



# ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

КАК ЗАЯВИТЬ

О СЕБЕ ВО ВСЬ

ГОЛОС И НАУЧИТЬСЯ

ОТСТАИВАТЬ СВОИ

ИНТЕРЕСЫ

КРИСТИН НЕФФ

МИОО

Kristin Neff, PhD

# Fierce Self-Compassion

How Women Can Harness, Kindness to Speak Up,  
Claim Their Power, and Thrive

Harper Wave  
An Imprint of HarperCollins Publishers

*Серия «Практики самопомощи»*

Кристин Нефф

# Внутренняя сила

Как заявить о себе во весь голос  
и научиться отстаивать свои интересы

*Перевод с английского Натальи Рудницкой*

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Н58

*На русском языке публикуется впервые*

**Нефф, Кристин**

Н58      Внутренняя сила. Как заявить о себе во весь голос и научиться отстаивать свои интересы / Кристин Нефф ; пер. с англ. Н. Рудницкой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 320 с. — (Практики самопомощи).

ISBN 978-5-00195-254-1

Кристин Нефф, опираясь на многочисленные исследования, достижения когнитивной психологии, подтвержденные практики и собственный опыт, рассказывает, как неистовое и нежное самосострадание помогает женщинам добиваться личного и профессионального успеха, заботиться о себе и не выгорать, быть искренними в отношениях, решительно заявлять о своих правах и противодействовать любому насилию и принуждению.

Эта книга для женщин, которые хотят найти источник силы внутри себя, чтобы действовать смело, не бояться говорить «нет», перестать быть удобным инструментом для удовлетворения чужих потребностей и начать думать об исполнении собственных желаний.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

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

*Published by arrangement with Harper Wave,  
an imprint of HarperCollins Publishers*

ISBN 978-5-00195-254-1

© Kristin Neff, 2021. All rights reserved  
© Robin Bilardello, 2021. Jacket design  
© stellalevi/Getty Images, 2021. Jacket illustration.  
Author photograph by Score Headshots  
© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

# Оглавление

Введение. Заботливая сила .....	8
---------------------------------	---

## Часть I

### Почему женщинам так необходимо неистовое самосотрадание

Глава 1. Основы самосотрадания .....	22
Глава 2. При чем здесь пол? .....	45
Глава 3. Разгневанная женщина .....	64
Глава 4. #MeToo .....	87

## Часть II

### Инструменты самосотрадания

Глава 5. Нежное объятие .....	108
Глава 6. Сильная женщина .....	133
Глава 7. Откликаемся на свои нужды .....	161
Глава 8. Становимся лучше .....	182

## Часть III

### Неистовое самосотрадание в мире

Глава 9. Баланс и равенство на работе .....	206
Глава 10. Заботимся о других, не теряя себя .....	231
Глава 11. Что мы делаем ради любви .....	254
Эпилог. Сострадание к прекрасному беспорядку .....	279
Примечания .....	284
Благодарности .....	314
Об авторе .....	316



*Посвящается моему горячо любимому сыну Роуэну  
и женщинам во всем мире*

## Введение

# Заботливая сила

Но одно известно нам наверняка: если мы объединим милосердие с мощью, а мощь с правом, тогда любовь станет нашим наследием и наши дети от рождения получают право на перемены<sup>1</sup>.

*Аманда Горман. «Холм, на который мы восходим»\**

Происходит нечто очень серьезное. Это витает в воздухе. Это ощущают все женщины, с которыми я разговаривала. С нас хватает. Мы сыты по горло. Мы злы. Мы готовы к переменам. Традиционные гендерные роли и общественные властные структуры не позволяют женщинам в полной мере выразить себя, и это дорого нам обходится как в политическом, так и в личном плане. Женщинам дозволено быть податливыми, заботливыми, нежными. А если женщина слишком рьяно стоит на своем, если она злится или впадает в ярость, окружающие пугаются и награждают ее всякими эпитетами («ведьма», «мегера», «стерва» — самые мягкие и цензурные из них). Если мы хотим преодолеть мужское доминирование и занять надлежащее место во власти, мы должны вернуть себе право быть сильными. Только так мы сможем сделать что-то с теми проблемами, которые стоят сейчас перед нашим миром, — бедностью, расизмом, разрухой в системе здравоохранения, изменением климата (и это только начало списка). Цель книги — помочь женщинам в выполнении этой задачи.

