

УДК 159.92
ББК 88.52
У98

MIRROR MEDITATION

The power of neuroscience and self-reflection to overcome self-criticism,
gain confidence, and see yourself with compassion

Tara Well, PhD

Copyright © 2022 by Tara Well

У98 **Уэлл, Тара.**
Зеркальные медитации. Лицом к лицу
с самим собой / Тара Уэлл ; [перевод с
английского В. А. Измайлова]. — Москва :
Эксмо, 2024. — 288 с. — (Женские энергии.
Практики и тренинги).

ISBN 978-5-04-189584-6

«Вы можете этого не осознавать, но зеркала и отражения играют фундаментальную роль в том, как проявляются в жизни ваши эмоции и ваша психика», — говорит Тара Уэлл, автор метода зеркальных медитаций. Зеркало — один из самых уникальных инструментов познания себя. С помощью него вы можете совершить удивительное путешествие в поисках глубинного я и обретения осознанности. Тара Уэлл открыла новую страницу в нейронауке, показав, как с помощью несложных практик перед зеркалом каждый человек может достичь нового качества жизни в гармонии, принятии себя и равновесии.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-189584-6

© Измайлов В.А.,
перевод на русский язык, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Вступление: знакомство с мудростью зеркал.....	9
Часть I. Лицом к лицу с собой — странствия по самосознанию.....	13
1. Волшебное и обычное зеркала	14
2. Отказ от зеркал	17
3. В начале было лицо	20
4. Отражения — ключ к координации.....	24
5. Две стороны самосознания	29
6. Осознанный взгляд на себя	34
7. Готовы к зеркальной медитации?	37
8. Подружитесь с сопротивлением	40
Часть II. Ваше прекрасное отвлечение	43
9. Триада жестокости к себе	44
10. «Я» как объект	47
11. Неврология интенсивной самообъективации	52
12. Преображение самокритичности	58
13. Модель встречается с собой.....	61
14. Взгляд на старение и незаметность.....	63
15. Зеркальная медитация: примите свою внешность	66
Часть III. Разговор с самим собой: станьте свидетелем и выбирайте темы	71
16. Разговор с самим собой: почему он так важен?.....	72
17. Преимущества разговора с самим собой.....	74
18. Голоса в голове: раскрытие внутреннего воспитателя.....	78
19. Сочувствие в зеркале	81

20. Голоса в голове: укрощение внутреннего критика.....	84
21. Как выразить внутренние голоса?	90
22. Как вести рефлексивный видеодневник.....	95
Часть IV. За пределами селфи и поиска лайков	99
23. Знак времени.....	100
24. Селфи-зависимость	104
25. Идеальные образы против рефлексии	108
26. Контроль над образом	111
27. Попытки управлять эмоциями	116
Часть V. Отражение и укрощение тревоги	119
28. Встреча с тревогой	120
29. Что нас влечет?	124
30. Тревога и искажение зрения	128
31. Самоотзеркаливание ради успокоения	131
32. Как отучиться замирать	134
33. Бегство и возвращение из диссоциации	139
34. Отпустите борьбу и исцелите сердце.....	142
Часть VI. Безопасное пространство для познания эмоций.....	145
35. Как отражаются эмоции.....	146
36. Правила социальной демонстрации	149
37. Обнаружение истинных чувств	153
38. Эмоциональный труд и подлинность	160
39. Лицом к лицу с гневом.....	164
40. Лицом к лицу с печалью	168
Часть VII. Уроки Нарцисса	171
41. Размышления о Нарциссе.....	172
42. Эмпатия: ощущение своих чувств.....	177
43. Сочувствие: знание своих чувств.....	181
44. Почему сочувствие может быть лучше эмпатии	184
45. Сочувствие к нарциссу.....	187
46. Зеркало и поиски пропавшего.....	191

