

ВРЕМЯ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ, ДОБРОТЫ
И СОСТРАДАНИЯ К СЕБЕ НА ЦЕЛЫЙ ГОД



АННА БЛЭК

МИФ Арт

Анна Блэк

**Время услышать себя. Практики
осознанности, доброты и
сострадания к себе на целый год**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.923.5
ББК 88.352.1+88.945

Блэк А.

Время услышать себя. Практики осознанности, доброты и сострадания к себе на целый год / А. Блэк — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Арт)

ISBN 978-5-00-169302-4

Эта книга о заботливом отношении к себе и миру расскажет, как наполнить свою жизнь добротой и радостью и достичь душевного равновесия. Еженедельные практики помогут развить чуткость и сострадание к себе и научат жить с сердцем каждый день. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.5
ББК 88.352.1+88.945

ISBN 978-5-00-169302-4

© Блэк А., 2020
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2020

Содержание

Предисловие	9
Доброта и сострадание	12
Практика внимательности	15
Почему учиться доброте и состраданию полезно	17
Эмоциональная регуляция	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Анна Блэк
Время услышать себя. Практики
осознанности, доброты и
сострадания к себе на целый год

Научный редактор Евгений Пустошкин

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Original title: A Year of Living Kindfully: Week-by-week activities that will enrich your life through self-care and kindness to others

Text © Anna Black 2020

Design and illustration © CICO Books 2020

First published in the United Kingdom in 2020 under the title A Year of Living Kindfully by Cico Books an imprint of Ryland Peters & Small Limited 20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW. All rights reserved

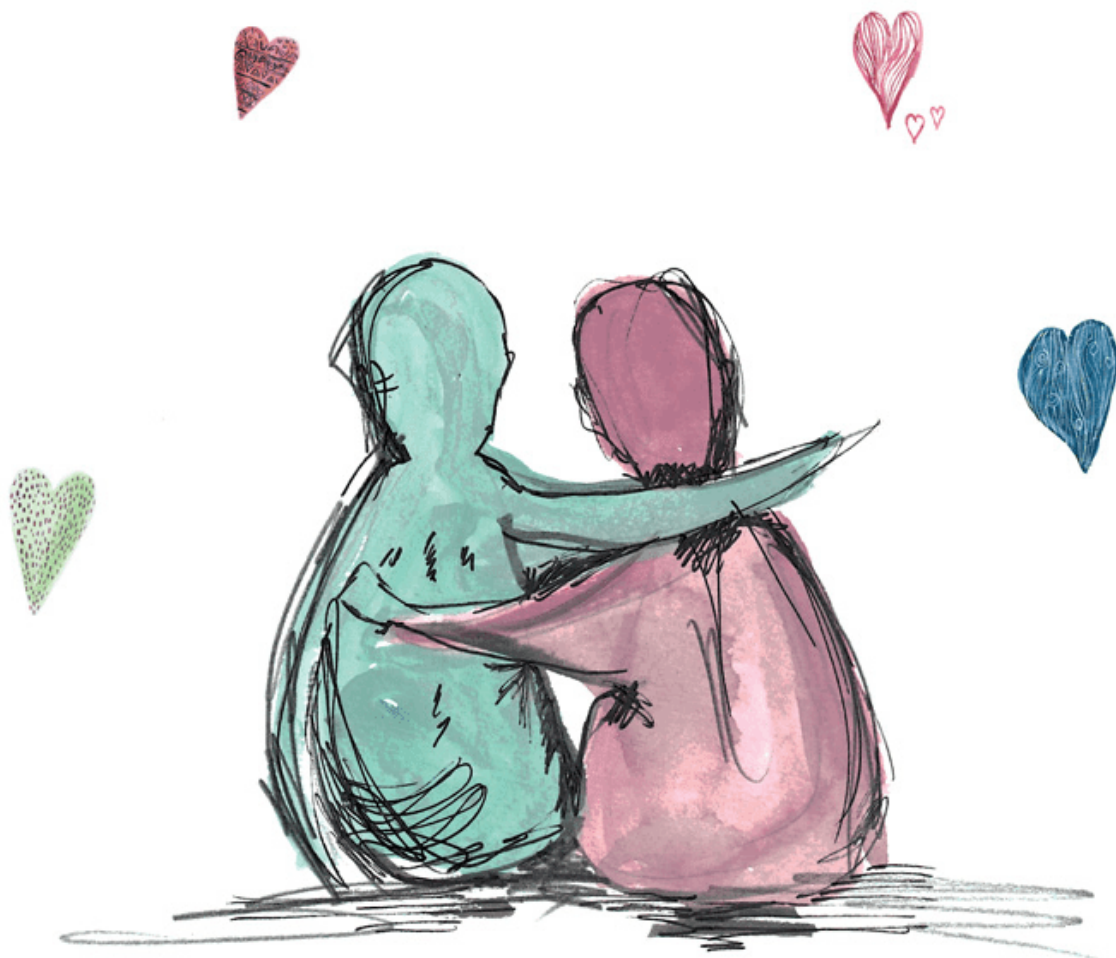
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021







