

# Пять мифов о сочувствии к себе

*Что мешает нам быть добрее к себе?*

*Кристин Нефф*

У большинства людей нет никаких проблем с восприятием сострадания как прекрасного качества. Оно связывается с такими бесспорными добродетелями, как доброта, милосердие, нежность, доброжелательность, понимание, сочувствие, чувство товарищества, наряду с готовностью помочь людям или животным, попавшим в беду.

Но мы, как мне кажется, в меньшей степени уверены в подобных характеристиках сострадания к себе. Для многих оно сопряжено с негативными чертами «я»: жалостью к себе, эгоизмом, потворством своим желаниям, эгоцентризмом. И сегодня поколения, далекие от пуританских истоков нашей культуры, по-прежнему считают, что если мы не обвиняем и не наказываем себя за что-то, то рискуем впасть в моральное самодовольство, эгоизм и грех гордыни.

Вот Рейчел. Ей 39 лет. Она менеджер по маркетингу. У нее двое детей и любящий муж. Она добрый человек, преданная жена, заботливая мать, верный друг и трудолюбивый работник. Более того, она еще и находит время на волонтерства в двух местных благотворительных организациях. Короче говоря, она кажется идеальным примером для подражания.

Но Рейчел вынуждена была обратиться к психологу из-за высокого уровня стресса. Она все время устает, подавлена, страдает бессонницей и хроническими нарушениями пищеварения и иногда—к своему ужасу - кричит на мужа и детей. Несмотря на все это, она невероятно строга к себе, и ей кажется, что все что она делает, недостаточно хорошо. Она никогда не пыталась быть сострадательной к самой себе. На самом деле, сама мысль о том, чтобы перестать нападать на себя, проявить к себе немного доброты и понимания, кажется ей какой-то детской и безответственной.

Рейчел не одна. Многие люди в нашей культуре испытывают опасения по поводу идеи сочувствия к себе, возможно, потому, что они на самом деле не знают, как это выглядит, не говоря уже о том, как это практиковать. Часто практика сострадания к себе отождествляется с практикой осознанности,

которая сейчас столь же распространена, как блюдо суши на Западе. Но в то время как осознанность — с ее акцентом на открытость опыту и осознание нашего собственного страдания, не отождествляясь с ним и не отреагируя его — необходима для сочувствия себе, она оставляет без внимания существенный ингредиент. Сострадание к себе отличает то, что оно не сводится к принятию своего опыта таким, каков он есть, а добавляет нечто большее - обнимает переживающего (то есть нас самих) с теплотой и нежностью, когда нам больно.

Сострадание к себе также включает элемент мудрости - признание нашей общей человечности, признание факта своей уязвимости и несовершенства. Я, как и любой другой человек может быть поражен пращами и стрелами возмутительного (но совершенно нормального) несчастья. Это кажется очевидным, но забавно, как легко забывается. Мы попадаем в ловушку убеждения, что все «должно» идти хорошо и что любая ошибка или препятствие – это что-то несправедливое и ужасно неправильное. (Э-э, извините. Произошла какая-то ошибка. Я подписался на план «все-будет-идти-гладко-до-дня-моей-смерти»). Могу я поговорить с руководством?) Чувство, что некоторые события «не должны» происходить, заставляет нас чувствовать одновременно стыд и изоляцию. В такие моменты осознание, что мы не одиноки в своих страданиях - что трудности и борьба свойственны человеку - может радикально изменить ситуацию.

Я помню, как мы были в парке с моим сыном Роуэном, когда ему было около четырех лет, на пике сложностей его аутизма. Я сидела на скамейке, наблюдая за счастливыми детьми, качающимися на качелях, бегающими друг за дружкой и веселящимися, в то время как Роуэн просто сидел на горке и хлопал по ней рукой (явление, известное как ауто-стимуляция). Надо признать, мне стало так жалко себя: «Почему у меня не может быть «нормального» ребенка, как у всех остальных? Почему я единственная, кому приходится так тяжело?» Но годы практики

сострадания к себе дали мне возможность остановиться, сделать глубокий вдох и осознать ловушку, в которую я попала.

