



Кристин Нефф
Кристофер Гермер

САМОСОСТРАДАНИЕ

ШАГ ЗА ШАГОМ

ЭКСКЛЮЗИВНО
в Литрес
Абонементе

«Глубокое раскрытие потенциала практики сострадания
к себе в разных культурах, возрастах и контекстах».

— Ребекка Крейн, доктор философии, директор Центра исследований
и практики осознанности, Бангорский университет, Великобритания



Когнитивно-поведенческая психотерапия

Кристин Нефф

Самосострадание. Шаг за шагом

«Питер»

2019

УДК 615.851
ББК 53.57

Нефф К.

Самосострадание. Шаг за шагом / К. Нефф — «Питер»,
2019 — (Когнитивно-поведенческая психотерапия)

ISBN 978-5-4461-2253-0

Книга доступна эксклюзивно в ЛитРес: Абонементе. Выберите тариф, чтобы получить доступ к книге. Часто ли вы сочувствуете себе? Осознаете те трудности, с которыми вам приходится сталкиваться? Умеете ли вы подбадривать и поддерживать себя. Кристин Нефф и Кристофер Гремер, авторы метода осознанного самосострадания, предлагают новый подход к установлению поддерживающих и заботливых отношений с собой. В книге вы найдете описание теории и подтверждающих ее исследований, а также уникальную программу, по которой можно обучать этому методу. Интересные примеры, взятые из сессий, помогают переформулировать привычные самоуничижительные мысли в поддерживающие, критическое само отношение в ресурсное. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-2253-0

© Нефф К., 2019
© Питер, 2019

Содержание

Об авторах	6
Примечание авторов	7
Предисловие: путь авторов	8
Для кого эта книга?	12
Благодарности	13
Часть I. Сочувствие к себе: теория, исследования и обучение	15
Глава 1. Введение в тему «Осознанное сочувствие к себе»	16
Майндфулнес и сочувствие	16
Осознанное сочувствие к себе	17
Учебная программа MSC	18
Обучение MSC	19
MSC и обучение майндфулнес	20
С чего начать?	22
Сочувствие к себе и сочувствие к другим	23
Начнем?	24
Глава 2. Что такое сочувствие к себе?	26
Элементы сочувствия к себе	27
Сочувствие к себе вместо осуждения	27
Как сочувствие к себе связано с майндфулнес?	30
Инь и ян сочувствия к себе	31
Истоки сочувствия к себе	32
Как сочувствие к себе связано с самооценкой?	33
Распространенные заблуждения относительно сочувствия к себе	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Кристин, Нефф, Кристофер Гермер

Самосострадание. Шаг за шагом

Christopher Germer, Kristin Neff
Teaching the Mindful Self-Compassion Program
A GUIDE FOR PROFESSIONALS

© ООО Издательство «Питер», 2023

Об авторах

Кристофер Гермер – доктор наук, ведет частную психотерапевтическую практику в Арлингтоне (штат Массачусетс), используя методы майндфулнес и сочувствия к себе. По совместительству читает лекции по психиатрии в Гарвардской медицинской школе/Кембриджском альянсе здравоохранения. Кристофер Гермер – преподаватель и основатель Института медицины и психотерапии и Центра майндфулнес и сочувствия. Среди книг доктора Гермера – «Как пережить трудные минуты жизни. Целительное сочувствие к себе» и «Трудные чувства. Понять себя, простить других» (для широкого круга читателей), а также «Мудрость и сочувствие в психотерапии» и «Майндфулнес и психотерапия, второе издание» (для специалистов). Он читает лекции и проводит семинары по всему миру. Его веб-сайт: www.chrisgermer.com.

Кристин Нефф – доктор наук, доцент кафедры развития и культуры человека Техасского университета в Остине и пионер в области исследований сочувствия к себе. В числе ее книг – «Как пережить трудные минуты жизни. Целительное сочувствие к себе» и «Самосострадание». Она также является автором аудиопрограммы «Самосострадание: Шаг за шагом» и опубликовала множество научных статей. Доктор Нефф читает лекции и проводит семинары по всему миру. Вместе с Кристофером Гермером она ведет онлайн-курс «Сила сочувствия к себе». Ее веб-сайт: www.self-compassion.org.

Примечание авторов

В этой книге описываются теория, исследования, методика и учебный план программы осознанного сочувствия к себе (Mindful Self-Compassion – далее MSC). Книга призвана помочь читателям понять принципы и методы MSC, чтобы применять их в контексте своей профессиональной деятельности. Однако прежде чем в какой бы то ни было форме обучать сочувствию к себе, читателям настоятельно рекомендуется самостоятельно овладеть практиками осознанности и сочувствия к себе, а также пройти курс MSC, чтобы понять тонкости обучения программе. Каждый, кто хочет преподавать 8-недельную программу MSC, описанную в этой книге, должен успешно пройти курс подготовки преподавателей MSC. Подробнее о программе подготовки преподавателей можно узнать на сайте <https://centerformsc.org>.

Предисловие: путь авторов

Программа осознанного сочувствия к себе (Mindful Self-Compassion – далее MSC) разрабатывается с 2008 года. Именно тогда встретились авторы этой книги – на первой ретрит-медитации для ученых в Обществе медитации «Инсайт» в Барре (штат Массачусетс), спонсором которой выступал институт «Разум и жизнь». В начале 2000-х годов Кристин – специалист по возрастной психологии – предложила операциональное определение *сочувствия к себе* (Neff, 2003b). Именно она разработала шкалу сочувствия к себе (Neff, 2003a), которая используется в большинстве исследований в этой области. Кристофер – клинический психолог. С середины 1980-х годов он внедряет практику майндфулнес в психотерапию.

По дороге в аэропорт после ретрита я (Кристофер) предложил Кристин создать программу по обучению сочувствию к себе. Она ответила: «Что, я? Я никогда в жизни не проводила семинаров. Ты уже много лет ведешь семинары и учишь практике майндфулнес. Это должен сделать *ты*». И в тот момент все стало ясно – мы сделаем это вместе!

Я (Кристин) впервые столкнулась с идеей сочувствия к себе в 1997 году, на последнем курсе аспирантуры по программе возрастной психологии в Калифорнийском университете в Беркли. Я прикладывала максимум усилий, чтобы получить степень доктора наук, и испытывала сильный стресс, который часто сопровождает процесс работы над диссертацией. К тому же незадолго до этого распался мой первый брак. У меня были новые отношения, но я все еще испытывала стыд и сомневалась в себе. С детства я интересовалась восточными религиями – я росла недалеко от Лос-Анджелеса, и меня растила мать с широкими взглядами. Я никогда всерьез не занималась медитацией и не изучала буддийскую философию. Тем не менее я начала читать классику американского буддизма, в частности книги «Любящая доброта» Шэрон Зальцберг (1995) и «Путь с сердцем» Джека Корнфилда (1993). Так моя жизнь приняла новый оборот и уже никогда не станет прежней.

Хотя я знала, что буддисты много говорят о важности сострадания, я никогда не задумывалась о том, что сочувствие *к себе* может играть такую же важную роль, как и сочувствие к другим. В первый вечер, когда я пришла в местную группу медитации, женщина, ведущая группу, рассказала о том, что сочувствие к себе *так же важно*, как и сочувствие к другим, – что мы должны относиться к себе с такой же добротой и пониманием, как и к тем, кто нам очень дорог. Моей первоначальной реакцией было: «Что? Вы имеете в виду, что нам *позволено* быть добрыми к себе? Разве это не эгоистично?» Тем не менее вскоре я пришла к выводу, что для того, чтобы общаться с другими людьми, необходимо заботиться о себе. Стараясь проявлять доброту к другим, но при этом постоянно осуждая и критикуя себя, вы проводите искусственные границы и создаете различия, которые приводят к чувству сепарации и изоляции. Это препятствует единению, взаимопониманию и всеобщей любви – конечным целям большинства духовных практик, вне зависимости от традиций, из которых они исходят. Я попробовала практиковать сочувствие к себе, и это научило меня ценить жизненные трудности и уверенно справляться с ними.

После получения докторской степени я два года проходила постдокторантуру у Сюзан Хартер – ведущего исследователя самооценки Денверского университета. Я хотела узнать больше о том, как люди развивают Я-концепцию и чувство собственного достоинства. Вскоре я обнаружила, что в психологии самооценка уже не считается главным показателем хорошего психического здоровья. Хотя о важности самооценки были написаны тысячи статей, исследователи начали указывать на многочисленные ловушки, в которые могут попасть люди, стремясь повысить свою самооценку: нарциссизм, постоянное сравнение себя с другими, предрассудки, гнев, возникающий для защиты эго, и многое другое. Я поняла, что сочувствие к себе – идеальная альтернатива неустанному стремлению к самоуважению. Почему? Потому что сочувствие,

как и самооценка, защищает от ненависти к себе, но при этом не возникает необходимости казаться себе совершенным или лучше других.

В 1999 году я получила должность ассистента профессора на кафедре возрастной психологии в Техасском университете в Остине и приняла решение исследовать тему сочувствия к себе. На тот момент никто еще не публиковал научные статьи с определением сочувствия к себе, не говоря уже о существовании каких-либо тематических исследований. Я решила вступить на неизведанную территорию, и постепенно это превратилось в дело всей моей жизни.

Однако сила сочувствия к себе полностью раскрылась передо мной лишь несколько лет спустя. В 2007 году у моего сына Роуэна был диагностирован аутизм, и я считаю, что именно практика сочувствия к себе помогла мне сохранить рассудок в первые годы его жизни. Из-за чрезмерной чувствительности дети-аутисты склонны к истерикам. Единственное, что в эти моменты может сделать родитель, – постараться обеспечить безопасность ребенка и подождать, пока буря стихнет. Когда мой сын без видимой причины начинал кричать и размахивать руками в продуктовом магазине, а незнакомые люди бросали на меня укоризненные взгляды, мне не оставалось ничего иного, кроме как практиковать сочувствие к себе. Испытывая растерянность, стыд и беспомощность, я могла только успокаивать и утешать себя. Тем самым я обеспечивала себе эмоциональную поддержку, в которой так отчаянно нуждалась. Постепенно сочувствие к себе помогло мне справиться с гневом и жалостью к себе. Благодаря ему я смогла остаться заботливой, терпеливой и любящей мамой для Роуэна, несмотря на неизбежно возникающие стрессы и чувство отчаяния. Конечно, временами я все равно расстраивалась и испытывала подавленность. Я заметила, что Роуэн становится более раздраженным, когда раздражаюсь я. Но когда я находила силы проявить сочувствие к своим переживаниям, успокаивался и мой сын. Когда я была добра к себе, у меня оставалось больше эмоциональных ресурсов, для того чтобы проявить терпение и сочувствие к Роуэну. Я быстро поняла, что практика сочувствия к себе – это один из самых эффективных способов пережить трудности и помочь справиться с ними моему сыну.

В психологии новые знания зачастую появляются, когда психологи ищут решения своих собственных проблем. Именно так Крис приобщился к методу сочувствия к себе.

Я (Крис) практиковал медитацию с конца 1970-х годов, когда в течение года путешествовал по Индии, знакомясь с монахами, шаманами, местными целителями и мастерами медитации. Я также учился медитации майндфулнес в монастыре на Шри-Ланке. После этого я поступил в аспирантуру, получил докторскую степень по клинической психологии и присоединился к группе по изучению майндфулнес и психотерапии в Кембридже (штат Массачусетс). Эта группа переросла в Институт медитации и психотерапии, и в итоге мы написали популярный среди специалистов текст «Майндфулнес и психотерапия» (сейчас уже вышло второе издание; Germer, Siegel, & Fulton, 2013), в котором начали формулировать новую модель терапии.

Публикация книги, а также растущий интерес общественности к майндфулнес и психотерапии означали, что меня ждет больше публичных выступлений, но именно это уже давно вызывало у меня страх и панику. Несмотря на регулярную практику медитации и периодическое посещение психотерапевта, меня продолжала мучить сильная тревога. Практически перед любым выступлением сердце начинало колотиться, руки потели, мысли путались. Я перепробовал все возможные методы борьбы с тревогой – экспозицию, медитацию, стратегии, основанные на майндфулнес и принятии, диафрагмальное дыхание, интенсивные физические нагрузки, бета-блокаторы и так далее, но ничего не помогало. Однажды, когда я должен был произносить вступительную речь на лекции в Санта-Фе, моя тревога настолько усилилась, что один из доброжелательно настроенных слушателей крикнул из глубины зала: «Сделайте вдох!» Я должен был говорить о преимуществах майндфулнес, но едва мог вымолвить хоть слово.

