

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 следующих 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 будем 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 выработать 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 одновременно 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 нервничать, 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 заикленным 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, групповая 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, адаптируйте 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.