Немного отойдя от своих негативных мыслей и чувств, я посмотрела на других матерей и их детей и подумала: Я предполагаю, что у этих детей будет беззаботная, беспроблемная жизнь, что ни одной из этих матерей не придется туго, когда они будут растить своих детей. Но у кого-то могут быть серьезные проблемы со здоровьем, а кто-то сталкивается с психологическими сложностями. Нет ни одного совершенного ребенка, и ни одного родителя, который не прошел бы через какие-то трудности родительства в то или иное время.

И в этот момент мое чувство полной изоляции превратилось в чувство глубокой связи с другими матерями в парке, и со всеми родителями. Мы любим наших детей, но, черт возьми, иногда это тяжело! Как бы странно это ни звучало, практикуя сострадание к себе, мы не чувствуем себя такими одинокими.

К счастью, это не просто радужное представление об очередном подходе самопомощи. Сегодня растет количество исследований, демонстрирующих, что доброе и дружественное отношение к себе имеет важное значение для эмоционального благополучия. Это не только помогает нам избежать последствий сурового самоосуждения - депрессии, тревоги и стресса, — но и способствует более счастливому и оптимистичному подходу к жизни. Более того, исследования доказывают ложность многих распространенных мифов о сострадании к себе, которые держат нас в плену неумолимой самокритики. Вот пять из них.

## 1. Сострадание к себе – это форма жалости к себе



Один из основных мифов о сострадании к себе состоит в том, что оно означает жалость к самому себе. На самом деле, как показывает мой собственный опыт на игровой площадке, сострадание - это противоядие от жалости к себе и склонности ныть о своем невезении.

И не потому, что сострадание к себе позволяет отключиться от плохого; на самом деле, оно дает возможность с доброжелательностью принимать, переживать и признавать трудные чувства, что

парадоксальным образом помогает нам лучше их перерабатывать и отпускать. Исследования показывают, что люди, склонные к состраданию к себе, с меньшей вероятностью будут поглощены мыслями о том, как все плохо. Это одна из причин, по которой сострадательные люди имеют лучшее психическое здоровье.

В исследовании Филипа Раеса из Левенского Университета изучалась связь сострадания к себе с руминацией и психическим здоровьем у студентов. Он впервые использовал шкалу самоотчета сострадания к себе, разработанную мной в 2003 году, в которой респондентам предлагалось указать, как часто у них наблюдается поведение, соответствующее основным элементам сострадания к себе (“я стараюсь с пониманием и терпением относиться к тем аспектам моей личности, которые мне не нравятся”; “когда дела идут плохо, я отношусь к трудностям как части жизни, через которую проходит каждый”; и “когда происходит что-то болезненное, я стараюсь с разных сторон взглянуть на ситуацию.”).

Раес обнаружил, что участники с более высоким уровнем сострадания к себе склонны меньше думать о своем несчастье. Более того, он предположил, что пониженная склонность к руминации объясняет то, почему студенты с более высоким уровнем сострадания к себе испытывали меньше симптомов тревоги и депрессии.

## 2. Сострадание к себе означает слабость



Джон всегда считал себя столпом силы — идеальным мужем и кормильцем семьи. Он был опустошен, когда жена ушла к другому мужчине. Его терзало чувство вины за то, что

он не сделал большего для удовлетворения ее эмоциональных потребностей до того, как она нашла утешение в чьих-то объятиях. Но Джон не хотел признавать, как ему больно и как трудно ему жить дальше.

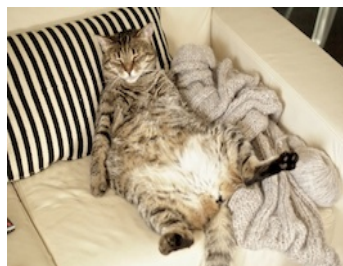
Когда коллега предложил проявить сочувствие к самому себе по поводу развода, его реакция была мгновенной: «Не надо мне этих сердечек и цветочков! Сочувствие к себе - это для неженков. Я должен был быть тверд как скала, чтобы пройти через развод и сохранить подобие самоуважения. Не до расслабления сейчас».

