

Содержание

Предисловие	7
Добро пожаловать! Рука доброго друга на вашем плече	9
Неделя первая Путь надежды.....	15
Неделя вторая Перспектива сострадания	33
Неделя третья Избавление от внутреннего критика.....	51
Неделя четвертая Открытость и принятие	69
Неделя пятая Хорошая жизнь	87
Неделя шестая Сострадание к телу	105
Неделя седьмая Сожаление и прощение	123
Неделя восьмая Сострадательные действия	141
Заключение Ваш поток сострадания	161
Благодарности	165
Список литературы	167
Об авторе	173

Предисловие

В мире постоянной спешки и суеты легко попасть в ловушку самокритики, если измерять собственную ценность и продуктивность, основываясь на мнениях других людей. Большинство реагирует на самокритику двумя способами: либо давит на себя еще сильнее, чтобы стать лучше, тем самым провоцируя выработку гормонов стресса, либо сдается. Есть ли другой путь?

В борьбе с самокритикой мы часто упускаем из виду преобразующую силу самосострадания — практику, при которой следует относиться к себе с добротой, эмпатией и пониманием, так, как мы относимся к близкому другу. Самосострадание подразумевает заботу о собственном благополучии, признание своих ошибок и недостатков без сурового осуждения, принятие боли, а также поддержку и любовь к себе, в которых мы так нуждаемся.

Этот дневник — руководство, компас для тех, кто заблудился в дебрях самокритики и самоосуждения. Автор приглашает вас встать на путь исцеления, избавиться от внутреннего критика и заменить его заботливым, поддерживающим голосом. Чтобы сделать самосострадание частью повседневной жизни простым и доступным способом, вам потребуется всего несколько минут день.

Многие боятся, что станут менее продуктивными и успешными, превратятся в лентяев или утратят мотивацию, если проявят к себе хоть каплю сострадания. Но ни одно научное исследование не подтверждает это опасение. Люди, которые относятся к себе с состраданием и даже в трудные времена не отступают от своих ценностей, более счастливы и продуктивны. Практикующие самосострадание отличаются стрессоустойчивостью,

адекватным восприятием негативной обратной связи, мотивацией к извлечению пользы из любого опыта и гибкостью в отношении своих целей и способов их достижения.

Более того, сотни научных экспериментов доказывают, что терапия принятия и ответственности, ТПО (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), взятая за основу в этой книге, помогает людям жить полноценной жизнью, способствуя развитию психологической гибкости и принятию собственного опыта. Посредством комбинации письменных практик, медитаций и других упражнений можно научиться принимать себя и подкрепить стремление к росту и развитию.

В процессе чтения постарайтесь погрузиться в себя как можно глубже, будьте терпеливы, открыты к переменам и, самое главное, добры к себе. Помните: это не гонка или соревнование, а путешествие к самосостраданию через понимание и принятие себя. Выделяя несколько минут в день, вы, не перегружаясь, будете двигаться вперед небольшими шагами.

Я надеюсь, на этих страницах вы найдете идеи, которые помогут вам выбраться из океана сомнений и самокритики. Как бы ни бушевал шторм самоосуждения, стрелка компаса самосострадания неизменно указывает на принятие, стойкость и непоколебимую веру в себя.

Пусть ваше путешествие исцелит и обогатит вас. Вы убедитесь, что даже небольшая инвестиция в себя постепенно приближает к искренности и любви, которых вы заслуживаете.

Джозеф Чароки
доктор наук, профессор

Рука доброго друга на вашем плече

Бываете ли вы строги по отношению к себе, когда сталкиваетесь с трудностями? Ваш внутренний критик никогда не умолкает и доставляет слишком много хлопот? Вы недостаточно добры к себе? Хочется ли вам изменить это?

