

Простые Шаги к Самосостраданию

ИЗУЧИТЕ ПРОСТЫЕ СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ
ПОМОГУТ ВАМ РАЗВИТЬ СОСТРАДАНИЕ К СЕБЕ

Автор: доктор Расс Хэррис





КАКОГО КОМПАНЬОНА ВЫ БЫ ПРЕДПОЧЛИ?

Представьте, что вы переживаете трудный период, одно из самых тяжелых испытаний, с которыми вам когда-либо приходилось сталкиваться в жизни. Вы сталкиваетесь со всевозможными вызовами, препятствиями, трудностями. Это болезненно и напряженно, и тут нет быстрого или простого решения.

Теперь, когда вы проходите через это, какого компаньона вы хотели бы видеть рядом с собой?

Компаньона из тех, которые говорят холодным, безразличным голосом: “Смирись, принцесса. Я не хочу слышать твое нытье и плач. На что тебе жаловаться? В Африке есть голодающие дети, это тривиально. Что с тобой не так? Почему ты такой слабый? Просто заткнись и продолжай в том же духе”?

Или компаньона из тех, которые говорят добрым и заботливым голосом: “Это действительно тяжело. И я хочу, чтобы ты знал: я прикрываю твою спину. Я собираюсь помочь тебе пройти через это. Я с тобой на каждом шагу”?

Это не проблема, верно? Все мы предпочли бы второго спутника первому. То, что демонстрирует этот второй спутник, - это качество, называемое “сострадание”, которое означает признание страданий других и реагирование добротой и заботой. К сожалению, правда в том, что большинство из нас гораздо лучше проявляют сострадание к другим, чем к самим себе. Когда нам больно, мы часто относимся к себе гораздо больше как к первому спутнику, чем ко второму.

Каждому больно

Как говорится в прекрасной песне Р. Е. М., “Всею иногда бывает больно”. Жизнь приносит боль всем нам. Мы все постоянно проходим через разочарование, напряжение, провалы, отвержение, болезнь, травму, конфликты, враждебность, горе, страх, тревогу, гнев, печаль, вину, потерю, одиночество, проблемы со здоровьем, финансовые проблемы, проблемы в отношениях, проблемы на работе и так далее. И, к сожалению, когда мы испытываем сильную боль, мы часто относимся к себе не очень хорошо. Мы часто относимся к себе в духе первого компаньона, которого я описал ранее - с холодным, безразличным отношением и большим количеством суровых суждений и критики.

Сострадание к себе означает научиться относиться к себе как второй компаньон, признавать свои собственные страдания и реагировать на них добротой и заботой, по отношению к себе. Другими словами, сострадание к себе означает относиться к себе с той же теплотой, заботой и добротой, которые мы проявляли бы к тем, кого любим или о ком глубоко заботимся, если бы они испытывали подобную боль.



НА ПРОТЯЖЕНИИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ

На протяжении тысячелетий сострадание к себе играло центральную роль во многих религиозных и духовных практиках, и теперь оно становится все более важным во многих научно обоснованных моделях терапии, коучинга и консультирования. Это, безусловно, подразумевается во всех аспектах основанной на исследованиях модели терапии принятия и ответственности, на которой основана онлайн-программа "Ловушка счастья".

Многочисленные исследования показывают множество преимуществ самосострадания во всем, от депрессии и тревожных расстройств до горя, травм и зависимости, а также борьбы со стрессом и давлением на рабочем месте. Сострадание к себе помогает вам лучше справляться со стрессом, тревогой и давлением, оправляться от поражений и неудач, лучше справляться с горем и потерей, а также более эффективно справляться с любым типом эмоциональной или физической боли. Так что стоит узнать, как развивать это в себе. И если вы беспокоитесь, что это будет связано с медитацией или какой-то религиозной практикой, будьте уверены: это не так. Хотя существуют всевозможные медитативные и религиозные практики, которые можно использовать для развития сострадания к себе, есть также много других способов, которые, возможно, намного проще.



ШАГ 1: ПРИЗНАЙТЕ СВОИ СТРАДАНИЯ

Есть два основных шага к состраданию к себе:

Давайте начнем с шага 1.

Для большинства из нас наш "режим по умолчанию", когда мы страдаем, состоит в том, чтобы как можно быстрее отвернуться от своей боли; мы пытаемся подавить ее, избежать ее, отрицать ее, убежать от нее или отвлечься от нее.

И слишком часто то, что мы делаем, чтобы избежать наших страданий, не является добрым и заботливым (наркотики, алкоголь, сигареты, нездоровая пища, вот несколько очевидных примеров).

Подумайте об этом: если бы вы хотели проявить сострадание к кому – то, кого вы любите, кто приходит к вам с большой болью, говорит вам, как сильно они страдают, - тогда вы бы не стали сразу пытаться их отвлечь:

“О, смотри – там блестящая штука!”

“Эй, ты видел это новое шоу на Netflix?”

“Эй, я рассказывал тебе об этой замечательной новой книге, которую я читаю?”

Если бы это был ваш первый ответ, вы бы показались мне безразличным и невнимательным. Если бы вы хотели проявить сострадание, вашей первой реакцией было бы признать добрым и заботливым голосом, насколько это сложно, тяжело и болезненно.



Это не обязательно должно быть сделано цветастым или поэтическим языком. Когда я переживал действительно трудный период в своей жизни - моему 2-летнему сыну только что поставили серьезный диагноз - мой лучший друг Джонни сказал мне: “Это действительно гребаное дерьмо, приятель”. Теперь такой язык, конечно, не цветастый; он настолько “блочный”, насколько это возможно. Но лицо Джонни и его голос были так полны доброты, когда он это сказал, что мое сердце просто растаяло.

Я рассказываю эту историю, потому что, когда дело доходит до сострадания к себе, это качество доброты и заботы имеет важное значение. Наша цель-относиться к себе как второй компаньон, о котором я упоминал ранее. Поэтому, если мы признаем наши страдания с резким, критическим, осуждающим качеством нашего внутреннего голоса - “Да. Это чертовски сложно. Так что подумай, смирись!” - это не возымеет желаемого эффекта.

Поэтому наш первый шаг становления сострадательными к самим себе, состоит в том, чтобы признать – с искренней добротой и заботой – наши страдания, наши трудности, наши проблемы; и насколько это тяжело и болезненно прямо сейчас.

Хорошим руководством для этого является вопрос: “Что бы я сказал тому, кого люблю,

если бы он страдал подобным образом, и хотел бы я признать это с искренней добротой?”



НЕТ ВЕРНОГО ИЛИ НЕВЕРНОГО

Нет правильного или неправильного способа сделать это, пока это исходит из подлинной доброты.

Так, например, если вам нравится очень простой разговор с самим собой “без излишеств”, вы можете сказать себе: “Это действительно больно”, или “Это действительно сложно”, или “Это больно” (или даже “Это действительно гребаное дерьмо!”). Большинство людей считают полезным также назвать эмоцию, которую они испытывают: гнев, печаль, страх, одиночество или чувство вины.

Если вы предпочитаете более поэтичный тип разговора с самим собой, вы можете сказать себе: “Это момент страдания” или “Это момент сильной боли”. И если вам нравится идея осознанного признания своей эмоциональной боли, вы можете сказать: “Я замечаю печаль”, или “Вот появляется гнев”, или “У меня возникает чувство тревоги”, или “Вот болезненное воспоминание”, или “Я замечаю болезненное чувство отвержения”, или “У меня возникают мысли о том, что я неудачник” и так далее.

Этот процесс играет важную роль в первом шаге в самосострадании; мы сознательно и намеренно замечаем и признаем свою собственную боль и страдания.

Мы с открытостью и любопытством замечаем болезненные мысли, чувства, эмоции, образы, ощущения, побуждения, воспоминания и т.д., которые присутствуют в нас в этот момент, и мы признаем добрым внутренним голосом, что то, через что мы проходим, тяжело, трудно, болезненно и т.д.



