**Что такое самосострадание?**[Оригинал здесь](https://psychwire.com/free-resources/e-books/resource-1irbelc/developing-self-compassion-step-by-step?free_resource_document_id=resource-1irbelc&e_book_title=Developing+Self-Compassion%2C+Step+by+Step)

Существует множество определений сострадания к себе. Мое собственное определение очень простое - всего шесть слов: "Признай свою боль, ответь добротой". Другими словами, сострадание к себе предполагает признание боли вашего внутреннего мира (всех этих трудных мыслей и чувств), а также боли вашего внешнего мира (всех этих трудных проблем и задач) - и ответное отношение к себе с добротой, заботой и поддержкой. Психологи Джон Форсайт и Георг Эйферт представили самосострадание как центральный элемент ACT еще в 2005 году в своем новаторском учебнике "ACT для лечения тревожных расстройств". С тех пор самосострадание неизменно занимает центральное место в модели ACT. Я упоминаю об этом, потому что иногда люди не понимают, что это было явной, центральной частью ACT на протяжении многих лет (на момент написания этой книги - почти два десятилетия).

Как и в большинстве других областей психологии, существует множество различных концепций сострадания к себе. Лично я являюсь поклонником работ Кристин Нефф. Как ведущий мировой исследователь в этой области, Нефф описывает самосострадание в терминах трех основных процессов: (а) осознанности, (б) доброты и (в) общечеловеческой ценности. Вскоре мы увидим, как описание Нефф прекрасно сочетается с гексафлексом АСТ, предоставляя нам шесть мощных "строительных блоков", с которыми мы можем взаимодействовать, помогая клиентам шаг за шагом развивать сострадание к себе. (Краткое напоминание: когда мы говорим о "осознанности" в АСТ, мы подразумеваем любую комбинацию разделения, принятия и контакта с настоящим моментом.)

Почему так важно хорошо понимать эти составляющие? Потому что многим людям трудно научиться сострадать себе, а у некоторых это может поначалу вызвать тревогу или слияние с болезненными описаниями себя. Поэтому часто бывает полезно действовать медленно, внедрять это мягко и гибко, шаг за шагом. И когда мы разберемся с "строительными блоками", это будет намного проще сделать.

**Как внедрить самосострадание**

Мы можем стимулировать самосострадание формально - то есть сначала объясняем концепцию, а затем выполняем упражнение для развития навыка - или мы можем мягко и плавно внедрить его в нашу практическую работу, не называя это открыто. Если мы хотим быть откровенными с клиентами, нам нужно тщательно подбирать слова. В то время как некоторые клиенты положительно реагируют на термин "сострадание к себе", другие могут отреагировать отрицательно - они могут счесть его слабым, женоподобным, витиеватым, хипповатым, религиозным или потакание своим слабостям. Имея это в виду, вот простой способ представить концепцию, не используя слово «самосострадание»:

**Метафора двух друзей**

Терапевт: Предположим, вы путешествуете с другом, и это действительно тяжело. Это опасное путешествие, в котором постоянно происходят всякие ужасные вещи. Это выбивает вас из колеи, и вы изо всех сил пытаетесь продолжать путь. Теперь, когда вы продолжаете свой путь, какого друга вы хотели бы видеть рядом с собой? Друга, который сказал бы: "Заткнись! Прекрати ныть. Я не хочу слышать об этом. Перестань быть таким занудой. Смиритесь с этим и продолжайте в том же духе!" или друга, который говорит: "Это действительно дерьмо. Но, эй, мы в этом вместе. Я прикрою тебя и буду с тобой на каждом шагу"?

Клиент: Я бы предпочел второе.

Терапевт: Да, я тоже. Так каким другом ты являешься самому себе? Больше нравится первое или второе?

Клиент: Первый.

Терапевт: Да, мы все это делаем. Мы корим себя, обрушиваемся на самих себя с критикой. У большинства из нас плохо получается быть кем-то вроде второго друга. Вам было бы интересно узнать, как это делается?   
  
