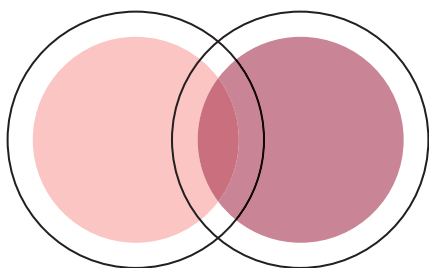


ЛАУРА ЗИЛЬБЕРШТЕЙН-ТЕРЧ, доктор психологических наук

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ по САМОСОСТРАДАНИЮ

Как быть добрым к себе

Привести в гармонию чувства,
мысли и поступки



ЛАУРА ЗИЛЬБЕРШТЕЙН-ТЕРЧ, доктор психологических наук

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ ПО САМОСОСТРАДАНИЮ

***Как быть
добрым
к себе***

Привести в гармонию чувства,
мысли и поступки

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-61

Laura Silberstein-Tirch
HOW TO BE NICE TO YOURSELF:
THE EVERYDAY GUIDE TO SELF COMPASSION

Copyright © 2019 Callisto Media All rights reserved.
First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Зильберштейн-Терч, Лаура.

З-61 Как быть добрым к себе : привести в гармонию чувства, мысли и поступки / Лаура Зильберштейн-Терч, 2022. — 190 с.

ISBN 978-5-04-118431-5

В современном мире ценится достижение целей любой ценой, и мы должны быть все более продуктивными и стрессоустойчивыми и при этом не испытывать плохих эмоций. Но подобный подход крайне негативно сказывается на нашем внутреннем состоянии, мешая нам жить полноценной и счастливой жизнью.

Эта книга призвана помочь нам относиться к себе с любовью, заботой и сострадательным пониманием. Она о том, как стать самому себе лучшим другом – относиться к своим мыслям, эмоциям, к своему телу по-доброму, стараясь помочь, а не исправить. Самосострадание – основная тема этой книги и ключ к тому, чтобы позволить себе быть самим собой и полюбить себя.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-118431-5



*Деннису — моему душевному,
мудрому и сердечному партнеру
в работе и в жизни, за то, кто ты есть,
и за все то, что ты делаешь.
Я люблю тебя.*



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



Для чего нам самосострадание

Что такое самосострадание?

НА ПРОТЯЖЕНИИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ люди, занимающиеся духовными традициями и практиками медитации, верили, что, воспитывая в себе сострадание, мы можем изменить нашу жизнь. Психологические исследования нашего времени подтверждают это, и сейчас разрабатываются передовые методы, призванные помочь людям научиться культивировать сострадание в своей повседневной жизни. По мере того как растет количество подобных исследований, мы обнаруживаем, что наиболее важным его видом, которое мы можем развить, является сострадание, которое мы чувствуем не по отношению к другим людям, а по отношению к самим себе. Способность осознанно обращать свою любящую и заботливую природу на себя самого и собственные трудности, известная как «самосострадание», повышает в человеке стойкость и мужество даже перед лицом самых сложных жизненных проблем. Эта книга о том, как вы можете развить сострадание к самому себе для того, чтобы ориентироваться в жизни с большей осознанностью, внимательностью и добротой — к себе и ко всем, с кем сводит вас судьба. Я надеюсь, что навыки, которые вы освоите благодаря этой книге, помогут вам в построении полноценной жизни на базе ваших ценностей, а при возникновении трудностей вы сможете встретить их с позиции силы, принятия и любви к себе.

Жизнь порой бывает сложной для всех нас без исключения. Вопрос не в том, возникнут ли у нас трудности, а лишь в том, *когда* они придут и как мы их встретим. Некоторые из нас могут пережить преждевременную, трагическую потерю. Другие столкнутся с травмирующими событиями. Для некоторых из нас самым большим источником страданий может стать ноющее внутреннее чувство, что с нами что-то не так или что мы недостаточно «хороши». В дополнение к перипетиям и поворотам нашей личной жизни неоспорим тот факт, что все мы столкнемся с болезнями, старением и смертью, как собственными, так и тех, кого мы любим. Этот вид боли встроен в человеческий опыт, и это одна из многих причин, по которым мы все нуждаемся в сострадании.