А самосострадание — концепция, которая помогает понять, каким образом женщины могут внести продуктивные изменения. Сострадание нацелено на облегчение страдания — это импульсивное желание

---

\* Аманда Горман (р. 1998) — американская поэтесса, лауреат первой Национальной премии молодым поэтам. С ее стихами недавно вышла интересная история: 23-летняя афроамериканка Горман прочла на инаугурации президента Джо Байдена свое стихотворение «Холм, на который мы восходим», где говорится, что демократию невозможно уничтожить навсегда. Стихотворение решили переводить в разных странах. При этом опытному и известному переводчику на каталонский язык и переводчице на голландский, которым была предложена эта работа, пришлось от нее отказаться: общественность сочла, что переводчики не соответствуют параметрам — они оба белые. *Здесь и далее прим. перев., если не указано иное.*

помочь, активное соучастие, инстинкт, повелевающий заботиться<sup>2</sup>. Многие люди испытывают естественное сострадание к другим, но им намного труднее направить это чувство на себя. Я двадцать лет посвятила исследованиям благотворного влияния самосострадания на психическое здоровье и обучению тому, как стать добрее к самим себе и как самим себя поддерживать. Вместе с моим коллегой, доктором Крисом Гермером, мы разработали обучающую программу под названием «Осознанное самосострадание», которая известна теперь во многих уголках мира. Но для полного извлечения всей пользы, которую приносит самосострадание, мы должны развивать как яростную, так и нежную его составляющие.

Мне и самой-то это открылось только недавно. Когда я вела курсы по обучению самосостраданию, я часто рассказывала приключившуюся со мной историю — она должна была проиллюстрировать, как осознанность и самосострадание помогают справиться с такими трудными эмоциями, как, например, гнев.

История вот такая. Моему сыну Роуэну было около шести лет, когда мы отправились в зоопарк посмотреть птичье представление. Мы заняли свои места, и Роуэн — он аутист — начал вести себя... ну, не лучшим образом. Нет, он не вопил и не вытворял ничего несусветного, «не лучшим образом» означает, что он что-то все время говорил и постоянно вскакивал. Сидящие перед нами женщина и две ее идеально воспитанные дочери постоянно оборачивались и говорили Роуэну: «Ш-ш-ш». А Роуэн все никак не ш-ш-шикался. Где-то после третьей попытки женщина повернулась и, гневно взглянув на него, воскликнула: «Помолчи, пожалуйста, мы пытаемся смотреть шоу!»

Роуэн смутился. Повернувшись ко мне, он испуганно спросил: «Мамочка, это кто?»

Когда кто-то угрожает или ведет себя агрессивно по отношению к моему сыну, я тут же превращаюсь в мать-медведицу. Я впадаю в ярость. И я заявила: «Да так, одна...» В общем, я произнесла слово, на литературном языке означающее самку, но только употребила отнюдь не литературный его синоним. Ну, вы понимаете. Шоу вскоре закончилось, и дама обратилась уже ко мне:

— Как вы посмели так меня назвать?!

— А как вы посмели повесить голос на моего сына?! — рявкнула я в ответ. И началось. *Две женщины с маленькими детьми, орущие друг на друга на птичьем шоу!* К счастью, в то время я много занималась

осознанностью и выполняла множество упражнений (да, понимаю, как забавно все это звучит!), поэтому заявила относительно спокойно: «Я сейчас очень сердита». На что дама ответила: «А то я не вижу!» Но для меня это был поворотный момент: вместо того чтобы полностью отдаться гневу, я смогла осознать свое состояние, умерить свой пыл и уйти.

В этой истории заложен великий педагогический смысл: она показывает, как определенные навыки, вроде осознанности, помогают нам отойти от края пропасти, в которую толкают нас реактивные эмоции. Однако я долгое время не могла оценить еще один важный момент — инстинктивный взрыв яростной энергии матери-медведицы. Я принимала этот свой порыв защитить и гнев за проблему и полагала, что с ней надо что-то делать, хотя на самом деле мой порыв был поистине замечательным, прекрасным.

Автор комиксов для компании Marvel Джек Кирби был до такой степени потрясен сценой, свидетелем которой как-то стал, — мать приподняла автомобиль весом больше тонны, чтобы спасти оказавшегося под ним ребенка, — что создал персонажа, известного теперь всем как Невероятный Халк<sup>3</sup>. Этот неистовый аспект нашей природы — во все не проблема: это наша суперсила. То, чему мы должны радоваться, а не просто, проявляя осознанность, принимать. И мы можем использовать эту силу для защиты не только наших детей, но и самих себя, для того чтобы делать что-то ради самих себя. Эта сила способна мотивировать перемены, эта сила заставляет добиваться справедливости. И книга написана для того, чтобы помочь женщинам пробудить в себе бесстрашную воительницу, которая может восстать и изменить наш мир.

### **Что такое заботливая сила**

Женщины по-прежнему живут в обществе, в котором доминируют мужчины, и нам, чтобы добиться триумфа, сохраняя при этом здоровье и целостность, необходимо вооружиться всеми возможными инструментами. Одно из самых мощных орудий нашего арсенала — заботливая сила. Мягкое самосострадание высвобождает энергию *заботы, нестования*, призванную покончить со страданиями, в то время как неистовое самосострадание высвобождает энергию *действия*, направленную на устранение страданий, и обе эти энергии, слившись воедино, проявляются

в заботливой силе. Наша сила более эффективна, когда направлена на заботу, потому что тогда она сочетается с любовью. Именно этому учат нас величайшие лидеры общественных перемен, такие как Махатма Ганди, Мать Тереза, Нельсон Мандела и Сьюзен Б. Энтони\*. Именно об этом говорил преподобный Мартин Лютер Кинг, призывая к окончанию войны во Вьетнаме: «Когда я говорю о любви, я не имею в виду нечто сентиментальное и слабое. Я говорю о силе, которая представляет собой высший объединяющий принцип жизни»<sup>4</sup>.

Нам повезло: заботливую силу можно обратить как на что-то внешнее, так и внутрь себя. Мы можем с ее помощью двигаться по пути к личностному росту и исцелению, одновременно борясь за справедливость. В конце концов, социальная активность — это тоже акт сострадания (а не только сострадания к другим), потому что все мы связаны друг с другом и несправедливость наносит ущерб всем нам.

И хотя я привыкла считать, что моя вспыльчивость и гневливость — недостатки, которые следует преодолеть, теперь я понимаю: именно они позволили мне преуспеть в жизни. В 2003 году я опубликовала свою первую теоретическую работу о самосострадании<sup>5</sup> и тогда же разработала измерительную шкалу самосострадания (ШСС)<sup>6</sup>. Мои тогдашние исследования показывали, что для тех, кто демонстрирует более высокие результаты на ШСС, характерен и более высокий уровень здоровья и благополучия<sup>7</sup>. В те годы я была одним из первых исследователей самосострадания, сейчас же этой теме посвящено более трех тысяч статей в специальных научных журналах, и каждый день появляются новые. И я сомневаюсь, что осмелилась бы ступить на эту неизведанную территорию, не будь у меня боевого духа, из-за которого я иногда попадаю в неприятности (вроде того случая, когда я нецензурно обозвала совершенно незнакомую мне женщину, да еще при собственном ребенке, да еще на птичьем шоу).

## Завершая цикл

В последнее время я занимаюсь в основном тщательным и подробным изучением как яростной, неистовой, так и мягкой, нежной составляющих самосострадания, хотя написала об этом еще не так много. Этот

\* Сьюзен Браунелл Энтони (1820–1906) — американская активистка и борец за гражданские права женщин, сыгравшая в XIX веке одну из ключевых ролей в суфражистском движении США. Она также выступала за социальное равенство и против рабства.

подход на самом деле и определил мою научную карьеру. Я защищала докторскую диссертацию, темой которой было нравственное развитие, в Университете Калифорнии в Беркли вместе с аспирантом по имени Эллиот Терил. Он был учеником Лоренца Кольберга, известного теоретика, который считал, что у нравственного развития имеются три основные стадии. Согласно модели Кольберга, на первой стадии (в период детства) индивид руководствуется своими личными нуждами и потребностями, на второй стадии (в подростковый период) он сосредоточен на заботе о нуждах и потребностях других, а на последней стадии (она приходит с наступлением взрослости, если приходит вообще) человек фокусируется на справедливости и, соответственно, на всеобщих правах и потребностях<sup>8</sup>. Кольберг вел свои исследования в 1960-х, он пришел к выводу, что женщины склонны принимать нравственные решения, основываясь прежде всего на ображениях заботы, в то время как мужчины чаще принимают нравственные решения исходя из таких понятий, как права и справедливость. Из чего следовал другой вывод: женщины менее зрелые в морально-нравственном отношении, чем мужчины.

Такая позиция вызвала справедливый гнев многих феминисток, они сочли ее весьма противоречивой. Кэрол Гиллиган, автор очень известной книги «Иным голосом»\*, считала, что забота и справедливость — это две разные этические призмы, сквозь которые человек смотрит на мир. Женский образ познания увязан с мужским взглядом, а не отделен от него и не чужд ему. И хотя ее теория противоречила постулату, что женщины менее нравственны, чем мужчины, ирония состоит в том, что женщин эта теория описывала как человеческих индивидов, не воздающих должного справедливости!

Я не согласна с обеими позициями и считаю каждую из них по-своему сексистской. Терил подвел итог дискуссии, сказав, что и мужчины и женщины на всех стадиях развития выносят нравственные суждения на основе собственных представлений о заботе и справедливости и в зависимости от контекста<sup>9</sup>. Почти все мы, невзирая на возраст, пол и культуру, считаем, что заботиться о других и помогать другим лучше, чем наносить им вред, что люди должны иметь возможность принимать независимые решения по определенным личным вопросам и что

---

\* Гиллиган К. Иным голосом. Психологическая теория и развитие женщин. М. : Республика, 1992.

справедливость имеет значение. Фактически одно из первых нравственных суждений ребенка — «Это честно/нечестно!» Исследование Терила также показывало, что социальный авторитет играет важную роль в том, каким образом выражается каждый тип суждения<sup>10</sup>. Доминирующая позиция гарантирует более автономные решения, от тех же, кто находится в подчиненной позиции, требуется бóльшая забота о других. Основной характеристикой власти по определению является возможность поступать в соответствии со своими потребностями, основной же характеристикой того, кто находится в подчиненной позиции, служит удовлетворение потребностей обладающего властью. Чтобы потребности каждого удовлетворялись справедливо, необходимо равенство возможностей. Работая над своей диссертацией, я провела год в Индии, где изучала влияние присущих данной культуре представлений о гендерной иерархии на семейные конфликты (подробнее об этом я расскажу позже).

И только вернувшись в Беркли, где я засела за итоговую работу над диссертацией, я узнала о самосострадании. Как я уже подробно писала в первой книге «Самосострадание»\*, мой путь к доброму отношению к себе был болезненным. Незадолго до того, как уехать в Индию, я ушла от мужа к другому (к моему ужасу и стыду, я при этом считала себя заботливой и нравственной личностью), этот другой должен был ко мне приехать. Но этот человек и не подумал расстаться со своей партнершей ради меня и так и не появился. Вернувшись, я узнала, что у него обнаружили рак мозга, и вскоре он умер.

Чтобы собрать осколки разбитой жизни, я решила изучать медитацию. Я стала заниматься в группе, следовавшей учению Тит Нат Хана, вьетнамского дзен-буддийского монаха, который подчеркивает необходимость сострадания не только к другим, но и к самим себе. Я читала книги пионеров западного буддизма — «Любящую доброту» Шарон Солзберг\*\* и «Путь с сердцем» Джека Корнфилда\*\*\*, — также требовавших включать себя в круг сострадания.

В результате, начитавшись и приобретя опыт в медитации, я попыталась относиться к себе с большей теплотой. Вместо того чтобы казнить себя за сделанное (только ненавидя себя за то, что я такая плохая,

\* Нефф К. Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

\*\* Солзберг Ш. Любящая доброта. Искусство быть счастливым. М. : София, 2016.

\*\*\* Корнфилд Д. Путь с сердцем. М. : София, 1997.

я могла убедить себя в том, что я хорошая: вот какие кульбиты совершает наше сознание!), я попыталась быть по отношению к себе более понимающей и прощающей. Признаюсь, первые попытки оказались довольно неуклюжими. Когда я говорила себе: «Человеку свойственно ошибаться», тут же ехидный внутренний голос восклицал: «Ты просто ищешь себе оправдания!» Но постепенно этот вредный голос утих, потому что я научилась принимать причиненную боль с состраданием. Я говорила себе: «Я знаю, что если б ты могла повернуть время вспять, то сделала бы все по-другому, но тогда ты была на это неспособна. Ты разочаровалась в браке и просто хотела найти счастье. Все хотят быть счастливыми». Вместо того чтобы постоянно размышлять о том, что и как я сделала неправильно, я начала принимать собственное несовершенство как свою принадлежность к человеческому роду. Положив руку на сердце, я говорила себе: «Я понимаю, что тебе больно, но все уляжется. Я принимаю тебя такой, какая ты есть, со всеми твоими несовершенствами». И это позволило мне сполна прочувствовать ответственность за все, что я совершила, — да, это было больно, но я перестала бичевать себя. Со временем я научилась относиться с любовью даже к собственному стыду, что полностью изменило мою жизнь — и изменило к лучшему.

После защиты диссертации я два года занималась в постдокторантуре под руководством профессора из Университета Денвера Сьюзен Хартер, в то время ведущего исследователя самооценки — идея самоуважения десятилетиями доминировала в концепциях психологического благополучия. Самооценку можно рассматривать как позитивную оценку собственной ценности. Ученые начали понимать, что, хотя позитивное суждение о себе делает человека счастливее, оно также может завести в ловушки и тупики вроде нарциссизма и стремления постоянно сравнивать себя с другими. Более того, самооценка слишком часто зависит от социального одобрения, внешней привлекательности, успехов. Иначе говоря, самооценка — ненадежный друг. Но у нее есть отличная альтернатива — самосострадание. Самосострадание не требует от вас, чтобы вы ощущали себя лучше других, оно не является продолжением симпатии к вам других людей, оно не настаивает на том, чтобы вы все делали исключительно правильно. Чтобы иметь самосострадание, достаточно быть таким же несовершенным человеческим существом, как и все остальные. Это неиссякаемый источник поддержки и утешения.

Начав работать на факультете Техасского университета в Остине, я продолжила исследовать, как сила и власть влияют на автономность, заботу, на справедливость в отношениях. Но я также развивала свои представления о самосострадании и писала о нем как о более здоровой альтернативе самоуважению. И настолько увлеклась этой темой, что забросила все остальные исследования — центром моих интересов стало именно самосострадание. Лишь недавно я пересмотрела давние изыскания в контексте самосострадания. Когда мы относимся к себе с нежным самосостраданием, мы также заботимся о себе. Когда мы относимся к себе с неистовым самосостраданием, мы отстаиваем свою автономность и свои права. Когда неистовое и нежное самосострадание сбалансировано, мы способны быть честными и справедливыми. Распределение власти и гендерные ожидания также играют свою роль в выражении самосострадания: мужское доминирование делает упор на ярость, женское подчинение — на нежность, но движение к гендерному равенству требует, чтобы мы сочетали в себе оба этих аспекта. И, подобно кусочкам пазла, наконец-то нашедшим свое место в общей картине, сошлись и прежде казавшиеся разрозненными направления моей работы.

### **Почему эта книга написана для женщин и почему именно сейчас**

Самосострадание приносит пользу всем, и прежние мои работы на эту тему были гендерно-нейтральными<sup>11</sup>. Но я уверена, что в такой исторический момент самосострадание особенно важно именно для женщин. Мужчины слишком долго относились к женщинам без должного уважения и считали их существами низшего порядка, не обладавшими надлежащей компетенцией. Настало время, когда к нам должны относиться по справедливости, мы должны иметь равные права в бизнесе и власти. Неистовое самосострадание, сбалансированное с нежным, способно помочь нам в борьбе за наши права и против оскорбительного многовекового отношения, согласно которому все, что от нас требуется, — держать язык за зубами и хорошо выглядеть.

В числе прочего меня вдохновило на написание этой книги движение #MeToo. Слишком долго женщины умалчивали о сексуальных домогательствах и оскорблениях. Мы боялись, что, если расскажем

правду, нам никто не поверит. Это только покрывает нас еще бóльшим позором, нанесет еще больший вред. Но в 2017 году все изменилось: сотни тысяч женщин, воспользовавшись хештегом #MeToo, поведали о домогательствах и надругательствах, которые им пришлось пережить. И вдруг оказалось, что это мужчинам, погребенным под обломками рухнувших репутаций, приходится уходить с работы!

Позже я расскажу свою историю, похожую на бесчисленные истории, приключаются по всему земному шару. Я уже была известным преподавателем осознанности и сочувствия, но все равно стала жертвой манипуляций человека, оказавшегося сексуальным хищником. Мужчина, которому я доверяла и которого поддерживала, на самом деле домогался множества женщин, над многими он надругался, а я об этом не знала. Практика самосострадания — вот что позволяет мне справляться с ужасными открытиями. Нежное самосострадание помогло мне исцелиться, неистовое подвигло меня высказаться, чтобы прекратить все это.

Движение женщин за свои права открыло для нас двери в профессиональный мир, но, чтобы преуспеть в нем, нам приходилось вести себя по-мужски, подавляя в себе сугубо женскую мягкость, презираемую в мужском мире. При этом им не нравились наши агрессивность и стремление к самоутверждению. Перед нами стоял ложный выбор: преуспевать и быть презираемыми за это или нравиться, но оставаться бессильными. Женщины, которые хотели утвердить себя в профессии, ощущали огромное давление, плюс к этому платили им меньше да еще и подвергали сексуальному преследованию. И мы достигли предела: нынешнее мироустройство больше не работает. Я верю, что, возвращая в себе и неистовое, и нежное самосострадание, женщины станут лучше понимать свою истинную суть и внесут необходимые изменения в наш мир. Патриархальность все еще существует и наносит огромный вред. Насущные проблемы современности: сексуальные домогательства, неравенство в оплате труда, устоявшиеся предрассудки, неравенство в области здравоохранения, политические разногласия, экологическая катастрофа — все это призывает к тому, чтобы мы взяли на себя смелость и начали действовать.

Во всем, что я пишу, наверняка можно обнаружить некие скрытые противоречия. И хотя я очень стараюсь обращаться к опыту самых разных людей, идентифицирующих себя как женщины, отчасти мои усилия не достигнут должного результата. Пожалуйста, простите

меня за это. Я всего лишь надеюсь изложить в данной книге основные принципы, которые обогатят жизненный опыт людей с различными представлениями о собственных личностях. Все женщины разные, и страдания у всех тоже разные. Но я верю, что и неистовое, и нежное самосострадание необходимо всем людям и что это — ключевой фактор в борьбе с сексизмом, расизмом, гетеросексизмом, предубеждением по отношению к лицам с ограниченными возможностями и другими видами угнетения.

### **Самосострадание как практика**

Самосострадание — не просто хорошая идея. Это *действие*. Мы можем так подготовить свой мозг и обрести такие новые навыки и привычки, чтобы с состраданием относиться к собственной душевной, физической и эмоциональной боли. Исследования показывают не только то, что мы можем научиться больше сострадать себе, но и что данный навык меняет жизнь к лучшему. В этой книге вы познакомитесь с концепциями и результатами исследований, которые помогут вам развить как нежное, так и неистовое самосострадание. Она научит вас сочетать два вида самосострадания, чтобы вы обрели заботливую силу, которая так необходима в том, что составляет основу вашей жизни, — во взаимоотношениях, в заботе о близких и в работе.

На протяжении всей книги я буду говорить об инструментах, которые помогут понять прочитанное. Порой я стану рассказывать вам о выявленных опытным путем и проверенных характеристиках и признаках самосострадания, о гендерных стереотипах, стилях взаимоотношений, которые мы используем в исследованиях, и вы сможете самостоятельно исследовать себя. Я также предложу вам определенные упражнения для «наращивания мускулов» самосострадания. И хотя я буду приводить примеры медитаций, это все-таки не руководство по медитации. Я не духовный наставник, я ученый, однако, как только вы усвоите принципы и практики самосострадания, это станет для вас и духовным опытом.

Многие упражнения взяты из проверенной практикой программы «Осознанное самосострадание» (ОСС), которую мы разработали совместно с Крисом Гермером. ОСС — не разновидность психотерапии, однако этот курс весьма терапевтичен. Вместо того чтобы сосредоточиться на излечении определенных травм прошлого, ОСС помогает

с самосостраданием относиться к сегодняшнему существованию. Изучая эффективность ОСС, мы обнаружили, что восьминедельный тренинг повышает уровень самосострадания на 43%<sup>12</sup>. Те, кто занимался по программе, также говорят о том, что они обрели большую осознанность и сострадание к другим, что их депрессия, беспокойство, стресс ослабли, что они стали менее эмоционально отстраненными и при этом чувствовали себя счастливее и ощущали большую удовлетворенность жизнью. А что самое важное: познакомившись с самосостраданием, они обрели в нем надежного друга. Эффект от занятий по программе ОСС — улучшение самочувствия — длится как минимум год.

Этот эффект зависит также и от того, как много времени вы уделяете упражнениям. Поэтому я призываю вас заниматься по программе ОСС поначалу хотя бы по двадцать минут в день. Да, исследования показывают, что эти инструменты, эти приемы работают, но убедиться в этом вы сможете, только проверив их на себе.

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ САМОСОСТРАДАНИЯ

Чтобы узнать, насколько вы способны сострадать себе, заполните краткую версию шкалы самосострадания, которой мы пользуемся в своих исследованиях<sup>13</sup>. Просто забавы ради запишите теперешние результаты, а потом сравните их с результатами самопроверки по шкале самосострадания (ШСС) после того, как закончите книгу, — наверняка вам самим захочется узнать, до какой степени изменился ваш уровень самосострадания. Вы заметите, что ШСС не проводит различия между неистовым и нежным самосостраданием. В будущем я внесу сюда соответствующие изменения, однако на данном этапе с помощью ШСС измеряется общий уровень этого свойства.

### Как это делается

Пожалуйста, перед тем как отвечать, внимательно прочтите каждое утверждение. Слева от каждого пункта укажите, как часто вы ведете себя именно так. Отвечайте честно, как вы поступаете в реальной жизни, а не как, по вашему мнению, вам *следовало бы* вести себя в указанной ситуации.

Отвечая на первый набор утверждений, выставляйте себе оценки от 1 (почти никогда) до 5 (почти всегда).

\_\_\_ Я стараюсь с пониманием и терпимостью относиться к тем сторонам моей личности, которые мне не нравятся.

\_\_\_ Когда что-то причиняет мне боль, я пытаюсь найти сбалансированный взгляд на ситуацию.

\_\_\_ Я стараюсь усмотреть в своих провалах и неудачах доказательство того, что я — всего лишь человек.

\_\_\_ Когда у меня особенно трудные времена, я отношусь к себе с необходимой заботой и нежностью.

\_\_\_ Когда меня что-то расстраивает, я стараюсь сохранять эмоциональный баланс.

\_\_\_ Когда мне кажется, что я в чем-то несостоятельна, я напоминаю себе, что время от времени большинство людей чувствуют себя так же.

Для следующей группы утверждений используйте оценки от 1 (почти всегда) до 5 (почти никогда). Обратите внимание, что эта шкала оценок отличается от предыдущей: чем выше балл, тем реже проявления.

\_\_\_ Когда я терплю неудачу в том, что для меня действительно важно, меня охватывает чувство несостоятельности, некомпетентности.

\_\_\_ Когда мне плохо, мне часто кажется, что другие наверняка счастливее меня.

\_\_\_ Когда я терплю провал в том, что для меня важно, я чувствую себя очень одинокой, мне кажется, что мне никто не поможет.

\_\_\_ Когда у меня плохое настроение, я прежде всего обращаю внимание на все плохое.

\_\_\_ Я строго сужу себя за собственные недостатки и несостоятельность.

\_\_\_ Я нетерпима по отношению к тем сторонам собственной личности, которые мне не нравятся.

Итого (сумма по всем 12 пунктам) = \_\_\_\_\_

Средний балл самосострадания (сумма/12) = \_\_\_\_\_

Средний результат колеблется от 2,75 до 3,25, если результат ниже 2,75, значит, у вас низкий уровень самосострадания, выше 3,25 — высокий уровень.

## **Двигаемся неспешно**

Читая эту книгу, вы, скорее всего, столкнетесь с неприятными и трудными ощущениями, неизбежно возникающими в ходе обучения самосостраданию. Даря себе любовь, мы вспоминаем все те случаи, когда не любили себя или считали себя недостойными любви. Например, когда вы пытаетесь позаботиться о себе, устанавливая границы общения с коллегой мужского пола, отпускающим неуместные замечания по поводу вашей фигуры, вы можете вспоминать обидные комментарии своего отца по поводу вашей манеры одеваться, когда вы были подростком. Или когда вы пытаетесь успокоиться, оплакивая утрату романтических отношений, вас могут охватить давние опасения насчет того, что вы недостаточно забавны, привлекательны или

интересны. На самом деле это хорошие признаки. Они говорят о том, что вы открываетесь и старая боль, запрятанная глубоко в подсознание, выходит наружу, на свет. Когда боль высвобождается и к ней относятся тепло и с пониманием, старые раны начинают заживать.

И все же подобные чувства могут быть очень сильными. Занимайтесь, учитесь самосостраданию, но так, чтобы чувствовать себя в безопасности, потому что иначе вы просто не будете сострадать себе! Особенно это важно для тех женщин, которые переживали длительные травмы, — двигайтесь медленно, в собственном темпе, приостанавливайтесь, если чувствуете, что вам надо на время отказаться от занятий, и возвращайтесь к ним позже, возможно даже под руководством психотерапевта или иного специалиста по ментальному здоровью. Во взвинченном, стрессовом состоянии мы не можем научиться ничему новому, поэтому, если вы чувствуете, что какое-то упражнение дается вам с трудом, что оно вас дестабилизирует, позвольте себе притормозить. *Пожалуйста, ответственно отнеситесь к своей эмоциональной безопасности и не заставляйте себя делать что-то, что, как вы чувствуете, вы в данный момент делать не можете.*

Цель этой книги — помочь вам раскрыть потенциал самосострадания как в его неистовом, так и в нежном проявлениях. Часто эти два вида не сбалансированы, поэтому важно научиться их объединять. Самосострадание позволит вам высвободить внутреннюю силу, которая принесет процветание и счастье. Оно поможет достичь аутентичности\*, внутренней полноты, и тогда вы станете активным участником общественного прогресса. Мир меняется очень быстро, и женщины призваны занять лидирующие позиции, чтобы эти перемены были к лучшему. Мы обладаем заботливой силой, и мы можем все.

---

\* Аутентичность в психологии — способность осознавать настоящий момент, выбирать, как жить в нем, и принимать на себя ответственность за это. Аутентичный человек учитывает опыт прошлого, строит планы и достаточно гибок, чтобы меняться с новыми вводными.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

[Mifbooks](#)

[Mifbooks](#)

[Mifbooks](#)