Вскоре после этого я должен был выступать на конференции Гарвардской медицинской школы. В течение многих лет я успешно избегал своей проблемы, работая в качестве консуль-

танта по клинической психологии в медицинской школе, но конференция означала, что мне придется предстать перед толпой коллег и снова столкнуться со своим постыдным секретом. Когда до выступления оставалось четыре месяца, я отправился на безмолвный медитативный ретрит. Всякий раз, когда мои мысли возвращались к предстоящей конференции, я чувствовал, как мое тело наполняет тревога. Я боялся выставить себя на посмеище. Никакие попытки справиться со страхом путем достижения состояния осознанности – майндфулнес – не помогли.

В конце концов, я побеседовал с одним из проводивших ретрит наставников. Я стыдливо рассказал опытному специалисту о своей неспособности медитировать. Мне все еще было слишком неловко, чтобы полностью раскрыть суть своего расстройства. Наставник улыбнулся мне милой, знающей улыбкой, а затем дал настолько простой совет, что мне стало стыдно за то, что я до сих пор не попробовал этого. Точных слов я не помню, но он сказал примерно следующее: «Просто любите себя. Повторяйте фразы любящей доброты: “Пусть я буду в безопасности. Пусть я буду счастлив. Пусть я буду здоров. Пусть мне будет легко”». Вот и весь совет.

На тот момент я был готов пробовать все что угодно. Я вернулся к своей подушке в зале для медитации и сразу же начал повторять эти фразы. Несмотря на все годы медитации и разбора своих переживаний в качестве психолога, я никогда не разговаривал с собой в такой нежной, успокоительной манере. Сразу же после медитации я ощутил спокойствие. Я даже подумал, не обманываю ли я самого себя – ведь ретриты должны быть *сложными*. Но затем я почувствовал, как внутри что-то расслабилось. Я снова смог ощущать свое дыхание. Во время перерыва мир заиграл новыми красками. Я начал замечать людей вокруг и смог насладиться прекрасной атмосферой центра, в котором проходил ретрит. Как будто кто-то открыл дверь в другой мир.

Я вернулся домой, и моей основной практикой стала любящая доброта. Когда возникало беспокойство по поводу предстоящей конференции, я просто повторял про себя фразы медитации, день за днем, неделя за неделей. Я делал это не для того, чтобы попытаться успокоиться, а потому, что хотел почувствовать некую атмосферу комфорта. (Я уже давно понял, что *попытки* успокоиться только усиливают мое беспокойство.) В конце концов настал день конференции. Когда меня вызвали на трибуну для выступления, как и прежде, возник мой привычный страх. Но в этот раз появилось и что-то новое – слабый шепот в глубине сознания: «Пусть ты будешь в безопасности. Пусть ты будешь счастлив...». И, оглядев толпу, я подумал: «О, пусть *все* будут в безопасности. Пусть *все* будут счастливы...». В ту секунду приятное волнение и радость вытеснили мой страх.

Что произошло в тот судьбоносный момент? Возможно, причина, по которой я не мог принять свою тревогу и позволить ей раствориться, заключалась в том, что реальной проблемой было нечто более глубокое. Возможно, моя тревога, связанная с публичными выступлениями, не была *тревожным* расстройством. Возможно, проблема заключалась в слишком сильном чувстве *стыда*, которое я не мог вынести. Всякий раз, когда я представлял себя на трибуне дрожащим и неспособным говорить, я категорически не желал принимать свою тревогу. Все дело было в невыносимой мысли о том, что уважаемые коллеги сочтут меня некомпетентным специалистом или мошенником: «Конечно, я мошенник! Я рассказываю о майндфулнес, но при этом сам слишком напуган, чтобы говорить!» Но продолжительная практика медитации любящей доброты подарила мне ощущение, что даже в самые мрачные моменты меня готов поддержать хороший друг. И он *останется* на моей стороне, даже если все в аудитории сочтут меня дураком. Так я начал учиться *сочувствию к себе*.

Я понял, что, прежде чем с любовью принять свои *переживания*, необходимо с любовью принять *самого себя*. Это и есть место сочувствия в практике майндфулнес. Когда мы переживаем сильные и тревожные эмоции, нам требуется дополнительная поддержка. Только так мы сможем ясно видеть происходящее и позитивно действовать. Будучи терапевтом, я пони-

мал важность сочувствия интуитивно. Когда приходит новый клиент, мы, терапевты, инстинктивно используем сочувствие, изучая жизнь человека, особенно когда он чего-то стыдится. Однако совсем другое дело – проявить доброту к *себе*, когда мы больше всего в ней нуждаемся. Каким-то образом понимание этого ускользает даже от людей, глубоко погруженных в интроспекцию, – тех, кто практикует медитацию, и специалистов с сфере психического здоровья.

После того случая я начал изучать потенциал обучения навыкам сочувствия к себе для своих клиентов, особенно для тех, кто страдает расстройствами с компонентом стыда («я дефектный», «я плохой») – такими, как социальная тревожность, сложная травма, зависимость и депрессия. Желая поделиться тем, как сочувствие к себе помогает клиентам в клинической практике, я написал книгу «Осознанная дорога к сочувствию к себе» (Germer, 2009). Вскоре после этого Кристин опубликовала книгу «Самосострадание» (Neff, 2011b), в которой рассмотрела теорию и исследования сочувствия к себе, предложила множество техник для отработки навыков сочувствия к себе и рассказала о том, как оно повлияло на ее личную жизнь.

Мы провели первую программу MSC в 2010 году в доме Фрица Перлза в Институте Эса-лен в Биг Сур (Калифорния). Сегодня мы с улыбкой вспоминаем, как в нашей стартовой программе приняли участие 12 человек, а трое ушли уже на второй день. Возможно, участники почувствовали нашу неуверенность, а может быть, мы сделали программу слишком эмоционально сложной? Но мы не сдались. После тяжелого начала мы потратили огромное количество времени и сил на разработку восьминедельной учебной программы MSC. Мы работали над тем, чтобы сделать техники безопасными, приятными и эффективными для широкого круга людей разной этнической принадлежности. В 2012 году мы провели рандомизированное контролируемое исследование программы MSC (Germer & Neff, 2013; Neff & Germer, 2013); в том же году мы основали некоммерческую организацию «Центр осознанного сочувствия к себе», чтобы удовлетворить спрос на распространение программы. В 2014 году мы начали программу подготовки преподавателей MSC под руководством Стива Хикмана и Мишель Беккер в Центре майндфулнес Калифорнийского университета в Сан-Диего.

В настоящее время более 50 000 человек прошли программу MSC. Ее проводят более тысячи тренеров по всему миру. Мы продолжаем совершенствовать учебные материалы, руководствуясь обратной связью, которую получаем от тренеров во время онлайн-консультаций при ведении их первой группы. Книгу, которую вы держите в руках, можно назвать проектом всего сообщества преподавателей MSC. Мы надеемся, что программа будет улучшаться, по мере того как мы продолжим учиться и практиковаться вместе с ней.

Для кого эта книга?

Мы написали эту книгу для специалистов, интересующихся практикой сочувствия к себе и желающих обучать методам MSC для достижения психологического благополучия. Вероятно, большинство читателей хотят использовать методы сочувствия к себе в *текущей* деятельности – психотерапии, коучинге, медицине, бизнесе и образовании. Другие уже проводят или собираются проводить тренинги MSC и хотят глубже изучить теоретические, эмпирические и педагогические основы программы. У некоторых читателей интерес к сочувствию к себе в первую очередь научный (например, у профессоров, исследователей), другие же интересуются темой сочувствия к себе по личным причинам. Эта книга отвечает всем перечисленным запросам.

Если ваша цель – преподавание восьминедельного курса MSC, пожалуйста, учтите, что перед проведением программы вам необходимо пройти официальный курс подготовки преподавателей. Информацию о том, как стать преподавателем MSC, вы найдете на вкладке Teach на сайте <https://centerformsc.org>. Официальная подготовка необходима, поскольку то, *как* преподается MSC, имеет такое же значение, как и то, *что* преподается. Для проведения тренингов вам понадобится дополнить информацию, которую вы найдете в этой книге, работой с опытными преподавателями сообщества. Так же необходима личная практика – только так вы сможете передать суть майндфулнес и сочувствия себе. Мы надеемся, что эта книга улучшит понимание методов сочувствия к себе, вдохновит вас на их использование и, если вам захочется, поможет найти контакты других специалистов, интересующихся темой сочувствия к себе, и поделиться этим даром с другими.

Благодарности

В разработке MSC принимало участие столько талантливых людей, что всех невозможно перечислить. Эта книга – следствие быстро растущего сообщества практиков майндфулнес и методов сочувствия к себе, учителей, врачей и исследователей, стремящихся принести в мир больше сострадания, начиная с сочувствия к себе.

Прежде всего мы хотели бы выразить признательность нашим учителям, которые долгое время говорили о важности темы сочувствия, включая далай-ламу, Тит Нат Хана, Джона Кабат-Зинна, Шэрон Зальцберг, Джека Корнфилда, Тару Браха, Пему Чодрон и Туптена Джинпа. Мы также благодарны поэтам: Руми, Хафез, Мэри Оливер, Наоми Най, Дэвиду Уайту, Джону О'Донохью, Миллеру Уильямсу, Марку Непо и другим. Им удается находить точные слова, передавая самую суть того, о чем пытаемся рассказать мы.

Усилия нашего сообщества во многом зависят от блестящих исследователей в области сочувствия к себе и майндфулнес. Именно их работа служит вдохновением для светского духовного общества: Ричи Дэвидсон, Таня Сингер, Пол Гилберт, Шона Шапиро, Барбара Фредриксон, Марк Лири, Джулиана Брейнес, Эмма Сеппяля, Зиндель Сегал, Джад Брюэр, Марк Уильямс, Сара Лазар и Ребекка Крейн. Мы благодарны работе таких потрясающих преподавателей философских наук, как Рик Хэнсон, Дэн Сигел, Дэн Гоулман и Келли Макгонигал; и выдающихся психотерапевтов – таких, как Стив Хейс, Марша Линехан, Марк Эпштейн, Дик Шварц и Рон Сигел.

С самого начала поисков обучения методам сочувствия к себе рядом с нами были наши преданные друзья и коллеги. Они ободряли и поддерживали нас. Самые первые восьминедельные курсы MSC мы провели совместно со Сьюзан Поллак в Массачусетсе и Питтманом МакГи в Техасе. Два года спустя, в 2012 году, мы познакомились с Мишель Беккер. Она стала первым преподавателем MSC в Центре майндфулнес в Калифорнийском университете в Сан-Диего. Страстное увлечение темой передалось и ее коллеге – Стиву Хикману. В итоге он стал исполнительным директором Центра осознанного сочувствия к себе и руководит обучением специалистов. Кристина Брелер присоединилась к команде из Германии. Она сыграла важную роль в развитии программы по всему миру. Мишель, Стив и Кристина внесли значительный вклад в учебную программу MSC, в содержание и стиль повествования книги. Еще один человек, сыгравший ключевую роль в самые первые дни развития программы, – это Кристи Арбон. Она предвидела спрос на тренинги по сочувствию к себе и помогла нам создать организацию для удовлетворения этого спроса. Джим Дуглас продолжает следить за тем, чтобы наш прогресс не останавливался.

Благодаря общению и обмену идеями с талантливыми преподавателями программа MSC постоянно совершенствуется. Мы благодарны Хильде Штайнхаузер и Арве Турман из Германии; Регуле Санер из Швейцарии; Миле де Конинг и Робу Брандсма из Нидерландов; Хайлан Гуо и Джой Хуанг из Китая; Соегванг Сним из Кореи; Джудит Соулсби, Ванессе Хоуп и Али Ламби из Великобритании; Марте Алонсо Майнар и Луис де ла Фуэнта из Испании; Тине Гибсон из Австралии; Доун Макдональд и Мишлин Ст. Хилари из Канады; и Бет Маллиган из США. Многие преподаватели MSC – Мартин Томсон-Джонс, Бал де Буитлир, Сидней Спирс и Лиз Фицджеральд – значительно помогли нам в улучшении учебной программы. Преподавателям MSC хорошо известно, что самый потрясающий опыт – наблюдать за искренними переживаниями учеников. Именно они раскрывают программу MSC и нас самих – так, как мы и не могли себе представить.