Другие полезные метафоры, позволяющие выявить качества самосострадания, включают в себя [дружелюбного учителя](https://t.me/ACT_Russia/633) или коуча, который проявляет теплоту, поддержку и ободрение (в отличие от сурового, критикующего, безразличного учителя или коуча), или любящего родителя, который утешает попавшего в беду ребенка (в отличие от родителя, который игнорирует, критикует или кричит на них).

**Компоненты самосострадания**   
Самосострадание не фигурирует в гексафлексе ACT, потому что оно состоит из всех шести процессов. Вы можете увидеть это на картинке ниже.

Шесть "Компонентов" самосострадания  


1. *Defusion:* Разделение. Расцепиться с самоосуждающими мыслями
2. *Acceptance:* Принятия. Открыться и создать пространство для тяжелых чувств
3. *Self as context:* Селф как контекст: Общая человечность
4. *Contact with the present moment:*Контакт с настоящим моментом. Осознанность к своей боли и трудностям.
5. *Values:* Ценности. Контакт со своими ценностями доброты и заботы
6. *Committed action:* Действия, основанные на ценностях. Внедрить ценности через добрые слова и поведение

Мы можем работать над любым из этих "строительных блоков" (или любой комбинацией) в любое время, на любом сеансе, в любом порядке - в зависимости от того, что наиболее подходит для конкретного клиента, с которым мы работаем. И по мере продвижения терапии мы можем "складывать их" в более сильные и широкие наборы сострадания к себе.

**Признание боли (контакт с настоящим моментом)**

Первым строительным элементом часто является доброе, заботливое, непредвзятое отношение к тому, что вызывает боль или трудности, и умение называть их по имени. Это означает быть честным с самим собой в том, насколько это на самом деле больно, не зацикливаясь на этом, не погрязая в этом и не превращая это в жалость к себе. Мы признаем свою боль простым, добрым и честным способом - точно так же, как мы бы признали боль страдающего друга. Например, "Я замечаю гнев", или "Есть печаль", или "У меня возникают болезненные воспоминания", или "Это сложная ситуация, из которой нет простого решения; конечно, я чувствую тревогу".

Часто бывает полезно использовать такие термины, как "здесь и сейчас" или "в данный момент". Когда мы говорим: "Здесь и сейчас я замечаю беспокойство" или "В данный момент я ощущаю одиночество", это помогает нам вспомнить, что мысли и чувства преходящи - они постоянно меняются, как погода. Кристин Нефф рекомендует "Это момент страдания" - поэтическая фраза, которая нравится многим. Однако некоторые люди предпочитают более приземленные выражения, такие как "Это действительно больно". Таким образом, мы можем побудить клиентов поэкспериментировать со словами, которые они используют, и найти фразу, которая найдет отклик лично у них.

**Избавление от самоосуждения (Разделение)**

Для большинства из нас, когда мы сталкиваемся с сильной болью, наша установка по умолчанию - судить, критиковать, порицать или принижать самих себя. Таким образом, избавление от сурового самоосуждения (включая самокритику, отвращение к себе, ненависть к себе, интернализированный эйблизм и т.д.) является важной частью самосострадания. Таким образом, любая практика разделения отлично подходит для этого.

**Открытость (принятие)**

Когда мы открываемся и освобождаем место для болезненных мыслей и чувств, позволяем им свободно проходить через нас, приходить, оставаться и уходить в свое время, когда им заблагорассудится… что ж, это само по себе проявление доброты. Это облегчает наши страдания, и это намного добрее и полезнее, чем многие другие действия, которые мы предпринимаем, чтобы избежать боли. Поэтому любая практика принятия прекрасно подходит для этого.

**Доброта (ценности)**

В основе сострадания к себе лежит ценность доброты. И хотя оно часто скрыто под слоями слияния и избегания, метафора двух друзей обычно быстро раскрывает его. Обычно полезен любой вариант ответа на этот вопрос: "Если бы кто-то, кто вам очень дорог, страдал так же, как вы сейчас страдаете… что бы вы сказали ему и что бы вы для него сделали?" Если это ставит клиента в тупик, мы можем подсказать ему: "Если бы вы хотели отправить ему сообщение "Я вижу, что вам больно, я забочусь о вас, я здесь ради вас", что бы вы сказали и сделали?"

