

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. Для чего нам самосострадание 9

РАЗДЕЛ I

Сострадание к своим чувствам 18

ГЛАВА 2. Самосострадание и ваши эмоции 21

ГЛАВА 3. Самосострадание и ваше тело 37

ГЛАВА 4. Ваш личный план самосострадания 53

РАЗДЕЛ II

Сострадание к своим мыслям 64

ГЛАВА 5. Мысли и реальность 67

ГЛАВА 6. Как отстраниться от своих мыслей 79

ГЛАВА 7. Ваш личный план самосострадания 93

РАЗДЕЛ III

Сострадание к своим действиям 102

ГЛАВА 8. Внутренний критик и ваши действия 105

ГЛАВА 9. Оставляем в прошлом внутреннего критика 119

ГЛАВА 10. Ваш личный план самосострадания 133

РАЗДЕЛ IV

Жизнь на основе сострадания 142

ГЛАВА 11. Как развить сострадание к другим 145

ГЛАВА 12. Что впереди 161

Источники 171

Библиография 175

Об авторе 181

Ваш путь к самосостраданию

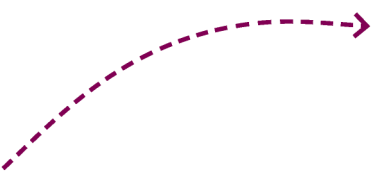
Это краткое руководство поможет вам выбрать подходящую стратегию, которая подойдет для достижения ваших целей на пути к самосостраданию. Эта книга содержит множество техник и методов, которые доказали свою эффективность в развитии самосострадания. Любая из них научит вас относиться к себе бережнее, но вы также можете выбирать их в зависимости от того, над чем вы хотите работать в данный момент. Как правило, рекомендуется прорабатывать главы по порядку. Однако, если есть определенная область, которую вы считаете приоритетной, вы можете начать свою работу с соответствующего раздела.



начало

**Подготовьте ум и тело
к самосостраданию**

Сосредоточенное
ритмичное дыхание,
стр. 23



Привнесите самосострадание в ваш эмоциональный и телесный опыт через:

- Осознание ваших эмоциональных переживаний
- Приостановку суждений об эмоциях
- Приостановку суждений о вашем теле



чувства

стр 18



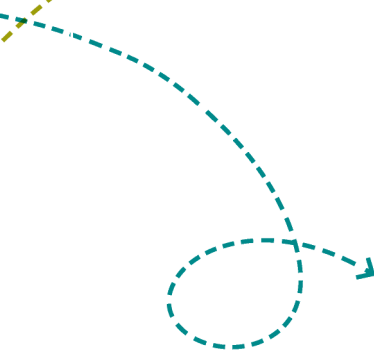
Привнесите самосострадание в ваши мысли через:

- Осознание своего мышления
- Понимание своей ценности
- Вызов негативным мыслям



мысли

стр 64



Привнесите самосострадание в ваши действия через:

- Сострадательные действия в ответ на самокритику
- Формирование устойчивости с помощью сострадательного самокоучинга
- Действия в соответствии с вашими ценностями



действия

стр 102

Самосострадание и Ваши эмоции

Почему мы чувствуем то, что чувствуем?

ЭМОЦИИ УНИВЕРСАЛЬНЫ. Мы все рождаемся способными испытывать самые разнообразные эмоциональные переживания, от восторга и радости до безнадежности и отчаяния. Эмоции придают цвет и интенсивность нашим повседневным переживаниям, и, если мы отнесемся к ним внимательно, они могут дать нам важную информацию о том, как мы переживаем то или иное событие, момент за моментом. Наши самые сильные эмоции — такие как любовь — способны придать нашей жизни смысл и цель. Однако они также могут быть сложными и порой довольно болезненными. Слишком часто мы вводим в привычку осуждать себя за определенные чувства, такие как страх или уязвимость. Также мы часто стараемся избегать неприятных ощущений и тем самым причиняем себе еще больше боли.