Чего Джон не знал, так это того, что, как показывают исследования, сострадание к себе является не слабостью, а одним из самых мощных источников устойчивости, доступных нам. Когда мы переживаем серьезные жизненные кризисы, сострадание к себе, по-видимому, влияет на нашу способность выживать и даже развиваться. Джон предположил, что быть крутым парнем во время развода — подавлять свои чувства и не признаваться в том, сколько боли он испытывал — это то, что помогло ему пройти через это. Но он не прошел через это: он застрял, и сострадание к себе было недостающей частью, которая, вероятно, помогла бы ему продвинуться дальше.

Дэвид Сбарра и его коллеги из Университета Аризоны исследовали, помогает ли сострадание к себе определить, насколько благополучно люди переживают развод. Исследователи пригласили более 100 человек, недавно расставшихся со своими супругами, прийти в лабораторию и сделать четырехминутную потоковую запись своих мыслей и чувств о переживании расставания. Четыре эксперта позже определяли, насколько сочувственными были эти сообщения, используя модифицированную версию шкалы сострадания к себе. Низкие баллы приписывались участникам, которые говорили что-то вроде: «Я не знаю, почему это сделала. Я во всем виновата. Я почему-то оттолкнула его. Я так сильно нуждалась в нем, до сих пор нуждаюсь. Что же я натворила? Я все сделала неправильно». Высокие баллы приписывались размышлениям о том, как, оглядываясь назад, взять лучшее из этого опыта и двигаться дальше, о возможности простить себя и своего бывшего партнера за все, что вы оба сделали или не сделали.

Исследователи обнаружили, что участники, которые проявляли больше сострадания к себе, когда говорили о разводе, демонстрировали лучшую психологическую адаптацию к разводу, и что этот эффект сохранялся девять месяцев спустя. Результаты сохраняются даже при контроле других возможных факторов, таких как начальный уровень самооценки участников, оптимизм, депрессия или тип привязанности. Исследования, подобные этому, показывают, что не только то, с чем вы сталкиваетесь в жизни, но и то, как вы относитесь к себе, когда становится трудно — как внутренний союзник или враг, — определяет способность успешно справляться со сложными ситуациями.

### 3. Сострадание к себе делает меня самодовольным.



Возможно, самым большим препятствием для сострадания к себе является вера в то, что оно подорвет нашу мотивацию становиться лучше. Мысль заключается в

том, что если мы не будем критиковать себя за неспособность жить в соответствии с нашими стандартами, мы автоматически поддадимся лени и сложим руки перед трудностями. Но давайте на минуту задумаемся над тем, как родители успешно мотивируют своих детей. Когда сын-подросток Рейчел пришел домой с двойкой по английскому, она могла бы недовольно начать ругаться: «Какой глупый! Ты никогда ничего не добьешься. Мне стыдно за тебя!» (Все внутри сжимается, не так ли? И все же именно это Рейчел говорит себе, когда не оправдывает собственных высоких ожиданий). Но скорее всего, вместо того, чтобы мотивировать, этот поток стыда приводит к потере веры в себя, и, в конце концов, человек вообще перестанет пытаться.

В качестве альтернативы Рейчел могла бы проявить сострадание и сказать: «дорогой, ты, должно быть, очень расстроен. Эй, обними меня. Бывает. Но тебе нужно повысить оценки по английскому, потому что я знаю, что ты хочешь поступить в хороший колледж. Что я могу сделать, чтобы помочь и поддержать тебя? Я верю в тебя». Заметьте, что здесь есть честное признание неудачи, сочувствие сыну и побуждение двигаться дальше, преодолеть это препятствие. Такой заботливый отклик помогает нам сохранять уверенность в себе и чувствовать эмоциональную поддержку. По иронии судьбы, несмотря на то, что Рейчел даже не помышляет о первом, жестком подходе в отношении сына, она, тем не менее, уверена, что самобичевание необходимо для достижения ее собственных целей. Она полагает, что ее тревога, депрессия и стресс являются результатом того, что она недостаточно старается.

Но в настоящее время существует множество исследований, показывающих, что сострадание к себе гораздо лучше мотивирует, чем самонаказание.

Например, Джулиана Брейнс и Серена Чен из Калифорнийского университета в Беркли провели серию экспериментов, в ходе которых выяснялось, можно ли помочь студентам-старшекурсникам стать более сострадательными к себе, мотивировать их к позитивным переменам. В исследовании участников просили вспомнить недавнее действие, в котором они чувствовали себя виноватыми, — например, обман на экзамене, ложь партнеру, нанесенную другому обиду, - что все еще доставляло дискомфорт при мысли об этом. Затем случайным образом формировались три группы. В экспериментальной группе сострадания к себе участникам предлагалось написать письмо самим себе в течение трех минут, как если бы это писал понимающий и сочувствующий друг. Во втором случае участникам предлагалось написать о своих положительных качествах, а в третьем - о хобби, которое им нравилось. Наличие двух контрольных групп было направлено на различение эффекта сострадания к себе от позитивного отношения к себе и хорошего настроения в целом.

Исследователи обнаружили, что участники, которым помогли проявить сострадание к себе в связи с их недавним проступком, чаще чувствовали сожаление, говорили, что хотели бы извиниться за причиненный вред и в большей степени были уверены, что не сделают так снова, чем респонденты контрольных групп. Сострадание к себе - отнюдь не способ уклониться от личной ответственности, на самом деле оно усиливает ее.

Если мы можем признать наши неудачи и проступки с добротой – «я действительно испортил все, когда так разозлился на нее, но я был так расстроен... Думаю, что все люди иногда слишком остро реагируют» — вместо осуждения — «не могу поверить, что сказал Это; я такой ужасный, подлый человек», — гораздо безопаснее ясно себя видеть. Когда мы можем не поддаваться искажающей линзе сурового самоосуждения, мы вступаем в контакт с другими частями «я», которые заботятся и хотят, чтобы все, включая нас самих, были как можно более здоровыми и счастливыми. Это дает поддержку и опору, чтобы сделать все возможное и попытаться снова.

#### 4. Сочувствие к себе – удел нарциссов



В американской культуре высокая самооценка требует выделяться в толпе - быть особенным и выше среднего. Что вы чувствуете, когда кто-то

называет вашу производительность труда, родительские навыки, или уровень интеллекта средним? Ай! Проблема, конечно, в том, что, несмотря на то, что происходило в книге «Озеро Вобегон» Гаррисона Кейлора<sup>1</sup>, невозможно, чтобы все одновременно были выше среднего. Мы можем преуспеть в некоторых областях, но всегда есть кто-то более привлекательный, успешный и умный, чем мы, - это означает, что мы чувствуем себя неудачниками, когда сравниваем себя с теми, кто «лучше» нас.

Желание видеть себя лучше среднего, чтобы получить и сохранить это неуловимое чувство высокой самооценки, может привести к весьма неприятному поведению. Почему в раннем подростковом возрасте молодые люди начинают буллить других? Если меня можно рассматривать как крутого в отличие от слабоумного ботаника, я получаю повышение самооценки. Почему нам так важны наши предубеждения? Если я считаю, что моя этническая, гендерная, национальная, политическая группа лучше, чем ваша, моя самооценка повышается.

Действительно, акцент, сделанный на самооценке в американском обществе, привел к тревожной тенденции: исследователи Джин Твендж из Университета штата Сан-Диего и Кит Кэмпбелл из Университета Джорджии, которые отслеживали показатели нарциссизма студентов колледжа с 1987 года, обнаружили, что нарциссизм современных студентов находится на самом высоком уровне, когда-либо зарегистрированном. Они приписывают рост нарциссизма благонамеренным, но заблуждающимся родителям и учителям, которые говорят детям, насколько они особенные и великие, пытаясь повысить их самооценку.

Но сострадание к себе отличается высокой самооценки. Хотя они оба тесно связаны с психологическим благополучием, самооценка - это

<sup>1</sup> Озеро Вобегон это небольшой вымышленный городок из радиосаги Гаррисона Кейлора "Компаньоны". Каждый выпуск о Вобегоне заканчивается словами: "Что ж, это все

новости из Озера Вобегон, где все женщины сильные, мужчины хорошо выглядят, а все дети выше среднего". (примечание переводчика).

позитивная оценка собственной ценности, в то время как сострадание к себе - это вовсе не суждение или оценка, но доброжелательное и принимающее соотнесение с постоянно меняющимся ландшафтом того, кто мы есть - особенно в ситуации неудачи или уязвимости. Другими словами, самоуверенность требует чувствовать себя лучше других, в то время как сострадание к себе признает, что мы несовершенны, как и все человечество.

Самооценка также по своей природе хрупка и колеблется в зависимости от нашего успеха или неудачи. Я помню времена, когда моя самооценка претерпела стремительный взлет и столь же резкое падение в течение примерно пяти секунд. Я была с друзьями на конюшне. Пожилому испанскому инструктору по верховой езде, очевидно, понравилась моя средиземноморская внешность. «Ты очень красивая, - сказал он мне, и я почувствовала, что вся свечусь от удовольствия. Потом добавил: - никогда не сбивай усы».- Высокая самооценка - «метеозависима»: она рядом с нами в хорошие времена и покидает нас, когда удача оторачивается от нас. Но сострадание к себе всегда с нами, это надежный источник поддержки, даже когда наши ресурсы истощены. Когда наша гордость уязвлена, это больно, но мы можем быть добры к себе именно потому, что это больно. «Это было унижительно, мне так жаль. Но ничего, бывает».

Существуют исследования, подтверждающие идею о том, что сострадание к себе помогает нам в хорошие и плохие времена. Марк Лири и его коллеги из Университета Уэйк Форест провели исследование, в ходе которого попросили участников сделать видео, в котором они представлялись и описывали себя. Например: «Привет, Я Джон, специалист по экологии. Я люблю рыбачить и проводить время на природе. После учебы я хочу работать в Службе национальных парков», и так далее. Им сказали, что их запись посмотрят и оценят по семибалльной шкале с точки зрения того, насколько теплыми, дружелюбными, умными, симпатичными и зрелыми они кажутся. Обратная связь давалась другим исследователем. Половина участников получала положительные оценки, а другая половина нейтральные. Исследователи хотели проверить, будет ли уровень по шкале сострадания к себе предсказывать реакцию на обратную связь иначе, чем их самооценка (измеряемая по шкале Розенберга).

Они обнаружили, что люди, склонные к состраданию к себе, сообщали о схожих эмоциональных реакциях с точки зрения того, насколько счастливыми, грустными, злыми или напряженными они себя чувствовали, независимо от того, была ли обратная связь положительной или нейтральной. Люди с высоким уровнем самооценки, как правило, расстраиваются, когда получают нейтральную обратную связь (что, я просто средний?). Они были склонны отрицать, что результаты экспертной оценки отражают их личность, и винили в этом внешние факторы, такие как плохое настроение наблюдателя. Это говорит о том, что сострадательные люди лучше способны оставаться эмоционально стабильными, независимо от оценки, которую они получают от других. Самооценка, напротив, процветает только в случае позитивных откликов, что может привести к тактике уклонения в случае вероятности столкновения с неприятной правдой о себе.

## 5. Сочувствие к себе эгоистично



Многие люди с подозрением относятся к состраданию к себе, потому что они путают его с эгоизмом. Рэйчел, например, проводит большую часть времени, заботясь о семье, а в выходные волонтерит в благотворительных организациях. Воспитанная в семье, где подчеркивалась важность служения другим, она считает, что тратить время и энергию на то, чтобы быть доброй и заботливой по отношению к себе, означает, что она ставит свои эгоистические цели на первое место, пренебрегая другими. Многие люди похожи в этом на Рахиль - добрые, щедрые, альтруистические к другим, но жестокие в отношении себя, думающие, что так необходимо для их добродетели.

Но правда ли сострадание - это игра с нулевой суммой? Подумайте о тех временах, когда вы переживаете муки самокритики. Вы сосредоточены на себе или на других? Вы чувствуете больше или меньше ресурсов? Большинство людей обнаруживает, что когда они поглощены самоосуждением, у них фактически не остается времени, чтобы думать о чем-то другом, кроме своего неадекватного, никчемного «я». На самом деле, истязание себя может быть

парадоксальной формой эгоцентризма. Однако, если мы добры и заботливы по отношению к самим себе, многие наши эмоциональные потребности удовлетворяются, оставляя пространство для заботы о других.

К сожалению, идеал скромности, самоуничижения и заботы о благополучии других часто приводит к тому, что мы плохо относимся к себе. Это особенно верно для женщин, которые, как показывают исследования, имеют несколько более низкий уровень сострадания к себе, чем мужчины, даже если они могут быть более заботливыми, чуткими и щедрыми к другим. Думаю, это не столь удивительно, учитывая, что женщины в обществе должны быть заботливыми — бескорыстно отдавать себя своим мужьям, детям, друзьям и пожилым родителям, — но их не учат заботиться о себе. Хотя феминистская революция помогла расширить роли, доступные женщинам, и теперь мы видим больше женщин-лидеров в бизнесе и политике, чем когда-либо прежде, идея о том, что женщины должны бескорыстно заботиться о других, на самом деле никуда не исчезла. Просто теперь считается, что женщины должны быть успешными в карьере и плюс к этому лучшими хозяйками дома.

Ирония заключается в том, что хорошее отношение к себе на самом деле помогает быть хорошим для других, в то время как плохое отношение к себе мешает. Мы вместе с моей коллегой Ташей Беретвас из Техасского университета в Остине недавно провели исследование того, являются ли сострадательные к себе люди более щедрыми партнерами в отношениях. Мы набрали более 100 пар, которые были в романтических отношениях в течение года или дольше. Участники оценивали свой собственный уровень сочувствия к себе, используя шкалу сострадания к себе. Затем они описывали поведение партнера с помощью ряда показателей самоотчета, а также оценивали, насколько они удовлетворены своими партнерами. Мы обнаружили, что сострадательные к себе люди описывались как более заботливые (например, “нежный и добрый по отношению ко мне”), принимающие (например, “уважающий мое мнение”) и поддерживающие автономию (например, “дает мне столько свободы, сколько я хочу”), чем их самокритичные коллеги, которые описывались как более отстраненные (например, “думает только о себе”), агрессивные (“кричит,

ругается”), и контролирующие (например, “ожидает, что я сделаю по его”).

Респонденты также имели большую степень удовлетворенности и надежной привязанности в отношениях с партнерами, имеющими высокий уровень сострадания к себе, что звучит логично. Если я отказываю себе в сочувствии и полагаюсь на партнера в удовлетворении своих эмоциональных потребностей, я буду выходить из себя, когда мои потребности не будут удовлетворены. Но если я смогу обеспечить себе заботу и поддержку, чтобы удовлетворить многие из своих потребностей напрямую, у меня будет больше эмоциональных ресурсов для моего партнера.

В исследовательской литературе нет ясного представления о том, действительно ли необходимо сострадание к себе, чтобы быть сострадательным к другим, учитывая, что многие люди довольно хорошо заботятся о других, обсчитывая себя. Однако все больше исследований указывает на то, что сострадание к себе помогает людям поддерживать заботу о других. Например, консультанты и терапевты, которые проявляют сострадание к себе, менее склонны испытывать стресс и эмоциональное выгорание; они больше удовлетворены своей работой и чувствуют себя более энергичными, счастливыми и благодарными за то, что могут изменить мир к лучшему.

Поскольку мы эволюционировали как социальные существа, воздействие рассказов других людей о страданиях активизирует болевые центры нашего собственного мозга через процесс эмпатического резонанса. Когда мы ежедневно становимся свидетелями страданий других людей, мы можем испытывать личные страдания вплоть до полного изнеможения, и те, кто особенно чувствителен и чуток, может подвергаться наибольшему риску. В то же время, когда мы сочувствуем себе, мы создаем защитный буфер, позволяющий нам понять и почувствовать страдающего человека, не истощаясь его страданиями. Люди, о которых мы заботимся, улавливают наше сострадание через свой собственный процесс эмпатического резонанса. Другими словами, сострадание, которое мы культивируем в себе, непосредственно передается другим.

Я знаю это не понаслышке, поскольку воспитываю ребенка с аутизмом. Роуэну сейчас 13 лет, и хотя он может быть сварливым подростком,

он любящий сын с типичными для своего возраста проблемами. Но так было не всегда. Я часто сталкивался с ситуациями, которые, как мне казалось, превосходили мои возможности. Иногда мне приходилось полагаться на силу сострадания к себе, чтобы справиться.

Однажды, когда Роуэну было пять лет, я повезла его в Англию повидаться с бабушкой и дедушкой. Во время трансатлантического полета он закатил жуткую истерику. Я понятия не имею, что его так разозлило, но я оказалась рядом с бьющимся, кричащим ребенком, а полный самолет людей буравил нас глазами. Что же делать? Я попыталась отвести Роуэна в туалет, надеясь, что закрытая дверь заглушит его крики. Но, добравшись до цели, по пути пытаюсь обезопасить пассажиров от случайного столкновения с извивающимся ребенком, я обнаружила, что туалет занят.

Пристроившись с Роуэном в крошечном пространстве около туалета, я чувствовала беспомощность и безнадежность. Но потом я вспомнил о сострадании к себе. «Это так тяжело, дорогая», - сказала я себе. «Мне очень жаль, что это происходит. Я здесь с тобой». Убедившись, что Роуэн в безопасности, я на 90 процентов сосредоточилась на том, чтобы успокоиться самой. Я наполнялась состраданием, и оно стало гораздо сильнее, чем беспомощность от криков ребенка. Более того, когда я обрела это спокойное и любящее состояние, Роуэну тоже стало легче. Пока я успокаивала себя, он тоже успокоился.

Когда мы чутко заботимся о себе в ответ на страдание, наше сердце открывается. Сострадание вовлекает нашу способность к любви, мудрости, мужеству и великодушию. Это ментальное и эмоциональное состояние, описанное в великих духовных традициях мира, доступно каждому человеку просто в силу того, что мы являемся людьми. Интересно, что сила сострадания к себе теперь изучается методами эмпирической науки, и растущий корпус исследовательской литературы убедительно демонстрирует, что сострадание к себе занимает центральное место в психическом здоровье, и может развиваться путем обучения и практики, как и многие другие хорошие привычки.

Психотерапевты уже давно знают, что быть добрыми к самим себе — это не эгоистическая роскошь, а проявление дара, который делает нас счастливее. Теперь, наконец, наука доказывает это.

*Кристин Нефф, PhD, является профессором педагогической психологии в Техасском университете в Остине. Она автор книги **Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself** и 6 аудио дисков **Self-Compassion Step by Step**. Совместно с Крисом Гермером она разработала программу обучения и ведет семинары по состраданию к себе. Чтобы узнать больше о сострадании к себе, включая видео, упражнения, управляемые медитации, исследования, опросник см. [self-compassion.org](http://self-compassion.org).  
Мейл: [kneff@austin.utexas.edu](mailto:kneff@austin.utexas.edu).*