась со стеснительностью, обнаружила, что может применять те же принципы и к другим симптомам стресса, которые неизбежно возникают в течение дня, – и ее жизнь стала гораздо проще.

Эта книга повествует о том, как извлечь выгоду, *поворачиваясь лицом к нашей эмоциональной боли*. Трудная задача. Любой думающий человек наверняка спросит: «Зачем мне *это*?» Из первой главы вы поймете, почему это часто лучшее, что можно сделать. Остальная часть книги покажет, как решить столь непростую задачу. Сначала вы узнаете, как привнести осознанность в то, что беспокоит. Затем научитесь проявлять доброту по отношению к *себе*, особенно когда действительно плохо. Сочетание осознанности и самосострадания способно изменить даже худшие времена нашей жизни.

## **Поворачиваясь лицом к боли**

С момента рождения мы находимся в поисках счастья.

Чтобы удовлетворить нас в первые дни жизни, достаточно материнского молока, но наши потребности и желания множатся. В зрелом возрасте большинство не мыслит счастья без хорошей семьи, интересной работы, отличного здоровья, больших денег, а также без любви и восхищения окружающих.

Однако боль присутствует в жизни, даже когда все складывается наилучшим образом. Миллиардер Говард Хьюз чувствовал себя разочарованным и одиноким в момент смерти.

К тому же наши обстоятельства неизбежно меняются; у кого-то развалится брак, у кого-то родится ребенок с нарушениями развития, а другой может потерять все при наводнении. Люди отличаются друг от друга *количеством* страданий, которые испытывают в течение жизни, или их *типом*, но никто не в силах их избежать. Боль и страдание – общие нити, объединяющие человечество.

Боль порождает конфликт между тем, что есть на самом деле, и нашими ожиданиями и желаниями; это заставляет чувствовать *неудовлетворенность* жизнью. Чем больше мы хотим, чтобы наша жизнь изменилась, тем хуже себя чувствуем. Например, если после автокатастрофы человек остается прикованным к инвалидной коляске, первый год для него самый тяжелый. Адаптируясь к новым обстоятельствам, мы обычно возвращаемся к прежнему уровню счастья и можем измерить его разницей между желаниями и тем, как об-

стоят дела в реальной жизни.

## **ГЕДОНИСТИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

В 1971 году Филип Брикман и Дональд Кэмпбелл предположили, что мы находимся на беговой дорожке в поисках удовольствий, тщетно пытаюсь достичь счастья – лучших отношений, работы попроще, машины подороже, – вместо того чтобы оглядеться по сторонам. Проблема в том, что наша нервная система быстро адаптируется ко всему привычному. Приобретая хорошую новую машину, как долго вы наслаждаетесь ею, прежде чем вас посетит мысль о ремонте дома? Исследования показывают, что большинство тех, кто выиграл в лотерею, в конечном счете не более счастливы, чем проигравшие, а паралитики со временем становятся такими же довольными жизнью, как люди, которые могут ходить. Хорошо это или плохо, но мы приспосабливаемся и к хорошим, и к плохим жизненным событиям. Данная общая теория адаптации десятилетиями подтверждается на практике, о некоторых недавних изменениях в ней вы узнаете из главы 5.

Однако если мы слишком долго находимся на гедонистической беговой дорожке, это может привести к истощению и болезням. В своей чрезвычайно увлекательной и познавательной книге о причинах



и последствиях стресса «Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса» Роберт Сапольски описывает, как животные идеально справляются с физической опасностью. Представьте себе зебру, спасающуюся ото льва, который хочет ее съесть; как только опасность минует, зебра вернется к мирному поеданию травы. А как поступают люди? Нам опасность видится за каждым углом. Сапольски спрашивает: «Сколько бегемотов беспокоится о том, хватит ли на их век социального обеспечения или что сказать на первом свидании?» Наши тела реагируют на *психологические* угрозы так же, как на физические, а чувство постоянной опасности повышает общий уровень стресса и увеличивает риск сердечных заболеваний, иммунной дисфункции, депрессии, колита, хронических болей, нарушений памяти, сексуальных проблем и многих других.