Сострадание в своей основе — это наша способность поддерживать других людей, испытывающих страдания. В свою очередь, самосострадание — это столкновение с *собственными трудностями* и борьба с ними с той же самоотдачей и открытостью, которые мы обычно проявляем по отношению к человеку, которого любим. Самосострадание включает в себя осознание, понимание и мужество проживать трудную ситуацию с позиции поддержки. В этой книге мы разберемся, как развить в себе самосострадание и как использовать эту новую силу, чтобы лучше относиться к себе, принимать более здоровые решения, преодолевать эмоциональные препятствия и жить более полной и насыщенной жизнью.

Составные элементы самосострадания

В САМОСОСТРАДАНИЕ входят несколько различных элементов, поэтому соответствующие навыки и привычки будут формироваться по отдельности, но при этом параллельно друг другу. Основные элементы самосострадания включают в себя:

→ **ОСОЗНАННОСТЬ И ВНИМАНИЕ:** Чтобы быть способным проявить сострадание к самому себе, вы должны сначала научиться воспринимать свои собственные чувства и потребности. Это означает, что вы должны научиться осознанно замечать то, что вы испытываете. Самосострадание

дает нам возможность признавать неприятные мысли и эмоции, не пытаясь избежать их или изменить то, что мы чувствуем.

Представьте себе, что я еду с детьми в аквапарк примерно в часе езды от дома. Минут через 20 я понимаю, что забыла взять их купальники. Как и многие из нас, я, вероятно, сразу же начала бы мысленно критиковать себя: «Я не могу в это поверить! Как ты могла так сглупить?!» В груди возникло бы стеснение из-за тревоги или стыда. Чтобы проявить самосострадание в такой напряженный момент, как этот, я давала себе переживать эти мысли и чувства по мере их возникновения, уделяя им должное внимание, но не позволяя подавлять меня и не принимая их за истину. В конце концов, то, что я забыла взять купальные костюмы, еще не означает, что я глупая. Мой разум мог сказать мне это сгоряча, но большинство мыслей довольно быстро пропадают, если мы не боремся с ними и не цепляемся за них. Практика самосострадания требует внимательности, чувствительности к нашим эмоциям и принятия переживаемого опыта.

→ **ПОНИМАНИЕ:** Культивирование самосострадания позволяет нам видеть вещи такими, *какие они есть*, а не такими, какими, как мы говорим себе, они являются или должны быть. Это означает, что мы можем пролить свет на то, что вызывает наши страдания и что мы можем с этим сделать. Это требует готовности обратиться к тому, что причиняет нам боль, а не избегать ее. А это означает, что нам придется признать, что многие вещи, которые мы принимаем близко к сердцу или в которых себя обвиняем, являются частью человеческой природы. Когда мы поймем, что страдание — это часть нашего общечеловеческого опыта, мы осознаем, насколько же мы стыдимся и виним себя. Поэтому вместо того, чтобы начать себя критиковать или пытаться изменить свое отношение к тому, что я забыла про купальники, я могу осознать, что моим намерением было помочь семье собраться и что их счастье для меня очень важно. Тогда я позволю себе понять, что забывание чего-то — это просто оплошность, ошибка, которую склонны совершать многие занятые, многозадачные люди. Я могу себе представить, что бы я сказала другу в подобной ситуации, и это определенно не было бы «Ты идиот!». Вместо этого я, скорее всего,

предложила бы ему то или иное утешение или практический совет. Действуя с позиции самосострадания, становится ясно, какие следующие шаги стоит предпринять.

→ **МОТИВАЦИЯ И ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ДЕЙСТВИЮ:** Самосострадание — это нечто большее, чем просто чувство; оно означает готовность действовать и реагировать конструктивно, бережно и участливо по отношению к самим себе, даже когда нам больно. Это значит относиться к себе так, как мы бы относились к тому, кого любим. Во время поездки в аквапарк, вместо того чтобы поддаваться панике, гневу или стыду, я могла бы рассказать о ситуации своей семье и найти решение. Возможно, кто-нибудь из соседей мог бы встретить меня на полпути с купальниками, или я бы вернулась и поехала обратно, постаравшись максимально плодотворно использовать время, проведенное вместе с детьми в машине. Иногда нет идеального выхода из ситуации, но, если находиться на позиции доброты к себе, в противоположность самообвинению, это позволит нам решать проблемы в более спокойном состоянии ума, и это спокойствие приведет к более адекватному мышлению и адекватным решениям.