ДОБРО + ЗАБОТА = ДОБРОТА



Предисловие

Что будет, если вы проведете весь следующий год, проявляя доброту и сочувствие по отношению к тем, кто рядом с нами, – если научитесь жить сердцем? Ежедневные практики и упражнения из этой книги помогут развить чуткость и чувство сострадания к себе, близким и всему миру.

Доброта и сострадание не появляются в одночасье – их нужно целенаправленно воспитывать в себе. Это долгий процесс, во многом похожий на труд садовника: надо посадить семена, поливать ростки, рыхлить и удобрять почву, выпалывать сорную траву. Порой сад приходит в запустение, а иногда кажется, что усилия бесплодны. Но если не унывать и не бросать работу, часть растений обязательно приживется и окрепнет. Упражнения из этой книги потребуют от вас такого же упорства, только возвращать мы будем добрые мысли и внимательное, чуткое отношение к жизни.

ВНИМАНИЕ К МИРУ

Буддизм издавна учит заботиться о себе и своем окружении, учит состраданию – через практики любящей доброты и внимательности к миру. Ключ к последней – это доброта, и в ее основе лежит интерес к каждой частичке нашего жизненного опыта. В рамках мировых религий практика внимательного осознания¹ существует уже тысячи лет, однако в «светскую» жизнь ее впервые вывел Джон Кабат-Зинн и его единомышленники в 1970-х годах. Несколько позже Кристофер Гермер и Кристин Нефф объединили практики внимательности и сострадания в программе «Внимательное сострадание к себе» (Mindful Self-Compassion, MSC), а Эрик ван ден Бринк и Фриц Костер – в программе «Сострадательная жизнь» (Mindfulness-based Compassionate Living, MBCL).

¹ Термин mindfulness по-разному переводится на русский язык. Распространены варианты «осознанность», «внимательность», «внимательное осознание», а в более традиционном буддийском контексте – «памятование». *Здесь и далее примечания научного редактора.*



Ван ден Бринк и Костер называют внимательность и сострадание двумя сторонами одной монеты: первая позволяет нам более ясно воспринимать и осмысливать свой жизненный опыт, а вторая учит оценивать препятствия, которые встают у нас на пути. Таким образом мы обретаем духовную стойкость и успешно справляемся с невзгодами.

Я заметила, что во время работы над книгой стала более осознанно практиковать доброту – просто потому, что эта тема занимала все мои мысли. Оказывается, в повседневной суете мне некогда задумываться о сострадательном отношении к миру, а если такое и случается, я обычно одергиваю себя: «Не сейчас». Но ведь, проявляя сочувствие к себе и добрую заботу о близких, я делаю свою жизнь полнее и богаче. Моя практика доброты – бесконечный процесс, и это вполне нормально. То, что мне удастся быть добрее к себе, к другим людям или к миру в целом, становится само по себе наградой. Надеюсь, книга покажет вам, что добрые поступки могут стать частью самой жизни и совершаться не из чувства долга. Есть одна практика, которая мне очень нравится своей простотой. В суматохе дня я на секунду останавливаюсь и спрашиваю: «Что мне нужно прямо сейчас?»