Точный механизм, с помощью которого психологический стресс приводит к заболеванию, неясен, но предварительные данные показывают, что он может быть связан с теломерами – ДНК-белковыми комплексами на концах хромосом. Клетки стареют – перестают делиться, – когда теряют теломерную ДНК. Стресс укорачивает теломеры в иммунной системе, а меньшее количество иммунных клеток способно привести к болезни и сократить продолжительность жизни.

Большинство из нас считает, что счастье зависит от *внеш-*

них обстоятельств. Поэтому мы проводим свою жизнь на беговой дорожке, постоянно стремясь к удовольствию и избеганию боли. Получая удовольствие, мы *хватаемся* за него, а испытывая боль, *избегаем* ее. Обе реакции инстинктивные, но их нельзя назвать успешными стратегиями для достижения эмоционального благополучия. Проблема со стремлением к удовольствию заключается в том, что в какой-то момент оно пойдет на спад, и мы испытаем разочарование: разлюбим, насытим желудки, останемся без друзей, которые уйдут. Проблема избегания боли в том, что это невозможно, и часто подобными усилиями мы лишь усугубляем страдания. Например, заедание стресса может привести к ожирению, а трудоголизм, вызванный желанием повысить самооценку, легко сведет в могилу.

Инстинкт поиска удовольствия и избегания боли полностью подчиняет себе. Я знаю человека по имени Стюарт, который в молодости злоупотреблял алкоголем. Он начал пить в 14 лет. А к 20 годам Стюарт обычно выпивал по ящику пива (24 банки) за ночь. Однажды вечером в состоянии опьянения у него случилась паническая атака, и это так его напугало, что он больше никогда не притрагивался к спиртному. Пиво, ранее источник большого удовольствия, за одну ночь превратилось в настоящий кошмар, потому что он связал его с панической атакой. Затем Стюарт перестал ходить куда-либо или делать что-либо, могущее вызвать паническую атаку, включая другие вещи, которыми он наслаждался, например

ездой на своем грузовике по городу и посещением бейсбольных матчей. Сначала его жизнью управляло удовольствие от алкоголя, затем – страх панической атаки. Стюарт был заложником кратковременных состояний ума: удовольствия и боли.

Новый подход заключается в том, чтобы изменить наше *отношение* к боли и удовольствию. Мы можем сделать шаг назад и научиться сохранять спокойствие, будучи в эпицентре боли; позволить удовольствию приходить и уходить естественным образом. Это и есть безмятежность. Мы можем даже научиться *принимать* боль как удовольствие, а также промежутки между болью и удовольствием, тем самым проживая жизнь в полном объеме. Это и есть радость. Научиться проводить время с болью очень важно для достижения личного счастья. Это может показаться парадоксальным, но чтобы быть счастливым, нужно принять *несчастье*.

## **ПРИНИМАЯ НЕСЧАСТЬЕ В БРАКЕ**

В течение 14 лет психолог Джон Готтман и его коллеги из Вашингтонского университета наблюдали за 650 парами, желая выяснить, что делает браки успешными. Исследователь утверждает, что способен с точностью до 91 % предсказать, какие пары в итоге разведутся, – те, кто практикует критику, защитное поведение, неуважение и обман («четыре всадника Апокалипсиса»). Готтман также отметил, что 69 %

семейных споров никогда не разрешаются, особенно споры об основных проблемах личности и ценностях. Поскольку пары не решают большинство личных разногласий, успешные просто учатся их принимать: «близко знают друг друга, и они хорошо понимают симпатии, антипатии, причуды, надежды и мечты друг друга».

Психологи Эндрю Кристенсен и Нил Джейкобсон разработали основанную на принятии интегративную терапию для пар. Этот подход использует поведенческую терапию для снятия проблем, которые *могут* быть решены, и «принятия» неразрешимых. Принятие означает их понимание как пути к близости и отказ от желания изменить партнера. В ходе шестимесячного выборочного контролируемого исследования пар, каждую неделю ходивших на терапию, две трети из них, которые до лечения имели постоянные трудности, значительно улучшили отношения в следующие два года.

