



Кристин  
Нефф

# САМО- СОСТРАДАНИЕ

О силе сочувствия  
и доброты к себе

# Оглавление

## **Часть первая. Почему именно самосострадание?**

Глава первая. Знакомимся с самосостраданием .....	12
Глава вторая. Положить конец безумию .....	25

## **Часть вторая. Главные составляющие самосострадания**

Глава третья. Быть добрым к себе .....	44
Глава четвертая. Мы все в одной лодке .....	62
Глава пятая. Быть внимательным к тому, что есть .....	80

## **Часть третья. Преимущества самосострадания**

Глава шестая. Эмоциональная устойчивость .....	104
Глава седьмая. Выход из самооценочной игры .....	127
Глава восьмая. Мотивация и личностный рост .....	151

## **Часть четвертая. Самосострадание и сострадание**

Глава девятая. Сострадание к другим .....	176
Глава десятая. Самосострадающие родители .....	194
Глава одиннадцатая. Любовь и близость .....	206

## **Часть пятая. Радость самосострадания**

Глава двенадцатая. Рождение бабочки .....	226
Глава тринадцатая. Самоодобрение .....	246
Заключение .....	259
Благодарности .....	260
Примечания .....	262

*Руперту и Роуэну  
с благодарностью за радость, чудо, любовь  
и вдохновение, которые они мне дарят*

Часть первая

# Почему именно самосострадание?

# Глава первая

## Знакомимся с самосостраданием

*Эта навязчивая озабоченность своим «я» и всем, что к нему относится, не имеет ничего общего с любовью к себе... Любовь к себе учит стойкости, сочувствию и внутреннему согласию, которые естественным образом входят в жизнь.*

Шерон Зальцберг, «Сила доброты»\*

Много ли найдется людей в современном обществе, насквозь пронизанном духом конкуренции, которые по-настоящему довольны собой? Это чувство кажется таким зыбким — в особенности потому, что нам, чтобы ощущать себя на высоте, требуется чувствовать себя *особенными и выше среднего уровня*. Либо так, либо ты неудачник. Помню, будучи первокурсницей, я как-то раз, после того как несколько часов наряжалась на большую вечеринку, пожаловалась бойфренду, что мои прическа, макияж и наряд никуда не годятся. Он попытался меня разубедить:

— Не переживай, ты хорошо выглядишь.

— *Хорошо?* Ну отлично, всегда мечтала *хорошо* выглядеть...

В желании чувствовать себя особенным нет ничего странного. Проблема в том, что *все* одновременно не могут быть выше среднего — просто по определению. Каждый из нас в чем-то выделяется, однако всегда найдется кто-то умнее, красивее, успешнее. Как мы с этим справляемся? Не так уж достойно. Чтобы нравиться себе, мы раздуваем собственное «я», а других людей умалеем, что позволяет нам в сравнении с ними чувствовать себя молодцами. Но эта стратегия выходит нам боком: она не позволяет полностью реализовать себя.

---

\* Оригинальное издание: Sharon Salzberg. *The Force of Kindness: Change Your Life with Love and Compassion*. Sounds True, 2010. *Прим. ред.*

## Кривые зеркала

Если для того, чтобы быть довольной собой, мне нужно чувствовать, что я лучше тебя, то насколько верным может быть мое представление о тебе, да и о себе самой? Допустим, у меня был тяжелый рабочий день и, когда домой возвращается муж, я в раздражении начинаю к нему придирааться (разумеется, чисто гипотетически). Если главный мой интерес — положительная самооценка и я ни в коем случае не хочу увидеть себя с неприглядной стороны, я буду предвзято интерпретировать происходящее, чтобы обвинить в любых разногласиях между нами мужа, а не себя.

— Ты пришел. Хорошо. Купил продукты, как я просила?

— Я только порог переступил, как насчет «Рада видеть тебя, родной, как у тебя прошел день?»

— Ну, если бы *ты* не был таким забывчивым, может, мне не приходилось бы все время на тебя наседать.

— Вообще-то я купил продукты.

— А-а... Хм... Это лишь исключение, подтверждающее правило. Жаль, что на тебя совсем нельзя положиться.