У эмоций есть важная цель — они помогают нам интерпретировать наш опыт и успешно ориентироваться в мире. Тревога, счастье и возбуждение помогают выделить важное и направляют нас к нему, а также дают понять, насколько хорошо протекает для нас ситуация, в которой мы находимся. Чувствуем ли мы себя уверенно? Мы напуганы? Нам скучно? Тревожно? Когда мы настраиваемся на наши эмоции, то получаем огромное количество важной информации.

У нас есть много типов эмоций, которые помогают нам различным образом. Например, мы испытываем:

- Эмоции, которые сигнализируют об угрозе или опасности: гнев, страх или отвращение.
- Эмоции, которые предупреждают нас о потерях или разочарованиях: печаль, раскаяние или горе.
- Эмоции, которые определяют то, что нам нравится, чего мы хотим достичь или приобрести: возбуждение, желание, предвкушение и радость.
- Эмоции, которые помогают нам чувствовать себя умиротворенными, в безопасности или сопричастными с другими: удовлетворенность и спокойствие.

Мы также способны испытывать и часто испытываем более одной эмоции в текущий момент. Одно событие или переживание может вызвать целый ряд эмоций, что иногда затрудняет их распознавание и реакцию на них. Например, первое свидание может вызвать смесь счастья и тревоги, а ошибка на работе может привести к тревоге, гневу и, возможно, даже печали. Каждая вызванная эмоция сопровождается различными ощущениями, мыслями и мотивациями. Когда мы испытываем смешанные эмоции, то может показаться, что они тянут нас в разные стороны.

Если мы научимся подходить к ним с самосострадательным осознанием и пониманием, то с большой вероятностью сможем испытывать эти эмоции, не идя у них на поводу. Самосострадательный подход позволяет нам принимать и понимать наши эмоциональные переживания и реагировать на них конструктивным образом. Он также может помешать нашим чувствам произвольно брать верх над действиями, управляя нашей жизнью.

Концентрируемся

ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ к взаимодействию со своими эмоциями, начнем с практики, которая является основой для большинства других методов, — сосредоточенного ритмичного дыхания. Вариации этой практики используются во многих формах обучения состраданию, от древних

йогических медитаций до визуализаций тибетских буддистов и современных психотерапевтических техник. На самом деле ритмичное дыхание — основополагающая практика в терапии, сфокусированной на сострадании, разработанной Полом Гилбертом. Это начальное упражнение в практике обучения ума состраданию непосредственно связано с развитием самосострадательной осознанности и внимания (см. главу 1). Оно будет первым шагом на вашем пути к самосостраданию. Цель этой техники состоит в том, чтобы научиться концентрировать свое сознание, замедляя ум и тело.

Такое дыхание дает вам свободу и возможность фокусировать внимание на достижении сострадательного осознания. Именно из этого состояния вы действительно можете по-настоящему обращать внимание на то, что происходит здесь и сейчас.

СОСРЕДОТОЧЕННОЕ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ



попробуйте
это

Найдите удобное и тихое место, где можно сесть. Сядьте прямо; спина прямая, но расслабленная, чтобы вы могли дышать комфортно и глубоко. Не стесняйтесь менять свою позу в любой момент: положение вашего тела на протяжении всей этой практики должно оставаться удобным и открытым.

Закройте глаза, привнесите осознанность в ваше дыхание. Пусть ваше внимание будет сосредоточено на каждом вдохе и выдохе. Обратите внимание, как плавно поднимается ваша грудь или живот при вдохе. Заметьте, как мягко опускается грудная клетка или живот, когда вы выдыхаете.

Почувствуйте, как вы отпускаете себя. Просто позвольте себе замечать ощущения, возникающие при дыхании.

Ваш ум будет блуждать. Это обычное для него дело. Когда вы заметите, что это происходит, мягко верните свое сознание к наблюдению за дыханием.