## **То, чему мы сопротивляемся, сохраняется**

Существует простая формула, отражающая наш инстинктивный ответ на боль:

**Боль × Сопротивление = Страдание.**

«Боль» означает неизбежный дискомфорт, который воз-

никает в нашей жизни, например несчастный случай, болезнь или смерть того, кого мы любим. Сопротивление – это любые усилия по предотвращению боли, такие как напряжение в теле или размышления о том, как заставить боль исчезнуть. Страдание – то, что мы получаем, сопротивляясь боли. Физическое и эмоциональное напряжение, которое мы *добавляем* к своей боли слой за слоем.

Из этой формулы следует, что то, как мы относимся к боли, определяет интенсивность страдания. Как только сопротивление боли сходит на нет, страдания прекращаются. Боль, помноженная на ноль, равна нулю. Сложно в такое поверить? Боль жизни не исчезает, но не надо в нее углубляться и повсюду таскать ее за собой.

Примером страданий являются долгие часы раздумий о том, как мы должны были продать свои акции, прежде чем рынок рухнул, или опасения заболеть перед важным событием. Тратить некоторое время на размышления необходимо, чтобы предвидеть и предотвращать проблемы, но мы часто заикливаемся на сожалении о прошлом или беспокойстве о будущем.

Боль неизбежна; страдание необязательно. Кажется, что чем сильнее наша эмоциональная боль, тем больше мы страдаем от одержимости, самообвинений и чувства неполноценности. Хорошая же новость в том, что в наших силах кое-что *сделать* со страданием, которое является результатом борьбы с опытом боли. Давайте взглянем на четыре распро-

страненные проблемы: боль в пояснице, бессонницу, страх публичных выступлений и межличностный конфликт — и рассмотрим, как их облегчить за счет принятия и отпуска-ния.

## ПОЛЬЗА БЕСПОКОЙСТВА

Почему мы не можем перестать беспокоиться? Том Борковец из Университета штата Пенсильвания попросил 45 студентов, которые боялись публичных выступлений, 10 раз представить страшную сцену. «Представьте, что вы собираетесь выступить с важной речью перед большой аудиторией... Находясь там, вы чувствуете, как быстро бьется ваше сердце...» До этого у Борковца было три разные группы, практиковавшие расслабленное, нейтральное или тревожное мышление. Затем, пока студенты представляли себе страшную сцену, он измерял частоту их сердечных сокращений. Удивительно, но у группы молодых людей, которым поручили заранее беспокоиться, *частота сердечных сокращений не увеличилась*, по сравнению с теми, кто этого не делал. Значит, беспокойство фактически мешало телу поддаваться страху, который на бессознательном уровне провоцирует еще большее беспокойство. К сожалению, те участники, которые волновались заранее, на самом деле испытывали более сильный страх при активной визуализации жуткой ситуации, хотя частота сердечных сокращений у них не

менялась.

## Хроническая боль в спине

Хроническая боль в спине – изнурительный недуг. К сожалению, он очень распространен в Соединенных Штатах и затрагивает по меньшей мере пять миллионов людей. Эти данные существенно не меняются, когда бы мы ни обратились к статистике: 60–70 % американцев когда-либо испытывали боли в пояснице. Удивительно, но две трети людей, *не* страдающих от хронической боли в спине, тем не менее имеют те же структурные проблемы со спиной, как и те, кто испытывает болезненные ощущения. Что происходит в телах и умах страдающих от хронической боли? Давайте рассмотрим случай Миры.

