ЖИВИ

РИК ХАНСОН, ФОРРЕСТ ХАНСОН

КАК ЗАЛЕЧИТЬ РАНЫ ПРОШЛОГО, СПРАВИТЬСЯ С НАСТОЯЩИМ И СОЗДАТЬ ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ

Рик Хансон
Форрест Хансон

Живи. Как залечить раны прошлого, справиться с настоящим и создать лучшее будущее

Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39576352
Живи. Как залечить раны прошлого, справиться с настоящим и создать лучшее будущее: Питер; Санкт-Петербург; 2019
ISBN 978-5-4461-0977-7

Аннотация

Как найти внутренний стержень?

На что можно опираться, когда во внешнем мире все так нестабильно и пугающе?

Где источник внутренней силы и спокойствия?

Истинная стойкость – это больше, чем просто терпение в ужасных условиях. Нам нужна настоящая устойчивость каждый день, чтобы растить детей, эффективно работать, справляться со стрессом, решать проблемы со здоровьем, преодолевать трудности и просто продолжать жить.

Автор бестселлеров, нейропсихолог доктор Рик Хансон рассказывает, как развить двенадцать навыков нервной системы, которые станут мощным внутренним стержнем. Книга включает в себя эффективные способы помощи себе и другим и восстановления и углубления важных отношений.

Рик Хансон объясняет, как преодолеть негативный настрой мыслей, освободить болезненные переживания и чувства и заменить их сочувствием, самоуважением, радостью и внутренним покоем.

Содержание

Отзывы о книге 6
Благодарности 14
Введение 16
Изменение мозга 18
Идти по пути 20
Как читать эту книгу 23
Часть 1 26
Глава 1 26
Быть за себя 28
Почему хорошее отношение к себе полезно 28
Чувство заботы о самом себе 30
Почувствуйте сострадание к своей боли 33
Испытания для самосострадания 34
Как научиться состраданию 35
Найдите принятие 37
Наслаждайтесь жизнью 41
Конец ознакомительного фрагмента. 44

Рик Хансон
Живи. Как залечить раны прошлого, справиться с настоящим и создать лучшее будущее

Нашим родителям

Resilient
How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness
Rick Hanson Ph.D,
With Forrest Hanson

© 2018 by Rick Hanson and Forrest Hanson
© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019
© Издание на русском языке, ООО Издательство «Питер», 2019
© Серия «Сам себе психолог», 2019
© Гиматова Ю. М., перевод с англ., 2019

Отзывы о книге

«Благодаря подробным примерам и упражнениям мы учимся успокаивать разум и оптимизировать возможности взаимодействия с окружающими. В основе этой прекрасно написанной книги лежит особая теория: позитивные ощущения меняют мозг и позволяют стать более добрым, щедрым, благодарным и чутким».

Стивен Порджес, доктор философии, сотрудник Института имени Кинси, Индианский университет, профессор психиатрии, Университет Северной Каролины

«Эта книга, написанная с элегантностью и достоинством, содержит множество полезных выводов и позволяет сформировать практические навыки, которые помогут выстоять перед лицом жизненных трудностей. Это руководство к жизни в гармонии с самим собой, иллюстрированное удивительно искренними личными наблюдениями. К тому же в основе книги лежит научное исследование».

Кристофер Джермер, доктор философии, лектор Гарвардской медицинской школы, автор книги The Mindful Path to Self-Compassion

«В хаосе неуверенности и неприятностей один спокойный человек в комнате способен изменить всё. Рик Хансон объясняет, как стать именно таким

человеком. Книга предлагает доступные методы по преодолению предубежденности мозга к негативу и помогает найти путь к жизненной энергии. Эта книга – неоценимый ресурс и подарок для нашего благополучия».

Фрэнк Остасески, автор книги The Five Invitations: Discovering What Death Can Teach Us About Living Fully

«Это четкое, понятное и приятное руководство представляет собой научно обоснованный сборник простых практик и познавательной мудрости в нашем сложном мире».

Дэниел Дж. Сигел, доктор медицины, автор книг «Разум. Что значит быть человеком» и Aware: The Science and Practice of Presence

«“Живи” – мудрая и душевная книга. Это прекрасное руководство, ведущее к балансу, счастью и здоровью. Читая ее, вы буквально слышите искренние и добрые голоса Рика и Форреста. Они помогут стать мудрее и стабильнее в эмоциональном плане. Это действительно особое и редкое предложение! Настоящая удача!»

Боб Стал, доктор философии, соавтор книг Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook, Living with Your Heart Wide Open, Calming the Rush of Panic, A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook for Anxiety и MBSR Everyday

«Эта книга, основанная на науке о мозге и позитивной психологии, является кладезем лучших

практик по достижению устойчивой и нерушимой радости. Именно этого мы ждали от Рика Хансона: практичную, научно обоснованную, понятную и удивительно мудрую книгу».

Роберт Эммонс, доктор философии, главный редактор The Journal of Positive Psychology, автор книг The Little Book of Gratitude и Gratitude Works!

«Доктор Хансон охватывает огромный объем полезной информации и излагает ее доступным языком. В невероятно глубокой и мудрой книге приведены конкретные примеры усиления своих внутренних ресурсов. Ее стоит прочесть каждому».