При следующем вдохе подумайте, можете ли вы потихоньку замедлить свое дыхание, увеличивая время вдоха, позволяя ему быть медленнее, глубже и дольше. Дышите как можно медленнее, спокойнее и ровнее. Прочувствуйте вдох, вдыхая на счет четыре-пять, задержите его на мгновение и выдохните на счет четыре-пять. Потратьте на практику несколько минут, чтобы найти правильный темп.

Сохраняйте ровный, медленный ритм. Сосредоточившись на переживании медленного, ровного вдоха и медленного, ровного выдоха, еще на несколько мгновений удерживайте свою осознанность в процессе дыхания, сохраняя ощущение внутренней доброты.

Прежде чем открыть глаза, поблагодарите себя за то, что нашли время попрактиковаться в заботе о себе подобным образом. Затем расширьте свое сознание, почувствовав ноги на полу, свой вес, поддерживаемый стулом или землей, открытую позу. В своем темпе, когда будете готовы, откройте глаза, выдыхая и отпуская эту практику.

С помощью этой дыхательной практики мы можем научиться замедлять наше тело и ум и фокусировать внимание. Я бы хотела, чтобы вы попробовали ее хотя бы пару раз, чтобы прочувствовать, какой может быть практика осознанности и успокоения. При желании эта ритмическая дыхательная практика может стать вашей обычной практикой медитации.

Вы можете использовать аудиогид или записать себя, читающего приведенные выше инструкции, чтобы использовать эту практику чаще. Для начала попробуйте делать это ежедневно, по 5–10 минут, в течение по крайней мере недели.

Основываясь на ней, мы можем практиковаться замечать и реагировать на определенные эмоции или другие переживания новыми, более сострадательными способами. Я знаю, что многие из вас не собираются погружаться в медитацию каждый день, но я надеюсь, что, работая над этой книгой, вы будете экспериментировать с этими практиками столько, сколько сможете.

Определение и наименование своих эмоций

ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ позволяют нам выбирать, как мы хотим реагировать на какую-то ситуацию, а не просто действовать из состояния повышенной эмоциональности. Это начинается с обучения наблюдению, идентификации и маркировке своих эмоций на основе самосострадательного осознания и внимания. Как я уже упоминала в главе 1, сострадательное внимание и осознание — это первый шаг к тому, чтобы привнести самосострадание в нашу повседневную жизнь. Мы начинаем процесс настройки на наши эмоции, обращая внимание на то, как они заставляют нас себя чувствовать. Заземленные в своем дыхании, мы можем теперь практиковать определение и наименование, или называние, того, что мы чувствуем.

С помощью следующей практики проверьте, можете ли вы назвать свои эмоции и сопутствующие им переживания.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ОПЫТОМ И ЕГО ОПРЕДЕЛЕНИЕ



В течение следующих нескольких дней попробуйте отслеживать свои эмоциональные переживания. Когда вы заметите изменение в том, как вы себя чувствуете, пронаблюдайте и попытайтесь идентифицировать свое эмоциональное переживание. Сделайте в вашем блокноте лист отслеживания, который выглядит примерно так:

Дата и время	Какова ситуация? Что происходит прямо сейчас?	Какие эмоции (-ию) я чувствую?	Какие ощущения в теле?	Что мне хочется сделать?

Оцениваете ли вы свои эмоции?

ЗАМЕТИТЬ И ПОНЯТЬ свои эмоции может быть довольно непросто. Для этого есть много причин. Во-первых, зачастую мы привыкаем игнорировать или осуждать некоторые эмоции или сосредотачиваемся только на определенных типах эмоций. Несмотря на их универсальную природу, наше отношение к ним может существенно различаться, и то, как каждый из нас оценивает или управляет своими эмоциями, может зависеть от многих факторов. Например, от генетики или того, научились ли вы или нет справляться с эмоциями (возможно, наблюдая за членами семьи). Ваш жизненный опыт или культурные факторы могут влиять на то, как вы реагируете на свои чувства.