Мире 49 лет, она с энтузиазмом занимается йогой и строит успешную карьеру в бизнесе. Глядя на нее, сложно представить, что у нее могут быть проблемы со спиной, разве что она переусердствует, выполняя упражнения. Во время особенно напряженного занятия йогой Мира почувствовала приступ боли, делая наклон вперед. Затем она ощутила, как ее седалищный нерв отдает в икроножную мышцу. Практически любая поза, кроме стояния прямо и неподвижного лежания, вызывала боль. МРТ (магнитно-резонансная томография) диагностировала грыжу межпозвонкового диска – болезненное состояние, при котором кости позвоночника

сдавливают диск рядом с нервом.

Мира перестала заниматься йогой и нашла физиотерапевта, который научил ее поднимать предметы так, чтобы спина оставалась прямой и движения не причиняли боли. Но со временем спина стала болеть сильнее. Вдобавок женщина чувствовала себя глубоко несчастной из-за того, что не может тренироваться так же энергично, как раньше, тем самым лишаясь основного способа борьбы со стрессом. Она с грустью представляла себе жизнь без альпинизма, езды на велосипеде или йоги. Мира также считала себя виноватой в появлении грыжи диска. Сочетание беспокойства, самоедства, растущего напряжения от малоподвижного образа жизни и увеличивающейся боли заставило ее прибегнуть к хирургическому вмешательству.

До операции Мира изучила некоторую информацию и узнала, что долгосрочный успех операции по удалению грыжи межпозвоночных дисков не выше, чем при отсутствии операции. Она также прочла книгу *Back Sense* Рональда Сигела, где объясняется, что для большинства пациентов лучшее лечение грыжи межпозвоночного диска – уменьшение беспокойства по поводу боли и возобновление нормальной физической активности как можно скорее. Это означало поднимать предметы примерно так же, как раньше, чтобы мышцы спины не атрофировались из-за отсутствия тренировок. Мира выяснила, что постоянное напряжение мышц, а не структурные нарушения, вызывает большинство храни-



ческих болей в спине. В свою очередь, напряжение мышц возрастает как в случаях, когда мышцы не используются, так и когда мы испытываем беспокойство. Кроме того, беспокойство усиливает болевые сигналы, добавляя их к опыту боли.

Мира приняла эти знания близко к сердцу. Она стала ходить на массаж для устранения боли в мышцах, каждый вечер пользовалась электрогрелкой и понемногу начала выполнять упражнения. Как только боль утихла, ее беспокойство тоже пошло на спад, а боли в спине уменьшились на 50 % менее чем за две недели.

Большинство людей, страдающих от хронической боли в спине, скажут, что Мира оказалась счастливчиком, исключением из правил. Хотя на самом деле, она – правило. По иронии судьбы хронические боли в спине меньше всего распространены в развивающихся странах, где люди выполняют *большие* тяжелой работы, чем в промышленно развитых. Травма, как правило, является причиной возникновения проблем со спиной, но это не то, что *поддерживало* боль в спине у Миры. Сопротивление боли и особенно страх, что она не сможет продолжать активный образ жизни, затягивали ее все глубже в проблемы со здоровьем, а принятие физической боли и работа с ней вернули к нормальной жизни.

## **НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ РАБОТОЙ ПРОВОЦИРУЕТ ХРОНИЧЕСКУЮ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ**

Боль в пояснице – одна из самых распространенных причин нетрудоспособности, к тому же требующая дорогостоящего лечения. Скорее всего, психосоциальные факторы влияют на это гораздо сильнее, чем физические проблемы. В исследовании, проведенном Ребеккой Уильямс и коллегами, ученые в течение 6–10 недель наблюдали за 82 мужчинами в возрасте от 18 до 52 лет с болями в спине, чтобы увидеть, может ли степень удовлетворенности работой провоцировать боль, психологический стресс и/или нетрудоспособность. Через шесть месяцев сотрудники, которые были *довольны* работой, испытывали меньше боли и бессилия/упадка сил/слабости от болей в спине; кроме того, у них наблюдалась тенденция к уменьшению психологического стресса. Социальный статус и вид деятельности не влияли на результаты исследования, а его результаты показывают, что, когда занятость – источник удовлетворения, люди, скорее всего, продолжают работать, *несмотря* на боль в пояснице. И они демонстрируют обычное поведение.