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Из первого раздела вы узнаете, как практики доброты и сострадания помогут вам и другим людям, как правильно их выполнять и как преодолеть трудности, которые могут возникнуть у вас на пути. Собранные здесь практики и упражнения позволят вам проникнуть в глубины собственного опыта, узнать, сколько места отводится доброте в вашей нынешней жизни (достаточно ли?), а также осознанно развить в себе доброту и сострадание. Некоторые упражнения можно выполнять в перерывах между повседневными делами; другие, например медитация², требуют более строгого и формального подхода.

² Регулярная медитация – один из способов развить доброе отношение к себе и другим. Она учит уделять осознанное внимание своему опыту, избегая резких оценок переживаемого, и помогает воспитывать определенные качества, например доброту и сострадание.

Чтобы завести новые привычки и избавиться от старых, нужно время. Освоение приемов по программе займет 52 недели – у вас будет ровно год на то, чтобы научиться наполнять жизнь добротой и заботой. Если долго и сознательно практиковать сочувствующее отношение к себе и миру, оно станет привычным и естественным. Ниже собраны [советы, которые помогут упражняться регулярно](#), а также [ссылки на дополнительные материалы](#). Конечно же, будут случаться сбои и накладки: все мы порой нарушаем обещания, а иногда в планы вмешивается сама жизнь. Как относиться к себе в таких случаях – беспощадно ругать или проявлять сострадание? Это еще один шанс применить навыки на практике.



Предлагаю вам собраться с силами и целый год уделять внимание своей жизни. Пусть повседневность – с ее тревогами, заботами, испытаниями и успехами, большими и малыми, – послужит вам материалом для работы. Задайтесь целью стать добрее к себе и к другим.

РЕФЛЕКСИЯ

Развивать в себе доброту и сострадание полезно; [плюсы такого подхода к жизни](#) известны давно. Однако мой вам совет: по мере освоения программы отмечайте, как упражнения влияют лично на вас – на ваше настроение и благополучие.

Считайте, что ставите эксперимент, – отнеситесь к нему непредвзято, не загоняйте себя в рамки представлений о том, что должно произойти и чего вы должны добиться. Осмысляя опыт, записывайте выводы, при этом старайтесь сохранять объективность. Так можно оценить промежуточные результаты, а в конце года – полноценно подвести итоги, проанализировать все, что вы сделали, запомнить ценные мысли и уроки и решить, какие практики оказались более полезными.

Доброта и сострадание

Говоря о доброте, мы обычно подразумеваем дружелюбие, щедрость, великодушие. Для большинства из нас это определенное отношение к другим людям. Но как насчет доброго отношения к самим себе или к миру, где мы живем, будь то двор или вся планета? Как вы представляете эти три грани доброты?

Вспомните последние несколько дней. Можете ли вы назвать случай, когда проявили доброту по отношению к другому человеку? К окружающей среде? К себе? Что вам давалось легче, а что – сложнее?

Как правило, нам легко быть добрыми к другим людям, но гораздо сложнее тепло и сочувственно относиться к себе. Тому есть [весомые причины](#), однако доброта к себе – действенное противоядие от самокритики и самоосуждения, негативно сказывающихся на душевном здоровье.

ДРУГИЕ. Доброе отношение должно распространяться на родных, друзей, сослуживцев, соседей и даже незнакомцев. Что проще – быть добрым к члену семьи или к постороннему человеку? Вероятно, кто-то с неохотой выделит время на помощь незнакомцу, ведь если нет эмоциональной связи, то нет и положительной отдачи. Но так ли это? Что вы чувствуете, когда ваша доброта направлена на постороннего?



МЫ САМИ. Доброту или ее противоположность, суровость, по отношению к самим себе можно проявлять **мысленно** – в форме самокритики; **физически** – в том, как мы заботимся (или не заботимся) о собственном теле, что едим и пьем; **эмоционально** – в том, признаем и уважаем ли собственные потребности, подмечаем ли все, что ослабляет, угнетает, сковывает.