И, конечно, мы можем изменить эти вопросы. Например, если клиент любит собак, мы могли бы спросить, как бы он отреагировал, если бы увидел, что собака страдает. Подобные вопросы не только проявляют доброту, но и естественным образом подталкивают к решительным действиям. В принципе, все, что мы можем сделать, чтобы помочь клиентам приобщиться к таким ценностям, как доброта, забота и поддержка, будет уместно здесь.

**Добрые слова и действия (Действия, основанные на ценностях)**

Действия, основанные на ценностях предполагают воплощение ценности доброты как в скрытом поведении (например, добрый разговор с самим собой, добрые образы, медитация на любящую доброту), так и в явном поведении (добрые, заботливые поступки, оказывающие поддержку).

**Доброжелательный разговор с самим собой**

Доброжелательный разговор с самим собой предполагает разговор с самим собой в доброжелательной, ободряющей и поддерживающей манере. Это может включать в себя все, что угодно, от признания своей боли (это трудно вынести) до сострадательного самоутверждения (я справлюсь с этим; я справлюсь с этим; я пройду через это). Любой вопрос о том, что бы вы сказали другу или любимому человеку, если бы они страдали, обычно порождает идеи.

Затем мы можем предложить:

Терапевт: В течение дня, когда бы ни появлялись эти тяжелые мысли и чувства, идея в том, чтобы признать, что вы чувствуете, признать, что это причиняет боль, и напомнить себе, что нужно отвечать добротой и заботой. И хорошо, если у вас есть ключевая фраза, которую вы можете сказать себе. Например, я говорю себе: "Это действительно больно". Будьте добрым к самому себе.

Так что, если вам это нравится, вы можете использовать это; но если вы хотите придумать свою собственную фразу, это еще лучше. Есть какие-нибудь идеи? Так, например, предположим, что, совершив ошибку, клиент приходит к выводу: «Я неудачник». Разговор с самим собой может звучать примерно так: «Ага. Снова тема неудачника. Ладно, я знаю, что облажался. Но, эй, я же человек. Все совершают ошибки».

Клиенты, склонные к перфекционизму, могут напоминать себе: "Я думаю, что мне нужно сделать это идеально". И, эй, на самом деле, мне это и не нужно. "Достаточно хорошо" - это нормально. Клиенты, пытающиеся развить в себе новый навык или модель поведения, могут сказать себе: "Вот вам история о том, что нужно сдаться", но я на это не куплюсь. То, что я пытаюсь сделать, действительно сложно, и сегодня был неудачный день. Завтра я попробую еще раз. Со временем мне станет лучше.

Клиенты, которые резко сравнивают себя с другими, могут сказать: "Ага! Мой разум снова сравнивает меня, пытаясь привести в форму. Я не обязан с этим мириться. Важно работать над собой, делать то, что мне дорого.

*Практический совет*

Всегда прислушивайтесь к тону внутреннего голоса ваших клиентов. Если клиенты говорят добрые слова, но тон их внутреннего голоса резкий, саркастичный или безразличный, это не возымеет желаемого эффекта.

**Когнитивная гибкость**

Помните, что в ACT "когнитивное разделение" - это ступенька к более важной цели развития "когнитивной гибкости": избавлению от бесполезных когнитивных паттернов и доступу к новым, более гибким способам мышления. Все примеры на предыдущей странице являются хорошими иллюстрациями этой концепции: сначала мы избавляемся от бесполезного когнитивного репертуара сурового самоосуждения, а затем получаем доступ к более полезному когнитивному репертуару доброго, поддерживающего разговора с самим собой. И, конечно же, мы не пытаемся игнорировать, избегать или отвлекать себя от самоосуждающих мыслей; мы также не пытаемся оспаривать, ставить под сомнение, обесценивать или устранять их. Скорее, мы принимаем тот факт, что они присутствуют (и будут продолжать повторяться), и мы отвязываемся от них... и говорим сами с собой по-доброму.  
  
**Добрые образы и медитация**

Существует множество практик создания образов и медитации, которые способствуют развитию сострадания к себе. Особенно эффективными являются упражнения "внутренний ребенок" или ["встреча с более юной версией себя",](https://t.me/ACT_Russia/1137) когда ты представляешь себя путешествующим в прошлое, чтобы утешать и заботиться о себе в детстве или подростковом возрасте.

*Любящая доброта*

Медитация, практика, которая изначально берет свое начало в буддизме, также очень эффективна и часто используется в ACT.

Добрые дела и поступочки

Когда речь заходит о проявлениях доброты, заботы и поддержки по отношению к самому себе, это просто предел: отрабатывайте актерские навыки; проводите время с другими людьми; занимайтесь элементарным уходом за собой, таким как здоровое питание и регулярные физические упражнения; находите время для отдыха и релаксации; занимайтесь хобби, спортом или другими приятными, восстанавливающими силами видами деятельности; посещение психотерапевта; самоуспокоение; игры с собакой или кошкой; прогулки в парке и так далее. Это также включает в себя множество различных видов добрых практик прикосновения к себе, таких как упражнение "[Добрые руки](https://t.me/ACT_Russia/1022)".

**Общая человеченость ("Я-как-контекст")**

Термин "я-как-контекст" имеет два разных (но пересекающихся) значения в ACT: а) гибкое восприятие перспективы и б) Наблюдающее Я.

Если мы остановимся на втором значении (наблюдающее Я, замечающее Я), то метафора неба и погоды особенно полезна: вы подобны небу, а ваши мысли и эмоции подобны погоде. Поэтому, когда такая погода вызывает сильные болезненные эмоции, ужасные воспоминания и суровые суждения о себе, это проявление доброты к себе - наблюдать за всем этим с безопасной точки зрения неба; осознавать, что в тебе есть нечто гораздо большее, чем те ужасные события из прошлого или те ненавистные самооценки, осуждения; и позволить всему этому течь через тебя, вместо того чтобы поглощать тебя.

Поскольку я не смог уместить оба значения "я-как-контекст" на диаграмме "строительных блоков", я остановился на первом из них: гибком восприятии перспективы. Именно сюда мы относим концепцию "общей человечности". Кристин Нефф популяризировала эту фразу, чтобы описать глубокое понимание того, что психологические страдания - это то, что объединяет нас со всеми другими людьми. Это подразумевает признание и сопереживание боли других людей; сознательное осознание того, что они тоже страдают. Если мы поглощены жалостью к себе и идеей о том, что никто другой не страдает так, как мы, это не только подпитывает социальную разобщенность и отчуждение, но и усиливает стремление избегать переживаний. Но когда мы видим страдания других и осознаем свою общность, это часто укрепляет чувство связи с другими людьми, а также способствует самопринятию.

Наша постоянная работа по нормализации мыслей и чувств наших клиентов (часто включая наше собственное самораскрытие) закладывает основу для общей гуманности. (Однако мы всегда должны быть осторожны, чтобы это не было неверно истолковано как упрощение или сведение к минимуму боли клиента!) Многие клиенты считают полезным напоминать себе об этой общности с другими, используя такие фразы, как "Все страдают. Это часть человеческого бытия" или "Всем больно. Такова природа человека". Они могут добавить эту фразу к другим практикам самосострадания.

*Подведение итогов*

Итак, вот и все. Шесть составляющих сострадания к себе. Мы можем использовать любой из них или любую их комбинацию в любое время и в любом порядке - в зависимости от того, что больше всего подходит клиенту, с которым мы работаем. (И, конечно, это относится и к нам самим; все мы страдаем, и все мы выигрываем от сострадания к себе!) Вы также можете использовать любой инструмент, технику, практику или стратегию самосострадания, которым мы научились в любой другой модели. Например, вы можете побудить клиента написать [доброе письмо самому себе](https://ippsy.pro/tpost/e188xf78c1-tehnika-sostradatelnogo-pisma), или мы можем использовать [технику "пустого стула",](https://t.me/ACT_Russia/2851) или практиковать медитацию любящей доброты, или использовать различные формы управляемого воображения.

Итак, приступайте! Будьте изобретательны. Будьте гибкими. И всегда адаптируйте то, что вы делаете, к требованиям уникального клиента, с которым вы работаете.