# Бессонница

Многие из нас в определенные периоды жизни страдали от бессонницы. До половины взрослого населения Соединенных Штатов сообщают о ней каждый год. Физические ее причины многочисленны, среди них – сон рядом с храпящим партнером, употребление кофеина перед сном, привычка слишком часто дремать в течение дня, низкая физическая активность; прием медикаментов, таких как таблетки от простуды, и апноэ во сне. Независимо от причин, многие выяснили, что усугубляют ситуацию, изо всех сил стараясь уснуть. Как же это работает?

Постарайтесь вспомнить, когда в последний раз у вас была назначена важная встреча на утро и вы не могли уснуть до поздней ночи. Может, причиной стало предстоящее собеседование или необходимость сделать презентацию на работе. Пока лежали в постели, вы не могли перестать думать о том, что каждый час бодрствования делает ваше сознание более спутанным и вялым. С каждым часом вы раздражались сильнее, вероятно приходя к выводу, что полностью утратили способность нормально засыпать. И всякий раз, бросая взгляд на часы, вы чувствовали нервную вспышку адреналина в груди или желудке.

Источником данной проблемы является то, что нервная система переходит в режим «бей или беги», когда вы слиш-

ком стараетесь заснуть. Это порочный круг: яростные попытки уснуть заставляют тело бодрствовать. Нужно разорвать цикл, отказавшись от борьбы. Есть несколько способов, которые люди используют, чтобы достичь этого.

1. Вспомните, хорошо ли вы (как и большинство людей) работаете, когда мало спите. Это должно уменьшить чувство, что надо срочно куда-то бежать.

2. Поймите: расслабленное лежание в постели – тоже форма полноценного отдыха независимо от того, заснете вы или нет.

3. Помните: телу нужен сон, только когда оно действительно в нем нуждается, чего нет в данный момент.

4. Выделите 30 минут для активного бодрствования, этого может быть достаточно для того, чтобы мозг начал засыпать.

5. Укрепите в намерении принять бессонницу, мысленно произнося «Мне все равно!» всякий раз, когда обнаружите, что еще не спите.

6. Считайте вдохи и выдохи.

Однако, как скажет любой, страдающий бессонницей, даже такие уловки редко работают. Почему? Потому что вы не можете обмануть свой ум: он знает, что вы проделываете все с единственной целью – заснуть. Существует большая разница между, например, «счетом вдохов и выдохов» и «счетом вдохов и выдохов, *чтобы заснуть*». На тонком уровне, ко-

гда ваши дела завершены, вы не способны не расстраиваться, понимая, что не спите. Каждый проходящий час заставляет вас чувствовать отчаяние и растерянность. Чтобы решить проблему, надо изменить свое *отношение* к бессоннице. Как только вы начнете по-настоящему, искренне ее принимать, ваше тело наконец получит шанс отдохнуть.

## Страх публичных выступлений

Джерри Сейнфелд сказал: «Согласно большинству исследований, страх номер один для людей – это публичные выступления. Страх номер два – смерть. Смерть – номер два. Как вам? Это значит, что для обычного человека, отправляющегося на похороны, комфортнее быть в гробу, чем произносить панегирик».

Страх публичных выступлений действительно очень распространен – по крайней мере, треть из нас чувствует, что беспокойство «слишком велико», когда мы находимся перед аудиторией. Один из десяти человек понимает, что это заметно мешает его работе. Я тоже делаю над собой усилие, планируя публичные выступления. Расскажу свою историю.

Если у меня запланирована важная речь, я могу чувствовать напряжение в животе – небольшой всплеск адреналина, мышечное сокращение всякий раз, когда думаю об этом. Такое волнение предсказуемо и чаще всего посещает меня, когда я планирую говорить на новую тему, к которой еще

не подготовился. С ужасом представляю, как слишком часто прочищаю горло и начинаю страдать косноязычием, над моими шутками никто не смеется, и я наблюдаю за тем, какие непереносимые страдания приносит слушателям мое выступление.