Часто, чтобы стать добрее к самому себе, нужно для начала отказаться от суровой модели поведения.



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА. Это просто **мир вокруг нас** – двор, лужайка вдалеке или планета в целом. Добры ли вы к нему? Экономите природные ресурсы или расходуете впустую? Бережно или потребительски относитесь к земле, воде, всему живому: деревьям, цветам, птицам, зверям, насекомым? Не причиняете ли им вреда?

Жить в доброте означает видеть и понимать, что все в мире взаимосвязано и любой ваш поступок оставляет след в жизни других людей. Каким он будет, зависит от вас.

СОСТРАДАНИЕ

Если доброта – это дружелюбие, щедрость и великодушие, то сострадание – это нежность, тепло, чуткость, эмпатия. Почувствовать сострадание означает заметить, что другому человеку плохо, и ощутить «укол в сердце». Между вами возникает связь: вы признаете чужую боль и испытываете желание помочь, облегчить страдания.

Вместо того чтобы воспринимать себя в отрыве от общества, каждый из нас способен мысленно встать на место другого и почувствовать ему. Такое переживание также дает ощущение, что все мы скроены по одному лекалу и принадлежим к одному – человеческому – роду.

[Кристин Нефф](#) выделяет три компонента сострадательного отношения к себе, и у каждого есть противоположность.

ДОБРОТА К СЕБЕ ИЛИ САМООСУЖДЕНИЕ/САМОКРИТИКА

Сострадать себе – значит относиться к себе точно так же, как и к другому человеку, попавшему в сложную ситуацию, сделавшему ошибку или не оправдавшему собственных надежд. Вы же не станете добивать его беспощадной критикой?

СОПРИЧАСТНОСТЬ ИЛИ ОБОСОБЛЕННОСТЬ

Когда что-то идет не так, как хотелось, многие склонны винить себя: «Наверное, я не заслуживаю другого». Относясь к себе с состраданием, мы признаём, что страдания, утраты и ошибки – неотъемлемая часть человеческого опыта. Совершенных людей не бывает. Мы можем лишь работать над собой, извлекать уроки из неудач и стараться в следующий раз сделать все лучше.

Сочувствие к себе как форма практики помогает осознать: какие бы трудности мы ни испытывали, где-то всегда найдется человек, переживающий нечто подобное. На каждого из нас влияют наследственность, воспитание, окружение – иначе говоря, совокупность факторов, которые нам неподвластны, но при этом в значительной степени формируют нашу личность. Не стоит винить себя за то, что нам не нравится или никак от нас не зависит. Лучше проявить понимание и терпимость. Мы можем научиться воспринимать себя иначе – более положительно – и брать ответственность за перемены, на которые решились.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНОЕ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ

Внимательное осознание помогает заметить и признать, что нам плохо. Благодаря ему мы способны принять истинное положение вещей без лишнего драматизма, взглянуть на ситуацию в целом и осознать, какую роль в ней сыграли сами. Не обладая такой ясностью восприятия, мы рискуем чересчур глубоко погрузиться в анализ проблемы.

Самоосуждение, обособленность и чрезмерное отождествление – это [ответ психики на внутреннюю угрозу](#). Противопоставив ей осознанное сострадание к себе, мы запустим [механизм успокоения](#), который погасит стрессовую реакцию организма.

Практика внимательности

Чтобы понять, что идет – или не идет – нам на пользу, надо в первую очередь начать осознавать, что с нами происходит. Именно в этом помогает практика внимательности. Такой навык можно выработать в себе и развивать. Обычно его определяют как направленное, благожелательное и безоценочное внимание ко всему переживаемому нами.