Если вернуться к тем, кто работает бок о бок с нами, необходимо упомянуть аспирантов Кристин по возрастной психологии из Техасского университета в Остине – Мариссу Нокс и Фиби Лонг, а также преподающую Кристу Грегори из детской больницы Делла (все трое явля-

ются преподавателями MSC). Они помогли адаптировать программу к условиям учреждений здравоохранения и образования. Кристин хочет выразить благодарность своим коллегам-ученым за большое количество эмпирических доказательств пользы сочувствия к себе. Особенно Крис благодарна друзьям из Института медитации и психотерапии Кембриджа (штат Массачусетс) за то, что они уже более 30 лет поддерживают ее работу. В последнее время огромный вклад внесли Зев Шуман-Оливьер и сотрудники Центра майндфулнес и сочувствия Кембриджского союза здравоохранения.

Что касается непосредственно написания книги, особую благодарность мы хотим выразить терпеливому и дальновидному главному редактору издательства The Guilford Press Джиму Нагеотту. Он рискнул взяться за этот проект. Джим мужественно выдержал неоднократный перенос сроков, пока мы шаг за шагом разбирались в том, как обучать сочувствию к себе, и описывали этот процесс для других. Мы также благодарны нашему ответственному редактору Барбаре Уоткинс. Она превосходно разбирается в тематике подобных книг и помогла нам превратить материал в удобную для чтения книгу. Огромное спасибо нашему замечательному и всепрощающему литературному редактору Мари Спрейберри и выпускающему редактору Лауре Спехт Пачкофски.

Наконец, мы навсегда останемся в долгу перед самыми близкими и родными людьми. Отдельное спасибо сыну Кристин – Роуэну и жене Криса – Клэр за любовь и понимание на протяжении последних пяти лет. Мы надеемся, что благодаря их великодушному вкладу многие смогут получить пользу.

...

Покупатели этой книги могут скачать аудиофайлы с медитациями для личного пользования или использования в работе с клиентами по ссылке www.guilford.com/germer4-materials.

Часть I. Сочувствие к себе: теория, исследования и обучение

Я давно поняла, что самое мудрое, что я могу сделать, – это быть на своей стороне.

Майя Энджелу (цит. Anderson, 2012)

Большинство людей полагают, что у них есть некое понимание того, что такое сочувствие к себе. В конечном счете сочувствие к другим – это основной принцип большинства религий, закрепленный в золотом правиле: «Во всем поступайте с людьми так, как хотите, чтобы они поступали с вами» (Мф. 7: 12; см. также Armstrong, 2010). Сочувствие к себе подразумевает обратное – научиться относиться *к себе* так, как мы бы отнеслись к другим, когда они страдают, терпят неудачу или ощущают собственную неполноценность. Однако проще сказать, чем сделать. Что происходит, когда мы закрываем глаза, обращаемся внутрь себя и начинаем проявлять доброту и сочувствие к себе? Как правило, в поле нашего сознания попадает то, что мы в себе *не* любим. Мы думаем о старых ранах, спрятанных в тайниках сердца и разума. Требуется особая подготовка, для того чтобы осветить эти темные закоулки души и задержаться в них достаточно надолго, чтобы преобразовать то, что мы обнаружили.

Первые четыре главы представляют собой попытку рассмотреть тренинг сочувствия к себе и связанные с ним понятия. Отправляясь на прогулку, хорошо бы иметь с собой карту. В первой главе читатели узнают о том, как соотносятся между собой майндфулнес и сочувствие к себе и о практических различиях между программой осознанного сочувствия к себе MSC и другими проверенными программами обучения майндфулнес.

Во второй главе дается определение понятия «сочувствие к себе», сравнивается сочувствие к себе и к другим, детально рассматривается взаимосвязь майндфулнес и сочувствия к себе, обсуждается «инь и ян» сочувствия к себе, проводятся различия между самооценкой и сочувствием к себе. В этой главе также говорится о распространенных заблуждениях на тему сочувствия к себе. В третьей главе представлен широкий обзор научной литературы, из которого следует, что большинство опасений по поводу сочувствия к себе необоснованны. Обзор исследований сгруппирован по таким категориям, как эмоциональное благополучие, здоровье, копинг, образ тела, взаимоотношения, уход за другими, клинические популяции, нейрофизиология и другим. Наконец, глава четвертая посвящена научной базе *тренинга* MSC; в ней описываются исследования программы MSC и других программ обучения, подтверждающие преимущества интервенций, основанных на сочувствии.

Мы, разработчики программы MSC, не только являемся социальными учеными. Мы практикуем сочувствие к себе. Мы верим, что преимущества сочувствия к себе так же стары, как человеческая природа. Мы считаем, что убеждения не влияют на обучение навыкам сочувствия к себе.

Наше понимание основано на личном опыте и подкреплено научными данными. Изучение обширной исследовательской базы вдохновляет и дарит уверенность. Исследования дают ключ к пониманию того, для чего и для кого методы сочувствия к себе работают лучше всего, рассказывают о механизмах действия, лежащих в их основе, и указывают на новые способы обучения. Однако в конечном итоге именно *опыт* сочувствия к себе – непосредственное переживание того, что происходит, когда мы относимся к себе с теплотой и поддержкой, – позволяет нам идти по этому пути легко и уверенно.

Глава 1. Введение в тему «Осознанное сочувствие к себе»

Пусть в вашем взгляде будет доброта, когда вы смотрите внутрь себя.
Джон О'Донохью (2008)

Жизнь человека полна забот и трудностей. Внимательно изучив свои ежеминутные переживания, мы обнаружим, что испытываем ту или иную степень стресса с момента пробуждения («Ой-ой, я опаздываю!») до момента засыпания («Мне действительно надо было...»). Обычно мы не заостряем на этом внимание. Например, сейчас вы ощущаете дискомфорт в теле? Вы о чем-то беспокоитесь? Вы голодны? Вам следует разобрать папку с входящими письмами, а не читать новую книгу? Как ни странно, признание и принятие своих проблем, больших и малых, может существенно обогатить жизнь. Это и есть майндфулнес. А принятие *себя* в трудные моменты, с заботливым и внимательным отношением к самому себе, могут обогатить жизнь еще сильнее. Это и есть сочувствие к себе. Вместе они образуют ресурс *осознанного сочувствия к себе*.

Майндфулнес и сочувствие

Последние два десятилетия ознаменовались бурным ростом исследований, посвященных преимуществам состояния *майндфулнес*, которое можно определить как «осознанность, возникающую в результате целенаправленного внимания на настоящий момент и непредвзятого отношения к разворачивающемуся с каждым мгновением опыту» (Kabat-Zinn, 2003). Майндфулнес во многом способствует психическому и физическому благополучию, а значит, закладывает основу, для того чтобы жить разумно и увлеченно. Противоположность майндфулнес – жизнь на автопилоте, мечтания о прошлых и будущих событиях, практически без осознания, что происходит внутри или вокруг нас. Блуждающий ум, хотя он и заложен в нашей биологии, может завести в темные углы сожаления и беспокойства, из которых получится вырваться только через несколько дней, недель или даже месяцев.

Современные определения майндфулнес, как правило, делают акцент на внимании и осознании, а не на таких *качественных характеристиках* осознанности, как принятие, любящая доброта и сопереживание. Грустно и то, что наш язык несомненно способствует такому одностороннему взгляду на майндфулнес. Например, слово «майндфулнес» – это перевод с языка пали древнего слова *satī*, обозначающего осознанность, и оно связано с палийским словом *citta*, которое буквально означает «сердце – разум». В английском языке нет слова для обозначения сознания или осознанности, которое бы отражало и ментальные, и эмоциональные аспекты.

Еще больше усложняет ситуацию тот факт, что, когда человек говорит: «Я практикую медитацию майндфулнес», он, скорее всего, имеет в виду один или несколько из следующих трех типов медитации: (1) сосредоточенное внимание, (2) открытое наблюдение или (3) любящая доброта и сочувствие (Salzberg, 2011b). *Сосредоточенное внимание* (или концентрация) – это практика постоянного возвращения внимания к одному объекту, например к дыханию. Концентрация помогает успокоить разум. *Открытое наблюдение* (или *осознание без выбора*) – это внимание к тому, что является наиболее значимым и ярким в нашем поле сознания, одно мгновение за другим. Открытое наблюдение помогает практикующему его развить общую осознанность и понять природу сознания. Медитация *любящей доброты и сочувствия* развивает такие характеристики, как теплое и доброжелательное отношение к себе и другим, необходимые для того, чтобы терпимо относиться к сложным душевным состояниям и трансформировать их.

Большинство исследований, посвященных майндфулнес, были направлены на практики сосредоточенного внимания и открытого наблюдения. Однако в последние годы увеличилось количество исследований медитации любящей доброты и сочувствия (Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011). Неврологические данные свидетельствуют о том, что эти три вида медитации вызывают пересекающиеся, но в то же время различные мозговые паттерны (Brewer et al., 2011; Desbordes et al., 2012; Lee et al., 2012; Leung et al., 2013; Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008). Решая задачи этой книги, мы не хотим оставить без внимания качественные характеристики осознанности, поэтому проще всего говорить о ней, подразумевая *любящую осознанность* или *сочувствующую осознанность*.

В случае состояния полного майндфулнес – когда мы внимательны и спокойны, переживаем весь спектр чувств, мыслей и ощущений – наша осознанность пронизана любящей добротой и сочувствием. Состояние полного майндфулнес само по себе ощущается как любовь. К сожалению, наш майндфулнес редко бывает таким. Обычно он сопровождается беспокойством, тоской или смятением. Особенно часто это происходит, когда в нашей жизни возникают трудности – когда мы страдаем, терпим неудачи или ощущаем собственную неполноценность. Под влиянием настроения часто меняется не только осознанность. Наше самоощущение становится заложником настроения, и мы погружаемся в самокритику и сомнения. Мы можем пройти путь от «я *чувствую* себя плохо» до «мне *не нравится* это чувство», «я *не хочу* этого чувства», «я *не должен* испытывать это чувство», «со мной что-то *не так*» и «я *плохой*!» В мгновение ока мы переходим от «я *чувствую* себя плохо» к «я *плохой*». Именно тогда необходимо сочувствие к себе. Иногда нам необходимо утешить и успокоить себя – *того, кто переживает*, – прежде чем мы сможем *пережить* свой опыт более осознанно.

Когда мы сталкиваемся с личными переживаниями, сочувствие к себе можно рассматривать как центральный компонент состояния майндфулнес. Майндфулнес призывает нас открыться страданию со всеобъемлющей осознанностью. Сочувствие к себе добавляет: «Будьте добры к себе во время страдания». Осознанность спрашивает: «Что я *испытываю*?», а сочувствие к себе добавляет: «В чем я *нуждаюсь*?» В трудные моменты жизни майндфулнес и сочувствие к себе совместно формируют состояние отзывчивого, сопричастного присутствия. Они как лучшие друзья.

Исследования показывают, что сочувствие к себе положительно коррелирует с психологическим благополучием, включая меньшее количество психологических патологий (таких, как тревога, депрессия и стресс) и более позитивные душевные состояния (такие, как счастье, оптимизм и удовлетворенность жизнью) (Barnard & Curry, 2011; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, Long, et al., 2018; Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015). Сочувствие к себе также связано с повышением мотивации, здоровым поведением и функционированием иммунной системы, позитивным отношением к своему телу и устойчивостью к стрессу (Allen & Leary, 2010; Braun, Park, & Gorin, 2016; Breines & Chen, 2012; Friis, Johnson, Cutfield, & Consedine, 2016; Terry & Leary, 2011), а кроме того, с более заботливым и эмпатийным поведением в отношениях (Neff & Veretvas, 2013; Yarnell & Neff, 2012). Другими словами, сочувствие к себе имеет множество преимуществ, и его стоит развивать (см. главу 3).

