

## Делает ли нас осознанность более сострадательными?

Шона Шапиро



*Осознанность – это больше, чем просто осознание жизни момент за моментом, говорит Шона Шапиро. Это доброжелательное, интересующееся осознание. Внимательность-это больше, чем просто мгновенное осознание. Она помогает нам относиться к себе и другим с состраданием.*

Я участвовала в своем первом медитативном ретрите в Таиланде 17 лет назад. Когда я приехал туда, я не так много знала об осознанности и, конечно же, не говорила по-тайски.

В монастыре я смутно понимала слова прекрасного тайского монаха, который учил меня обращать внимание на дыхание, как воздух входит и выходит из моих ноздрей. Это звучало достаточно просто. Итак, я села и попыталась сосредоточиться. И так 16 часов в день. Очень быстро у меня появилось первое прозрение: *я не контролирую свой ум.*

Я была поражена и расстроена тем, как сильно блуждали мои мысли. Один-два вдоха – и мой ум начинал блуждать и я терялась в мыслях, а тело оставалось сидеть там, как пустая оболочка. Чувствуя разочарование и нетерпение, я задалась вопросом: «Почему я не могу этого сделать? Все остальные, похоже, сидят так умиротворенно. Да что со мной не так?»

На четвертый день я встретила с монахом из Лондона, который спросил, как у меня дела.

Впервые за четыре дня я заговорила, и все мои тревоги вырвались наружу. «Я ужасный медитатор. У меня ничего не получается. Я так стараюсь, и чем больше я стараюсь, тем больше, я запутываюсь. Медитация, наверное, предназначена для других, более духовных, более спокойных людей. Не думаю, что это мой путь».

Он посмотрел на меня с сочувствием и веселым огоньком в глазах. «Ты не практикуешь осознанность», - сказал он мне. – «Ты практикуешь нетерпение, осуждение, разочарование и стремление». Затем он сказал пять слов, которые глубоко повлияли на всю мою жизнь: «То, что ты практикуешь, становится сильнее». Эта мудрость теперь хорошо подтверждена наукой о нейропластичности, которая показывает, что наши повторяющиеся переживания формируют наш мозг.

Монах объяснил мне, что осознанность не сводится к управлению вниманием. Важно как вы это делаете. Он описал сострадательное, доброе внимание, когда вместо злости и разочарования, что мой ум блуждает, я могла бы заинтересоваться, как он блуждает, удерживая этот опыт в сострадательном осознании. Вместо того чтобы злиться на свой ум или раздражаться на себя, я могла бы мягко и доброжелательно исследовать, каково это - быть расстроенной или нетерпеливой.

Понимание связи между осознанностью и состраданием все преобразило. Это помогло мне принимать себя и свой опыт с большей добротой и заботой, а также глубинным образом повлияло на мою клиническую и академическую работу. В своих публикациях и исследованиях я сформулировала модель осознанности, которая подчеркивает важность того, *как* мы обращаем внимание. Вместо контроля или оценки своего опыта мы проявляем к нему интерес,

руководствуясь установкой сопереживания и открытости. Да, мы культивируем осознание, но также признаем человечность осознания. Оно не стерильно, не механично. Скорее, это доброе, заинтересованное и сострадательное осознание.

Исследования представляют эмпирические доказательства связи между осознанностью и состраданием. В последние два десятка лет было показано, что осознанность увеличивает эмпатию и сострадание к другим и к себе.

Например, в моей первой исследовательской публикации, напечатанной в Журнале Поведенческой Медицины в 1998 году, мы обнаружили, что восьминедельная программа Джона Кабат-Зинна по снижению стресса на основе осознанности (MBSR) значительно повысила эмпатию у студентов-медиков.

Еще одно исследование, проведенное мной и моими коллегами, опубликованное в Международном журнале по управлению стрессом в 2005 году, показало, что обучение MBSR повышает сочувствие к себе у медицинских работников. Совсем недавно мы изучили воздействие прохождения тренинга осознанности на выборке студентов-психологов и обнаружили значимое повышение сочувствия к себе, что, в свою очередь, связано со снижением стресса и негативных эмоций и росту положительных эмоций.

В принципе, исследование показывает, что осознанность повышает эмпатию и сострадание к другим и к самому себе, и что такое отношение хорошо для нас. На мой взгляд, это подтверждает, что когда мы практикуем осознанность, мы одновременно укрепляем наши навыки сострадания. А это значит, что осознанность - это не просто улучшение внимания.

Что мы точно не знаем, так это то, *как* осознанность приводит к этим эффектам. Ответ на этот вопрос является важным следующим шагом для будущих исследований, для лучшего понимания элементов и активных компонентов развития осознанности.

Хотя существует не так много исследований, посвященных тому, как осознанность помогает нам развивать сострадание и сопереживание, я могу предложить некоторые идеи, основанные на моих многолетних исследованиях и практике, а также на опыте бесед с опытными медитаторами.

Во-первых, как я уже говорила, я верю, что практика осознанности помогает нам научиться быть более сострадательными по отношению к самим себе - что, как показывают факты, тесно

связано с более сострадательным отношением к другим. Исследование, которое я часто цитирую, особенно при обучении психотерапевтов и студентов, которые готовятся стать терапевтами, показывает, что то, как мы относимся к себе, коррелирует с тем, как мы относимся к другим. Когда терапевты оценивали, насколько они сострадательны к самим себе, а не насколько критичны, их оценки коррелировали с тем, как они относились к своим пациентам.

Это то, чему много лет назад учил меня мудрый монах из Лондона: *то, что мы практикуем, становится сильнее*. Мы пребываем, общаемся с собой 24 часа в сутки — мы практикуем этот способ общения постоянно. Поэтому, если осознанность включает в себя доброе, открытое, заинтересованное отношение к самому себе, она возвращает сочувствие, сострадание к себе, которое помогает развивать сострадание к другим. Вот почему я говорю своим ученикам: «Развивайте сострадание к себе — делайте это для своих будущих пациентов!»

Думаю, однако, важно отметить, что сострадание к себе не означает, что мы всегда преисполнены счастьем. Оно означает сопереживающее отношение ко всем содержаниям нашего сознания. Поэтому, даже если я чувствую гнев или разочарование, я принимаю свой опыт с сострадательным осознанием. Когда мы начинаем относиться так к своему опыту, мы лучше можем быть с ним, видеть его и адекватно реагировать. И, как показывают исследования, мы укрепляем навыки, которые помогают нам распространить сострадание на других.

Таким образом, мне нравится думать об осознанности как о большом котле для приготовления пищи. Я кладу туда все свои переживания. Этот контейнер с принятием относится ко всему, что я кладу в него — к приятному и тому, что не является таковым (гнев, печаль, смятение). Я готовлю все это — боль, смятение, гнев, радость, - удерживая в этом дружественном, сострадательном котле осознанности. Относясь так к своим переживаниям, я лучше усваиваю и получаю от них питание, точно так же, как когда вы кладете сырую картошку в кастрюлю и готовите ее в течение необходимого времени, она становится вкусной и питательной.

Еще один путь, которым осознанность культивирует сострадание, заключается в том, что она помогает увидеть связи между людьми. Предположим, что на левой руке заноза. Правая рука, естественно, вытаскивает ее, верно? Левая

рука же не говорит правой руке: «О, большое спасибо! Ты такая чуткая и заботливая». Правая рука, удаляющая занозу, - это просто адекватная реакция, потому что обе руки являются частью одного и того же тела.

Чем больше Вы практикуете осознанность, тем больше начинаете видеть, что все мы являемся частью одного тела — что я, как правая рука, действительно чувствую Вас, боль левой руки, и я, естественно, хочу помочь. Осознанность культивирует эту взаимосвязь и ясное видение, что ведет к большему состраданию и пониманию той таинственной системы, в которую все мы вплетены.

Третья причина, по которой осознанность, по-видимому, развивает эмпатию и сострадание, заключается в том, что осознанность защищает нас от чувства стресса и цейтнота, которые заставляют больше фокусироваться на себе и меньше на потребностях других людей.

Это было прекрасно показано в классических экспериментах доброго самаритянина, проведенных Джоном Дарли и Дэниелом Бэтсоном в 1970-х гг. Дарли и Бэтсон поручили студентам семинарии Принстонского университета выступить с докладом о добром самаритянине. По дороге на презентацию студентам встречался упавший и стонущий человек (помощник экспериментаторов). Исследователи проверили все переменные, чтобы понять, когда студенты останавливались и помогали. Только одна переменная имела значение: опаздывали ли студенты на свою лекцию. Только 10 процентов студентов останавливались, чтобы помочь, когда они опаздывали; в шесть раз больше людей помогали, когда они не спешили.

Это исследование показывает, что дело не в моральной черствости. Просто испытывая стресс, страх, спешку, мы легко теряем связь с нашими глубинными ценностями. Осознанность помогает оставаться настроенными на то, что происходит вокруг нас в настоящий момент, а значит помогает сохранять контакт с глубинными ценностями, тем, что по-настоящему важно. Как учит дзенский монах Судзуки Роши, «самое важное - это помнить самое важное».

Для меня самое важное - продолжать исследовать с открытым сердцем и умом, что такое осознанность и того, как она может принести наибольшую пользу. Очевидно, что у нас еще нет всех ответов; я думаю, что самое интересное - это задавать вопросы. Как сказал Рильке, «имейте терпение ко всему, на что вы еще не нашли ответа в вашем сердце и старайтесь любить сами вопросы».

Исследование осознанности требует большой чувствительности и участия целого ряда теорий и дисциплин. Наша наука — как и наша жизнь - выиграет, если мы используем их все, освещая богатство и сложность осознанности.

*Шона Шапиро, Ph.D., является профессором Университета Санта-Клары, клиническим психологом и признанным экспертом в области осознанности. Она опубликовала более 100 журнальных статей и глав в монографиях, а также стала соавтором книги, получившей признание, [The Art and Science of Mindfulness](#), а также [Mindful Discipline: A Loving Approach to Setting Limits and Raising an Emotionally Intelligent Child](#).*