Настроившись на волну собственного опыта, мы начинаем воспринимать его более ясно. Благодаря внимательному осознанию можно изучать свой внутренний мир: голову (мысли), сердце (эмоции) и тело (физические ощущения), а также происходящее вокруг. Мы подмечаем не только то, что переживаем, но и **свое отношение к опыту**: одобрение (хочется еще), неприязнь (внутреннее сопротивление, желание перемен), безразличие (утрату интереса, приводящую часто к отключению от процесса).

Характер внимания очень важен, особенно когда речь идет о тяжелом переживании. Нужно взглянуть на него не с осуждением, а с добротой, любопытством, мягкостью, открытым сердцем. Это ключ к осмыслению тех моментов жизненного опыта, которые вызывают инстинктивный протест и желание их изменить. Именно внутреннее сопротивление делает нас несчастными. Лишь преодолев реакцию отторжения и приняв собственную жизнь во всей ее полноте, можно начать воспринимать опыт по-новому. Нельзя изменить то, что с нами происходит, но мы вольны выбирать, как к этому относиться.



Практика внимательного осознания учит нас видеть жизнь такой, какая она есть, – а не такой, какой нам бы хотелось ее видеть.

ТРЕНИРОВКА МОЗГА

Сейчас ученые утверждают, что мозг более пластичен, чем считалось прежде. Его можно тренировать точно так же, как и тело. Что бы мы ни стремились в себе развить – внимательное осознание, сострадание, эмпатию, – чем чаще мы упражняемся, тем прочнее становятся нейронные связи в определенных зонах мозга. Они крепнут, словно мускулы. Актуален здесь и принцип «пользуйся или потеряешь»: если забросить тренировки, нейронные связи ослабнут и распадутся. Упражнения и практики, собранные в этой книге, обеспечат вам нагрузку на целый год. Прокачайте мышцы доброго, сострадательного, ласкового, заботливого и чуткого отношения к себе, окружающим и всему миру.

Важно отметить, что практики сострадания и/или внимательного осознания не избавят вас от всех проблем, словно по волшебству. Их цель – не решить все проблемы, а помочь вам позаботиться о себе и других при столкновении с трудностями (серьезными и не очень).



Почему учиться доброте и состраданию полезно

Исследования в области сострадательного отношения к жизни и осознанности стали проводить совсем недавно, но благодаря им ученые успели узнать много ценного и интересного.



ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОСОЗНАВАНИЕ

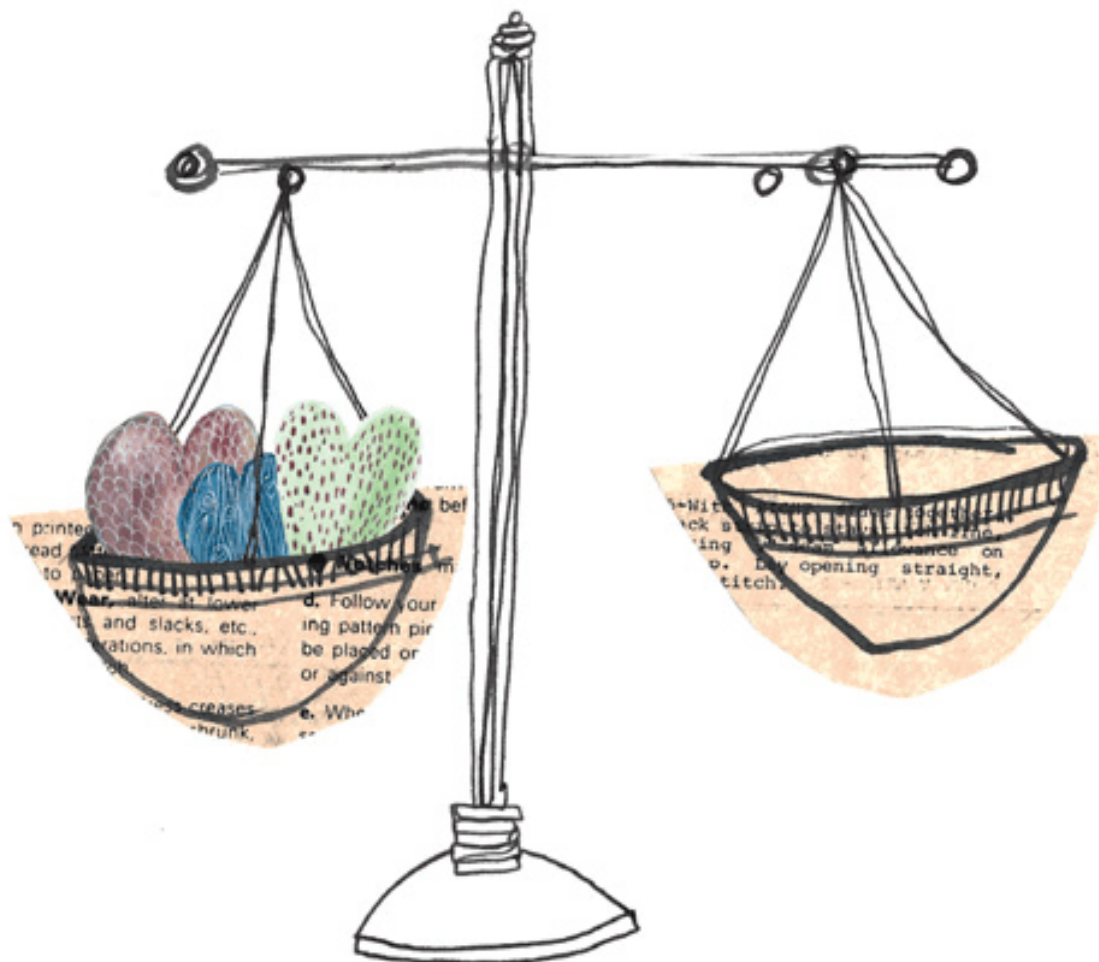
Результаты исследований говорят о том, что внимательное осознание помогает лучше справляться со стрессом и легче реагировать на обстоятельства. Участники сообщают, что стали добрее относиться к себе и близким, получать больше удовольствия от жизни, реже болеть. Практика внимательности и осознанности не решает проблемы, но меняет наше отношение к опыту, особенно негативному. Человек распознаёт свои паттерны поведения, учится мыслить трезво и брать небольшую паузу, прежде чем реагировать на ситуацию.

Субъективные выводы подкрепляются результатами анализа МРТ-снимков, сделанных до и после восьминедельных тренировок внимательного осознания. Они показывают возросшую активность нейронов в зонах мозга, которые ассоциируются с состраданием и эмпатией, а также способностью смотреть на ситуацию с разных сторон, фокусироваться и удерживать внимание. При этом активность амигдалы, или миндалевидного тела, – зоны мозга, запускающей стрессовую реакцию, – заметно снижалась.

СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ

Исследования показали, что люди, относящиеся к себе с сочувствием:

- лучше справляются со взлетами и падениями в жизни;
- чаще готовы признавать свои ошибки, извлекать уроки и совершать новые попытки;
- ведут более здоровый образ жизни;
- более терпимы к собственным недостаткам – в том числе к тем чертам, которые объясняются генами, влиянием окружения или воспитания и которые они не могут изменить;
- получают более высокие оценки в тестах на мудрость, оптимизм, активное отношение к жизни, позитивное мышление, стрессоустойчивость;
- более чутки к чужим страданиям, но умеют справляться с эмоциями и потому проявляют деятельное сочувствие, а не бегут от лишней боли.



Регулярная практика сострадания к себе также связана с более высоким уровнем эмоционального интеллекта, удовлетворенности жизнью и более широким кругом общения. Чем лучше у человека развит навык, тем меньше он склонен к самокритике, перфекционизму, тревожности, депрессии и навязчивым мыслям (Germer, 2009³).

Нездоровая самокритика побуждает действовать не из любопытства, а из страха неудачи и осуждения. Тогда в случае провала мы скорее отступим, чем сделаем еще одну попытку. Самокритика нередко заводит нас в дебри бесплодных сомнений, которые окончательно подрывают веру в себя и открывают двери тревоге и депрессии.

ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА

Любящая доброта – это традиционная буддийская практика, призванная укрепить связь с самим собой и с другими людьми, знакомыми или незнакомыми. Если судить по снимкам активности мозга, она задействует область, связанную с мотивацией (см. [упражнения](#)).

**МОТИВАЦИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ НАМЕРЕНИЕ → НАМЕРЕНИЕ
ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ КАЖДОГО ПОСТУПКА**

Исследования феномена счастья говорят, что, хотя мы испытываем мощный прилив радости от приятных или неожиданных событий – например, выигрыша в лотерею, – эти эмо-

³ Germer C. The Mindful Path to Self-Compassion. Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. New York: Guilford Press, 2009. 306 p.

ции удивительно быстро проходят. Можно было бы предположить, что попытки улучшить переживание счастья безнадежны. Однако рандомизированный эксперимент с контрольной группой (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, Finkel, 2008⁴) показал, что еженедельная часовая практика любящей доброты повышает число ежедневных проявлений тепла и заботы, а значит, способствует восполнению личностных ресурсов (таких как осознанность, чувство предназначения, социальная поддержка). В результате растет общий уровень удовлетворенности жизнью, снижается риск депрессии, а положительные эмоции становятся более яркими, особенно при взаимодействии с другими людьми. Как выяснилось в ходе исследования, у практики любящей доброты долговременный эффект, то есть результат ее действия ощущается и в повседневной жизни, а не только во время медитации.

Практика любящей доброты помогает нам чувствовать солидарность – а значит, развить в себе сострадание, эмпатию и терпимость к другим, что очень ценно в эпоху, когда перемены в общественной жизни нередко способствуют отчуждению и взаимному недоверию.



⁴ Fredrickson B. L., Cohn M. A., Coffey K. A., Pek J., Finkel S. M. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. Vol. 95 (5). P. 1045–1062.

Эмоциональная регуляция

В стрессовых ситуациях очень важно быть добрым к себе – и вот почему.

У организма есть три системы эмоциональной регуляции: угроза, влечение и успокоение. Мы постоянно переключаемся между ними, и все три необходимы для физического и душевного благополучия.

УГРОЗА. Эта система активируется, если мы сталкиваемся с опасностью, чем-то неприятным, нежелательным. Для нее характерны негативные эмоции (страх, отвращение, гнев). Она обеспечивает выживание здесь и сейчас.

ВЛЕЧЕНИЕ. Его функция – обеспечить ресурсы, необходимые для выживания в долгосрочной перспективе: пищу, кров, половых партнеров, имущество, власть (все, чего мы хотим). Ему соответствуют приятные, но скоротечные эмоции: предвкушение, удовольствие, возбуждение. Если добыть или сохранить нужный ресурс не удастся, они тут же превращаются в своих негативных двойников.

УСПОКОЕНИЕ. Эта система отвечает за душевное спокойствие и межличностные связи. Удовлетворив базовые потребности, мы можем позволить себе обращать внимание и на другие вещи. С успокоением ассоциируются безмятежность, чувство защищенности, безопасности, принадлежности – то есть более долговечные эмоции по сравнению с радостью от удовлетворенного влечения. Выделяются эндорфины и окситоцин («гормон объятий»), отчего мы испытываем прилив теплых чувств к человеку, с которым установлена эмоциональная связь.

УГРОЗА

Когда мы воспринимаем нечто как угрозу, амигдала, расположенная в самой «древней» части мозга, запускает стрессовую реакцию. Организм приходит в состояние повышенной готовности, включается режим «**бей** (нападай), **беги** (спасайся) или **замри** (притворись мертвым)». Тем временем мозг продолжает собирать данные об угрозе, обращаясь в том числе к памяти. Обработав информацию, он либо «выключит» режим, либо оставит его активным. На решение повлияет привычный образ мыслей – пессимисты рискуют надолго застрять в состоянии тревоги. Чем чаще активируется амигдала, тем чувствительнее и возбудимее она становится.



Стрессовая реакция запускается также при психологической угрозе. [Кристофер Гермер](#)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.