Сандра Принс-Эмбьюри, доктор философии, Институт по изучению устойчивости Алленхерста, создатель широко распространенных шкал по измерению устойчивости, соредактор Resilience in Children, Adolescents, and Adults: Translating Research into Practice

«В наше время Рик Хансон – идеальный наставник. Его книга не только мудра, но и научна, практична и подробна. Он описывает зачастую незаметную предубежденность мозга к негативу, которая проявляется в жизни многих из нас. Кроме того, мы узнаем, как изменить свой мозг и таким образом – свою жизнь. Его советы обнадеживают. Они очень полезны и просты, даже если кажется, что надежда потеряна. Если мы хотим справиться с проблемами, нам поможет устойчивость и книга

“Живи”».

Джанин Рос, автор бестселлера № 1 по версии New York Times «Женщины, еда… и Бог» и книги This Messy Magnificent Life

«Доктор Хансон – человек, обладающий талантом к упрощению сложных идей, – с юмором, теплом и честностью объединяет выводы нейробиологии и современной психологии с древними мудрыми традициями. Он предлагает простые инструменты, которые помогут вам позаботиться о своей голове и сердце. Это важный ресурс не только для выживания, но и для развития в сложные времена».

Рональд Сигел, доктор философии, доцент психологии в Гарвардской медицинской школе, автор книги The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems

«Нейронаука удивительно практична. “Живи” – мудрая и полезная книга: тренировка для мозга, лекарство для сердца и руководство к прекрасной и радостной жизни».

Джек Корнфилд, доктор философии, автор книги «Путь с сердцем»

«Рик Хансон изменил жизнь многих людей благодаря своим инструментам для создания позитивной пластичности мозга. Книга “Живи” выводит науку на новый уровень. Вы узнаете о внутренних силах, даже если вам казалось, что у вас их

нет. Кроме того, вы поймете, как использовать их так, чтобы с каждым днем делать свою жизнь лучше».
Элисса Эпель, доктор философии, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, соавтор книги «Эффект теломер. Революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни»

«Современный мир накрыла эпидемия стресса, тревоги и депрессии. Если вы хотите не просто выжить, но и преуспеть, вам нужно выработать внутреннюю устойчивость. Объединив многолетний опыт с последними научными исследованиями, Рик Хансон создал руководство по развитию устойчивого благополучия. Вдумчиво, содержательно и практично».
Джеймс Р. Доти, доктор медицины, основатель и директор Научно-образовательного центра исследований сострадания и альтруизма (CCARE) в Стэнфордском университете, автор книги «Лавка чудес. История о том, как обычный мальчик стал великим хирургом, разгадав тайны мозга»

«Мы живем в стремительно меняющемся мире, и порой кажется, что каждый день приносит новый кризис или катастрофу. Сегодня мы все нуждаемся в создании инструментов, которые помогут оставаться внимательными, бесстрашными и мудрыми перед лицом реальной и вымышленной опасности. Рик Хансон показывает, как это сделать».
Кристин Картер, доктор философии, автор книг Raising

Happiness и The Sweet Spot

«Доктор Хансон удивительно четко поясняет, как стать более чутким, спокойным и устойчивым. Каждый читатель этой книги найдет в ней что-то ценное и полезное».
Роберт Д. Труог, доктор медицины, профессор медицинской этики, анестезии и педиатрии Института Фрэнсис Глесснер Ли Гарвардской медицинской школы

«Рик Хансон дает нам рекомендации о том, как достичь благополучия, научившись удерживать в уме полезные и приятные вещи. Это книга невероятной мудрости и практичности. Она написана простым, увлекательным и дружелюбным языком и поможет каждому из нас в развитии разума, чтобы стать более счастливым самому и сделать счастливее других».
Пол Гилберт, доктор философии, офицер ордена Британской империи, основатель терапии, сфокусированной на сострадании, автор книг The Compassionate Mind и Living Like Crazy

«Рик Хансон объединил теорию и практический опыт, поделившись честными примерами из своей жизни и простыми полезными упражнениями. Они подтолкнут читателя к собственным исследованиям».
Шарон Солзберг, автор книг Real Happiness и Real Love

«Рик Хансон – не только мудрый и чуткий человек. Он блестяще раскладывает сложный материал на

маленькие понятные части».
Дэниел Элленберг, доктор философии, основатель Института по формированию лидерства

«Среди массы книг об осознанности и нейронауке Рик Хансон проложил понятный путь вперед. Он делится своим опытом осознания дикого и запутанного разума. Более того, он описывает инструменты для достижения спокойствия и счастья. О чем еще можно желать?»
Руби Уокс, офицер ордена Британской империи, автор книг Sane New World, A Mindfulness Guide for the Frazzled и How to Be Human: The Manual

«“Живи” – это добрая и полезная книга, которая несет мудрость нашему все более хаотичному миру».
Майкл Д. Янко, доктор философии, автор книг Mindfulness and Hypnosis и «Депрессия заразительна»

«Авторы исследуют наши способности к устойчивому благополучию и предлагают практические инструменты для изменения жизни».
Элиша Голдстейн, доктор философии, основатель программы «Курс осознанной жизни»

«Эта ясная, доступная и мудрая книга показывает, как стать для себя лучшим другом, а не худшим критиком. Это может изменить вашу жизнь и жизнь ваших близких».
Марк Уильямс, доктор философии, соавтор книги

«Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности»

«Книга “Живи”, в основе которой лежат последние исследования нейронауки о счастье, наполнена выводами, увлекательными практиками и ясностью, которая так необходима в наше сложное время. Прочитайте ее, и вы откроете для себя сокровище устойчивого разума».

Дачер Келтнер, доктор философии, профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли, автор книг Born to Be Good и «Парадокс власти»

Благодарности

В основе этой книги лежит огромный объем научной литературы о благополучии, устойчивости и нейропластичности. К сожалению, мы не можем перечислить все источники, но мы хотим выразить свою благодарность Ричарду Дэвидсону, Джиму Доти, Ангеле Дакворт, Кэрол Двек, Дэниелу Элленбергу, Барбаре Фредриксон, Кристоферу Джермеру, Полу Гилберту, Тимоти Годдарду, Элише Голдстейн, Линде Грэм, Джону Кабат-Зинну, Тодду Кашдану, Дачеру Келтнеру, Сунии Лютар, Соне Любомирски, Энн Мастен, Кристин Нефф, Стивену Порджесу, Сандре Принс-Эмбьюри, Мартину Селигману, Мишель Шиота, Дэну Сигелу и Эмилиане Саймон-Томас.

Нас также поддержали мудрые учителя, включая Тару Брах, Джила Фронсдэла, Джека Корнфилда, Аджана Пассано и Шарон Солзберг.

Мы в огромном долгу перед нашими коллегами, которые помогли создать онлайн-программу Foundations of Well-Being («Основы благополучия»). Среди них Дженна Чэндлер, Кэри Готье, Лорел Хансон, Мишель Кин, Мэрион Рейнолдс, Эндрю Шуман, Кариса Спет, Мэтт Стэйтс и, самое главное, Стефани и Дэвид Вейлон. Мы благодарны читателям, которые предоставили полезную обратную связь по черновикам рукописи этой книги и соответствующим работам,

в том числе Пенни Феннер, Элизабет Феррейра, Эмме Хаттон-Тэмм, Лили О'Брайен, Майклу Тафту и нашему потрясающему агенту Эми Реннерт. Нам было очень приятно работать с редактором из Harmony Books Донной Лоффредо. Она и ее коллеги сыграли важную роль в создании этой книги.

Мы выражаем особую любовь и признательность Джен и Лорел Хансон.

Введение

Я начал изучать человеческий потенциал в 1970-х годах и в итоге стал клиническим психологом. Меня всегда интересовала нейронаука и тренинги по осознанности. Эта книга – собрание моих выводов о том, как помочь людям залечить раны прошлого, справиться с настоящим и построить лучшее будущее.

В психологии и медицине существует фундаментальная идея. Направление вашей жизни зависит от трех вещей: того, как вы справляетесь со сложностями, защищаете свои уязвимые места и формируете личные ресурсы. Эти факторы кроются в трех сферах – вашем внутреннем мире, теле и разуме. Если объединить факторы и сферы, мы обнаружим девять способов сделать свою жизнь лучше.

Все они важны, но формирование ресурсов разума обладает уникальной силой. Благодаря этому вы получаете огромные возможности, потому что, как правило, человек может в большей степени влиять на свой разум, а не на тело или мир. Кроме того, это самый действенный способ, потому что разум неизменно остается с вами. Нельзя всегда полагаться на мир, других людей или даже собственное тело. Однако вы *можете* рассчитывать на устойчивые внутренние силы, встроенные в вашу нервную систему. И в этой книге вы узнаете, как их сформировать.

Такие психологические ресурсы, как целеустремленность, самоуважение и доброта, делают нас *устойчивыми*, то есть способными справляться с трудностями и решать проблемы в погоне за возможностями. Устойчивость помогает нам восстановиться после утраты и травмы, но это еще не всё. Настоящая устойчивость укрепляет благополучие и лежащие в его основе чувства счастья, любви и спокойствия. Удивительно, что когда вы испытываете ощущение благополучия, оно укрепляет внутренние силы, которые, в свою очередь, делают вас более устойчивым. Благополучие и устойчивость подпитывают друг друга в своеобразной восходящей спирали.

Самое главное – научиться превращать мимолетный опыт в постоянные внутренние ресурсы, встроенные в ваш мозг. Это называется *позитивной нейропластичностью*, и я расскажу, как с ее помощью обрести устойчивое благополучие.

Изменение мозга

Когда разум меняется в лучшую сторону, в лучшую сторону меняется и мозг. Мозг постоянно преобразуется по мере того, как вы впитываете свои ощущения. Многократно стимулируя определенный участок мозга, вы развиваете его. Вы учитесь быть спокойнее или добрее так же, как и любой другой вещи: с помощью регулярной практики.

Мы развиваем психологические ресурсы на протяжении двух этапов. Во-первых, мы должны испытать то, что хотим укрепить в себе, например чувства благодарности, любви или уверенности. На втором и самом важном этапе нам необходимо трансформировать этот мимолетный опыт в устойчивое изменение нервной системы. В противном случае мы не исцелим свои раны, не будем развиваться и расти. Полезного и приятного опыта самого по себе недостаточно. В этом заключается главная проблема современной позитивной психологии, обучения персонала, коучинга и психотерапии. Чаще всего приятные ощущения, которые испытывают люди, не влияют на их мозг. Но приложите небольшие усилия, и эти чувства оставят стойкий след. Я покажу вам множество эффективных способов, как это сделать. Большинство из них можно использовать в повседневной жизни.

Кому-то эта идея покажется сложной, но на самом деле она интуитивно понятна и проста. Нейроны в мозге «зажи-

гаются» от 5 до 50 раз в секунду – таким образом вы можете повышать свою устойчивость и благополучие на протяжении целого дня. И каждый раз это будет занимать не больше минуты. Разумеется, результат не будет моментальным. Если вы хотите измениться к лучшему, следует работать с мозгом как с телом в спортзале: множество небольших усилий со временем сложатся в нужный результат. Поверьте в свой успех, и вы его добьетесь.

Идти по пути

Несмотря на банальность, фраза «Жизнь – это путь» по-прежнему остается верной. Впереди долгая дорога, и чтобы пройти ее, нам нужны определенные запасы и инструменты. В этой книге я представлю лучшие из тех, которые мне известны. Мы узнаем, как развивать и использовать внутренние силы, соответствующие личным потребностям. А затем вы получите даже больше и сможете удовлетворять потребности других людей.

У каждого из нас есть свои нужды. Если мы игнорируем их, то начинаем испытывать стресс, беспокойство, разочарование и обиду и получаем меньше положительных эмоций. Когда вы становитесь более устойчивыми, вы в большей степени способны удовлетворить собственные потребности перед лицом жизненных невзгод. И в результате вы укрепляете свое благополучие.

У людей есть три базовые потребности: в *безопасности, удовольствии* и *социальных связях*. Они кроются в древней истории эволюции человека. За последние двести тысяч лет обстоятельства нашей жизни существенно изменились, чего нельзя сказать о нашем мозге. Нейронный механизм, который позволял предкам удовлетворять потребность в безопасности (найти укрытие), удовольствии (добыть пищу) и социальных связях (наладить отношения с остальными), жи-

вет в мозге человека и по сей день.

Существует четыре способа удовлетворения своих потребностей. Вы можете *признать* правду, *сформировать ресурсы, отрегулировать* мысли, чувства и действия, *наладить прочные связи* с другими людьми и миром в целом. Реализуя собственные нужды с помощью этих способов, мы создаем двенадцать главных внутренних сил. Каждой из них посвящена отдельная глава этой книги.

	Признание	Формирование ресурсов	Регулирование	Налаживание связей
Безопасность	Сострадание	Стойкость	Спокойствие	Бесстрашие
Удовольствие	Осознанность	Благодарность	Мотивация	Целеустремленность
Социальные связи	Обучение	Уверенность	Близость	Щедрость

Вы можете формировать эти психологические ресурсы постепенно, шаг за шагом. Первым возникает сострадание – прежде всего к самому себе, так как вначале нужно признать свои внутренние глубинные потребности и почувствовать необходимость действовать. Последним ресурсом является щедрость, поскольку вы сможете дать многое другим, только когда воспитаете хорошие качества в себе.

После того как вы создадите эти силы и укрепите свою устойчивость, снизятся тревога и раздражение, разочарование и отчаяние, одиночество, обида и негодование. Если вас

накроют неспокойные волны жизни, вы встретите их с большим *спокойствием, умиротворенностью* и *любовью* – чувствами, лежащими в основе вашего существования.

Как читать эту книгу

Мы узнаем, *как* постичь, развивать и использовать главные психологические ресурсы для устойчивого благополучия. Вы познакомитесь с полезными идеями, связанными с работой мозга, проверенными практиками, инструментами для формирования конкретных сил, предложениями для повседневной жизни и личными примерами. Каждый человек индивидуален, поэтому я предоставлю вам множество вариантов. Выберите то, что подходит именно вам.

Эту книгу можно читать по-разному. Например, вы можете изучать по главе в месяц в течение года личного развития. Или определите потребность, которая особенно важна для вас, например потребность в безопасности, и уделите основное внимание соответствующим главам. Двенадцать сил поддерживают друг друга как звенья одной цепи. Некоторые силы покажутся вам особенно значимыми. Нет ничего плохого в том, чтобы перепрыгивать от одного к другому, стараясь понять, что именно находит в вас наибольший отклик. В главе 2 «Осознанность» и главе 3 «Обучение» рассматриваются важнейшие принципы и техники, которые лежат в основе остального материала. Когда вы переходите к практике, можно медленно прочитать текст перед ее выполнением. Также вы можете читать вслух, записывая себя на диктофон, и позже использовать запись в качестве направляемой меди-

тации.

Эта книга – не пособие по психотерапии и не описание методики лечения того или иного заболевания. Тем не менее я постарался добраться до самой сути, и это поможет изменить ситуацию к лучшему. Будьте добры по отношению к себе, особенно когда выполняете практики. Всегда адаптируйте мой подход к своим потребностям.

Полезную информацию можно найти во многих источниках, включая науку, клиническую психологию и медитативные традиции. Так как мы собираемся разобрать большой материал, я упростил научные пояснения, касающиеся неврологии, и не указывал названия особых терапий и тренингов. Также я не пытался обобщить огромный объем академической литературы об устойчивости, благополучии и смежных темах. Если вас интересует подробная информация, пожалуйста, перейдите в раздел о дополнительных ресурсах в конце книги. Презентации, научные работы и другой материал выложены в свободном доступе на сайте www.RickHanson.net. Что касается медитативной практики, лучшей, на мой взгляд, является буддизм, поэтому я предложу вам идеи и методы в соответствии с этой традицией. Данная книга опирается на мою онлайн-программу Foundations of Well-Being («Основы благополучия», www.thefoundationsofwellbeing.com), но не следует ее структуре целиком.

Книга написана от первого лица – автора Рика Хансона.

Однако мысли и слова Форреста представлены на каждой странице. Он сделал книгу удивительно ясной и предоставил важные выводы. Для меня было честью и удовольствием работать с сыном. «Живи» стала плодом совместных усилий, и мы постарались сделать ее полезной, простой и искренней.

Надеемся, что вам понравится.

Часть 1
Признание

Глава 1
Сострадание

Если я не для себя, кто для меня? Если не сейчас, то когда?
Рабби Гиллель

Я получил один из самых важных уроков в детстве. Мне было шесть лет, моя семья жила в Иллинойсе рядом с кукурузными полями. Я помню, как однажды вечером вышел на улицу, глядя на дождевую воду, которая скопилась в колеях, оставленных тракторами, а затем обернулся и посмотрел на наш дом. Я чувствовал тоску и грусть из-за гнева, скопившегося в нем. Где-то вдалеке на холмах мигали огни в домах других, возможно, более счастливых семей.

Сегодня, будучи взрослым, я понимаю, что мои родители любили друг друга. Они были порядочными людьми и пытались решить собственные проблемы. Мое детство во многом было счастливым. У папы была тяжелая работа, а мама постоянно занималась мной и моей сестрой. Я не помню, что

произошло в тот вечер. Вероятно, мы просто поссорились из-за пустяка. Но я до сих пор помню ту заботу, которую я испытал по отношению к себе. Мне было плохо, эти ощущения были важны для меня, и я хотел, чтобы мне стало лучше. Спустя многие годы я понял, что тем чувством было *сострадание* – признание боли и желание облегчить ее. Сострадание можно испытывать как по отношению к себе, так и по отношению к другим.

Даже тогда я понимал, что именно мне предстоит пройти сквозь время, найти те огни, тех людей и то большое счастье. Я любил своих родителей и не выступал против кого-то из них. Но я был за себя – стоял на своей стороне. Я всей душой хотел – насколько это возможно в детстве и во взрослом возрасте – прожить максимально хорошую жизнь.

Мой личный путь к благополучию, как и путь многих людей, начался с сострадания. Это фундаментальное чувство. Если вы не заботитесь о своих чувствах и не желаете *изменить* ситуацию, то вряд ли приложите усилия, чтобы стать счастливее и устойчивее. Испытывать сострадание – значит быть одновременно мягким и мужественным. Например, согласно результатам исследований, когда люди ощущают сострадание, участки их мозга, отвечающие за моторное планирование, начинают готовиться к действию.

Сострадание представляет собой психологический ресурс, *внутреннюю силу*. В этой главе мы узнаем, как развивать и использовать сострадание по отношению к себе. В сле-

дующих главах мы рассмотрим, как проявлять сострадание по отношению к другим людям.

Быть за себя

Когда мы относимся к людям с заботой и уважением, мы пробуждаем в них их лучшие черты. То же самое произойдет, если мы будет относиться хорошо к себе.

Однако человек, как правило, является лучшим другом для кого-то, а не для себя. Мы заботимся о чужой боли, видим в людях положительные качества и проявляем к ним справедливость и доброту. Но каким другом вы являетесь по отношению к самому себе? Многие подвергают себя жесткой критике, сомневаются в себе, теряют над собой контроль, вместо того чтобы вырабатывать в себе устойчивость.

Представьте, что вы относитесь к себе так же, как к своему другу. Вы с теплотой и симпатией поддерживаете себя, помогаете себе исцеляться и развиваться. Вообразите, каким бы был ваш день, если бы вы заняли собственную сторону. Что бы вы испытали, если бы начали ценить свои хорошие намерения и доброе сердце и перестали быть столь самокритичными?

Почему хорошее отношение к себе полезно

Важно понимать, что быть на своей стороне одновремен-

но справедливо и полезно. В противном случае разум захватят убеждения наподобие: «Думать о своих желаниях – значит быть эгоистом», «Ты не заслуживаешь любви», «На самом деле ты плохой человек», «Ты потерпишь неудачу, если будешь стремиться к большему».

Во-первых, существует общая идея, согласно которой мы должны относиться к людям с благородством и состраданием. Что ж, понятие «люди» включает и вас самих. Сформулируем золотое правило, которое действует как улица с двусторонним движением: поступай с собой так, как поступаешь с другими.

Во-вторых, чем большее влияние мы оказываем на человека, тем с большей ответственностью мы должны заботиться о нем. Например, жизнь пациента находится в руках хирурга, поэтому он обязан быть внимательным в ходе операции. Кто тот человек, на которого вы способны повлиять больше всего? *Вы сами* – как сегодня, так и в будущем. Это тот человек, которым вы будете через минуту, неделю или год. Если вы считаете себя кем-то, к кому вы должны относиться с заботой и добротой, как должно измениться ваше поведение и манера общения с самим собой?

В-третьих, если вы хорошо относитесь к себе, это полезно для других людей. Когда кто-то достигает благополучия, он, как правило, становится более терпимым, заботливым и открытым к взаимодействию. Представьте, какие преимущества получили бы окружающие, если бы вы перестали нерв-

ничать, беспокоиться или раздражаться и были бы более спокойным, удовлетворенным и любящим человеком.

Вы можете сделать практические шаги, которые помогут вам поверить в то, что забота, уважение и сострадание к самому себе будут действительно полезны. Напишите на бумаге простые утверждения, например: «Я на своей стороне», «Я отстаиваю свою позицию», «Я тоже имею значение». Читайте их вслух или положите лист с ними на видное место. Представьте, что объясняете другому человеку, почему вы собираетесь заботиться о своих потребностях. Вообразите, как друг, наставник или даже добрая фея-крестная просит вас встать на свою сторону, – и поверьте в необходимость этого!

Чувство заботы о самом себе

Когда я покинул дом и начал учебу в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе в 1969 году, я был невероятно рациональным и зацикленным на себе человеком. Это помогало избежать грусти, обиды и беспокойства, но в то же время практически не позволяло испытывать эмоции. Мне пришлось покопаться в себе, чтобы решить эту проблему и начать развиваться. Калифорния в 1970-х годах находилась в центре движения за развитие человеческого потенциала. Несмотря на то что оно казалось странным, я с головой погрузился в него (только представьте: крикотерапия, группо-

вая психотерапия, обнажение души по запросу!). Постепенно я начал осознавать свои эмоции и ощущения. Я стал уделять внимание чувству «я на своей стороне» и относиться к себе с теплом и поддержкой, а не с холодом и критикой. Это очень помогало, поэтому я продолжал двигаться в данном направлении. Концентрируясь на позитивном ощущении, я словно тренировал и укреплял мышцы. С практикой доброта и поддержка прижились во мне и стали естественным образом жизни.

Спустя многие годы, уже являясь психологом, я понял, как сработали мои интуитивные попытки решить проблему. Фокусируясь на любом ощущении, связанном с психологическим ресурсом, например на ощущении «я на своей стороне», вы эффективно встраиваете его в мозг. Эта внутренняя сила остается с вами навсегда.

В главах, посвященных осознанности и обучению, я подробно расскажу, как превратить мысли и чувства в крепкие внутренние силы, основу настоящей устойчивости. Все довольно просто: сначала вы испытываете то, что хотите в себе развить, например сострадание или благодарность, затем концентрируетесь на этом и удерживаете это, чтобы ускорить «внедрение» ощущения в нервную систему.

В этом заключается суть положительного изменения мозга. Чтобы разобраться в ней, выполните упражнение, представленное ниже. Уделите ему несколько минут, если вы хотите добиться большего эффекта. Как уже говорилось, адап-

тируйте практику к своим потребностям. Кроме того, в течение дня постарайтесь обращать внимание на чувство заботы о себе и ненадолго удерживать его. Ощутите его в своем теле, погрузитесь в него, пока оно погружается в вас.

БЫТЬ ЗА СЕБЯ

Вспомните ситуацию, когда вы были на чьей-то стороне. Возможно, вы защитили ребенка, поддержали друга, помогли болеющему родителю. Возобновите в памяти свои телесные ощущения в тот момент – в положении плеч, в выражении лица. Вспомните ваши мысли и чувства – возможно, заботу, решительность, даже ожесточенную напряженность.

Теперь, зная, каково быть на чьей-то стороне, примените то же отношение к себе. Ощутите, что вы союзник самому себе. Вы можете позаботиться и защитить себя. Признайте, что у вас тоже есть права и потребности, которые важны.

Если у вас возникнут другие реакции, например чувство собственной неполноценности, – это нормально. Просто отстранитесь от них и пожелайте себе добра. Сосредоточьтесь на этом ощущении и удерживайте его в течение нескольких вдохов.

Вспомните те моменты, когда вы действительно были на своей стороне. Возможно, вы поддерживали себя в сложный период на работе или отстаивали собственные права перед обидчиком. Осознайте, какие

эмоции и ощущения в теле вы испытали тогда. Вспомните свои мысли в тот момент, например: «Помогать нужно не только другим, но и себе». Удерживайте это ощущение и позвольте ему наполнить ваш разум.

Почувствуйте, каково это – быть за себя. Позвольте чувствам, мыслям и намерению превратиться в хорошего друга для себя, осесть внутри, стать частью вас.

Почувствуйте сострадание к своей боли

Сострадание – это душевная чуткость к страданию, начиная от едва заметного психологического или физического дискомфорта и заканчивая мучительной болью. Сострадание также включает в себя желание помочь. Выражение сострадания снижает стресс и успокаивает ваше тело. Когда другие проявляют к нам сострадание, мы становимся сильнее: нам проще встать на ноги и продолжить путь.

Вы получаете преимущества как от проявления, так и от принятия сострадания, когда испытываете это чувство по отношению к себе. Если вы способны увидеть проблемы и стресс других людей, значит, вы в состоянии признать свои проблемы. Если вас трогают чужие страдания, значит, вас могут тронуть и собственные. Вы способны оказать самому себе ту же поддержку, что и другим. Если люди не сопереживают вам, сострадание к себе становится важным как ни-

когда.

Самосострадание – это *не* нытье и не погружение в жалость к себе. Именно самосострадание вы должны испытать первым делом, если столкнулись с проблемой. Исследование Кристин Нефф и других ученых показало, что сострадание к себе делает человека более устойчивым и способным подняться на ноги. Оно ослабляет самокритику и формирует самоуважение, помогает стать более амбициозным и успешным, а не самодовольным и ленивым. В сострадании к личной боли кроется понимание: мы все страдаем, мы все сталкиваемся с болезнями и смертью, мы все теряем близких, мы все влюбляемся. Каждый человек хрупок. Как пел Леонард Коэн, «во всем есть трещины, но сквозь них пробивается свет».[1] В каждом из нас есть трещины. Каждый нуждается в сострадании.

Испытания для самосострадания

Почувствовать самосострадание может не каждый. Основная проблема заключается в принципе работы нашей нервной системы. В силу своего строения мозг меняется под воздействием нашего опыта, особенно *негативного*, и в первую очередь детского. Человек усваивает отношение родителей и других людей, в том числе игнорирование, унижение или пренебрежение чувствами и желаниями. В итоге он

---

[1] There is a crack in everything / That's how the light gets in.

проецирует такое отношение на себя.

Например, мои родители были сознательными и любящими, и я очень благодарен им. Но по мере взросления я часто сталкивался с критикой с их стороны, а не с состраданием и вскоре привык критиковать себя. Меня всегда трогала боль других людей. Но моя собственная боль? Я отталкивал ее и не мог понять, почему мне становилось все хуже.

Как научиться состраданию

Мне пришлось учиться состраданию к собственной боли. В жизни мы многому учимся – ездить на велосипеде, извиняться перед другом или утешать себя. Что для этого необходимо?

Самое главное в формировании любого психологического ресурса, в том числе сострадания, – регулярность. *Только так мы сможем достичь устойчивого изменения нейронной структуры или функции.* Вы словно записываете песню на старомодном магнитофоне. Когда играет песня, то есть когда вы испытываете ресурсное чувство, вы помогаете ему оставить физический след в вашей нервной системе.

Если вы уже ощущаете что-то приятное или полезное, например удовлетворение от выполненного отчета на работе или комфорт, когда прилегли на диван в конце сложного дня, постарайтесь *заметить* это чувство. Вы также можете осознанно *создать* любое ощущение, такое как ощущение «я

на своей стороне». Как только вы испытали нечто подобное, постарайтесь прочувствовать это как можно глубже и удержать ощущение в течение нескольких вдохов. Чем чаще вы это делаете, тем глубже вы встроите психологические ресурсы в нервную систему.

Чтобы усилить самосострадание, выполните небольшое упражнение, представленное ниже. Если вы научитесь проявлять сострадание к себе, вам будет проще обращаться к этому чувству в любой момент.

САМОСОСТРАДАНИЕ

Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали заботу людей, питомцев или духовных сущностей. Можно обратиться к прошлому. Подойдет любой вид заботы, то есть те моменты, когда вы ощущали свою принадлежность к сообществу, понимали, что вас заметили, оценили или любят. Расслабьтесь и откройтесь чувству заботы. Если вы отвлеклись, просто вернитесь к нему. Удерживайте его и ощутите, как впитываете его, словно губка воду.

Затем подумайте об одном или нескольких людях, к которым вы испытываете сострадание. Возможно, это ребенок, которому больно, друг, переживающий развод, или беженцы на другом краю земли. Осознайте их бремя, беспокойства и страдания. Почувствуйте душевное тепло и сопереживание. Можно положить

руку на грудь в области сердца и мысленно сказать: «Пусть твоя боль утихнет… Желаю тебе найти работу… Желаю тебе выздороветь». Отдайтесь состраданию, позвольте ему проникнуть внутрь и наполнить вас.

Теперь, когда вы научились проявлять сострадание, обратите его на себя. Признайте свой стресс, усталость, боль, несправедливость или несчастье. Направьте сострадание на себя, как вы бы направили его на страдающего друга. Осознайте, что все люди страдают и вы не одиноки в своей боли. Положите руку на грудь в области сердца или на щеку. В зависимости от произошедших событий мысленно скажите: «Пусть пройдут мои страдания…

Пусть пройдет это чувство обиды… Желаю себе не переживать так сильно… Желаю себе справиться с этой болезнью». Представьте, что сострадание, словно капли легкого теплого дождя, падает на вас и увлажняет истощенные, обиженные, требующие внимания области внутри.

Найдите принятие

Однажды мы с другом взобрались на вершину горы Уитни горной системы Ист Баттресс. Обратный путь к нашей палатке проходил по заснеженной расщелине. Был октябрь, снег превратился в лед, и нам приходилось двигаться медленно и осторожно. Уже стемнело, поэтому мы не видели, куда шли. Мы решили не рисковать и переночевать на небольшом вы-

ступе. Мы укутались в термозащитные одеяла, укрыли ноги рюкзаками. От холода у нас зуб на зуб не попадал.

Мне не нравилось все происходящее, но все же мне пришлось признать реальность ситуации. Отрицание реальности или противостояние ей могло убить нас. Там, высоко в горах, забота о себе должна была включить признание и принятие любой правды об окружающем мире. Принятие идет рука об руку с другими реакциями. Например, человек может возмущаться из-за несправедливости и признавать эту реальность. Принятие не означает беспечности или отказа от своих целей. Мы можем принимать что-то и в то же время стремиться улучшить ситуацию.

Мне нужно было принять события, происходящие со мной. Я устал, замерз и испытывал тревогу. Вот что я чувствовал в тот момент. Попытавшись отвергнуть эти ощущения, я бы только усилил стресс в этой и так напряженной обстановке и почувствовал себя хуже. Порой нужно подтолкнуть мысли и чувства в правильном направлении. Но это сработает, только если мы признаем свои реакции. В противном случае у наших действий мало шансов на успех. Мы словно наденем маску и попытаемся спрятаться от своих реальных чувств. Если мы не примем правду о себе, то не увидим ситуацию целиком и не сможем справиться с ней.

Наше настоящее «я» похоже на огромный дом. Если мы не признаём себя полностью, мы как будто запираемся в одной из его комнат: «Ох, я не могу показать свою уязвимость,

лучше спрячусь за дверью», «Признавшись в любви, я выставил себя дураком. Больше никогда, пора закрыться», «Я допускаю ошибки, когда волнуюсь, так что со страстью покончено, я выбрасываю ключ». Что, если бы вы открыли все комнаты внутри себя? Вы могли бы по-прежнему следить за тем, что находится в той или иной комнате. Также можно решить, как действовать в будущем и что показывать миру. Принятие своего «я» наделяет вас большим влиянием над ним, а не лишает его. Попробуйте выполнить упражнение, представленное ниже, чтобы погрузиться в это ощущение.

САМОПРИНЯТИЕ

Оглянитесь, найдите то, что уже существует, – и признайте это. Что вы почувствуете, когда признаете реальность?

Подумайте о друге и различных чертах его характера. Посмотрите, какие ощущения вызывает принятие этих черт. Постарайтесь почувствовать облегчение, открытость и спокойствие.

Осознайте свои ощущения. Попробуйте признать все, что вы ощущаете, не меняя этого. Можете ли вы принять чувство дыхания таким, какое оно есть? Если в голове возникают мысли, можете ли вы принять и их? Скажите что-нибудь наподобие: «Я принимаю эту мысль», «Я принимаю эту боль», «Я признаю чувство благодарности/грусти».

Если вы чему-то сопротивляетесь, можете ли вы принять свое сопротивление? Если определенные элементы вашего ощущения кажутся сложными, обратитесь к чувству «я на своей стороне» и чувству самосострадания. Принятие само по себе является ощущением, отношением или ориентацией. Не нужно игнорировать его или сопротивляться ему. Пусть принятие распространится внутри вас.

Осознайте различные части самого себя – те, которые вам нравятся, и те, которые не нравятся. Вы можете подумать о них: «Внутри меня есть часть, которая любит сладости… часть, которая чувствует себя одинокой… часть, которая критикует себя… часть, которая чувствует себя юной… часть, которая требует любви». Затем примите факт существования этих частей, начав с самых простых. Возможно, некоторые вещи будет сложно принять, что вполне нормально. При желании вы можете вернуться к ним позже. Скажите себе: «Я признаю ту часть внутри меня, которая любит своих детей… Я признаю ту часть меня, которая оставляет грязную посуду в раковине… Я признаю ту часть меня, над которой издевались в школе… Я признаю ту часть меня, которую обидели». Принятие вызовет чувства внутреннего смягчения и открытости. Обнимите себя, чтобы признать себя полностью. Погрузитесь в самопринятие, пока оно погружается в вас.

Наслаждайтесь жизнью

Если бы фармацевтические компании смогли запатентовать наслаждение, мы бы постоянно видели его рекламу по телевизору. Приятные ощущения, которые возникают, когда вы гладите кошку, пьете воду в жаркий день или улыбаетесь другу, снижают количество гормонов стресса, укрепляют иммунную систему и помогают оправиться от последствий разочарования или беспокойства.

По мере роста наслаждения растет и активность главных нейрохимических веществ. К ним относятся *дофамин, норэпинефрин* и *естественные опиоиды*. Участки *базальных ядер*, расположенные в глубине мозга, используют возникший дофамин, чтобы определить и исполнить полезные действия. Если вы хотите укрепить свою мотивацию, например, к тренировкам, здоровому питанию или завершению сложного проекта на работе, постарайтесь сосредоточиться на приятных вещах, связанных с этими занятиями. Так вы достигнете поставленной цели. Норэпинефрин поддерживает внимательность и заинтересованность. Если вы заскучали во время совещания, найдите в нем что-то приятное, и вы почувствуете бодрость и возросшую эффективность. Естественные опиоиды, в том числе эндорфины, расслабляют тело, когда вы испытываете стресс, и снижают физическую и эмоциональную боль.

Дофамин и норэпинефрин определяют ощущение, которое нужно сохранить, и ускоряют его внедрение в мозг в виде устойчивых ресурсов. Допустим, вы хотите проявлять больше терпения дома или на работе. Чтобы сформировать эту внутреннюю силу, найдите возможность проявить терпение. Затем сосредоточьтесь на приятных вещах, связанных с терпением, например на том, как хорошо чувствовать себя спокойным и расслабленным. Ощущение терпения или другого психологического ресурса является *состоянием* разума. Наслаждение этим ресурсом помогает превратить его в позитивную *черту*, встроенную в мозг.

Наслаждение жизнью является эффективным способом позаботиться о себе. Подумайте о том, что вызывает у вас чувство наслаждения. В моем случае это аромат кофе, общение с моими детьми и травинки, которые пробиваются в трещинах на асфальте. Что окажется в вашем списке? Скорее всего, это будут не моменты «на миллион долларов», а крошечные реальные возможности насладиться настоящим, даже если жизнь кажется очень непростой. Вероятно, вы испытываете наслаждение, когда улыбаетесь человеку, расслабляетесь при выдохе или погружаетесь в сон после сложного дня. Независимо от того, что происходит во внешнем мире, вы всегда можете найти что-то приятное в своем разуме. Возможно, это шутка, рассказанная другом, воспоминание или осознание того, что у вас доброе сердце.

Эти незначительные способы насладиться жизнью таят в

себе огромный смысл. Обычно именно такие мелочи со временем накапливаются и меняют жизнь к лучшему. Как говорят в Тибете, если ты заботишься о минутах, годы позаботятся о себе сами.

Какая минута в жизни является самой важной? Я думаю, следующая. Мы не можем изменить прошлое и имеем ограниченное влияние на будущее. Но следующая минута – и еще одна, и еще – всегда полна возможностей. Можете ли вы встать на свою сторону, позаботиться о своей боли, принять себя и насладиться чем-то? Есть ли что-то, что вы способны исцелить, что-то, чему вы можете научиться?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.