Часть VIII. Размышления об одиночестве,	
уединении и привязанности	195
47. Как вы видите одиночество?	196
48. Одиночество на вашем лице.....	199
49. Способность к одиночеству	203
50. Паттерны привязанности в отношениях с собой	207
51. Взгляд на тревожную привязанность к себе.....	211
52. Взгляд на избегающую привязанность к себе.....	215
Часть IX. Риск быть увиденным	219
53. Другие — наши зеркала.....	220
54. Отражения и формирование личности	223
55. Возвращение к самообъективации	226
56. Газлайтинг	230
57. Будьте упорны, чтобы выстроить доверие	233
58. Если бы ты меня узнал.....	237
59. Доверяйте себе, чтобы вас видели	241
Часть X. Взгляд на других: сочувствие и ясность... 245	
60. Взгляд на других: что вы стремитесь увидеть?	246
61. Взгляд, исполненный любви	250
62. Смотрите с сочувствием и действуйте.....	256
63. Об исправлении проекций	260
64. Когда другие кажутся опасными	263
65. Из тени: лицом к лицу с презрением	266
66. Пристрастие к красоте: поклонение другим	271
Заключение: живите рефлексивно	276
Благодарности	282

В память о Ричарде

Вступление:

знакомство с мудростью зеркал

Смотрели ли вы сегодня в зеркало?

А может, вы не любите смотреться?

Или вы не в силах перестать?

Зеркала не только пробуждают в нас сильные чувства, но и могут принести нам огромную пользу, причем, возможно, вы даже не представляете как. Из этой книги вы узнаете, что зеркало — это один из наших главных союзников в борьбе с жизненными проблемами. Зеркала позволяют каждому оказаться лицом к лицу с самим собой. А способность отражаться и сам процесс отражения — это одно из самых важных и самых ярких впечатлений, доступных нам.

У взрослых взгляд в зеркало может войти в привычку. Перед зеркалом мы прихорашиваемся и проверяем, как выгядим, прежде чем выйти на свет. Но что, если взглянуть на свое отражение иначе? Вы помните свое детство? На что это было похоже — видеть себя?

Когда я была маленькой, у нас на столе стоял блестящий хромированный тостер, и я любовалась своим отражением, дурачась, корча рожи и подражая взрослым, столько, сколько позволяли родители. Видя себя, я испытывала удовольствие и восторг. Но когда я повзрослела, ожидания общества стали другими — так происходит почти у всех — и с тех пор, глядя в зеркало,

я досконально изучала свою внешность и сравнивала себя с актерами, которых видела по телевизору, и с моделями из модных журналов.

И, казалось, мое отражение никогда не оправдывало моих надежд.

А потом как-то днем я мельком увидела в зеркале свое лицо — и была потрясена тем, какой грустной и расстроенной я выглядела. Я не осознавала этих чувств. Я слонялась без дела и думала, что мне «хорошо». В тот миг я поняла, что, пытаясь создать идеальный образ для других, я потеряла связь со своими внутренними чувствами. После этого я стала время от времени смотреть на свое отражение, не думая о том, как я выгляжу, а просто сознавая, что я чувствую. А со временем я вышла за пределы своей внешности — и с сочувствием посмотрела самой себе в глаза. Это превратилось в медитацию.

Зеркало очень мне помогло, и как ученый я хотела понять причину. Я начала устраивать созерцательные эксперименты, участники которых медитировали, глядя на собственное отражение. Сперва им было неловко, они казались застенчивыми, на их лицах я часто видела напряжение, а во взгляде — сомнения и суровость. Я плавно подводила их к тому, чтобы они увидели не только свой внешний облик, а всмотрелись глубже. И происходило волшебство. Часто к концу сеанса их лица смягчались, а в глазах сиял восторг. К ним приходили поразительные озарения. Невероятно — простое зеркало становилось катализатором стольких различных осознаний. Работая с людьми, я поражалась тому, как их меняла зеркальная медитация. Они сообщали об удивительных откровениях. Среди произошедших перемен выделялись три главных.

Во-первых, они осознавали, как жестоко критиковали себя за что-то неприемлемое — будь то внешность или что-либо другое. Зеркало выявляло это, показывая, насколько эта критика влияла на них самих, и они видели это на своих лицах! Но потом у них появлялась возможность принять себя и отнестись к себе с большим сочувствием — и они знакомились с методом, позволяющим это сделать.

Во-вторых, зеркало абсолютно точно отражало выражение их лиц, и они гораздо лучше понимали, что чувствуют в каждое мгновение. Поначалу это повергало многих в подобие шока. Некоторые начинали лучше осознавать эмоции, которых обычно избегали — страх, отвращение, гнев. Со временем они обретали способность распознавать более широкий спектр эмоций и научались ими управлять.