Вы не одиноки. Все мы нуждаемся в поддержке и заботе, особенно в трудные времена. Сострадать другим зачастую гораздо легче, чем себе. Самосострадание — это способ отношения к себе, который помогает заземлиться, почувствовать, что вы не одни и окружены заботой, особенно когда испытываете боль или страшитесь неопределенности. Самосострадание позволяет отпустить внутреннего критика и обрести новый голос, который придаст вам мужества в сложных ситуациях, и решимость, чтобы двигаться навстречу позитивным переменам, принося пользу как себе, так и окружающим.

Всем нам не помешает рука доброго друга на плече.

Этот дневник — руководство по ведению записей, он поможет вам сделать самосострадание неотъемлемой частью повседневной жизни. За восемь недель, заполняя по одной странице за раз, вы научитесь по-доброму «обнимать себя за плечи» и поддерживать, когда это необходимо.

Чтобы процветать в трудные времена, нужно уметь:

- сохранять осознанность и сосредоточенность;
- отказываться от осуждающих мыслей;
- относиться к себе с теплом и оказывать поддержку;

- слышать свое тело и заботиться о нем;
- прощать себе ошибки;
- мужественно и решительно двигаться к тому, что действительно важно для вас;
- продолжать в том же духе, шаг за шагом.

Ни у кого нет иммунитета к страданиям. Мы все делаем то, о чем потом сожалеем, периодически сталкиваемся с плохими новостями и испытываем стресс от непредсказуемости жизни. В основе самосострадания лежит идея о том, чтобы помогать себе так же, как близкому человеку. С пониманием, принятием и любовью легче переносить жизненные невзгоды, учиться на ошибках и делать правильный выбор.

Пусть этот дневник научит вас относиться к себе с теплом и пониманием в сложных ситуациях, чтобы уверенно двигаться дальше, не спотыкаясь о боль и страдания.

Выделите себе восемь недель, чтобы попробовать. Вы обнаружите, что самосострадание (как мне и моим клиентам) дает необходимую поддержку для принятия своих недостатков и преодоления жизненных трудностей с мужеством и добротой.

Что привело вас сюда?

Когда клиент обращается ко мне за помощью, я, вместо того чтобы начать со списка его проблем, задаю сложный вопрос: «О чем вы беспокоитесь настолько, что это привело вас сюда?» Остановитесь на мгновение и спросите себя об этом. Если вас сразу же посетит вдохновение, запишите свои мысли. Но отвечать или делать записи прямо сейчас необязательно. Если нужно, дайте себе больше времени на раздумья.

Надеюсь, к концу восьмой недели вы найдете способ заботиться о себе и близких.

Цель дневника — раскрыть и активизировать ваш важнейший внутренний ресурс — заботливое и мужественное сердце. Зачастую то, что для нас важнее всего, приносит больше всего боли. С помощью самосострадания вы сможете построить свою жизнь так, как хотите, и внутренний критик не будет вам помехой.

По мнению Пола Гилберта, создателя терапии, сфокусированной на сострадании (Compassion Focused Therapy, CFT), сострадание состоит из двух этапов:

1. **Вовлечение** — переживание боли и страдания.
2. **Облегчение** — принятие конкретных мер для облегчения боли и страдания.

Признание собственных страданий и оказание себе необходимой поддержки позволит вам *не только* преодолевать трудности, *но и* помогать в этом другим. Сострадать себе бывает непросто, иногда это требует сложных решений, оптимальных в долгосрочной перспективе. Ваше сострадательное «я» стремится к тому, что лучше для вас, даже если в данный момент вам некомфортно. Благодаря самосостраданию вы сможете достичь своих целей, подпитывая себя добротой и поддержкой.

Возможно, вы считаете, что самокритика мотивирует вас к изменениям, но исследования доказывают обратное. Самокритика разрушает самооценку, провоцирует тревогу и депрессию и препятствует развитию. Она также может распространяться и негативно влиять не только на вас, но и на окружающих. Самосострадание поможет перенаправить энергию, затрачиваемую на самокритику, в русло позитивных перемен. Вы перестанете застревать в цикле стыда, научитесь лучше справляться с проблемами и проявлять сострадание и к другим.