Пока мы растем, некоторых из нас учат, что определенные способы выражения эмоций являются плохими или вредными. В результате у нас формируется идея, что «мальчики не плачут» или «у хороших девочек не может быть дурного нрава». Как следствие, мы можем научиться стыдиться определенных эмоций или считать некоторые чувства ненормальными. Мы боимся, что если будем злиться, то причиним боль другим людям, и поэтому начинаем избегать собственного гнева, что образует проблему, потому что гнев — это нормальная, здоровая реакция. Некоторые из нас считают, что нельзя признавать свои эмоции, иначе мы потеряем контроль или будем отвергнуты. Такого рода суждения и убеждения могут привести к страданиям и неконструктивному поведению, такому как избегание, отрицание или подавление эмоций, что в конечном итоге может привести к еще большему самоосуждению и внутренней борьбе.

КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ СВОИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ?



Используйте блокнот для записи ответов на следующие вопросы о ваших эмоциональных переживаниях:

→ Чувствуете ли вы, что ваши эмоции необоснованны, неправильны или неточны?

- Вы когда-нибудь чувствовали, что ваши эмоции нелогичны?
- Испытываете ли вы иногда чувство вины, стыда или неловкости за свои эмоции?
- Есть ли эмоции, которые вы считаете неприемлемыми или неконструктивными?
- Есть ли эмоции, которые вы находите ценными или полезными?
- Вы верите, что ваши эмоции отличаются от эмоций других людей?
- Вы когда-нибудь отказывались признавать или выражать свои эмоции?
- Как еще вы оцениваете свои эмоции?

Если на какой-то из вопросов вы ответили «да», то ответьте на дополнительные вопросы:

- Приведите примеры.
- Относится ли это ко всем эмоциям или только к определенным? Перечислите их.

Как только мы идентифицируем наши эмоциональные переживания и наши суждения о них, мы сможем приступить к *самосострадательному пониманию*. Оно означает, что мы можем оценить уникальность переживаемых нами эмоций и то, что они есть не только у нас. Сострадательное понимание эмоций состоит в признании того, что их наличие не является неправильным или плохим. Это первый шаг к объективности и принятию себя.

Мы понимаем, что есть причина, по которой мы научились определенным образом судить о своем опыте, но мы не должны подчиняться этим суждениям. В то же время мы можем напомнить себе, что эмоции — это нормально, какими бы они ни были. Затем мы можем внести понимание в это переживание, задав себе вопрос: «Почему я чувствую себя именно так?»

ОЦЕНКА И ПРИНЯТИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ



попробуйте
это

Закройте глаза и сделайте несколько осознанных, медленных, ровных вдохов или выполните практику сосредоточенного ритмичного дыхания. Затем вспомните время, когда вы осуждали какое-то свое эмоциональное переживание или пытались избежать его. Если у вас есть пример, ответьте на следующие вопросы в своем блокноте. Если вы затрудняетесь ответить на них, подумайте о том, что вы могли бы сказать другу в подобной ситуации.

Привнесите осознанность и внимание в свои эмоции и реакции на них:

- Как называется эмоция(-ии) и как вы ее (их) переживаете? (Определите эмоцию, физические ощущения и любые другие чувства, сопровождающие ее.)
- Как я оцениваю этот опыт? Пытаюсь ли я избежать этого переживания? (Определите любые суждения или попытки избежать эмоции.)

Оценка и принятие эмоции(-ий):

- Почему так важно, чтобы я, как человек, чувствовал эту эмоцию? (Практика признания того, что все люди испытывают эмоции.)
- Почему вполне логично, что я чувствую себя так, учитывая мою личную историю? (Практика распознавания своей уникальной истории и опыта.)
- Почему нормально чувствовать себя так, учитывая мою нынешнюю ситуацию? (Практика распознавания текущих причин ваших эмоций и реакций или ситуации, в которой они возникли.)
- Могу ли я признать или принять, что я испытываю данную эмоцию, даже если я не хочу ее испытывать? (Практика позволять тем эмоциям, что вы замечаете, существовать.)