Была и радостная перемена, которой я не ожидала: многие заметили положительное влияние на отношения. Участники моих экспериментов стали лучше понимать то, какими они видят других людей — и какими их видят другие люди. В ходе практик они овладевали искусством уделять все свое внимание себе, и благодаря этому улучшалась их способность присутствовать во время общения в настоящем моменте, поэтому их отношения становились более глубокими.

Зеркало — один из самых ценных инструментов, которыми мы сегодня располагаем. В мире, полном неопределенности, достаточно просто посмотреть себе в глаза, и это успокоит вас и пробудит вашу доброту.

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам взглянуть на себя и на мир ясно, искренне и с сочувствием.

Она подобна путешествию: сперва вы узнаете, как обрести сочувствие к себе, представшему в зеркале, как почувствовать покой, глядя на свое отражение, и как применить новые знания в отношениях с другими. Надеюсь, вы обратите себе во благо многие открытия, ожидающие вас в этом путешествии, и будете жить осознанно. А теперь позвольте пригласить вас в путь к глубинам вашего собственного «Я» при помощи зеркальной медитации.



**Лицом к лицу с собой –
странствия по самосознанию**



1 Волшебное и обычное зеркала

Зеркала восхитительны. Эта книга — призыв преобразить ваши отношения с ними. Возможно, вы даже не сознаете, насколько сложны эти отношения. И прежде чем мы начнем разговор о зеркальной медитации, я предлагаю рассмотреть ряд ассоциаций, которые у вас уже могли возникнуть с зеркалами. Важно, чтобы вы понимали, какое влияние на ваше путешествие к самопознанию могут оказать прошлые впечатления и ассоциации, связанные с зеркалом.

За последние двести лет из драгоценного сокровища, которое могли позволить себе только очень богатые люди, зеркало превратилось в предмет первой необходимости, и им ежедневно пользуются во всем мире. Почти все при помощи зеркал ухаживают за собой — бреются, делают прически, наносят макияж... Зеркало позволяет нам увидеть, какими мы представим в глазах других. Возможность взглянуть на себя с такой стороны очень важна. Наш внешний вид — краеугольный камень нашей личности и впечатления, которое о нас формируют другие.

И все же история Нарцисса предостерегает нас: не стоит слишком увлекаться отражением. В любовании тем, что мы видим, таятся подводные камни. Зеркала всегда были символами тщеславия и эгоизма. «Я ль на свете всех милее?» — спрашивает у волшебного зеркала злая королева из «Белоснежки». Оценка собственной красоты — с этим аспектом зеркала многие из нас знакомы очень хорошо.

В мифах и сказках зеркала всегда служат для преобразования и обмана. Дым и зеркала могут скрыть истину. Зеркало, подобно инструментам фокусника, создает иллюзии. В волшебном зеркале Гарри Поттер видит отражение и исполнение своих самых сокровенных желаний. Зачем ему покидать этот утешительный мираж? К сожалению, зеркала могут держать нас в плену, затянув в бездну самообмана.

Зеркала невероятно важны в повседневной жизни. В этом разделе вы узнаете, как отражение помогает нам обрести гармонию в физическом мире, в сфере эмоций и в социальных взаимодействиях. Кроме того, зеркало, благодаря некоторым интересным особенностям, облегчает нам странствия по самосознанию. Зеркала имитируют контакт лицом к лицу с другими людьми, а он является основой того, как мы относимся друг к другу. Так что теперь мы обсудим ряд увлекательных возможностей применения зеркал, а потом вы сможете попробовать пошаговую зеркальную медитацию, способную стать ежедневной практикой. А еще мы поговорим о том, как можно совладать с желанием слишком часто смотреться в зеркало — и как в этом помогут средства, прекрасно знакомые многим из нас.

– Попробуйте вот что –

Какие ассоциации у вас вызывают зеркала? Подсказки, приведенные ниже, помогут их выявить. Можете записать ответы, произнести их вслух или даже углубить исследование: попробуйте отвечать вслух, глядя в зеркало, или запишите на видео, как вы завершаете фразы-подсказки. Для каждой из фраз составьте исчерпывающий список ответов. Ищите все новые и новые ассоциации. Сможете ли вы придумать хотя бы двадцать?

