

# 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 *майнд-*

*фулнес*, 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 *sati*, 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 & Beretvas, 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 респиратора. 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 прочувствовать тему на собственном опыте. Затем происходит изучение непосредственных переживаний участников при помощи техники распроста.

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 пре-

подавания 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»<sup>1</sup>. 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.

---

<sup>1</sup> Эта цитата приписывается нескольким людям, в том числе президенту Теодору Рузвельту, писателям Джону Максвеллу, Эрлу Найтингейлу и другим. — *Примеч. пер.*