Представьте, что в следующий раз, когда вы столкнетесь с неприятностями, рядом будет тот, кто желает вам всего самого лучшего и поддерживает вас. Как это изменит вашу жизнь? А что, если этот кто-то — вы сами?

Самосострадание требует психологической гибкости

В дневнике интегрированы принципы терапии, сфокусированной на сострадании, целительного сочувствия к себе и терапии принятия и ответственности (ТПО).

ТПО — это научно обоснованный подход к достижению благополучия, который развивает психологическую гибкость. Психологическая гибкость предполагает способность оставаться в моменте, открытость и верность своим ценностям даже перед лицом трудностей и проблем.

Принципы (процессы) ТПО, послужившие основой для дневника:

- контакт с настоящим моментом;
- самонаблюдение;
- принятие;
- когнитивное расцепление (разделение);
- ценности;
- проактивность (ответственные действия).

Если вы хотите больше узнать о ТПО (АСТ), вам поможет «Ежедневный журнал АСТ: Освободитесь и живите полной жизнью благодаря терапии принятия и ответственности»^{*}.

^{*} Хилл Д., Соренсен Д. Ежедневный журнал АСТ: Освободитесь и живите полной жизнью благодаря терапии принятия и ответственности. — СПб.: Весь, 2024.

Как пользоваться дневником

Каждую неделю вы будете открывать для себя новый аспект самосострадания и учиться применять его в теории (с помощью записей) и на практике (в упражнениях и реальной жизни).

Все недели тесно связаны между собой, с каждым днем вы будете лучше понимать, что значит самосострадание *для вас* и каково его место *в вашей жизни*.

Как и любой навык, самосострадание нужно практиковать, чтобы оно вошло в привычку. Проявляйте креативность и гибкость, практикуясь при помощи дневника. Например:

- Сыграйте в «русскую рулетку»: откройте страницу наугад и попробуйте выполнить задание, которое там найдете.
- Осваивайте по одной главе в месяц, чтобы получить удовольствие.
- Сначала прочитайте дневник, ничего не записывая.
- Найдите партнера по самосостраданию и встречайтесь с ним раз в неделю, онлайн или лично, чтобы обменяться мыслями и впечатлениями.
- Поделитесь записями с психотерапевтом, наставником или коучем.

Самое важное — быть добрым(-ой) к себе в течение всего процесса. Налейте себе чашку чая, возьмите любимую ручку и наслаждайтесь временем, которое проводите наедине с собой (даже если речь о нескольких минутах в день!).

Поскольку мы начинаем практиковать самосострадание вместе, я представляю, что кладу руку на ваше плечо, где бы вы ни находились, и предлагаю вам свою поддержку с самыми теплыми пожеланиями. Надеюсь, вы тоже это представили и почувствовали. Я верю, что к концу дневника вы научитесь делать это сами.

Путь надежды

Каждый из нас заслуживает заботы, и вы не исключение. Однако заботиться о себе не так уж и просто. На этой неделе мы поговорим о ваших надеждах и страхах, связанных с самосостраданием.

Вспомните вчерашний день и отметьте, чувствовали ли вы что-либо из нижеперечисленного:

- ☐ тревогу;
- ☐ скуку;
- ☐ раздражение;
- ☐ подавленность;
- ☐ неудовлетворенность;
- ☐ физическую боль;
- ☐ усталость.

Вы не одиноки. Скорее всего, окружающие испытывают то же самое, просто не говорят об этом. В современном обществе принято отталкивать и подавлять все, что доставляет дискомфорт. Наверняка вы слышали «добрые» советы такого рода:

- «Выше нос!»
- «Отвлекись на что-нибудь».
- «Не бери в голову!»

Хотя эти советы, в сущности, не так уж и плохи, но в них заложено послание: как можно быстрее избавиться от негативных чувств. И если у вас не получается, вам кажется, будто с вами что-то не так.

Говорили ли вам когда-нибудь, что вы должны немедленно избавиться от негативных чувств и эмоций?