Просто запишите их или говорите первое, что придет в голову. Незачем подвергать ни себя, ни ваши ассоциации какой-либо цензуре, следя за тем, чтобы они имели логический смысл. Цель только одна: выяснить, какие ассоциации и чувства у вас связаны с зеркалом.

Например, для подсказки «Зеркала...» можно было бы ответить:

Зеркала загадочны.

Зеркала точны.

Зеркала восхитительны.

Зеркал нужно избегать.

Зеркала — орудие тщеславия.

И так далее. Возможно, вы поразитесь, увидев, что происходит, когда вы позволяете себе просто свободно искать ассоциации и не осуждаете себя.

Вот еще несколько подсказок, с которыми можно поработать.

Зеркало — это...

Зеркало отражает...

Я люблю зеркала, потому что...

Я ненавижу зеркала, потому что...

Перед зеркалом я чувствую...



2 Отказ от зеркал

Зеркало — неотъемлемая часть нашей жизни. Без него мы не способны ухаживать за собой. Возможно, вы, как и многие люди, смотрите на себя мельком, чтобы проверить, нет ли на лице соринки, или пригладить непослушные волосы. Если вы задержитесь перед зеркалом, то, возможно, рефлексивно начнете искать недостатки — и вдруг окажется, что зеркало выявляет вашу самокритичность. Так почему бы просто не отказаться от зеркал и тем самым решить проблему?

Вы пробовали жить без зеркал? Некоторые — да. В онлайн-блогах и статьях описаны псевдонаучные исследования и личные эксперименты тех, кто решил «завязать» с зазеркальем¹. Эти опыты длились от нескольких дней до целых шести лет. Рассказы о них поразительно похожи. Сперва люди понимают, что зеркало заставляет их критиковать себя самих — и очень рады тому, что наконец-то удастся от него отдохнуть. Но потом, когда им приходится идти на работу или на свидание, ими овладевает неуверенность: они не знают, как выглядят в глазах других. Они полагаются на любимого человека — пусть он скажет: «Да, ты прекрасно выглядишь». Или: «Не бойся, у тебя нет шпината на лице». По ходу эксперимента они, как правило, становятся менее общительными, начинают чувствовать себя неловко и избегать других, и такое впечатление, словно

¹ Kjerstin Gruys, *Mirror, Mirror Off the Wall* (New York: Penguin, 2014); Lara Parker, “This Is What Happened When I Didn’t Look in The Mirror for a Week,” *Buzz Feed*, May 28, 2015.

они теряют себя самих. На видео ясно видно, как восторгаются люди, надолго лишенные зеркал и наконец-то сумевшие воссоединиться со своим отражением. Они получили то, что хотели! И выглядят они, в конце концов, не так уж и плохо! Эти опыты позволяют сделать один вывод: виновато не зеркало, а мысли и эмоции, вызванные им. И в связи отражения с тем, как мы относимся к себе и другим, есть нечто очень важное.

Вы можете этого не осознавать, но зеркала и отражения играют фундаментальную роль в том, как проявляются в жизни ваши эмоции и ваша психика. Смешанные чувства, которые вы, возможно, испытываете к зеркалам, часто отражают то, как вы относитесь к себе. И вместо того чтобы очернять безобидные зеркала, вы можете обратить их себе во благо. Зеркала — невероятно мощные средства для самопознания. Вам просто нужно знать, как их использовать. Подумайте, чему зеркало может вас научить. Оно покажет, как мало вы контролируете свое внимание и свою самокритичность. Оно позволит вам вновь сосредоточиться и осознанно выбрать, каким вы хотите себя видеть. А еще вы узнаете, как при помощи этих отражающих поверхностей повысить свое самосознание и отнестись к себе с добротой. Прошу, не бойтесь на себя смотреть!

– Попробуйте вот что –

1. Сколько раз в день вы смотрите в зеркало? Попробуйте посчитать. Выясните точно, как часто вы делаете это в течение 24-х часов. Большинство смартфонов имеют функцию подсчета – настройте ее и проверьте, сколько раз за день вы смотрите в зеркала или отражающие поверхности.