Может, кто-то в аудитории, пытаюсь меня поддержать, выкрикивает что-то вроде «Выдохни!» (однажды такое произошло со мной).

## ПОДАВИТЕ ЭТО!

Говорят, молодой Достоевский предложил своему брату не думать о белом медведе, оставив его озадаченным и растерянным. В 1987 году Дэниел Вегнер и его коллеги попросили студентов выполнить одно и то же задание по подавлению мыслей в течение пяти минут. Они должны были звонить в колокольчик каждый раз, когда начинали думать о белом медведе. В то же самое время они произносили любые слова, которые приходили им в голову. После этого группу испытуемых попросили *преднамеренно* думать о белом медведе и решить те же задачи. (Контрольную группу попросили думать о белом медведе все 10 минут.) Первая группа, та, что подавляла мысли, не только оказалась не способна прекратить думать о белых медведях в течение первых пяти минут, но думала о них даже *больше* в течение второго

пятиминутного периода, по сравнению с группой, которая не сопротивлялась подобным мыслям. Это классическое исследование показывает, что подавление создает напряжение, против которого направлено. Клинические исследователи предполагают, что данный процесс может лежать в основе психологических расстройств, таких как посттравматический стресс, депрессия и обсессивно-компульсивное расстройство: мысли, которые мы отталкиваем, возвращаются, чтобы преследовать нас.

В другом исследовании, на этот раз посвященном *эмоциональному* подавлению, специалисты из Университета штата Флорида попросили студентов не съеживаться во время просмотра фильма о бойне и не смеяться во время комедийного клипа Джея Лено. Затем они должны были выполнить сложное задание, включающее в себя слежение пальцами. Попытка контролировать эмоциональные реакции на фильмы привела к снижению уровня глюкозы в крови, и студенты с изначально более низким ее содержанием первыми провалили задание. Когда одним и тем же участникам давали сладкие напитки, чтобы восполнить нехватку глюкозы, они дольше выполняли задание. Подавление эмоций подавляет силу воли, и снижение глюкозы может быть одной из причин этого.

Два названных исследования объясняют, почему попытки противостоять шоколадному тарту – тяжелое и зачастую неблагоприятное занятие.

За моим страхом стоит желание быть любимым: выгля-

деть умным и обаятельным, не утомлять публику. У меня есть ложное убеждение, что, если бы все в зрительном зале похвалили меня, я был бы действительно доволен. Но есть и другая причина выступать публично с речами – чтобы донести нечто ценное до других. Одна из стратегий, которую я использовал для преодоления страха публичных выступлений, состоит в том, чтобы переключить внимание на доносимую информацию. Например, если предмет выступления является наука о мозге, я обещаю самому себе изложить несколько полезных фактов о ней до того, как речь закончится. Перемещение фокуса с себя на тему выступления обычно помогает справиться с волнением.

К сожалению, данная техника лишь частично решает проблемы, когда я не хочу выглядеть взволнованным перед аудиторией. Джозеф Голдштейн, учитель медитации, говорит: «Жизнь происходит на вершине мотивации». Чего я пытаюсь достичь во время своей речи? Не выглядеть взволнованным? Если да, в моей голове возникнет маленький дисплей, на котором постоянно всплывает надпись: «Ты нервничаешь?... А сейчас ты нервничаешь?» Этот мучительный вопрос и вызывает беспокойство, которое я пытаюсь подавить, и как только я начинаю из-за этого переживать, дополнительно переживаю и о том, что переживаю.

Единственное долговременное решение проблемы страха публичных выступлений – просто волноваться. Нужно перестать защищаться от беспокойства – быть готовым дрожать и



говорить одновременно. Оно не продлится долго, если позволить ему существовать. Даже задолго до публичного выступления готовность беспокоиться останавливает цикл отрицательной обратной связи.