На протяжении данной книги мы будем использовать специальные практики для развития различных элементов самосострадания, чтобы научиться в конечном счете жить более здоровой, эффективной и осмысленной жизнью. Вы узнаете, как заботиться о себе и как найти в себе такого друга, которого вы едва ли надеялись встретить в этом мире. Этот друг будет держать вас за руку, пока вы строите плодотворную жизнь, полную вдохновения и возможностей.

Как работать с этой книгой

КНИГА, КОТОРУЮ ВЫ ЧИТАЕТЕ, повествует о том, что я узнала за годы применения методов терапии, основанной на сострадании, при работе с клиентами и в процессе обучения других психотерапевтов.

Она состоит из четырех основных разделов. Первые три — «Сострадание к своим чувствам», «Сострадание к своим мыслям» и «Сострадание

к своим действиям» — фокусируются на основных областях нашего жизненного опыта, где можно применять практики самосострадания. Заключительный раздел? «Как жить с состраданием» поможет вам использовать то, что вы узнали за пределами вашего индивидуального опыта.

Вы можете прочитать книгу от начала до конца, изучив идеи и практики в том порядке, в котором они изложены. Вы также можете сразу обратиться непосредственно к тому разделу, который привлекает вас, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в тот или иной день или с чем имеете дело в данный момент. Рисунок-схема «Путь к самосостраданию» (стр. 16–17) поможет вам решить, какую из практик вы хотите использовать регулярно — и как лучше всего интегрировать ее в свою жизнь. Помните, что *именно вы* определяете, как вам удобно формировать свой подход к развитию самосострадания.

Какую бы форму работы с данной книгой вы ни выбрали, настройтесь на то, что в итоге вам необходимо будет прочесть все разделы, так как навыки и концепции работают совместно и усиливают друг друга. На страницах книги вы найдете несколько практик по развитию самосострадания, озаглавленных «Попробуйте это». Предлагаемые стратегии основаны на доказавших свою эффективность психологических методах, помогающих людям, столкнувшимся с различными проблемами, и развивающих их способности к состраданию. Каждая глава также содержит вставки на страницах под названием «Самосострадание в действии», где приводятся примеры историй реальных людей, применяющих самосострадание.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во всех примерах, использованных в книге, имена клиентов и любые личные сведения были изменены в целях сохранения конфиденциальности.

Каждый большой раздел заканчивается главой, в которой даются советы и рекомендации о том, как интегрировать то, что вы изучаете, в свою повседневную жизнь, чтобы навыки самосострадания в результате стали привычкой.

Приступая к работе

ВАЖНО ИМЕТЬ В ВИДУ, что эта работа может быть сложной. Обучение самосостраданию включает в себя столкновение с нашими внутренними проблемами, а это может означать, что иногда некоторые из практик вызывают трудные мысли или эмоции. Это естественная часть процесса. Ваша главная обязанность — *относиться к себе бережно* и двигаться в своем собственном темпе. Я рекомендую периодически проверять себя и использовать рисунок-схему «Путь к самосостраданию» (стр. 16–17), чтобы не забывать, что является сейчас для вас наилучшим вариантом.

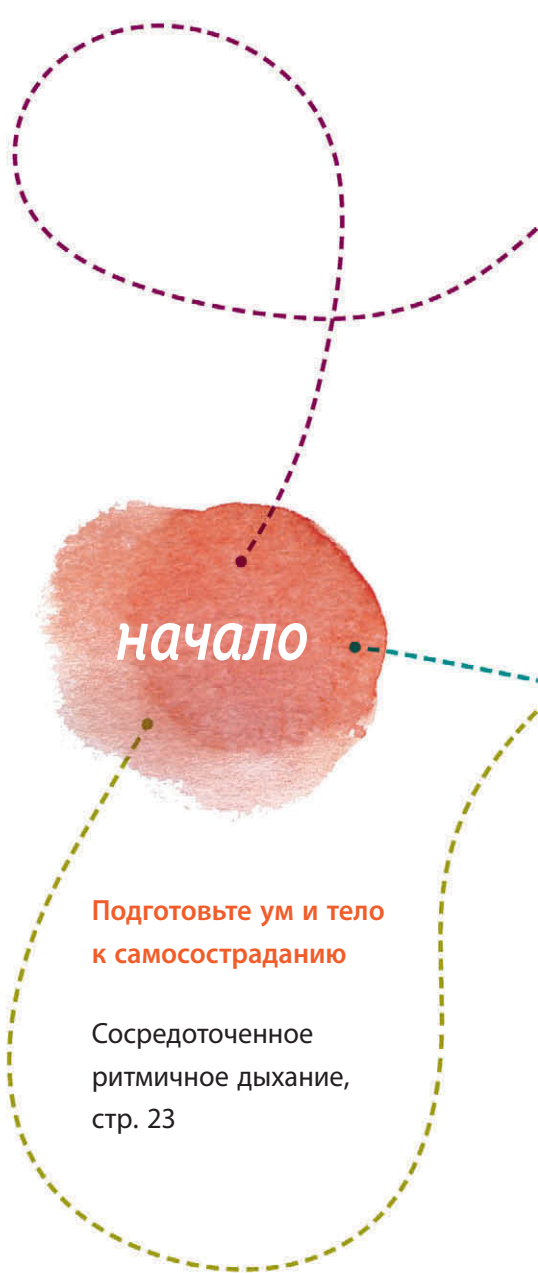
Вам понадобится блокнот для записи своих наработок и выполнения некоторых упражнений. Он будет вашим личным путеводителем по самосостраданию.