Вряд ли верный путь к счастью выглядит именно так.

Почему, когда мы выходим за рамки, грубим и проявляем раздражение, нам так трудно это признавать? Потому что наше «я» чувствует себя гораздо лучше, когда мы переносим собственные недостатки и промахи на другого человека. *Это ты виноват, а не я.* Только представьте себе, сколько споров и ссор порождает эта простая модель поведения. Каждый винит другого в том, что тот сказал или сделал что-то не то, и так горячо оправдывает себя, будто от этого зависит его жизнь, хотя в глубине души оба знают: в одиночку танго не станцуешь. Сколько времени мы тратим на все это? Не лучше ли просто признаться себе во всем и вести честную игру?

Но проще сказать, чем сделать. Если мы не можем разобраться в себе, у нас почти нет шансов выявить те наши черты, которые вызывают проблемы в отношениях с другими людьми и не позволяют нам полностью реализовать свой потенциал. Если мы неспособны признать свои слабости, как мы можем совершенствоваться? Игнорируя свои недостатки и убеждая себя, что в наших неурядицах и трудностях виноват кто-то другой, мы, может, и становимся

на время довольнее собой, но в конечном счете только вредим себе, поскольку никуда не движемся и конфликты следуют один за другим.

## Цена самоосуждения

Бесперывно насыщая свою потребность в положительной самооценке, мы немного напоминаем человека, объедающегося конфетами. Мы ловим кайф от сахара, но тут его уровень начинает падать. И маятник сразу движется в другую сторону, наступает отчаяние: мы понимаем, что, как бы нам этого ни хотелось, мы не можем всегда винить в своих проблемах других людей. Мы не можем всегда чувствовать себя особенными и выше среднего уровня. Часто это приводит к катастрофическим результатам. Мы смотримся в зеркало, нам не нравится то, что мы видим (как в фигуральном, так и в буквальном смысле), и нам становится стыдно. Признав наконец какой-то свой недостаток или промах, большинство из нас обходится с собой невероятно сурово. «Я недостаточно хорош. Я ничего не стою». Если честность связана со столь строгим осуждением, неудивительно, что мы скрываем от себя правду.

В случаях, когда провести себя нелегко — например, при сравнении своего веса с весом фотомоделей или своего счета в банке со счетами богатых и преуспевающих людей, — мы причиняем себе невероятную душевную боль. Мы теряем веру в себя, начинаем сомневаться в своих способностях и утрачиваем надежду. В этом плачевном состоянии мы, конечно, бросаемся еще больше винить себя, твердить, какие мы пассивные неудачники, и увязаем всё крепче и крепче.

И пусть даже нам удастся взять себя в руки — идеал человека, считающегося «достаточно хорошим», все время кажется мучительно недостижимым. Мы должны быть *и* умными, *и* физически крепкими, *и* стильными, *и* интересными, *и* преуспевающими, *и* сексуальными. Ах да, и одухотворенными тоже. И каких бы успехов мы ни добивались, нас не покидает ощущение, что у кого-то получается еще лучше. Этот образ мыслей приводит к шокирующим результатам: миллионы людей вынуждены каждый день принимать лекарства, иначе они не могут справиться с обычными повседневными делами. Неуверенность, тревожность, депрессия чрезвычайно

распространены в нашем обществе, и это во многом следствие самоосуждения, самобичевания, к которым мы прибегаем, когда нам кажется, что победа в игре под названием «жизнь»<sup>1</sup> от нас ускользает.

## Другой путь

Каков же выход? *Перестать себя судить и оценивать — совсем.* Не наклеивать на себя ярлыки — «хороший», «плохой» — и просто принимать себя с открытым сердцем. Проявлять к себе доброту, заботу и сочувствие, какие мы проявляем к близким друзьям, да и, чего уж там, даже к незнакомцам. Печально, но факт: мы мало с кем обращаемся так плохо, как с самими собой.

Идея сострадания к себе перевернула мою жизнь. Случилось это, когда я оканчивала докторантуру по программе «Человеческое развитие» Калифорнийского университета в Беркли и добавляла последние штрихи к своей диссертации. В то время мне было очень тяжело: незадолго до этого распался мой первый брак, меня переполняли стыд и отвращение к себе. Я подумала: может быть, мне поможет медитация, и записалась на занятия в местный буддистский центр. Меня с малых лет интересовали восточные духовные учения, поскольку мама, растившая меня в пригороде Лос-Анджелеса, была человеком широких взглядов. Но я никогда не принимала медитацию всерьез. Я также никогда не изучала философию буддизма, так как мое соприкосновение с восточной системой взглядов происходило в рамках течения нью-эйдж в Калифорнии. Исследуя эту область, я прочла знаменитую книгу Шерон Зальцберг «Милосердие» («Lovingkindness»), и она навсегда меня изменила.

Я знала, что буддисты много говорят о силе сострадания, но никогда не думала, что сострадание к себе может иметь такое же значение, как сострадание к другим. Буддисты считают, что, прежде чем ты сможешь по-настоящему заботиться о других людях, нужно позаботиться о себе. Если, пытаясь быть добрым с другими, ты постоянно судишь и критикуешь себя, ты проводишь искусственные границы и начинаешь чувствовать отчуждение и оторванность от других. Это прямая противоположность единению, взаимосвязи и вселенской любви — высшей цели большинства путей духовного развития, независимо от конфессии.



Помню, как я разговаривала со своим тогда еще женихом Рупертом, посещавшим вместе со мной еженедельные встречи в буддистском центре, и удивленно качала головой. «Значит, действительно можно *по-доброму* обходиться с собой, сострадать себе, когда ты все только портишь или тебе очень тяжело? Не знаю... Если я буду слишком себе сочувствовать, разве я не превращусь в ленивую эгоистку, и все тут?» Мне потребовалось время, чтобы с этим свыкнуться. Но постепенно я начала понимать, что самокритика — хотя общество ее и приветствует — отнюдь не помогает, на самом деле от нее становится только хуже. Постоянно себя ругая, я не улучшала себя. Нет, я вызывала у себя неуверенность и чувство неполноценности, а потом вымещала свою неудовлетворенность на самых близких. Мало того, я во многом себе не признавалась, потому что очень боялась, что, сказав себе правду, возненавижу себя.

Вот что мы с Рупертом поняли: не нужно надеяться, что наши отношения целиком удовлетворят нашу потребность в любви, одобрении и уверенности; вообще-то каждый из нас может подарить какую-то долю этих ощущений *самому себе*. Наши сердца наполнятся еще больше, и мы сможем больше отдавать друг другу. Нас обоих так захватила идея сострадания к себе, что в тот год на своей свадебной церемонии мы оба завершили свои обеты словами: «И самое главное, я обещаю помогать тебе сохранять самосострадание, чтобы ты благоденствовал и был счастлив».

Окончив университет, я два года проучилась в докторантуре под началом одного из ведущих специалистов по самооценке. Мне хотелось больше узнать о том, каким образом люди оценивают себя. Я быстро поняла, что наука психология начала отходить от веры в то, что высокая самооценка — основной признак крепкого психического здоровья. О значении самооценки были написаны тысячи статей<sup>2</sup>, но теперь исследователи начали указывать на ловушки, в которые могут угодить те, кто пытается повысить и поддержать самооценку: нарциссизм, поглощенность собой, высокомерный гнев, предвзятость, дискриминация и так далее. Я поняла, что самосострадание — идеальная альтернатива беспрестанным попыткам повысить самооценку. Почему? Потому что оно, как и высокая самооценка, защищает от безжалостной самокритики, но при этом мы не обязаны чувствовать себя идеальными или превосходящими других. *Иначе говоря, самосострадание обладает теми же*

*преимуществами, что и высокая самооценка, но не имеет ее недостатков.*

Когда я получила работу преподавателя в Техасском университете в Остине, я решила, что, как только освоюсь, приступлю к исследованию самосострадания. И хотя никто еще не охарактеризовал его с научной точки зрения — и уж тем более не проводил никаких исследований на эту тему, — я знала, что это будет делом моей жизни.

Так что же такое самосострадание? Каково точное значение этого термина? Как я выяснила, рассказ о сострадании к себе обычно лучше начинать с более знакомого понятия — с сострадания к другим людям. В конце концов, сострадание остается состраданием, будь оно направлено на себя или на другого.

## Сострадание к другим

Представьте, что по дороге на работу вы застряли в пробке и какой-то бездомный бросается муть стекла вашей машины в надежде получить с вас доллар. «Какой же он назойливый! — думаете вы. — Из-за него я пропущу зеленый свет и опоздаю. Деньги ему, наверное, нужны на выпивку или наркотики. Может, он от меня отстанет, если я буду его игнорировать?» Но он-то вас не игнорирует, и вот вы сидите в машине и ненавидите его, пока он моет вам стекло, и если вы не сунете ему деньги, вам будет стыдно, а если сунете — досадно.

Но однажды вы вдруг видите все в ином свете, словно сверкнула молния. Вы стоите в той же пробке, перед тем же светофором, в то же время, и перед вами, как обычно, тот самый бездомный с ведром и скребком. И все-таки по какой-то непонятной причине вы воспринимаете его по-другому. Вы видите в нем человека, а не досадную помеху. Вы замечаете его страдания. «Как он вообще выживает? Большинство водителей просто гонят его прочь. Он торчит здесь весь день среди этих машин, дышит выхлопными газами и, конечно, не так уж много зарабатывает. И хотя бы попытается что-то предложить в обмен на деньги. Должно быть, это очень тяжело — когда ты все время всех раздражаешь. Хотел бы я знать, что у него случилось. Что привело его на улицу?» В тот самый момент, когда вы видите в этом бездомном страдающего человека, с ним

соединяется ваше сердце. Вместо того чтобы игнорировать его, вы, к своему удивлению, на минуту задумываетесь о том, как трудна его жизнь. Вас трогают его страдания, вам очень хочется ему как-нибудь помочь. И обратите внимание: если то, что вы ощущаете, — истинное сострадание, а не обыкновенная жалость, вы говорите себе: «Не дай бог самому оказаться в такой ситуации. Если б я родился в другом окружении или мне бы просто не повезло, я, может, тоже вот так боролся бы за выживание. Никто от этого не застрахован».

Конечно, именно в этот момент ваше сердце может совершенно очерстветь: страх самому оказаться на улице заставит вас обесчеловечить эту отталкивающую бородатую массу лохмотьев. Так случается со многими людьми. Но это не делает их счастливыми, не помогает им справляться со стрессом на работе и дома, где ждет семья со своими проблемами. Это не помогает им преодолевать свои страхи. И если уж на то пошло, это очерствение сердца, связанное с тем, что ты *лучше*, чем бездомный, даже немного все ухудшает.

Но допустим, вы не закрылись. Допустим, вы действительно испытываете сострадание к бездомному с его бедами. Как вы себя при этом чувствуете? Вообще-то довольно хорошо. Когда открывается сердце, это замечательно: вы сразу чувствуете себя причастным, более живым, вовлеченным.

Теперь предположим, что этот бездомный человек, пытаясь добыть немного денег, вовсе не мыл стекла. Может быть, он выпрашивал деньги, чтобы купить спиртное или наркотики, — стоит ли все равно ему посочувствовать? Да. Вы не обязаны приглашать его к себе домой. Вы даже не обязаны давать ему мелочь. Может, вы решите одарить его доброй улыбкой или дать ему вместо денег бутерброд, если вам кажется, что так будет надежнее. Но он все равно достоин сострадания — как и все мы. Сострадание уместно не только по отношению к невинным жертвам, но и к тем, чьи горести происходят от неудач, собственной слабости и ошибок. Ну, к таким, какими и мы с вами бываем каждый день.

Таким образом, сострадание связано с осознанием и ясным различением страдания. Оно также связано с проявлением доброты к страдающим людям, с желанием помочь — *облегчить страдания*. И наконец, сострадание связано с признанием общности положения людей, каким бы непростым и ненадежным оно ни было.