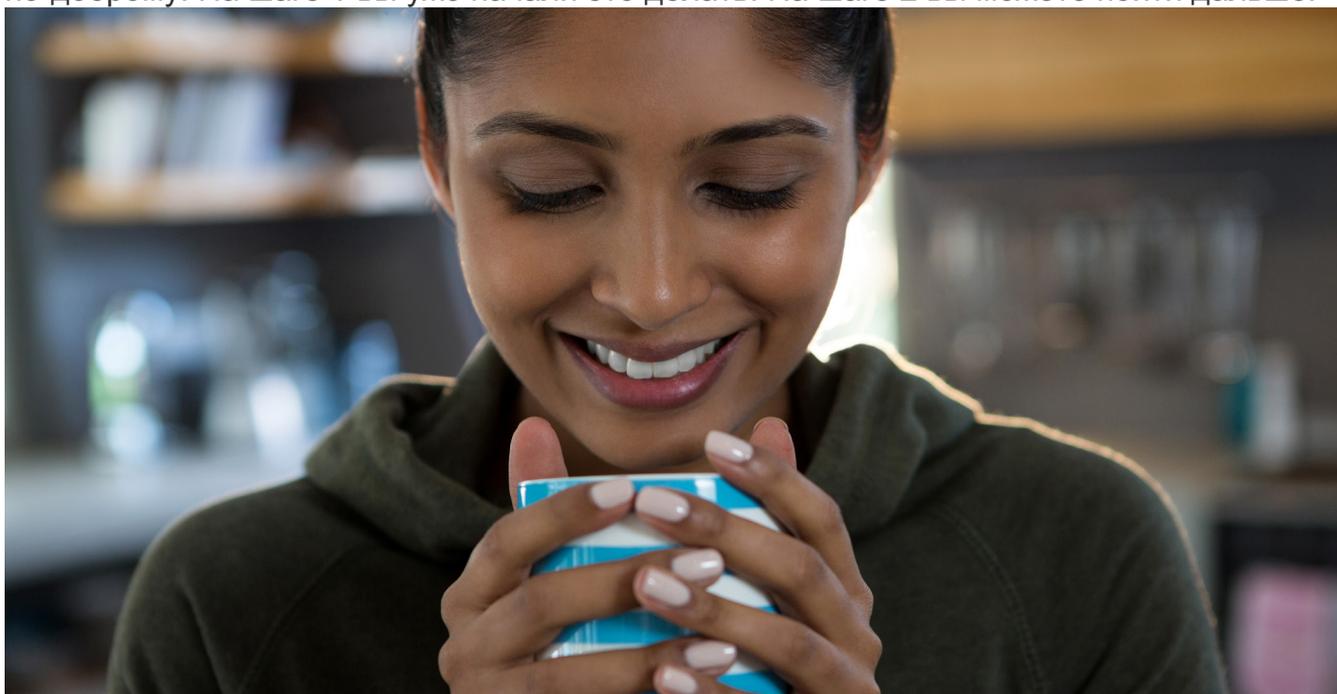
ШАГ 2: ОТВЕЧАЙТЕ С ДОБРОТОЙ

Шаг 2-ответить себе так, чтобы это выражало заботу и доброту. Один из простых способов сделать это-развить навык доброго разговора с самим собой.

Большинство из нас слишком хорошо знают, насколько быстро наш разум судит и критикует нас. Наш разум, похоже, наслаждается любой возможностью вытащить большую палку и дать нам возможность спрятаться; указать на наши недостатки и неудачи; наклеить на нас ярлык “недостаточно хорош” сотней разных способов.

Таким образом, один из важнейших аспектов самосострадания-это научиться извлекать силу из всех этих резких разговоров о себе. Мы не можем волшебным образом приучить свой разум перестать разговаривать с нами таким образом. Если вы когда-нибудь пробовали, вы знаете, о чем я говорю. (Конечно, вы можете научиться мыслить более позитивно, но это не мешает вашему разуму судить и критиковать вас.)

Но мы можем научиться “отцепляться” от этих суровых самоосуждений и “недостаточно хороших” историй, когда они появляются. Мы можем научиться извлекать из них силу, позволять им приходить, оставаться и уходить, не попадаясь им на глаза и не отталкиваясь от них. Онлайн-программа "Моя ловушка счастья" обучает некоторым действительно эффективным навыкам "отцепления", которые вы можете легко внедрить в свою жизнь. И в то же время, освобождаясь от наших суровых самокритичных мыслей, мы также можем научиться разговаривать с самими собой по-доброму. На шаге 1 вы уже начали это делать. На шаге 2 вы можете пойти дальше.



ЧТО БЫ ВЫ СКАЗАЛИ ЛЮБИМОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Если бы вы хотели проявить сострадание к кому-то, кого вы любите, к кому-то, кто сильно страдает, - то после того, как вы признали, насколько это болезненно или трудно для них, что бы вы еще сказали?

Предположительно, что-то, что передает “Я забочусь о тебе”, “Я здесь для тебя”, “Я хочу помочь”, Что бы вы ни сказали другому, попробуйте сказать что-то подобное себе..

Например, если вы каким-то образом облажались, напомните себе, что вы человек, что вы подвержены ошибкам, что все совершают ошибки, что никто не совершенен; что вы можете учиться и расти на этом, и в будущем делать лучше.

В качестве альтернативы вы можете сказать себе что-то вроде “Будь снисходителен к себе”, “Будь добр к себе”, “Дай себе передышку” или что-то более поэтичное, например: “Могу ли я относиться к себе по-доброму”, или, может быть, даже просто медленно повторять одно слово, например “Легко”, “Нежно” или “Доброта”.