Как и всегда при изучении чего-то нового, ключевой фактор здесь — настойчивость, терпение и практика. Но, прежде чем вы начнете, будет полезно подумать о нескольких вещах. Так что, пожалуйста, достаньте блокнот и запишите свои мысли.

- Работать с книгой нужно регулярно, поэтому выделите время и пространство для занятий.
- Важно быть настроенным на работу; некоторые люди считают полезным для себя размещать стикеры с ободряющими посланиями на видных местах.
- Если вы чувствуете, что застряли или не хотите продолжать, используйте рисунок-схему «Путь к самосостраданию», чтобы настроиться на рабочий лад. Можно также сделать перерыв и вернуться к работе, когда будете готовы.

Ваш путь к самосостраданию

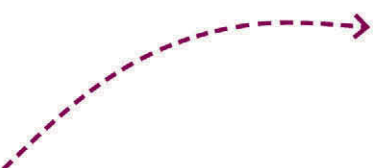
Это краткое руководство поможет вам выбрать подходящую стратегию, которая подойдет для достижения ваших целей на пути к самосостраданию. Эта книга содержит множество техник и методов, которые доказали свою эффективность в развитии самосострадания. Любая из них научит вас относиться к себе бережнее, но 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



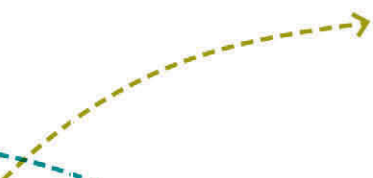
**Привнесите сострадание
в ваш эмоциональный и телесный
опыт через:**

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



чувства

стр 18



**Привнесите сострадание в ваши
мысли через:**

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



мысли

стр 64



**Привнесите сострадание
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



Раздел

I

СОСТРАДАНИЕ К СВОИМ

чувствам

О ЧЕМ ВЫ УЗНАЕТЕ В ДАННОМ РАЗДЕЛЕ

Мы часто воспринимаем наше тело и ум как что-то отдельное друг от друга, но если мы перестанем так думать, то поймем, что они тесно взаимосвязаны. Представьте, что вы собираетесь выступить с важной речью перед большой группой людей и вас, как и многих, публичное выступление заставляет нервничать. Пока вы ждете, глядя на комнату, полную людей, что вы ощутите? Возможно, вы почувствуете напряжение в мышцах, температура тела повысится, или выступит пот, а сердце забьется быстрее. Вы можете почувствовать пустоту в животе или даже тошноту. У вас могут дрожать руки или ноги. Наши эмоции оказывают значительное влияние на наше тело, а то, как мы чувствуем себя физически, в свою очередь, влияет на наше эмоциональное состояние.

Эти два типа чувств — эмоции и телесные ощущения — мы и рассмотрим в данном разделе. Самосострадание учит нас, что мы можем и должны относиться к себе с добротой и принятием даже в те моменты, когда то, что мы чувствуем, некомфортно или огорчает нас. Вместе мы научимся обращать внимание на эмоциональные состояния и понимать их, что позволит нам более действенно на них реагировать, не идя на поводу у эмоций, поэтому у нас будет меньше шансов попытаться изменить или подавить наши чувства.