Осознанное сочувствие к себе

Программа осознанного сочувствия к себе (MSC) стала первым тренингом, разработанным для широкой аудитории. Она была создана специально для отработки навыков сочувствия к себе. Программы тренинга, основанные на майндфулнес, такие как снижение стресса на основе осознанности (mindfulness-based stress reduction, MBSR) (Kabat-Zinn, 1990) и когнитивная терапия на базе майндфулнес (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) (Segal, Williams, & Teasdale, 2013), также повышают уровень сочувствия к себе (см. главу 4), но они делают это

косвенно, являясь приятным бонусом. Мы задались вопросом: «Что произойдет, если обучение *именно* навыкам сочувствия к себе будет основной темой тренинга?»

Программа MSC в общих чертах повторяет программу MBSR, особенно в том, что касается ее практической направленности и использования в обучении техники расспроса. Повторяется и структура программы (восемь еженедельных занятий по два с лишним часа каждое плюс ретрит). Сделав акцент на таких качественных характеристиках осознанности, как теплота и доброта, мы адаптировали некоторые из основных практик MBSR для MSC. Большая часть практик MSC была специально разработана для развития сочувствия и сочувствия к себе.

MSC можно описать как *тренинг сочувствия к себе, основанный на майндфулнес*. Это сочетание майндфулнес и сочувствия с акцентом на сочувствие к себе. Майндфулнес является основой сочувствия к себе, поскольку для того, чтобы сострадать, необходимо осознавать, что мы страдаем *в этот самый момент* (немалый подвиг!). Хотя сочувствие к себе уже включает в себя майндфулнес, мы назвали программу «осознанное сочувствие к себе». Так мы хотим подчеркнуть ключевую роль майндфулнес в обучении сочувствию к себе. Подробнее об интеграции майндфулнес в MSC см. главу 11 (сессия 2).

Программа MSC была разработана для широкой аудитории. Она является терапевтической, но это не психотерапия. Основное внимание в MSC уделяется развитию *ресурсов* майндфулнес и сочувствия к себе. В отличие от этого, терапия направлена на исцеление старых ран. Поскольку MSC – это структурированная программа обучения в классе, ограниченная по времени, у нас нет возможности углубляться в детали жизни каждого человека, как это происходит на индивидуальной или групповой терапии. Тем не менее многие участники MSC отмечают, что программа оказывает глубокое влияние на их психологическое благополучие. В особенности на исцеление старых ран. Терапевтический аспект MSC можно считать бонусом развития ресурсов майндфулнес и сочувствия к себе. (Подробнее о сочувствии к себе в психотерапии см. в части IV.)

Учебная программа MSC

Полный учебный план MSC представлен в части III этой книги. Программа MSC разработана таким образом, чтобы провести участников от теоретического понимания майндфулнес и сочувствия к себе к непосредственному переживанию этих состояний. Программа предоставляет инструменты для того, чтобы использовать майндфулнес и сочувствие к себе в повседневной жизни и сделать это использование привычным. Занятия построены так, чтобы материал укладывался в голове естественным образом. Каждая сессия включает в себя краткий теоретический экскурс, за которым следуют упражнения, позволяющие участникам почувствовать тему на собственном опыте. Затем происходит изучение непосредственных переживаний участников при помощи техники расспроса.

Как правило, потребности участников MSC сильно различаются. Участников поощряют экспериментировать в выборе практик и адаптировать их к своим собственным потребностям. Каждый должен стать своим собственным учителем. Преподаватели MSC стремятся создать безопасную атмосферу, в которой уважают и ценят индивидуальный опыт каждого участника программы.

Преподавателям настоятельно рекомендуется найти свой собственный метод подачи и адаптировать программу под свои индивидуальные особенности. Однако идея заключается в следующем: «Используйте свой метод подачи материала, но не свою учебную программу». На начальных этапах преподавания MSC это особенно важно, поскольку овладеть структурной целостностью программы можно только после проведения нескольких тренингов. В учебном плане есть определенная гибкость и возможность небольших корректировок. Например, можно выбирать, на чем делать акцент при представлении концепций различным участникам.

Но преподавателям не следует придумывать новые основные практики или корректировать содержание программы более чем на 15 %, если они все еще хотят называть ее MSC. И опять же, никто не должен пытаться преподавать MSC без официально пройденной подготовки.

Обучение MSC

Самый действенный инструмент преподавателя MSC – это демонстрация осознанного сочувствия на собственном примере. Как говорится, «людям все равно, сколько вы знаете, до тех пор пока они не узнают, насколько вам не все равно». Если вы попытаетесь вспомнить преподавателей, которые оказали наибольшее влияние на вашу жизнь, то, скорее всего, это будут те, кто сопереживал вашим трудностям в процессе обучения и кто знал, как помочь вам справиться с ними. Поэтому самый эффективный способ *научить* сочувствию к себе – это *продемонстрировать* его.

Считается, что преподаватели MSC сами практикуют майндфулнес и сочувствие к себе около 30 минут в день, особенно во время преподавания курса (и особенно те практики, о которых рассказывают в течение недели). Личная практика позволяет учителю постоянно помнить о задаче обучения майндфулнес и сочувствию к себе. Она также придает словам учителя подлинность и силу.

Преподавание MSC – это передача материала от сердца к сердцу, путем создания эмоционального созвучия между учителем и учениками. Когда учитель на своем собственном примере демонстрирует практики майндфулнес и сочувствие к себе, ученики видят проявление множества качеств – уважения, смирения, осознания себя, доброты. Все это помогает личной практике учеников.

Программа MSC включает в себя особый стиль взаимодействия с учащимися. Он известен как *распрос* и уже знаком читателям, прошедшим обучение преподаванию майндфулнес. Расспрос – это взаимодействие «я – другой», которое отражает для ученика отношения «я – я», основанные на осознанности или сочувствии. Расспрос обычно следует в классе за практикой или упражнением и начинается с вопросов: «Что вы заметили?» и «Что вы почувствовали?». При помощи мягких безоценочных вопросов учителя помогают ученикам изучить свой непосредственный опыт. Если переживание слишком сложное для ученика, то преподаватель направляет его, помогая понять, как можно использовать майндфулнес и сочувствие к себе в этом конкретном случае. Например, учитель может спросить: «Вы можете добавить в этот опыт немного любви?», «Как вы думаете, что вам сейчас *нужно*?» или «Что бы вы сказали другу, который чувствует себя так же, как вы?». В программе MSC есть свои особенности проведения техники расспроса, которые являются ключевыми для преподавания программы, поэтому половина практических сессий в программе подготовки учителей MSC посвящена тренировке искусства расспроса. Примеры расспроса следуют почти за каждой медитацией, информационной практикой и упражнениями, описанными в части III этой книги.

Среди других методов обучения программе MSC – изучение теоретического материала, руководство медитациями, проведение упражнений в классе и чтение стихов. Все аспекты обучения имеют один общий знаменатель – *обучение изнутри*. Например, теоретический материал следует излагать в своей собственной, аутентичной манере, а во время медитаций учителю следует слушать свои инструкции и следовать им. Учителя могут свободно корректировать тон занятий, если им подсказывает это внутренний голос. Если учителя при прочтении стихов позволяют словам найти отклик в своем собственном сердце, то это передается и ученикам.

MSC и обучение майндфулнес

Программа MSC направлена на развитие майндфулнес и сочувствия к себе, поскольку невозможно по-настоящему сочувствовать без осознанности и, наоборот, необходимо сочувствие, чтобы достичь майндфулнес. Майндфулнес играет в MSC четыре основные роли: (1) помочь студентам распознать, когда они страдают; (2) во время эмоционального напряжения зафиксировать осознание настоящего момента; (3) развить осознанность эмоций в теле, чтобы отрегулировать их; и (4) достичь состояния спокойствия, которое создает пространство для сострадательных действий. Может возникнуть вопрос: «В чем схожесть и в чем отличие MSC и известных программ обучения майндфулнес?».

На сегодняшний день наиболее распространенным тренингом майндфулнес является программа MBSR. Первоначально она была разработана Джоном Кабат-Зинном (1990) для облегчения состояния пациентов университетской больницы, страдающих от хронических болей и трудноизлечимых заболеваний. Три основные практики MBSR – это дыхательная медитация, сканирование тела и осознанное движение. Инструкторы MBSR косвенно обучают любящей доброте и сочувствию, поскольку используют их при взаимодействии со своими учениками, и поощряют дружелюбное отношение к любому опыту. Медитация любящей доброты преподается во время однодневного ретрита, но основная цель MBSR – развитие способности сохранять спокойствие во время стрессовых событий жизни с помощью безоценочного осознания текущего момента.

МВСТ – это адаптация когнитивно-поведенческой терапии MBSR для лечения рецидивирующей депрессии. Программа была разработана Зинделем Сегалом и его коллегами (2013). Было доказано, что и MBSR, и МВСТ усиливают у практикующих сочувствие к себе (см. главу 4). В программу МВСТ не включена медитация любящей доброты из-за опасения вызвать эмоциональное напряжение у этой уязвимой группы населения. МВСТ больше сфокусирована на развитии отстраненного (= децентрированного) осознания депрессивных паттернов мышления.

Для программы MSC были адаптированы три основные практики, используемые в MBSR и МВСТ. Акцент делается на теплом и добром отношении. Например, в MSC медитация «Ласкающее дыхание» – это разновидность дыхательной медитации, но в ней участникам предлагается насладиться мягким ритмом дыхания, особенно тем, как дыхание дает вам ощущение теплоты и ласки. Эта медитация направлена не столько на развитие концентрации, сколько на ощущение того, как дыхание поддерживает и питает нас, что неизбежно усиливает концентрацию. Медитация «Сочувствие к себе: сканирование тела» в MSC похожа на сканирование тела в MBSR. Однако здесь она направлена на оценку того, как упорно трудится каждая клетка тела для нашего блага, на пожелание каждой клетке здоровья и на том, чтобы позволить сердцу смягчиться, наполняясь сочувствием, на фоне эмоционального или физического дискомфорта. В MSC также есть практика движения «Сочувствие к себе: движение», в которой фокус внимания направлен на точки напряжения в теле, и участникам предлагается позволить своему телу совершать произвольные движения, чтобы снять напряжение.

В MBSR практика медитации любящей доброты обычно проводится только во время однодневного ретрита, в MSC эта медитация стала основной. (В MSC есть дополнительная практика, которая помогает участникам найти свои собственные фразы любящей доброты и сочувствия к себе.) И наоборот, в MBSR основной медитацией является сканирование тела, а в MSC оно обычно проводится только во время ретрита. Этот момент отражает основные различия между программами: всеобъемлющая осознанность в настоящем моменте в MBSR, теплое и доброжелательное отношение к себе в MSC. MBSR и MSC обучают дополняющим друг друга навыкам.

Практика показывает, что, понимая принципы и методы MSC, опытные преподаватели MBSR и MBCT быстро овладевают программой обучения MSC. Преподаватели MBSR и MBCT, как правило, обладают такими ценными навыками, как продолжительная личная практика медитации; понимание различий между «фиксацией» и «переживанием» стресса; понимание ключевой роли, которую в обучении и практике играет доброе отношение; и навыки по созданию в группе безоценочной атмосферы обучения.

Мы обнаружили, что лучшие учителя сочувствию к себе обладают глубоким пониманием практики майндфулнес, в то время как лучшие преподаватели майндфулнес полны сострадания. Однако тренинг сочувствия *к себе* рассматривает обучение майндфулнес с новой перспективы. Когда практикующий испытывает трудности, учитель майндфулнес спрашивает: «Можете ли вы освободить место для этого опыта?» или «Можете ли вы удержать этот опыт в глубоком осознании?». Учитель сочувствия к себе может добавить: «Можете ли вы привнести немного доброго отношения *к себе* в этот момент?» или «Как вы думаете, что вам сейчас *нужно*?». Майндфулнес фокусируется на сиюминутном опыте, в то время как сочувствие фокусируется на страдающем человеке или на самом себе.

У преподавателей майндфулнес могут возникнуть вопросы или опасения по поводу MSC, связанные с различиями между этими двумя подходами. Некоторые из этих вопросов мы сейчас обсудим.

Смягчая состояние осознанности любящей добротой и сочувствием, разве мы в какой-то мере не сопротивляемся опыту переживания текущего момента? В практике сочувствия к себе действительно кроется такая опасность. Начинающие ученики пытаются направить сочувствие на страдание, чтобы прогнать его. Тем самым они вносят элементы борьбы и сопротивления переживанию настоящего момента. Однако со временем ученики приходят к пониманию того, что, если отказаться от борьбы и сопротивления, сочувствие к себе позволяет чувствам раствориться в пылу страдания. Несмотря на то что достижение состояния майндфулнес и сочувствия к себе ощущается как более сложный процесс, оно не требует больших усилий. И майндфулнес, и сочувствие к себе – это навыки, которые позволяют освободиться от инстинктивного сопротивления дискомфорту.

Зачем нам вообще нужны тренинги сочувствия? Разве сочувствие как таковое и сочувствие к себе не входят в тренинг майндфулнес? В состоянии полного майндфулнес осознанность пронизана добротой и сочувствием. Однако трудно оставаться в состоянии полной осознанности при столкновении с такими сильными и тревожными эмоциями, как, например, стыд. Когда мы испытываем стыд, наше поле осознания сужается от страха, а внимание переключается. Стыд заставляет нас дистанцироваться от телесных переживаний и препятствует самонаблюдению. Именно в этот момент необходимо восстановить самонаблюдение, выражая сочувствие. Ощувив себя в безопасных объятиях сочувствия, мы снова можем достичь осознанности.

Утешая себя в моменты страдания, не обходим ли мы стороной такие важные уроки жизни, как непостоянство мира, способность к самопожертвованию и страдание? Сочувствие к себе действительно может быть использовано для сглаживания трудного опыта, что может мешать обучению. Любую практику можно использовать неправильно. Именно поэтому, прежде чем искать комфорт в сочувствии к себе, необходимо *открыться* страданию при помощи осознанности. В зависимости от того, к чему мы стремимся в результате практики – к сочувствию или к глубинной

мудрости, нам следует регулировать уровень того страдания, который мы позволяем себе испытывать. Человек, стремящийся к глубинной мудрости, может позволить себе дольше переживать страдания, открывая для себя такие понятия, как непостоянство переживаний. Человек, практикующий сочувствие, может стремиться к развитию нежного и теплого отношения, что быстро и легко облегчает страдания.

Сочувствие к себе активизирует старые раны, связанные с отношениями. Не опасно ли это в рамках восьминедельной программы? Основой тренинга сочувствия к себе является чувство безопасности (см. главу 8). Ученикам программы MSC на всем протяжении обучения рассказывают, как заботиться о своей эмоциональной безопасности. Это может означать *отказ* от практики в случае появления чувства уязвимости или использование *поведенческих* методов сочувствия к себе – например, выпить чашку чая или выйти на прогулку. В течение дня мы постоянно открываемся своему опыту или закрываемся от него. Если ученику необходимо закрыться, мы призываем его сделать это. Если вы заставляете себя открыться переживаниям, когда нужно закрыться, это может привести к эмоциональным проблемам. Это не сочувствие к себе. Поэтому в программе MSC не настолько важна продолжительная формальная практика медитации, которая может эмоционально подавлять некоторых участников. Однако значительную роль играют осознание того, что мы страдаем (майндфулнес), и реагирование с добротой (сочувствие к себе).

С чего начать?

Многие люди задаются вопросом, следует ли им сначала пройти обучение практикам майндфулнес или стоит начать с тренинга сочувствия к себе. Это важный вопрос, который будет тщательно изучен в ближайшие годы. А пока мы предлагаем вам использовать несколько рекомендаций.

Точная информация

Обычно потенциальные участники тренинга достаточно хорошо осведомлены о своих потребностях. Получив точную информацию, они могут самостоятельно принять решение о том, какая программа им больше подходит. Этот процесс может облегчить ознакомительное занятие.

Самокритика

Если человек склонен к самокритике, он может испытывать трудности при регулярной практике майндфулнес, до тех пор пока не поработает со своим внутренним критиком. Поэтому самокритичным людям может быть полезно начать с практики сочувствия к себе, а затем приступить к программе майндфулнес. И наоборот, люди с низким уровнем самокритики могут испытывать меньшую потребность в сочувствии к себе. Для них будет полезнее получить базовые знания в области майндфулнес, а затем дополнить их сочувствием к себе.

Обязательства

В конечном счете, лучшей практикой для каждого человека является та, которая ему больше всего подходит. Поэтому после того, как студенты попробуют различные упражнения на развитие майндфулнес и сочувствия к себе, они должны стать своими собственными учителями. Это означает, что они должны знать, какие практики для них наиболее приятны, полезны и эффективны, и регулярно использовать их.

Сочувствие к себе и сочувствие к другим

Некоторые люди испытывают неловкость от того, что в центре внимания программы MSC находится сочувствие *к себе*, а не к другим. Ниже приводится несколько распространенных вопросов на эту тему.

Может ли быть так, что фокус на «я» в сочувствии к себе принесет больше страданий, чем облегчения? Мы полностью согласны с тем, что ригидное, изолированное «я» является источником большинства ненужных эмоциональных страданий в жизни, в частности когда оно пытается защитить и оградить эго от постоянных угроз, реальных и воображаемых. Однако, как это ни парадоксально, когда мы страдаем и обращаемся к себе с сочувствием, наше ощущение изолированности растворяется. Примером может служить ситуация, когда, испытывая трудности, мы кладем руку на сердце, чтобы утешить и поддержать себя. Этот акт доброты позволяет нам отключиться от самоориентированного, руминативного мышления и посмотреть на мир другими глазами.

Разве не найти фразы лучше, чем «сочувствие к себе»? Из-за особенностей нашего языка идеи начинают казаться более сложными, нежели они есть на самом деле. Эквивалентным выражением для сочувствия к себе является «внутреннее сочувствие». Мы называем его «сочувствие к себе», поскольку обращаемся к начинающим практикам, которые, возможно, борются сами с собой. Когда практикующий через медитативное исследование обнаруживает, что не существует фиксированного «я», выражение «внутреннее сочувствие» становится более подходящим вариантом.

Разве тренинг сочувствия к себе не вызывает сложные эмоции?

У каждого человека есть тяжелые воспоминания, которые могут всплыть во время прохождения программы сочувствия к себе. MSC была разработана для того, чтобы обратиться к старым ранам при помощи нового безопасного метода – с помощью майндфулнес и сочувствия к себе. Задействуются эмоции, и это необходимая и неизбежная часть процесса трансформации. Ключевая причина, по которой майндфулнес преподается вместе с сочувствием к себе, заключается в стабилизации осознанности во время сильных переживаний. Еще одна важная часть обучения сочувствию к себе – это групповая поддержка, поскольку в атмосфере доброты становится легче пережить свои страдания.

Разве MSC не должна быть направлена на обучение как сочувствию к себе, так и сочувствию к другим? MSC никогда не задумывалась как полноценная программа обучения сочувствию. По нашему мнению, чтобы сочувствие было полным, оно должно быть как внутренним, так и внешним. К сожалению, в мире существует распространенное убеждение, что сочувствие к другим важнее сочувствия к себе. Наше особое внимание к сочувствию к себе призвано исправить этот дисбаланс. На самом деле, наша цель довольно скромна – *включить* себя в круг сострадания.

Программа MSC также учит сочувствию к другим, но связывает его с сочувствием к себе, поскольку именно на этом мы делаем основной акцент. Исследования показывают, что тренинг MSC развивает сочувствие к другим (Neff & Germer, 2013), а также то, что развитие сочувствия к другим помогает нам развивать сочувствие к себе (Breines & Chen, 2013).

Начнем?

Теперь мы проведем вас по программе MSC. Далее в части I представлены теоретические основы и исследования, посвященные теме сочувствия к себе и программе MSC (главы 2–4). В части II описываются педагогические основы тренинга сочувствия к себе. В пятой главе рассматривается структура и учебный план MSC; в шестой главе кратко описывается, как преподавать теоретический материал и проводить медитации и упражнения в классе; седьмая глава посвящена использованию практик самим преподавателем и его становлению как учителя сочувствия к себе; восьмая глава предлагает идеи и советы по управлению групповым процессом; в девятой главе начинается путь обучения и преподавания на основе техники распроса.

В части III подробно рассматривается каждая из восьми сессий программы MSC (каждая глава посвящена отдельной сессии), и отдельная глава посвящена 12-часовому ретриту. Каждая глава начинается с плана сессии (или ретрита), затем следует описание теоретического материала, полные инструкции для каждой медитации, неформальной практики и упражнений в классе, а также примеры распроса после практических заданий. (Приложения книги содержат дополнительные ресурсы для изучения, практики и преподавания.)

Часть IV посвящена интеграции сочувствия к себе в психотерапию. В ней описываются сходства и различия между MSC и терапией, а также более подробно рассматриваются такие темы, как травма и стыд.

В этой книге, говоря о человеке, мы чередуем местоимения мужского и женского рода. Мы делаем это для удобства чтения, поскольку наш язык и культура продолжают развиваться. Мы искренне надеемся, что каждый будет чувствовать себя участником нашего сообщества. В соответствии с современными языковыми тенденциями мы используем строчные буквы при упоминании полных названий тренинговых программ, таких как MBSR или MBCT. Однако при упоминании полного названия восьминедельной программы – Mindful Self-Compassion и аббревиатуры MSC® в различных материалах, таких как статьи или онлайн-контент, читателям следует использовать прописные буквы.

Мы благодарны вам за то, что вы отправились в путешествие, посвященное исследованию темы сочувствия к себе. Мы надеемся, что материал, содержащийся в этой книге, поможет вам в ваших личных и профессиональных начинаниях. Если после прочтения этой книги вы захотите сами преподавать восьминедельную программу MSC, пожалуйста, ознакомьтесь с программой подготовки преподавателей на сайте <https://centerformsc.org>. Независимо от уровня квалификации или опыта преподавателя, очень важно пройти официальную подготовку преподавателей MSC. Только так вы будете по-настоящему готовы к преподаванию программы. Кроме того, поскольку во время прохождения программы MSC у участников могут появиться сильные переживания, очное обучение и руководство по ведению программы – особенно при возникновении трудностей – необходимо для обеспечения безопасности участников.

ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ

- Достижение полного состояния майндфулнес сопровождается такими качественными характеристиками, как любовь, доброта и сочувствие. Они необходимы для состояния майндфулнес, особенно во время переживания сложных эмоций, и их можно развить при помощи практики.
- MSC – это тренинг сочувствия к себе, основанный на майндфулнес.
- MSC – это программа по развитию ресурсов, предназначенная для широкой аудитории. Основной упор в программе делается на развитие осознанного и сострадательного отношения к эмоциональной боли и к себе, а не на исцеление старых ран. Тем не менее в процессе обучения сочувствию к себе всплывают и претерпевают изменения и старые травмы.
- Учебная программа содержит множество различных медитаций, разнообразных практик и упражнений, а также обоснование всех этих практик. После понимания этих навыков и овладения ими участникам предлагается стать своими собственными наставниками.
- MSC позаимствовала у MBSR структуру восьминедельного тренинга и подход к обучению, основанный на расспросе. Также были адаптированы три практики MBSR – медитация дыхания, сканирование тела и осознанное движение.
- MSC – это первая структурированная программа, разработанная специально для развития сочувствия к себе.
- Для безопасного и эффективного преподавания программы, описанной в этой книге, требуется пройти официальный курс преподавателя MSC.

Глава 2. Что такое сочувствие к себе?

Что если я обнаружу, что... что я сам нуждаюсь в милости собственной доброты, что я сам – враг, которого нужно любить?
К. Г. Юнг (1958/2014, с. 520)

Сочувствие к себе ничем не отличается от сочувствия к другим. Чувства те же самые; опыт тот же самый. Разница в том, что люди обычно вычеркивают себя из круга сострадания – мы гораздо охотнее сочувствуем другим, нежели себе (Кнох, Neff, & Davidson, 2016). Поэтому, изучая, что такое сочувствие в целом, мы сможем понять, что означает сочувствие к самому себе в частности.

В онлайн-словаре Merriam-Webster сочувствие определяется как «сопереживающее осознание чужой беды вместе с желанием облегчить ее». Гетц, Келтнер и Саймон-Томас (2010) определяют его как «чувство, возникающее при виде страданий другого человека, вызывающее желание помочь» (с. 351). Также важное место в определении сочувствия занимает чувство единения со страдающим человеком (Cassell, 2002). Латинские корни слова *compassion* (сочувствие) буквально означают «страдать с» (*passion* – страдать, *com* – с). Блум (1980) пишет, что «сочувствие включает в себя чувство общности человеческого опыта, отношение к другому как к ближнему». Поэтому, сочувствуя кому-либо, мы хотим находиться рядом и чувствуем с ним единение. Мы хотим проявить заботу и помочь тому, кто страдает.

Например, предположим, что по дороге на работу вы видите бездомного, просящего деньги. Вместо того чтобы промчаться мимо него или осудить его как никчемного пьяницу, вы можете остановиться и задуматься о том, насколько тяжела жизнь этого человека. Какова его история? Получает ли он необходимую помощь по охране психического здоровья? В тот момент, когда вы увидите в нем человеческое существо, испытывающее страдания, он займет место в вашем сердце. Вы обнаружите, что не хотите игнорировать его. Вы почувствуете, что вас трогает его боль и что вы хотите как-то помочь. И, что очень важно, если вы испытываете сочувствие, а не просто жалость, вы говорите себе: «Он такой же человек, как и я. Если бы я родился в других обстоятельствах или мне бы просто не повезло, то я бы тоже боролся за выживание. Мы все так или иначе уязвимы».

Конечно, в этот момент вы можете совершенно ожесточиться; ваш собственный страх оказаться на улице может заставить вас отстраниться и, возможно, обесчеловечить бездомного. Но это ожесточение, часто включающее в себя чувство превосходства над другим, скорее всего, приведет к тому, что вы почувствуете себя замкнутым и изолированным. Но предположим, вы по-настоящему сочувствуете этому человеку. Что вы испытываете? На самом деле очень хорошее чувство. Замечательно, что ваше сердце открывается – вы сразу чувствуете себя более цельным, живым, настоящим.

Но что если он просто просил денег на алкоголь? Вы все равно должны проявить к нему сочувствие? Да. Конечно, вам не следует предлагать деньги, если вы считаете это безответственным. Но этот человек все же достоин сочувствия, как и все мы. Проявлять сочувствие уместно не только к тем, кто является настоящей жертвой, но и к тем, чьи страдания происходят из личных неудач, слабостей или неправильных решений. Мы все принимаем такие каждый день. Сам факт того, что мы – сознательные человеческие существа, живущие на планете, означает, что мы по своей сути ценны и заслуживаем заботы. По словам далай-ламы (1984/2012а), «по своей природе человеческие существа хотят счастья и не хотят страдать. Понимая это, каждый пытается достичь счастья и избавиться от страданий, и это основное право каждого... По сути, с точки зрения того, что действительно имеет для нас значение, мы все одинаковы».

Нам не нужно добиваться сочувствия; оно дано нам по праву рождения. Мы – люди, и наша способность думать и чувствовать в сочетании с нашим желанием быть счастливыми и не испытывать страдание сами по себе оправдывают сочувствие.

Элементы сочувствия к себе

Сочувствие к себе обладает такими же свойствами, как и сочувствие к другим, но обращено внутрь. В него входит ясное видение собственных страданий, внимательный отклик на них, включающий желание помочь, и признание того, что страдание является неотъемлемой частью человеческого бытия (Neff, 2003b). Компоненты сочувствия к себе принципиально различаются и связаны с тем, как люди реагируют на страдания (доброжелательно, а не осуждающе), рационально осознают свои трудности (как часть опыта, через который проходит каждый человек, или как то, что отличает их от других) и как воспринимают боль (в разумной, а не чрезмерной степени) (Neff, 2016b). Обратите внимание, что мы используем термин «*страдание*» в широком смысле, чтобы обозначить любое переживание боли или дискомфорта – сильного или слабого. Сочувствие к себе актуально, когда речь заходит о личных недостатках, ошибках и неудачах, а также когда мы сталкиваемся с болезненными жизненными ситуациями, не зависящими от нас (Germer, 2009).

Сочувствие к себе вместо осуждения

Большинство из нас стараются быть добрыми и внимательными к своим друзьям и близким, когда те совершают ошибку, чувствуют свою неполноценность или переживают какое-то несчастье. Мы произносим слова поддержки и выражаем понимание, чтобы показать, что нам не все равно. Мы даже демонстрируем свою заботу тактильным образом – например, объятьями. Мы спрашиваем «Что тебе сейчас нужно?» и думаем, чем мы можем помочь. Любопытно, что к себе мы чаще всего относимся совершенно иначе. Нам в голову приходят резкие и жесткие слова, которые мы никогда бы не сказали другу. Мы часто относимся к себе даже хуже, чем к людям, которые нам не очень нравятся. Однако доброта, присущая сочувствию к себе, должна положить конец постоянному осуждению и пренебрежительным внутренним комментариям, которые большинство из нас привыкли считать нормой. Наши внутренние диалоги должны стать доброжелательными и ободряющими, а не критикующими и унижающими. Это означает более дружелюбное и заботливое отношение к себе. Мы начинаем *осознавать* свои слабости и неудачи, вместо того чтобы осуждать их. Мы признаём свои недостатки, безоговорочно принимая себя как несовершенных, неидеальных человеческих существ. Самое главное – мы осознаём, насколько сильно вредим себе, постоянно критикуя себя, и выбираем другой путь.

Доброта к себе подразумевает нечто большее, чем простое прекращение самокритики. Она требует проявить *активность, распахнуть свое сердце* и отреагировать на свои страдания так, как мы бы отреагировали на страдания близкого друга, нуждающегося в помощи. Помимо безоценочного принятия себя во время эмоциональных потрясений мы можем успокоить, утешить и позаботиться о себе. У нас появляется мотивация помочь себе, облегчить свою боль, если это возможно. Обычно, даже столкнувшись с непредсказуемыми проблемами, такими как несчастный случай, мы больше думаем об устранении проблемы, чем о заботе о себе. Мы относимся к себе с холодной отстраненностью, а не с теплотой и нежностью. Мы сразу переходим в режим решения проблем. Однако, проявляя доброту к себе, мы учимся заботиться о себе. Учимся предлагать поддержку и ободрение в трудные минуты жизни. Мы позволяем себе эмоционально прочувствовать собственную боль, остановиться, чтобы сказать: «Сейчас мне дей-

ствительно трудно. Как я могу позаботиться о себе в этот момент?» Если нам угрожает какая-то опасность, мы активно стремимся защитить себя от вреда.

Мы несовершенны, и наша жизнь всегда будет сопряжена с борьбой. Отрицая или сопротивляясь собственному несовершенству, мы усугубляем свои страдания. Мы переживаем стресс, разочарование и критикуем себя. Однако когда мы относимся к себе с доброжелательностью и принятием, мы вызываем положительные эмоции любви и заботы, которые помогают нам справиться с ситуацией.

Общность человеческого опыта против изоляции

Сочувствие к себе заложено в чувстве общности переживаний, а не изоляции. Одна из самых больших проблем жесткой самокритики заключается в том, что она заставляет нас чувствовать себя изолированными, отрезанными от других. Когда у нас что-то не получается или мы чувствуем свою неполноценность, нас наполняют иррациональные переживания: «У всех все хорошо. Только я один такой безнадежный неудачник». Это не логические рассуждения, а эмоциональная реакция, сужающая понимание ситуации и искажающая реальность. Даже когда в нашей жизни что-то идет не так и мы не виним себя (но, к сожалению, в большинстве случаев мы виним именно себя), мы склонны считать, что другим людям приходится легче, а наша ситуация ненормальна. Мы ведем себя почти так же, как если бы перед рождением подписали контракт, в котором поклялись, что будем идеальными и что наша жизнь всегда будет идти так, как мы хотим: «Извините меня. Наверное, здесь какая-то ошибка. Я подписался на план “Все будет идти идеально до самой моей смерти”. Могу ли я получить свои деньги обратно?» Это абсурдно. Но все же большинство людей, столкнувшись с неудачей, когда жизнь идет под откос, полагают, что с ними что-то не так. Как пишет Тара Брач (2003, с. 6), «чувство недовольства собой идет рука об руку с чувством обособленности от других, обособленности от жизни. Если со мной что-то не так, то как я могу быть частью общества?». Это создает пугающее чувство изоляции и одиночества, что значительно усугубляет наши страдания.

Однако сочувствие к себе помогает нам признать, что жизненные проблемы и личные неудачи – это часть человеческого бытия; это опыт, через который проходим все мы. На самом деле именно недостатки и слабости делают нас полноценными представителями человеческой расы. Элемент общности человеческого опыта также помогает нам отличить сочувствие к себе от простого самопринятия или любви к себе. Хотя самопринятие и любовь важны, их недостаточно. Они не учитывают важный фактор – других людей. Сочувствие, по определению, является отношением. Оно подразумевает установление крепкой связи при переживании страдания и проистекает из признания того, что человеческий опыт несовершенен. Иначе зачем бы мы говорили: «Ты всего лишь человек», утешая того, кто совершил ошибку? Сочувствие к себе признаёт тот факт, что все люди ошибаются, что неверный поворот – это неизбежная часть жизни. (Как говорится, чистая совесть обычно является признаком плохой памяти.) Если мы помним об общности человеческих переживаний, мы понимаем, что каждый человек может испытывать чувство неполноценности и разочарования. Боль, которую я испытываю в трудные минуты жизни, – это та же боль, которую вы испытываете в подобных обстоятельствах. Триггеры, обстоятельства и степень боли могут различаться, но процесс один и тот же. Когда вы сочувствуете себе, каждый момент страдания превращается в возможность почувствовать себя ближе к другим. Это напоминает нам о том, что мы не одиноки.

Майндфулнес вместо чрезмерной идентификации

Для того чтобы проявить к себе сочувствие, нам необходимо быть готовыми повернуться лицом к собственной боли, осознать ее с помощью методов майндфулнес. Майндфулнес –

это тип сбалансированной осознанности, когда человек не сопротивляется, не избегает и не приукрашивает свой ежеминутный опыт. Джон Кабат-Зинн (1994) пишет, что майндфулнес включает в себя «особое внимание: целенаправленное, безоценочное, на настоящий момент времени». В таком состоянии мы осознаём негативные мысли и чувства. Мы можем просто проживать их – такими, какие они есть, не борясь и не отрицая их. Мы осознаем, что страдаем, но не пытаемся тотчас же исправить свои чувства и заставить их исчезнуть.

Можно подумать, что нет необходимости осознавать свои страдания. Страдание очевидно, не так ли? Не совсем. Конечно, мы испытываем боль от того, что не соответствуем своим идеалам. Но наши мысли, как правило, сосредоточены на самой неудаче, а не на боли, вызванной неудачей. Это очень важное различие. Когда наше внимание поглощено предполагаемыми неудачами, мы не можем взглянуть на ситуацию извне. Мы слишком сильно отождествляем себя со своими негативными мыслями или чувствами, и нас захлестывают неприятные ощущения. Такой тип мышления сужает фокус внимания и, оценивая себя, мы излишне обобщаем происходящее (Nolen-Hoeksema, 1991): «Я не только потерпел неудачу, я – НЕУДАЧНИК. Я не просто разочарован, МОЯ ЖИЗНЬ – РАЗОЧАРОВАНИЕ». Чрезмерная идентификация означает, что мы переоцениваем свои текущие переживания, воспринимая происходящее как нечто окончательное и постоянное.

Однако с развитием майндфулнес все меняется. Вместо того чтобы путать негативные представления о себе со своим истинным «я», можно признать, что наши мысли и чувства – это всего лишь мысли и чувства. Это поможет избавиться от увлеченности историей своего ущербного, никчемного «я». Подобно чистому, спокойному водоему без ряби, майндфулнес без искажений отражает происходящее. Это позволяет нам объективно взглянуть на себя и свою жизнь. Майндфулнес также обеспечивает душевное спокойствие и уверенность, необходимые для того, чтобы рассмотреть происходящее под другим углом и изменить поведение. Когда мы находимся в состоянии осознанности, мы можем найти наилучший курс действий, чтобы помочь себе в случае необходимости. Иногда это означает, что нам просто потребуется удержать свои переживания в нежном, любящем осознании. Для того чтобы повернуться лицом к своей боли и признать ее, требуется мужество, но этот акт мужества необходим, чтобы в ответ на страдания открыть свое сердце. Мы не можем исцелить то, что не можем почувствовать. По этой причине майндфулнес – это основа, на которой держится сочувствие к себе. Шэрон Зальцберг (2011а, с. 181) пишет:

Майндфулнес, освобождая нас от тисков неприятных переживаний, дарит нам гибкость и подвижность внимания, делает его всеобъемлющим. Это позволяет нам посмотреть на свой опыт под разными углами, выйти за пределы таких жестких характеристик, как «Я слишком глупый и всегда буду таким» и «Ты очень плохой, и таким ты останешься». Это открывает дверь для любящей доброты и сочувствия.

Несмотря на значительные различия между элементами сочувствия к себе и на тот факт, что они не изменяются синхронно, они оказывают взаимное влияние друг на друга. Например, используя состояние майндфулнес, вы можете снизить уровень самокритики и прийти к пониманию, необходимому для признания общности человеческих переживаний. Аналогичным образом доброта к себе уменьшает влияние негативных эмоциональных переживаний, облегчая их осознание. Понимание того, что и другие испытывают страдания и сталкиваются с неудачами, уменьшает самокритику, а также помогает подавить процесс чрезмерной идентификации. Таким образом, сочувствие к себе можно рассматривать как динамическую систему, которая представляет собой синергетическое взаимодействие между различными элементами (Neff, 2016b).

Как сочувствие к себе связано с майндфулнес?

Поскольку так много написано о пользе майндфулнес для благополучия (Davis & Hayes, 2011; Keng, Smoski, Robins, Ekblad, & Brantley, 2012) и поскольку майндфулнес является основным компонентом сочувствия к себе, стоит рассмотреть сходства и различия понятий майндфулнес и сочувствия к себе. Бишоп и коллеги (2004) в работе, оказавшей значительное влияние, определили *майндфулнес* как метакогнитивный навык концентрации внимания на переживании текущего момента, при котором сохраняется любопытное, непредвзятое отношение к получаемому опыту. Оба компонента помогают объяснить, почему майндфулнес оказывает такое сильное влияние. Внимание к настоящему моменту не позволяет нам погрузиться в размышления о прошлом или в тревогу о будущем. Принятие опыта помогает избежать разочарования и стресса, которые возникают из-за сопротивления и борьбы с тем, что нам не нравится. Другими словами, это означает, что мы не бьемся головой о стену реальности, усугубляя и без того сложную ситуацию.

Следует отметить, что майндфулнес, сопровождающий сочувствие к себе, имеет более узкую сферу применения, чем майндфулнес в целом. При сочувствии к себе майндфулнес относится именно к осознанию *негативных* мыслей и чувств. В целом же под майндфулнес понимается способность спокойно направлять внимание на любой опыт – позитивный, негативный или нейтральный. Несмотря на то что можно осознавать процесс поедания изюма (это упражнение обычно используется для обучения майндфулнес; см. Kabat-Zinn, 1990), не имеет смысла сочувствовать себе в момент поедания изюма – разве что в детстве у вас был связанный с этим травмирующий опыт!

Бишоп и коллеги (2004) указывают, что понятие «сочувствие к себе» шире, чем «майндфулнес». Оно включает в себя элементы доброго отношения и осознания общности человеческих переживаний: активное успокоение и утешение себя при возникновении болезненных переживаний, а также понимание того, что негативные переживания являются частью человеческого бытия. Это не те характеристики, которые присущи более узкому определению майндфулнес. Доброта к себе и понимание общности человеческих переживаний, безусловно, могут сопровождать осознание болезненного опыта, так что сочувствие к себе часто возникает вместе с осознанием. Однако они не всегда появляются совместно и не всегда проявляются *в полной мере*. Можно в какой-то степени осознавать болезненные мысли и чувства, но при этом не успокаивать и не утешать себя, забывая о том, что негативные переживания являются общей частью человеческого опыта. Состояние майндфулнес не всегда проявляется в полной мере. Иногда требуется дополнительное целенаправленное усилие, чтобы проявить сочувствие к своим страданиям, особенно когда болезненные мысли и эмоции сопровождаются осуждением и чувством неполноценности.

Еще одно различие между майндфулнес и сочувствием к себе заключается в том, на что или на кого они направлены. Если майндфулнес – это способ отношения к опыту, то сочувствие к себе – это способ отношения к тому, кто испытывает страдания (Germer, 2009; Germer & Varnhofer, 2017). В состоянии майндфулнес человек безоценочно принимает мысли, эмоции и ощущения, возникающие в настоящем моменте. Сочувствие к себе подразумевает желание того, чтобы живые существа были счастливы и свободны от страданий (Salzberg, 1995). Например, если в вашем колене пульсирует боль, это означает, что вы осознаёте ее без осуждения или сопротивления. Вы предоставляете себе мысленное пространство для переживания этого ощущения таким, какое оно есть. Однако когда в ответ на страдание возникает сочувствие, у вас одновременно с беспокойством о боли проявляется забота. Это означает, что вместе с принятием переживания настоящего момента без сопротивления вы хотите, чтобы у вас, как у человека, который испытывает страдание, оно прошло.

Когда одновременно присутствуют состояние майндфулнес и сочувствие к себе – это своего рода парадокс. Майндфулнес призывает нас «присутствовать» в опыте, в то время как сочувствие к себе предполагает «действие». В трудную минуту сочувствие к себе побуждает нас успокоить, утешить и поддержать себя в той мере, в какой это возможно (например, встать и потянуться, что поможет облегчить боль в колене). Причина, по которой мы можем одновременно испытывать «присутствие» и совершать «действие», заключается в том, что «действие» – это особый способ отношения к тому, кто переживает опыт. Сочувствуя себе, мы полностью принимаем себя, *потому что* страдаем, а не потому, что придерживаемся позиции «Я буду добр к себе, чтобы избавиться от этой боли!». Если сочувствие к себе используется не по назначению, а в целях сопротивления, то оно, скорее, усугубит наши страдания, а не облегчит их. Майндфулнес помогает нам сохранить хорошее отношение к себе в виде принятия.

Тот же процесс происходит и в отношении страданий других людей. Если кто-то рассказывает вам о своей проблеме, а вы не слушаете и не сопереживаете этому человеку и сразу же начинаете давать советы по устранению проблемы (и по устранению своего собственного дискомфорта), вы не проявляете сочувствия. Сочувствие требует осознанности – только так можно повернуться лицом к боли и принять ее существование без сопротивления. Хотя сочувствие направлено на облегчение страданий, оно не связано и не зависит от результатов сочувствия (например, «я все равно буду добрым и понимающим, даже если боль не уменьшится»). Напротив, сочувствие обеспечивает эмоциональную безопасность, необходимую для того, чтобы полностью ощутить и принять боль, открыться ее присутствию – осознать ее. Таким образом, майндфулнес и сочувствие взаимно усиливают друг друга и тесно взаимосвязаны.

Инь и ян сочувствия к себе

В процессе изучения атрибутов сочувствия к себе мы обнаруживаем, что, казалось бы, противоположные элементы взаимосвязаны и дополняют друг друга, как понятия инь и ян в традиционной китайской философии. Инь сочувствия к себе содержит атрибуты «присутствия» рядом с самим собой в сопереживающей манере – *утешить, успокоить* и *принять себя*. Ян сочувствия к себе – это «действие», направленное в мир: *защитить, поддержать* и *замотивировать* себя.

Инь

- *Утешить*. Утешение – это то, что мы делаем, когда близкий друг переживает трудные времена. Мы можем утешить и себя – это означает оказать себе поддержку, удовлетворить свои эмоциональные потребности.

- *Успокоить*. Успокоение – это еще один способ помочь себе почувствовать себя лучше, в частности справиться с телесной тревогой.

- *Принять себя*. Принятие означает, что мы ясно осознаём свой опыт, можем подобрать подходящие слова и поговорить с собой в доброжелательной и теплой манере.

Ян

- *Защитить*. Первый шаг к сочувствию к себе – ощутить, что вы находитесь под защитой. Защитить – значит сказать «нет» тем, кто причиняет боль, или остановить тот вред, который мы наносим себе сами.

- *Поддержать*. Поддержать – значит дать себе то, в чем мы действительно нуждаемся. Сначала мы должны узнать, что нам нужно, и разрешить себе это, а затем можно пойти дальше и попытаться удовлетворить свои потребности.

- *Замотивировать*. У каждого из нас есть модели поведения, которые больше не работают, от которых нужно избавиться, а также мечты и стремления, которые мы хотим реализо-

вать. Сочувствие к себе мотивирует, как хороший тренер – с помощью похвалы, поддержки и понимания, а не жесткой критики.

Инь сочувствия к себе позволяет закончить борьбу и просто находиться рядом, открыв свое сердце. Хорошей метафорой инь является родитель, обнимающий и успокаивающий плачущего ребенка. Когда мы чувствуем себя обиженными или неполноценными, мы можем проявить к себе нежность, принять свою боль и себя такими, какие мы есть. Ян сочувствия к себе дает энергию действия. Хорошей метафорой является мама-медведица, которая защищает от опасности своих детенышей, или ловит рыбу, чтобы накормить их, или готова покинуть уютный дом, в котором закончились все ресурсы, чтобы найти новую территорию с большими возможностями. Сочувствие к себе может быть *решительным* – мы устанавливаем границы, говорим «нет», отстаиваем себя. Мы обязуемся удовлетворять свои собственные эмоциональные, физические и духовные потребности, понимая, что это важно. Мы используем конструктивную критику, чтобы замотивировать себя на изменения, потому что заботимся о себе и не хотим страдать, а не потому, что боимся не соответствовать.

Вопрос звучит так: «Что мне сейчас нужно?» Иногда требуется встать и начать активные действия, а иногда нужно обратиться к самому себе – мягко и нежно. Часто нам нужно и то и другое. Практикуя сочувствие к себе, мы должны помнить о его различных составляющих и использовать эти знания, чтобы понять, что именно делать в тот или иной момент. Прежде всего, мы должны уважать как решительную, так и нежную составляющие сочувствия к себе. Когда инь и ян сочувствия к себе находятся в балансе и взаимосвязи, они действуют как заботливая сила. Именно такая сила эффективна, поскольку она направлена на облегчение страданий. Этому учили такие великие лидеры, как Ганди, мать Тереза или Мартин Лютер Кинг-младший. Они использовали сочувствие для изменения общества. Мы можем обратить эту силу внутрь, используя инь и ян сочувствия к себе, чтобы справиться с трудностями, укрепить внутренние силы и обрести истинный покой и счастье.

Истоки сочувствия к себе

Пол Гилберт (2009) рассматривает развитие сочувствия к себе через призму эволюционной психологии. Он считает, что отношение к себе связано с нашей физиологией. Например, самокритика активирует систему защиты от угрозы (связанную с чувством опасности и возбуждением симпатической нервной системы). Миндалина – одна из самых эволюционно древних частей мозга, служит для быстрого обнаружения угрозы в окружающей среде. Когда мы замечаем опасность, миндалина посылает сигналы, повышающие кровяное давление, уровень адреналина и кортизола, мобилизуя силы и энергию, необходимые для того, чтобы противостоять угрозе или избежать ее. Эта система была создана эволюцией для борьбы с внешней, физической опасностью, но она легко активизируется и при угрозе для самооценки. Самокритика – это один из способов борьбы с внутренней угрозой для самооценки. А поскольку при самокритике мы одновременно являемся и нападающим, и атакуемым, симпатическая нервная система активизируется особенно сильно.

Гилберт (2009) утверждает, что у млекопитающих сочувствие к себе, напротив, связано с заботой о себе (самоуспокоением, чувством принадлежности и безопасности, и активацией парасимпатической нервной системы). Детеныши млекопитающих рождаются очень незрелыми, и им требуется более длительный период для развития и адаптации к окружающей среде. Но млекопитающие обладают способностью давать и получать поддержку, защищать и заботиться. Это означает, что родители не бросают своих детей сразу после рождения, а дети не уходят одни в опасную дикую природу (Wang, 2005). Способность чувствовать близость и

привязанность является частью нашей биологической природы. В нас *заложено стремление заботиться*.

Мы можем представить различные составляющие сочувствия к себе в терминах баланса между симпатической и парасимпатической нервной системой (см. главу 3), которые, как известно, постоянно взаимодействуют и изменяются (Porges, 2007). Самоосуждение, изоляция и чрезмерная идентификация могут рассматриваться как обращенная внутрь реакция на стресс, когда нашей я-концепции что-то угрожает. Самоосуждение – это реакция борьбы в форме самокритики и самонападения. Изоляция представляет собой реакцию бегства – желание убежать от других и замкнуться в стыде. Чрезмерная идентификация может рассматриваться как реакция «замирания» – человек поглощен собой и застревает в порочном круге размышлений о том, что он недостаточно хорош. В то же время, если в ответ на угрозу проявить к себе доброжелательность, вспомнить об общности человеческих переживаний и использовать состояние майндфулнес, можно обрести чувство безопасности. Доброжелательное отношение к себе подразумевает защиту, заботу и поддержку. Оно противодействует защитной реакции борьбы в виде самоосуждения. Понимание общности человеческих переживаний рождает чувство единения и принадлежности и противодействует реакции бегства. Сочувствие к себе также подразумевает состояние майндфулнес, что обеспечивает психологическую гибкость и дает перспективу. Это противодействует реакции «замирания», связанной с чрезмерной идентификацией (Creswell, 2015; Tirsch, Schoendorff, & Silberstein, 2014). Конечно, все компоненты системы находятся в постоянном взаимодействии, и эта модель является упрощенной. На самом деле исследования показывают, что различные составляющие сочувствия к себе существенно не различаются по их связи с маркерами снижения ответа симпатической нервной системы (например, выработка альфа-амилазы, интерлейкина-6) после стрессовой ситуации (Neff, Long, et al., 2018) или маркером повышенного парасимпатического ответа – вагально-опосредованной вариабельностью сердечного ритма (Svendsen et al., 2016). Как ясно показывает Порджес (2003), два типа реагирования вегетативной нервной системы взаимодействуют и изменяются как единая система.

Как сочувствие к себе связано с самооценкой?

Важно отличать сочувствие к себе и самооценку, поскольку эти два понятия легко спутать (Neff, 2011b). Понятие самооценки связано с тем, насколько положительно мы себя оцениваем, и часто основывается на сравнении с другими (Harter, 1999). Существует распространенное мнение, что высокая самооценка необходима для крепкого психического здоровья, а ее отсутствие подрывает душевное здоровье и способствует развитию депрессии, тревоги и других патологий (Leary, 1999). Однако с высокой самооценкой связаны потенциальные проблемы – не в плане ее наличия, а в плане ее формирования и удержания (Crocker & Park, 2004).

В американской культуре считается, что для достижения высокой самооценки необходимо выделиться в толпе – стать особенным и быть выше среднего (Heine, Lehman, Markus, & Kitayama, 1999). Что *вы* чувствуете, когда кто-то оценивает *вашу* работу, родительские навыки или интеллект как средний? Ай! Проблема, конечно, заключается в том, что все не могут быть выше среднего. В некоторых областях мы преуспеваем, но всегда найдется кто-то более привлекательный, успешный и популярный. Значит, мы можем почувствовать себя неудачниками, сравнивая себя с теми, кто «лучше» нас.

Однако желание человека доказать, что он лучше других, может привести к довольно неприятному поведению. Почему подростки начинают задирать друг друга? Когда люди видят, какой я классный и крутой на фоне того слабака, на которого я нападаю, моя самооценка повышается (Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi, & Lagerspetz, 1999). Почему мы так предвзяты?

Когда я убежден в том, что моя этническая, гендерная, национальная или политическая группа лучше вашей, моя самооценка опять растет (Fein & Spencer, 1997).

Действительно, увлеченность американского общества повышением самооценки привела к тревожной тенденции. Исследователи Джин Твенге из Государственного университета Сан-Диего и Кит Кэмпбелл из Университета Джорджии отслеживали показатели нарциссизма у студентов колледжа с 1987 года. Они пришли к выводу, что сегодня нарциссизм студентов находится на самом высоком уровне за всю историю наблюдений (см., например, Twenge, Konrath, Foster, Campbell, & Bushman, 2008). Несмотря на то что у нарциссов чрезвычайно высокая самооценка, они чувствуют себя самодостаточными и имеют раздутые, нереалистичные представления о себе, что со временем отталкивает людей (Twenge & Campbell, 2009). Исследователи связывают рост нарциссизма с благонамеренными, но ошибочными действиями родителей и учителей, которые рассказывают детям о том, какие они особенные и замечательные, пытаясь поднять их самооценку.

Сочувствие к себе отличается от самооценки. Оба понятия тесно связаны с психологическим благополучием. Высокая самооценка – это позитивная оценка собственного достоинства, в то время как сочувствие к себе – это вовсе не суждение или оценка. Сочувствие к себе – это способ *отношения* к постоянно меняющейся картине того, кто мы есть, с добротой и принятием – особенно когда мы терпим неудачу или чувствуем свою неполноценность.

Самооценка хрупка по своей природе, она то стремится вверх, то падает – все зависит от наших последних успехов или неудач (Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003). Самооценка – это друг с переменчивым настроением. Он помогает нам в хорошие времена и покидает нас, когда нам не везет. Но сочувствие к себе всегда рядом с нами, это надежный источник поддержки, даже когда дела идут плохо. Нам все так же больно, поскольку наша гордость ущемлена, но мы можем проявить к себе доброту, *потому что* нам больно: «Ого, это было довольно унижительно. Мне очень жаль. Но ничего страшного, такое случается».

Высокая самооценка требует, чтобы мы чувствовали себя лучше других. Сочувствие к себе требует признать, что мы так же несовершенны, как и все люди. Это значит, что для того, чтобы почувствовать себя хорошо, нам необязательно быть уверенными в том, что мы лучше других. Сочувствие к себе также обеспечивает большую эмоциональную стабильность, чем самооценка, поскольку оно всегда рядом с нами – и когда мы на вершине мира, и когда мы летим вниз. Сочувствие к себе – это надежный друг, на которого мы всегда можем положиться, в хорошие и плохие времена.

Распространенные заблуждения относительно сочувствия к себе

В западной культуре существует множество препятствий для развития сочувствия к себе. Часто они являются результатом неправильных представлений о значении и последствиях сочувствия к себе (Robinson et al., 2016). Исследования, развеивающие эти заблуждения, представлены в третьей главе. Сейчас мы должны рассмотреть наиболее распространенные заблуждения относительно сочувствия к себе.

Одно из частых заблуждений заключается в том, что сочувствие к себе – это *эгоизм*. Многие люди полагают, что, если тратить время и энергию на доброту и заботу о себе, это автоматически означает необходимость пренебрегать остальными ради своих собственных целей. Но действительно ли сочувствие – это игра с фиксированной суммой? Вспомните случаи, когда вы погружались в муки самокритики. На чем вы были сосредоточены в этот момент – на себе или на других? У вас было больше или меньше ресурсов для окружающих? Большинство людей приходят к пониманию того, что, когда они поглощены самоосуждением, у них не остается времени на размышлениях о чем-либо, кроме своего неполноценного, никчемного «я».

К сожалению, идеал скромности, самоотверженности и заботы о благополучии других часто сопровождается тенденцией к плохому отношению к себе. Особенно это касается женщин, у которых уровень сочувствия к себе несколько ниже, чем у мужчин, хотя они склонны проявлять больше заботы, сочувствия и доброты по отношению к другим (Yarnell et al., 2015). Возможно, это не так уж удивительно, учитывая, что девочек воспитывают, прививая такие ценности, как самоотверженная забота о своем партнере, детях, друзьях и пожилых родителях, но редко учат заботиться о себе. Несмотря на то что феминистская революция помогла расширить доступные женщинам роли, и сейчас мы наблюдаем большее количество женщин-лидеров в бизнесе и политике, чем когда-либо прежде, идея о том, что женщины должны быть самоотверженными и заботливыми, никуда не исчезла. Просто теперь предполагается, что женщины должны быть успешными *еще и* в карьере, а не только заботиться о детях дома.

Ирония заключается в том, что хорошее отношение к себе на самом деле дает эмоциональные ресурсы для хорошего отношения к другим. Строгое отношение к себе только мешает. Например, исследования показывают, что люди, испытывающие сочувствие к себе, оцениваются своими партнерами как более заботливые и уступчивые в отношениях (Neff & Beretvas, 2013). Это вполне логично. Если я холоден по отношению к себе и рассчитываю, что партнер удовлетворит все мои эмоциональные потребности, я буду вести себя плохо, если этого не произойдет. Но если я могу позаботиться и поддержать себя и таким образом удовлетворить многие из своих потребностей самостоятельно, у меня останется больше эмоциональных ресурсов для моего партнера.

Еще одно распространенное заблуждение о сочувствии к себе заключается в убежденности, что оно означает жалость к себе, что это просто одна из ее форм. На самом деле, сочувствие к себе – это *противоядие* от жалости к себе и склонности сетовать на свои неудачи. Не потому, что сочувствие к себе означает отстранение от всего плохого. В действительности оно позволяет нам с большей готовностью принять, пережить и признать сложные чувства. Мы делаем это с добротой, что, как ни парадоксально, помогает нам переварить случившееся и двигаться дальше. Людей, испытывающих сочувствие к себе, реже занимают жалостливые мысли о том, как все плохо (Raes, 2010). По-видимому, это одна из причин того, что у людей с сочувствием к себе крепче психическое здоровье. Жалость к себе усиливает чувство обособленности и увеличивает масштабы личного бедствия. Сочувствие к себе позволяет нам сопоставить собственные страдания со страданиями других людей. Оно смягчает, а не укрепляет внутренние границы между нами и другими. Более того, признание общности человеческих переживаний позволяет нам посмотреть на происходящее в перспективе. Это не означает отрицание реальности наших страданий. Когда мы видим картину целиком, наши проблемы могут показаться не такими уж плохими.

Некоторые люди боятся, что сочувствие к себе – это слабость, трусость или как минимум пассивность. В этом случае сочувствие путают с вечной услужливостью. Однако, как уже говорилось ранее, сочувствие к себе в его ян-форме может быть решительным. Оно занимает сильную и активную позицию по отношению ко всему, что причиняет вред. Сочувствие к себе – не слабость, а важный источник стабильности. Оно дает силы для преодоления трудностей. Когда мы переживаем серьезные жизненные кризисы, такие как развод, тяжелая болезнь или травма, сочувствие к себе играет решающую роль в нашей способности выживать и преуспевать перед лицом невзгод (Brion, Leary, & Drabkin, 2014; Hiraoka et al., 2015; Sbarra, Smith, & Mehl, 2012). Не только то, с чем мы сталкиваемся в жизни, но и то, как мы относимся к себе в трудную минуту – как к союзнику или врагу, – определяет нашу способность успешно преодолевать сложные ситуации.

Еще одно распространенное заблуждение относительно сочувствия к себе заключается в том, что оно может привести к *излишнему потаканию своим желаниям*. Разве быть добрым к себе не означает давать себе все, что хочется? («Мне грустно. Хммм. Эта порция шоколадного

мороженого сейчас выглядит очень даже неплохо».) Следует помнить, что бонус от сочувствия к себе – облегчение страданий. Напротив, потакание себе предполагает удовлетворение мгновенных удовольствий ценой вреда в долгосрочной перспективе. Сочувствующая мама не будет без конца кормить свою дочь мороженым и не позволит ей по первому желанию прогуливать школу, не так ли? Это потакание капризам. Вместо этого она скажет своему ребенку, чтобы та делала домашние задания и ела овощи. Сочувствие к себе исключает потакание капризам, потому что оно вредит нам, а благополучие и здоровье в долгосрочной перспективе требуют отсрочки удовольствия.

Многие люди сомневаются в ценности сочувствия к себе. Они задаются вопросом: «Не нужно ли нам время от времени *критиковать* себя?» В этом случае происходит путаница между жестким самоосуждением и конструктивной критикой. Сочувствие к себе позволяет отказаться от оскорбительных и унижительных комментариев, таких как «Я ленивый, ни на что не годный неудачник». Однако, проявляя заботу, мы показываем, как можно было бы улучшить свое поведение, и делаем это с уважением. Такая критика всегда направлена на конкретные действия, а не на оценку всей личности. Например, сочувствующий себе внутренний голос может сказать: «Ты не ходишь в спортзал уже шесть месяцев и из-за этого чувствуешь себя усталой и нездоровой. Возможно, тебе стоит что-то изменить». Это более конструктивная форма обратной связи, чем «Ты ленивый неряха!» (и уж точно не такая неприятная). Часто тон сообщения определяет, является ли критика конструктивной или деструктивной.

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.