СТРАДАТЬ - ЭТО ЧЕЛОВЕЧНО

Слишком часто, когда мы испытываем сильную боль, мы обесцениваем наш собственный эмоциональный опыт - мы оцениваем нашу боль как ненормальную или неестественную или как признак того, что с нами что-то не так. Наш разум говорит нам, что мы не должны так себя чувствовать, мы не должны так реагировать, мы должны уметь лучше справляться с этим, у нас не должно быть этих мыслей и чувств. Часто наш разум принижает нас и говорит нам, что мы чрезмерно реагируем, или что мы слабы, или что нам не на что жаловаться, потому что “в Африке голодают дети”, и это просто “проблемы первого мира”. Наш разум может даже сказать нам, чтобы мы ожесточились, смирились с этим, перестали быть плаксой или ‘были настоящим мужчиной’.

Очевидно, что этот тип жесткого, критического отношения “смирись” является полной противоположностью доброте. Добрый разговор с самим собой предполагает совершенно противоположное, мы напоминаем себе (теплым, заботливым внутренним голосом), что для людей нормально и естественно иметь болезненные мысли и чувства, когда жизнь трудна, когда мы совершаем ошибки, когда нас отвергают или когда мы испытываем какой – либо "разрыв в реальности" (разрыв между реальностью, которую вы хотите, и реальностью, которую вы имеете).

И если наш разум неблагоприятно сравнивает наши эмоциональные реакции с реакциями других (“Почему они справляются с этим лучше, чем я?”), мы можем напомнить себе, что мы уникальны. В конце концов, если бы у кого - то еще на планете была ваша уникальная ДНК, ваше уникальное детство, ваша уникальная история жизни, ваше уникальное физическое тело, они отреагировали бы точно так же, как и вы, потому что на самом деле это и были бы вы!

Часто бывает полезно активно думать о том, что ваша боль-это то, что у вас есть общего со всеми людьми. Ваша боль говорит вам, что у вас есть сердце, что вы глубоко заботитесь, что некоторые вещи действительно важны для вас. Ваша боль говорит вам, что вы столкнулись с "разрывом в реальности(1)". Боль-это то, что чувствует каждый живой, заботливый человек, когда он сталкивается с разрывом в реальности. И чем больше этот разрыв в реальности, тем сильнее возникает боль. Таким образом, ваша боль-это не признак слабости, неполноценности или психического заболевания, это признак того, что вы живой, заботливый человек. Это то, что у вас есть общего с каждым живым, заботливым человеком на планете.

(1)Имеется ввиду разрыв между реальным и желаемым (прим. переводч.)

ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ, РЕБЯТА!

В сострадании к себе есть гораздо больше, чем это, но то, что мы здесь рассмотрели, - хорошее место для начала. Приобретите привычку признавать свои страдания и говорить себе что-то доброе и поддерживающее, и со временем это может иметь большое значение, помогая вам лучше справляться со многими жизненными проблемами.

В онлайн-программе "Ловушка счастья" вы узнаете много дополнительных стратегий для развития и укрепления чувства сострадания к себе, а также о том, как преодолеть общие барьеры на этом пути, такие как:

Чувство собственной никчемности

Нас могут зацепить такие истории, как "Я недостойн" или "Я не заслуживаю доброты".

Переполюющие эмоции

Когда мы пытаемся быть добрыми к самим себе, нас могут захлестнуть такие эмоции, как тревога, печаль, вина или стыд.

Предубеждение

Наш разум может сурово судить о сострадании к себе - как о чем-то "бесхребетном" или "наивном", как о чем-то "религиозном", как о признаке слабости или как о чем-то женственном у мужчин.

В программе вы узнаете, как преодолеть такие барьеры (если они у вас есть) и фактически превратить их в возможности для развития большего сострадания к себе.



Я закончу тем, что попрошу вас поразмыслить над этой заключительной цитатой и подумать, насколько она актуальна для вас:

“Самые прекрасные люди, которых мы знали, - это те, кто познал поражение, познал страдания, познал борьбу, познал потери и нашел свой путь из глубин. Эти люди обладают признательностью, чувствительностью и пониманием жизни, которые наполняют их состраданием, нежностью и глубокой любящей заботой. Прекрасные люди не появляются просто так”.

- Elisabeth Kübler-Ross

Скоро увидимся в Сети.

Всего наилучшего,

Расс Хэррис