## **Межличностный конфликт**

Так же, как приливы сменяются отливами, отношения переживают счастливые и трудные времена. Если мы хотим ощущения единения – чувствовать себя замеченными и услышанными, резонанса, пребывания «на одной волне», а оно не наступает, мы чувствуем боль. У всех пар случаются сложные периоды в жизни, которые иногда длятся продолжительное время.

Сьюзан и Майкл переживали «холодный ад». Это состояние, в котором пары чувствуют обиду и недоверие друг к другу и общаются холодно, используя тщательно подготовленные фразы. Некоторые могут так жить годами, застыв на грани развода.

После пяти месяцев безуспешной терапии и еженедельных встреч Сьюзан решила подать на развод. Ей казалось очевидным, что Майкл никогда не изменится – будет работать не менее 65 часов в неделю и не станет заботиться о себе (у него был лишний вес в 50 фунтов, и он курил). Еще больше Сьюзан огорчал тот факт, что Майкл не совершал попыток насладиться их браком; они редко выходили вместе

гулять и не брали отпуск уже два с половиной года. Сьюзан чувствовала себя одинокой и отвергнутой. Майкл чувствовал, что его не ценят, в то время как он усердно трудится на благо семьи.

Решение Сьюзан развестись стал поворотным моментом и дало обоим «дар отчаяния». Казалось, Майкл впервые был готов взглянуть на то, сколько боли в его жизни. Во время одной из сессий, когда они обсуждали сильную метель в районе Денвера, Майкл упомянул, что его 64-летний отец только что пропустил свой первый рабочий день за 20 лет. Я спросил Майкла, что это значит для него. Глаза мужчины наполнились слезами, и он ответил, что хотел бы, чтобы его отец больше наслаждался жизнью. Тогда я спросил во всеуслышание, хотел ли когда-нибудь Майкл того же для себя. «Мне страшно, – ответил он. – Я боюсь того, что может произойти, если я перестану работать все время. Боюсь и перестать беспокоиться о деле, опасаясь упустить из виду нечто важное, что заставит весь мой бизнес рухнуть у меня на глазах».

С этим признанием к Сьюзан пришло понимание. «Вот почему ты игнорируешь меня и детей и даже собственное тело?» – спросила она его. Майкл кивнул; теперь слезы свободно текли по его щекам. «О боже, – произнесла Сьюзан. – Я думала, что причина во мне – я недостаточно хороша и приношу тебе кучу проблем. Мы оба обеспокоены, просто по-разному. Ты боишься за бизнес, а я – за наш брак. Живу в постоянном страхе, что он разваливается *с каждым днем*,

пока ты проводишь время на работе». Лед между Майклом и Сьюзан, разделявший их в течение многих лет, стал таять.

С самого начала наших встреч Майкл был в курсе своего трудоголизма. Он даже понимал, что игнорирует свою семью так же, как его самого игнорировал собственный отец. Но Майкл не чувствовал себя в состоянии полностью оборвать цепочку страданий, тянущуюся из поколения в поколение. Все начало меняться, когда он ощутил боль грядущего развода. Признав, насколько несчастной стала его жизнь, Майкл почувствовал искру сострадания – по отношению сначала к отцу, а затем и к себе.

Сьюзан часто жаловалась, что он уделял недостаточно внимания двум их детям. Но за ее жалобами стояло желание, чтобы Майкл, вернувшись с работы, обратил внимание на нее, а затем уже поиграл с детьми. Сьюзан было стыдно: она думала, что это эгоистично, и решила, что она – плохая мать. А когда осознала это как естественное желание быть ближе к мужу, смогла выразить просьбу более открыто и уверенно. Майкл, в свою очередь, обнаружил, что ему гораздо легче удовлетворять эти просьбы.

Капля самопринятия и самосострадания позволила и Сьюзан, и Майклу начать трансформировать свои сложные эмоции. В отношениях за такими сильными чувствами, как стыд и злость, часто стоит огромное «МНЕ ТЕБЯ НЕ ХВАТАЕТ!» Просто для нас неестественно и больно не чувствовать связи с близкими.

# 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.