Да

Нет

Когда вы испытываете негативные эмоции и чувства, кажется ли вам иногда, будто с вами что-то не так?

Да

Нет

Говорили ли вам, что вы слишком остро реагируете на все, когда расстроены?

Да

Нет

Современная культура, ориентированная на благополучие и хорошее самочувствие, учит нас подавлять и контролировать негативные чувства и эмоции. Однако современная психология предлагают иной подход: *истинная свобода возможна лишь тогда, когда мы способны с состраданием принимать любой опыт, даже самый тяжелый.*

Один из основоположников ТПО Стивен Хейс высказал замечательную мысль: вместо того чтобы пытаться чувствовать себя лучше, мы должны научиться *лучше чувствовать себя.*

В ближайшие дни вы научитесь заботиться о себе в эмоционально сложные периоды, вместо того чтобы отворачиваться от тяжелых переживаний. Возможно, ваши нынешние стратегии сейчас не работают, но это не значит, что надежды нет. Она есть, но в ином подходе.

Дата: _____

День 1. Самосострадание и надежды

Скорее всего, начиная вести этот дневник, вы питаете какие-то надежды. И это замечательно. Надежда вдохновит вас, когда мотивация к ведению дневника ослабнет, а это неизбежно. В какой-то момент вы спросите себя: «Зачем я вообще все это затеял(а)?» Давайте ответим на этот вопрос заранее.

Подумайте, о чем вы беспокоитесь настолько, что это привело вас сюда? Чего вы хотите достичь с помощью практики самосострадания? Каким(-ой) вы надеетесь увидеть себя через восемь недель?

Надежда предполагает наличие уверенности в том, что вы способны достигать своих целей («Я могу это сделать») и генерировать идеи для их реализации («Я найду способ»). Какие личные качества вы можете использовать, чтобы продолжать вести дневник? И каким образом?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance, typical of standard notebook paper. There is no handwriting or other markings on the page.

○ **Практика дня.** Представьте, каким(-ой) вы станете через восемь недель, и держите этот образ в голове. Уже сегодня совершите один поступок, который станет воплощением новой версии вас.

Дата: _____

День 2. Самосострадание и страхи

Самосострадание обладает сильным положительным эффектом. Однако сложившиеся предубеждения зачастую мешают его проявлять. Возможно, вы думаете, что самосострадание не работает, или боитесь его. Разделяете ли вы какие-либо из приведенных ниже убеждений?

- ☐ Если я буду относиться к себе мягче, то стану работать менее усердно.
- ☐ Если я буду поддаваться чувствам, они захлестнут с головой.
- ☐ Если я проявляю сострадание к себе, значит, я эгоист(ка).
- ☐ Я не заслуживаю прощения.
- ☐ Самосострадание — это слабость.
- ☐ Если я откажусь от самокритики, все мои недостатки станут очевидными.

Страхи такого рода мешают вам заботиться о себе в моменты, когда вы больше всего в этом нуждаетесь. Считая, что самосострадание ведет к самодовольству, излишней снисходительности или безответственности, вы реже практикуете его и хуже справляетесь со сложными эмоциональными переживаниями. По данным исследования, проведенного во время пандемии COVID-19, в котором приняли участие больше 4000 человек из 21 страны, у людей, боявшихся проявлять сострадание, наблюдались повышенная тревожность, депрессия и пониженное чувство социальной безопасности. Давайте проверим, как к самосостраданию относитесь вы.

Считаете ли вы, что у самосострадания есть отрицательные стороны? Имеются ли у вас какие-то опасения в связи с этим? Если да, то какие?

Как вы думаете, почему у вас появились эти страхи и предубеждения?

Что еще мешает вам заботиться о себе?

Что произойдет, если вы начнете относиться к себе с состраданием?

☐ **Практика дня.** Замечайте моменты, когда вы могли бы быть добрее к себе. Подумайте, какие страхи или предубеждения препятствуют проявлению сострадания?

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru