

Глава третья

Быть добрым к себе

Когда ты позволяешь себе или другим дотронуться до твоего сердца, начинаешь понимать, что оно бездонно, что в нем нет никакой неумолимости, что сердце огромно, широко и беспредельно. Начинаешь видеть, сколько в нем тепла и мягкости и сколько пространства.

Пема Чодрон, «Работай с тем, что есть»*

Самосострадание, как я его определяю²¹, имеет три составляющие. Во-первых, оно требует *доброты к себе* — чтобы мы обращались с собой мягко и чутко, а не критиковали себя и не осуждали. Во-вторых, оно требует признания *общности человеческого положения* — чтобы мы чувствовали, что связаны с другими в опыте проживания жизни, а не отделены, отторгнуты от них нашим страданием. В-третьих, оно требует *осознанности* — чтобы мы спокойно осознавали свои переживания, а не игнорировали и не преувеличивали свою боль. Чтобы научиться по-настоящему сострадать себе, нужно собрать воедино эти три важных элемента. В этой главе и в двух следующих рассматривается каждая составляющая по отдельности, поскольку все они одинаково важны. Начнем мы, пожалуй, с самого очевидного компонента — доброты к себе.

Путь доброты к себе

В западной культуре уделяется особое внимание доброму отношению к друзьям, родственникам и соседям, сталкивающимся с трудностями. Но не к самому себе. Совершив ошибку или промах, мы скорее стукнем себя по голове дубинкой, чем ободряюще положим руку на плечо. Скорее всего, сама мысль о том, чтобы

* Чодрон, П. Работай с тем, что есть. Руководство по сострадательной жизни. М. : Ганга, 2019. *Прим. ред.*

утешить себя таким образом, покажется абсурдной. И даже когда в наших проблемах виноваты неподвластные нам силы, доброта к себе — реакция, не ценящаяся в нашей культуре. В какой-то момент мы усваиваем, что сильные люди должны молча стойчески переносить страдания — как Джон Уэйн в вестерне. К сожалению, такой подход лишает нас одного из мощнейших механизмов адаптации, помогающих справляться с жизненными трудностями.

Доброта к себе, в сущности, означает, что мы перестаем постоянно себя судить и отпускать пренебрежительные комментарии, тогда как большинство людей приучились считать это нормой. Она требует *осознания* своих слабостей и промахов, а не их обличения. Она приводит к ясному пониманию того, какой вред мы наносим себе безжалостной самокритикой, и к окончанию войны с самим собой.

Однако быть добрым к себе не значит просто перестать себя осуждать. Это также значит *активно* поддерживать себя, вести себя с собой как с близким другом, которому нужна помощь. Это значит, что мы позволяем себе почувствовать свою боль, мы останавливаемся и говорим: «Сейчас мне очень тяжело. Как я могу о себе позаботиться, поддержать себя в этот момент?» Когда мы добры к себе, мы утешаем и успокаиваем свой растревоженный ум. Ради установления мира мы преподносим — себе от себя — теплоту, мягкость и сострадание, чтобы произошло подлинное исцеление.

И если наша боль вызвана собственной оплошностью, то это как раз тот момент, когда нужно выразить себе сочувствие. Помню, однажды в средней школе я пошла на первое свидание с мальчиком, от которого была без ума. Я была немножко простужена, но не обращала на это особого внимания. И вот, когда я рассказывала что-то и смеялась, стараясь показать мальчику, какая я умная и веселая, он, покосившись на меня, вздернул брови. Я умолкла, не понимая, в чем дело. «У тебя сопля пузырем надулась», — сказал он.

Стыд и унижение преследовали меня несколько недель. Я ощущала себя полной идиоткой и называла себя так снова и снова. Жаль, что я тогда не знала того, что знаю сейчас.

Вместо того чтобы гнобить себя за провал, пусть даже сногшибательный, мы можем пойти другим путем. Мы можем признать, что каждый время от времени садится в калошу, и отнестись к себе

по-доброму. Может, нам и не удалось показать товар лицом, но мы старались, а оплошности — это неотъемлемая часть жизни. При чем такая, какой можно гордиться.

К сожалению, многие люди считают, что *не следует* быть добрым к себе — особенно если им это внушили в детстве. А среди тех, кто *хочет* быть добрее к себе, кто бы с радостью разделался со своим внутренним тираном, если бы мог, многие не верят, что можно что-то изменить. Поскольку они уже так давно привыкли критиковать себя, они считают себя *неспособными* обращаться с собой по-доброму. Но, к счастью, быть добрым к себе проще, чем можно подумать.

Система привязанностей и заботы

Человеческий мозг и тело наделены врожденной способностью как проявлять, так и принимать заботу. Это часть нашего генетического наследия. Выживание обеспечивается не только механизмом «бей или беги», но и инстинктом «заботься и дружи»²². В моменты опасности или стресса животные, защищающие своих детенышей, имеют больше шансов передать свои гены следующему поколению, а значит, заботливое поведение выполняет важную адаптивную функцию.

По этой причине у всех млекопитающих есть врожденная «система привязанностей» — поведенческий комплекс, обеспечивающий тесную эмоциональную связь между родителями и детьми. В отличие от пресмыкающихся, которые нимало не беспокоятся о своих отпрысках после того, как те выбираются из яйца (а нередко даже съедают их), млекопитающие тратят на заботу о своих малышах много времени и сил: следят, чтобы те были сыты, чтобы им было тепло и ничто не угрожало. Млекопитающие рождаются слабыми, не могут позаботиться о себе, и до тех пор, пока они не подрастут и не будут готовы покинуть дом, родители — их спасательный круг. Процесс эволюции наделил млекопитающих способностью и проявлять, и принимать заботу, чтобы родители не бросали детей после рождения, а дети не уходили в опасные дебри одни. Желание позаботиться возникает у нас естественным образом, поскольку без него род человеческий просто не смог бы выжить. А значит, способность чувствовать привязанность и взаимосвязь

с другими — это часть нашего естества. *В действительности нашему мозгу свойственно проявлять заботу.*

Известный психолог Гарри Харлоу одним из первых, еще в 1950-е годы, исследовал развитие систем привязанностей у млекопитающих²³. Харлоу провел ряд продуманных (хоть и не безупречных с этической точки зрения) экспериментов, изучая поведение новорожденных макак-резусов; их забирали у матерей, и они росли в одиночестве в клетке. Главный вопрос был таким: станет ли обезьяний малыш больше времени проводить с мягкой мнимой «матерью» из махровой ткани, от которой ему доставалось хотя бы немного тепла и утешения, или с жесткой конструкцией из проволочной сетки, снабженной бутылочкой с дозатором для выдачи молока. Ответ был очевиден. Маленькие обезьянки цеплялись за своих тряпочных мамочек так, словно от этого зависела их жизнь, а фигуру из жесткой проволоки навещали, только чтобы быстро попить молока. Поразительно то, что психологический комфорт, который давала уютная ткань, притягивал обезьянок больше, чем даже пища. Оказалось, что утешение так же необходимо для выживания, как питание. «Не хлебом единым жив человек», — сказано в Библии. Харлоу расценивал результаты своих экспериментов как биологическое обоснование теории о системе привязанностей.

Джон Боулби, еще один влиятельный психолог того времени, в изучении привязанностей шагнул дальше — к человеку²⁴. Он предположил, что, если потребности младенцев всякий раз удовлетворяются, у них формируется «надежная привязанность» к родителям. Если родители утешают и поддерживают детей, когда те расстроены или испуганы, дети научаются им доверять. Каждый раз, когда мама берет на руки и укачивает плачущего малыша, тот чувствует, что мир вокруг него безопасен и, когда ему нужно, он всегда может обратиться к маме за поддержкой. В дальнейшем это позволяет детям опираться на своих родителей как на «надежную основу»: они могут спокойно исследовать мир вокруг нее, зная, что им помогут. Но если родители не всегда поддерживают малыша или холодны с ним, отвергают его, привязанность у ребенка будет ненадежной. Такие дети не уверены, что родители всегда утешат их в горе — поцелуют бо-бо, и боль уйдет. Они приходят к выводу, что мир небезопасен, что на родителей нельзя положиться. Это, как

правило, снижает уверенность ребенка при исследовании мира, и это нарушение часто сказывается и во взрослом возрасте.

Буллби считал, что от характера ранней привязанности к родителям зависит, какая у нас формируется «внутренняя рабочая модель» взаимоотношений с другими людьми. Это глубоко запрятанное, бессознательное представление о себе и о том, чего мы можем ожидать от других людей. Если дети надежно привязаны к родителям, они чувствуют, что достойны любви. Повзрослев, они обычно остаются здоровыми и счастливыми и сохраняют твердое убеждение в том, что другие люди обязательно утешат их и поддержат. Но если привязанность у детей ненадежна, в дальнейшем им, как правило, кажется, что они не заслуживают внимания и любви и не могут рассчитывать на других. Это вселяет в них глубокую неуверенность, которая может приводить к продолжительным переживаниям и в дальнейшем влиять на способность строить близкие и прочные отношения²⁵.

Учитывая все это, не стоит, наверное, удивляться тому, что, как показывают исследования, люди с ненадежными привязанностями сочувствуют себе меньше, чем те, чьи привязанности надежны²⁶. Иначе говоря, наши внутренние рабочие модели — представления о себе — существенно влияют на то, как мы к себе относимся, с состраданием или с презрением. И если внутренняя модель подсказывает: мы не можем надеяться, что в нужный момент другие нам помогут, то мы не будем позволять себе ни от кого зависеть. Нам — как и Эмили, профессиональной танцовщице, о которой рассказывалось в предыдущей главе, — легче рассчитывать на худшее и действовать соответствующим образом, чем, впуская других в свое сердце, делать себя уязвимыми. Однако, поступая так, мы отрезаем себе путь к человеческому счастью.

Но могу вас обрадовать: наши внутренние рабочие модели не высечены на камне, их можно изменить. Поскольку способность проявлять и принимать заботу врожденная, систему привязанностей можно «перезагрузить». Человек, у которого в детстве была ненадежная привязанность и которому во взрослом возрасте каким-то образом удастся найти себе любящего, заботливого партнера для романтических отношений, может в итоге научиться испытывать надежную привязанность²⁷. Нормальные любовные отношения позволяют понять, что на самом деле мы ценны и достойны

заботы и *можем* рассчитывать на то, что другие люди удовлетворят наши потребности. Квалифицированные психотерапевты также помогают изменить систему привязанностей, оказывая клиентам безоговорочную поддержку. Безопасное место и возможность выговориться, которые предоставляет психотерапевт, открывают доступ к глубинным моделям, сформировавшимся в детстве, и выводят их на поверхность, так что их можно *перестроить*.

Конечно, если возможность поменять представление о себе целиком зависит от других людей, могут возникнуть проблемы. Любовные отношения могут закончиться, психотерапевт может переехать или стать не по карману. К тому же тем, на кого мы полагаемся, приходится сражаться с собственными демонами — болезнью, депрессией, стрессом на работе, — поэтому они не всегда могут прийти к нам на помощь. К счастью, нам не нужно полагаться только на других, чтобы изменить свое представление о себе. Если мы неизменно относимся к себе заботливо и с пониманием, мы начинаем чувствовать себя достойными утешения и принятия. Когда мы сочувствуем себе и сопереживаем, мы учимся верить, что помощь всегда рядом. Когда мы заключаем себя в теплые объятия доброты, нам спокойно, мы чувствуем себя под защитой.

Эмили, к счастью, в конце концов сумела это понять. Постепенно она осознала, что, пока не проникнется состраданием к тому, что ощущение ненадежности так глубоко вплелось в структуру ее личности, ее болезненные реакции будут отталкивать от нее мужчин. Эмили начала пробовать быть добрее и снисходительнее к себе. Всякий раз, когда ее захлестывала волна неуверенности, она говорила себе: «Я люблю и принимаю себя именно такой, какая я есть». Всякий раз, когда она начинала себя критиковать или видела в чьих-то поступках намеренное проявление неприятия, она повторяла: «Я люблю и принимаю себя именно такой, какая я есть». Со временем она открыла в себе глубочайшие тайники горя, позволив себе испытать всю ту боль, которую ей причиняли неприятие и осуждение со стороны матери. Но оказалось, что, пока она продолжает повторять заветные слова, новые эмоции все-таки ее не захлестывают.

Наконец боль стала спадать, и Эмили начала больше доверять людям. Она поняла, как много может дать другим, и увидела, что ее прошлое уже никак не причастно к настоящему. Когда я в последний раз с ней общалась, Эмили была помолвлена с чудесным

человеком, который ее очень любил и ценил и чьи любовь и понимание она наконец позволила себе принять.

Химия заботы

То, что доброта к себе обладает исцеляющей силой, не пустые слова, не очередное духоподъемное, но ничем не подкрепленное утверждение, которое в действительности ничего не меняет. Сила доброты очень реальна. Пытаясь облегчить свою боль, мы обращаемся к системе заботы, которая есть у всех млекопитающих. А эта система, в частности, запускает процесс выделения в кровь окситоцина. Из-за важной роли окситоцина в отношениях между людьми ученые окрестили его «гормоном любви и привязанности». Одно из исследований, например, показало, что по уровню окситоцина у женщины в первом триместре беременности можно предсказать, насколько крепкой будет эмоциональная связь между матерью и ребенком после его рождения²⁸. Результаты исследований говорят: при повышении уровня окситоцина люди становятся гораздо доверчивее, спокойнее, щедрее, чувствуют себя более защищенными и теснее связанными с другими²⁹, и им легче становится ощущать теплоту и сочувствие³⁰ по отношению к себе. Окситоцин притупляет страх и тревогу, он может снижать давление и уровень кортизола (гормона, выделяющегося при стрессе).

Окситоцин выделяется в кровь в разнообразных ситуациях взаимодействия³¹ — например, когда мать кормит ребенка грудью, когда родители общаются с маленькими детьми, когда люди дарят или принимают нежную ласку. А поскольку мысли и эмоции оказывают одинаковое воздействие на организм³² независимо от того, направлены они внутрь или вовне, можно предположить, что самосострадание дает мощный толчок для выделения окситоцина.

Самокритика, по-видимому, действует на организм совсем по-другому. Миндалевидное тело, самая древняя часть нашего мозга, быстро распознает опасности в окружающей среде. Когда мы попадаем в угрожающую ситуацию, срабатывает механизм «бей или беги»: миндалевидное тело посылает сигналы для повышения давления и уровня адреналина и кортизола; так мобилизуются силы и энергия на то, чтобы устранить угрозу или избежать ее. И хотя эволюция предназначила этот механизм для отражения физических

атак, он столь же легко срывается при психологических атаках, внутренних и внешних³³. Со временем повышенный уровень кортизола приводит к депрессии³⁴, поскольку истощается запас разнообразных нейромедиаторов, отвечающих за способность испытывать удовольствие.

Данные неврологических исследований тоже подтверждают, что доброта к себе и самокритика совсем по-разному влияют на работу мозга. Недавно проводился эксперимент по исследованию реакции людей на неудачу при помощи метода ФМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии). Во время сканирования мозга участникам предлагали вообразить неприятную ситуацию, например «Вы получили третий отказ в работе кряду». Затем им нужно было представить, будто в ответ они начинают так или иначе критиковать себя. Оказалось, что самокритика связана с активностью латеральной префронтальной и дорсальной передней поясной коры головного мозга — участков, отвечающих за обработку ошибок и разрешение проблем. А когда человек проявляет к себе доброту и подбадривает себя, активизируются левый височный полюс и центральная доля — участки, связанные с положительными эмоциями и сочувствием. Таким образом, доброта к себе позволяет воспринимать себя не как проблему, требующую решения, а как ценного человека, достойного заботы.

Проявляя к себе теплые и нежные чувства, мы воздействуем не только на мозг, но и на тело. Вместо тревоги мы ощущаем спокойствие и уверенность, мы довольны собой и больше доверяем другим. Доброта к себе позволяет в болезненных ситуациях чувствовать себя защищенным, поэтому мы перестаем действовать с позиции страха; а избавившись от ощущения ненадежности, мы можем идти к своей мечте с уверенностью, необходимой для ее осуществления.

Упражнение 1. Практика «Обними себя»

Один из простых способов успокоить себя и утешить, когда тебе плохо, — нежно себя обнять. Поначалу чувствуешь себя немного глупо, но телу-то все равно. Оно просто реагирует на физическое проявление тепла и заботы, подобно тому как реагирует ребенок на мамины объятия. Наша кожа невероятно чувствительна. Исследования показывают, что при прикосновении к ней в кровь выделяется окситоцин, возникает чувство защищенности, смягчаются отрицательные эмоции

и уходит напряжение из сердечно-сосудистой системы³⁵. Так почему бы не попробовать?

Если вы заметили, что напряжены, расстроены, печальны или крикуете себя, попробуйте ласково себя обнять, погладить себя по рукам, по лицу, тихонько себя поучивать. Важно, чтобы этот жест был однозначен и заключал в себе любовь, заботу и нежность. Если рядом есть другие люди, можно проделать это незаметно, через мягкое ободряющее пожатие. Можно просто вообразить, что вы себя обнимаете, если у вас нет возможности это сделать.

Обратите внимание, как реагирует на объятия ваше тело. Стало ли оно теплее, мягче, расслабленнее? Удивительно, как легко получить доступ к окситоциновой системе регуляции и изменить свою биохимию.

Попробуйте обнимать себя несколько раз в день, когда вам становится плохо, в течение хотя бы недели. Будем надеяться, что вы привыкнете при необходимости физически успокаивать себя и в полной мере пользоваться этим удивительно простым способом непосредственно проявлять к себе доброту.

Воздействие нежной ласки

Теплые объятия доброты смягчают страдания, они как успокаивающий бальзам, сглаживающий острые края боли. Когда мы обращаемся с собой как добрый друг, роль страдающего человека уже не захватывает нас полностью. *Да, мне больно. Но кроме того, я поглощен заботой и участием. Я и утешитель, и тот, кто нуждается в утешении. Во мне не только боль, которую я сейчас чувствую, во мне искренний отклик на эту боль.* Когда мы сердцем чувствуем, насколько тяжела жизнь в данный момент, нам почему-то становится уже не так тяжело, как было всего секунду назад. Мы добавляем к своим переживаниям что-то новое и чувствуем облегчение — словно в жаркой, сухой пустыне забил прохладный родник.

Помню, однажды мне было очень плохо: я узнала, что одна женщина сказала обо мне гадость — женщина, которая совсем меня не знала, но тем не менее высказывала нелестные суждения о моей честности и принципиальности. Я чувствовала себя так, будто меня обухом по голове ударили. Какая несправедливость! Какая наглость! Кем она себя возомнила? Я строила в уме всевозможные планы мести: как я изобличу ее, как публично докажу, что она неправа, как сделаю, чтобы она почувствовала себя просто ужасно и съезжилась от стыда. Однако от картин, которые я себе рисовала,

становилось только хуже, поскольку я снова и снова возрождала свою боль. И вдруг я вспомнила: *мне нужно посочувствовать себе, что я попала в такую тяжелую ситуацию*. Я нежно погладила себя по рукам и сказала себе добрые, сочувственные слова: «Бедная ты моя. Тебе сейчас очень тяжело». Я стала утешать себя, ведь мне было больно оттого, что со мной так несправедливо поступили.

Вот в чем я *на самом деле* нуждалась в тот момент. Не выплеснуть гнев, а ощутить, что меня любят и понимают, видят такой, какая я есть на самом деле. Только это лекарство смогло унять мою боль. Как только я изменила подход, почувствовала, что настроение улучшается. Я перестала заикливаться на планах мести и поняла, что негативные чувства этой женщины не имеют ко мне никакого отношения: это ее проблема. Мне довольно быстро удалось отпустить ситуацию и пойти дальше; я восстановила равновесие, и слова женщины перестали меня сильно задевать.

Решая относиться к себе по-доброму, а не презрительно, мы поступаем очень практично. Мы не вполне можем управлять своими личными свойствами: врожденными чертами характера, особенностями телосложения, здоровьем, удачей. Но *можем*, имея дело со своими ограничениями, проявлять к себе доброту и благодаря этому страдать от них меньше.

Один из главных путей проявления доброты к себе связан с избеганием самокритичных замечаний в разговоре с собой. Маршалл Розенберг³⁶, автор бестселлера «Ненасильственное общение»*, подчеркивает, как важно говорить с собой сочувственным, а не осуждающим тоном. Он считает: дабы жить в мире с самим собой, нужно перестроить свой внутренний диалог так, чтобы в нем отражалось понимание важнейших человеческих потребностей. Метод Розенберга состоит в том, чтобы задавать себе четыре простых вопроса:

- Что я вижу?
- Что я чувствую?
- Что мне нужно прямо сейчас?
- Есть ли у меня просьба к самому себе или к кому-то еще?

Эти вопросы позволяют нам внимательно прислушаться к своим потребностям в данный момент.

* Розенберг, М. Ненасильственное общение. Язык жизни. М. : София, 2020. Прим. ред.

Допустим, вы работаете из дома и сделали перерыв, чтобы выпить чаю. Вы заходите на кухню и видите, что в раковине горой громоздятся грязные тарелки. Первый шаг — понять, не критикуете ли вы себя. Не говорите ли вы, к примеру: «Какая же я жуткая неряха!»? Следующий шаг — проследить, какие чувства скрываются под вашими резкими словами. Вы раздосадованы, сокрушены, раздражены собой или ситуацией? Третий шаг — исследовать неудовлетворенные потребности, вызывающие такую реакцию. Возможно, вы раздосадованы, поскольку знаете: для того чтобы справляться с жесткими рабочими требованиями, вам нужна упорядоченность, а хаос на кухне вам мешает. И наконец вы решаете, хотите ли вы попросить себя или кого-нибудь другого о чем-то, что поможет удовлетворить ваши потребности. Может быть, стоит попросить лучшую подругу выручить вас, чтобы вы успели сдать работу в срок. Или попросить себя отложить работу на полчаса и убраться, чтобы восстановить гармонию, которая вам необходима для концентрации. Суть в том, что вы проверяете, что вам нужно в данный момент, прислушиваетесь к этому и страдаете себе, а не порицаете.

Упражнение 2. Меняем характер внутреннего диалога

Это упражнение нужно выполнять в течение нескольких недель, и в результате у вас сформируется внутренняя программа, как в целом относиться к себе. Некоторые люди считают, что, когда работаешь с внутренним критиком, полезно вести записи. Другим удобнее внутренний диалог. Если вы из тех, кто любит все записывать и потом перечитывать, ведение дневника может стать для вас отличным средством трансформации. Если же вас (как меня) никогда не хватает надолго, когда речь идет о ведении дневника, выберите способ, который для вас будет эффективнее. Можно, например, разговаривать с собой вслух или мысленно.

1. Первый шаг к тому, чтобы научиться обращаться с собой по-другому, — заметить, в какие моменты вы себя критикуете. Возможно — и у многих из нас это так, — голос критика так часто раздается у вас внутри, что вы даже не отдаете себе в этом отчета. Когда в следующий раз вам отчего-то станет плохо, подумайте, что вы только что сказали самому себе. Постарайтесь определить это как можно точнее: вспомните свою внутреннюю речь дословно. Какие слова вы используете, когда себя критикуете? Есть ли фразы, повторяющиеся вновь и вновь?

Каков ваш тон: резкий, холодный, злой? Напоминает ли вам этот голос о ком-нибудь из прошлого, кто вас критиковал? Желательно, чтобы вам удалось очень хорошо познакомиться со своим внутренним критиком и каждый раз, когда он включается, осознавать это. Допустим, вы только что съели полпачки Oreо; говорит ли вам внутренний голос, к примеру, «Ты отвратительна» или «Ты меня бесишь» — или что-нибудь подобное? Постарайтесь ясно понять, как вы разговариваете с собой.

2. Активно пытайтесь смягчить голос самокритика, но делайте это с состраданием, а не с осуждением (то есть не говорите внутреннему критику: «Какая же ты сволочь!»). Говорите, к примеру, так: «Я знаю, ты пытаешься меня обезопасить и указать, в чем мне нужно измениться, но твоя суровая критика и осуждение совсем мне не помогают. Пожалуйста, перестань меня так критиковать, ты причиняешь мне ненужную боль».

3. Переложите замечания внутреннего критика на добрый, дружелюбный, позитивный лад. Если вам трудно подобрать слова, попробуйте представить, что сказал бы в этой ситуации горячо сочувствующий вам друг. Возможно, полезно будет употребить какое-нибудь ласковое обращение, усиливающее ощущение теплоты и заботы, — но только если оно кажется вам естественным, не слащавым. К примеру, можно сказать: «Родная, я знаю, что ты съела пакет печенья потому, что сейчас тебе очень грустно и ты подумала, что это тебя подбодрит. Но сейчас ты чувствуешь себя даже хуже, и появились неприятные физические ощущения. Я желаю тебе счастья, так почему бы тебе не пойти на прогулку, чтобы тебе стало лучше?» Поддерживая себя такими словами, попробуйте мягко погладить себя по руке или нежно прикрыть лицо ладонями (пока никто не смотрит). Даже если вам поначалу трудно пробуждать в себе добрые чувства, такие исполненные теплоты жесты находят доступ к системе заботы, запускающей выделение окситоцина, который меняет биохимию крови. Важно, чтобы вы начали обращаться с собой по-доброму; ощущения настоящего тепла и заботы в конце концов появятся.

Исцеляющее воздействие доброты к себе недавно было подтверждено исследованием с участием людей, страдающих хронической угревой болезнью³⁷. Такие люди часто пребывают в депрессии, испытывают острый стыд и осуждают себя. Поэтому исследователи решили вмешаться: в течение двух недель они обучали участников эксперимента смягчать негативные эмоции и самокритику, связанные с заболеванием. Участникам сказали: «У каждого из нас есть внутренний самокритик, который может говорить о нас что-то гадкое, негативное, делать это враждебно... Но кроме того, у нас есть “внутренний утешитель” (наша сочувствующая часть),

который способен нас успокаивать, тепло и сочувственно произнося слова поддержки». Потом им дали комплекс упражнений, которые должны были помочь им научиться себя успокаивать. Участникам велели написать на карточках пять сочувственных фраз, например: «Я расстраиваюсь из-за угрей, и это чувство естественно. Если бы в таком положении оказался мой друг, я бы его принимал. Я хочу так же относиться и к себе». Их также учили оспаривать слова внутреннего критика, сопротивляться ему — для этого нужно было написать на карточках еще пять фраз, таких как «Это неправда, что люди будут отвергать меня просто потому, что у меня угри» или «У меня есть внутренние силы, чтобы справиться со своими переживаниями и перестать их вызывать».

Затем участники велели прочитывать записи на карточках трижды в день в течение двух ближайших недель, а также выполнять другие упражнения — например, написать себе сочувственное письмо (см. упражнение первое из главы 1). Как выяснилось, вмешательство специалистов существенно смягчило у участников исследования депрессивные ощущения и стыд, связанные с их хронической болезнью. Интересно, что, помимо этого, угри стали меньше беспокоить их физически: уменьшились боль и жжение.

Сталкиваясь с собственным человеческим несовершенством, мы можем отвечать на него либо добротой и заботой, либо осуждением и критикой. Важно спросить себя, какие душевные и умственные качества мы хотим в себе поддерживать. Мы не можем устранить самоосуждающие мысли, но нам необязательно их поддерживать и с ними соглашаться. Если мы будем относиться к самоосуждению мягко и с пониманием, презрение к себе в конце концов обессилеет и угаснет, лишённое необходимой ему поддержки. Мы способны радоваться и быть довольными жизнью, когда отвечаем на свои страдания добротой. И хотя наша культура не прививает нам эту привычку, мы можем что-то поменять. Я знаю это по собственному опыту.

Моя история. Человеку свойственно заблуждаться

Как я уже рассказывала, о сострадании к себе я впервые услышала в группе буддистской медитации, которую стала посещать в последний год докторантуры. Я присоединилась к ней главным

образом из-за того, что меня переполняли стыд, вина и ощущение никчемности; я жаждала обрести хоть какой-то внутренний покой. До нашей с Рупертом свадьбы оставалось всего несколько месяцев, а я так и не сумела оправиться от кошмара, в который превратила свою личную жизнь несколькими годами раньше.

Видите ли, до этого я была замужем за человеком, назовем его Джон, с которым познакомилась на третьем курсе колледжа. После жалких типов, с которыми я встречалась подростком, мне показалось, что наконец-то мне попался человек, которым стоит дорожить. Джон был красивый, умный и интеллигентный. А еще он очень любил всех судить. Когда он попытался расстаться со мной из-за моих мнимых недостатков (стандартная тема в моих взаимоотношениях с мальчиками до этого), я уперлась. *Этот слишком хорош, чтобы его терять*, подумала я. И конечно, его попытка меня отвергнуть еще сильнее меня зацепила. Я пустила в ход все свои чары, и в итоге мы остались вместе. Через пару лет мы поженились.

Джон вообще-то был хорошим человеком, но, склонный по натуре к осуждению, крайне скептически относился к любым духовным учениям. И конечно, не одобрял религиозных убеждений, которые мне привили еще в детстве: считал их полнейшей чушью и не упускал случая напомнить мне об этом. А поскольку я жаждала, чтобы меня любили и принимали, я начала превращать себя в ту, какой он хотел меня видеть. Я стала скептиком, начала отказываться от того, что было, пожалуй, главным в моей жизни до сих пор, — от моих отношений с Богом, или Вселенским разумом, как я часто его себе представляла. Правда, справедливости ради нужно заметить: в глубине души я уже сомневалась, что реинкарнация, карма и просветление действительно существуют, хотя глубоко верила в них во времена своего нью-эйджевского детства. Кто может ручаться, что это реальность, а не подмена действительного желаемым, как в оптимистичном фантастическом романе? Скептическая натура Джона была идеальным трамплином для моего кризиса веры; я оттолкнулась и нырнула.

Вскоре после того, как мы сошлись, я оставила духовные поиски и поступила в магистратуру Беркли, чтобы стать психологом-исследователем. Моим новым богом стал рационализм. Этот период длился около семи лет. Я, конечно, не осознавала, как плотно захлопнулось мое сердце, когда я отгородилась от своих духовных

устремлений. Одного лишь рационального ума не хватало, чтобы сделать меня счастливой, но я этого не знала. Я также не была счастлива в браке, но, поскольку он был стабильным и без явных проблем, моя неудовлетворенность по большей части оставалась бессознательной. Я никогда не знала, что это такое — когда мужчина видит, лелеет и любит тебя такой, какая ты есть. Я полагала, что если рядом с тобой человек, который тебя не бросает, то лучше и быть не может.

Так продолжалось до тех пор, пока я не повстречала мужчину, действительно понимавшего и ценившего настоящую меня, — мужчину (назовем его Питером) старше меня, мудрее и опытнее. С год мы дружили, все крепче и крепче, потом дружба переросла в любовную связь. Питеру я могла говорить то, что прежде боялась сказать кому-нибудь, а он от этого любил меня только сильнее. В чем-то я с Питером была счастливее, чем когда-либо прежде. Мое сердце распахнулось, я ощущала такую радость, энергию и согласие с собой, каких и представить себе не могла. Пробудилась моя духовная сторона. Впервые за долгое время я чувствовала себя цельной и наполненной до краев. То, что Питер был много старше меня, несомненно, тоже играло свою роль. Его желание ко мне, вероятно, компенсировало мне тот факт, что меня отвергал отец.

Но я очень переживала из-за своей неверности Джону и поэтому не отдавала отчета в том, что происходит, даже себе. Из-за привычки осуждать себя я не могла сознаться в том, что делаю: эта убийственная картина причинила бы мне слишком много боли, поэтому я как будто раздвоилась, и одна сторона моей жизни была полностью оторвана от другой, между ними не было никакой связи. Примерно три месяца длился ужасный период, когда я постоянно врала и обманывала себя, и когда наконец все вскрылось, я даже вздохнула с облегчением.

Опуская подробности, скажу, что я оставила Джона ради Питера, уверенная, что мы с ним родственные души и нам предназначено всегда быть вместе. Оправдать страшную боль, причиненную мужу, я могла только чем-то чистым и благородным. Но Питер не стал бросать жену ради меня.

Так началась самая беспросветная полоса в моей жизни. Я ненавидела себя за то, что так глубоко ранила Джона, и ненавидела Питера за то, что он не дал мне стать честной — или хотя бы

более-менее честной — женщиной. Хорошо еще, что к тому времени я успела все подготовить для годичной поездки в Индию: хотела собирать там материал для диссертации. (Она была посвящена тому, как в индийских браках понимают права и обязанности, и да, я осознавала всю иронию ситуации.) Поездка за границу дала мне возможность на время оторваться от всего и зализать раны. Именно в Индии я познакомилась с Рупертом — британским писателем-путешественником, работавшим над путеводителем по одному из индийских районов. И хотя я говорила ему, что в душе у меня раздрай и таких лучше обходить за километр (что для него было как красная тряпка для быка), у нас все-таки закрутился роман.

Когда я наконец вернулась в Беркли заканчивать диссертацию, мне пришлось разбираться с хаосом, который я там оставила. Я извинилась перед Джоном, но это не помогло. Он по-прежнему был в ярости и не собирался меня прощать. Так, кстати, и не простил до сих пор. Не помогли и попытки переложить вину на Питера. К тому же я больше не могла на него злиться: я узнала, что вскоре после нашего разрыва он заболел раком и ему оставалось жить всего несколько месяцев.

Как раз в этот момент я начала каждую неделю ходить в буддистский центр и узнала о самосострадании. Вы, конечно, понимаете: для меня это было спасением. Я стала немного меньше осуждать себя, сочувствовать боли, которую мне нанесли в раннем детстве, и спокойнее относиться к собственным ограничениям, толкнувшим меня к неверности. Жаль, что мне не хватило зрелости, чтобы понять: мой брак не удался, и я не сумела поменять все более достойным образом. Жаль, что мне не хватило мудрости, чтобы увидеть: энергия и страсть, которые я в себе обнаружила, исходили не от моего любовника, а от меня самой. Но в то время я не была способна на все это. Я не смогла соответствовать своим идеалам, и это было очень по-человечески.

Тем не менее перестать критиковать себя мне было трудно. Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что это был изощренный способ поддержать самооценку. Ну хоть та моя часть хороша, что все время меня судит и критикует, пусть даже все остальное во мне плохо.

Мешало мне и убеждение, что если я себя прошу, то просто освобожу себя от ответственности. Но когда я начала проявлять к себе больше доброты и сострадания, то, к своему удивлению,

обнаружила, что стала честнее признавать, какой вред нанесла другим. Не только Джону, но и Питеру и его жене. Питер, более искусственный и опытный, чем я, понимал, что мой порыв страсти к нему, гораздо более зрелому человеку, скорее всего, скоро угаснет. Надо признать, он, вероятно, был прав. В чем-то я его просто использовала: это был способ сбежать из несчастливой браку. И хотя в то время я этого не осознавала, я, наверное, оставила бы его, едва достигнув этой цели. Он правильно поступил, оставшись со своей женой, которая была исключительно надежной женщиной; именно она в первую очередь давала ему силы в те месяцы, когда он проходил химиотерапию.

Когда я начала практиковать сочувствие к себе, меня поразила открывшаяся во мне невероятная способность ясно видеть себя и учиться на своих ошибках. Как только я перестала умирать от стыда и нашла в себе мужество всмотреться в ситуацию пристальнее, я увидела, где именно свернула не туда. С согласия своего жениха Руперта я совершила с Питером несколько долгих мирных прогулок в горах, и мы пришли к взаимопониманию; беседы эти никак нельзя было откладывать, потому что Питеру оставалось совсем недолго. Я сумела понять, почему поступала так, а не иначе, и почему Питер поступал так, а не иначе. Все это было не очень красиво, но так уж разворачивались события.

После смерти Питера я наконец сумела избавиться от стыда и самоосуждения. Я увидела, что, беспрестанно критикуя себя за слабость и незрелость, я только зря трачу время и не помогаю ни себе, ни другим. Я поняла, что, обращаясь с собой по-доброму и принимая себя, начну исцеляться. Этот новый источник внутреннего тепла, мира и эмоциональной устойчивости не только принес мне много радости, но и позволил мне больше отдавать в наших отношениях с Рупертом.

Драгоценный дар

Самосострадание — это дар, доступный любому, кто готов открыться самому себе. Когда мы привыкаем обращаться с собой по-доброму, страдание превращается в возможность ощутить любовь и нежность, идущие изнутри. Какие бы беды с нами ни приключились, мы, исстрадавшиеся и истерзанные, всегда можем утешиться

в собственных теплых объятиях. Мы можем облегчить и успокоить свою боль, как материнские руки успокаивают и утешают ребенка. Нет необходимости дожидаться, когда мы достигнем совершенства и жизнь пойдет точно так, как мы хотим. Чтобы мы чувствовали себя достойными любви, необязательно, чтобы другие проявляли к нам заботу и сочувствие. А понимание и защищенность, которых мы жаждем, необязательно искать вовне. Это не значит, что нам не нужны другие люди. Конечно, нужны. Но кто, в силу своего положения, знает лучше всего, как вы на самом деле себя чувствуете под жизнерадостным фасадом? Кто в полной мере может оценить ваши боль и страх, понять, что вам больше всего нужно? Кто тот единственный человек, способный в любой день, в любое время окружить вас заботой и добротой? Вы сами.