

РОЗДІЛ 1

СПІВЧУТТЯ

Якщо не я за себе, то хто за мене?

Якщо не зараз, то коли?

РАБИН ГІЛЕЛЬ

Одна з найважливіших подій у моєму житті сталася, коли мені було шість років. Моя родина мешкала в Іллінойсі неподалік від кукурудзяних ланів. Пам'ятаю, як я стояв одного вечора надворі, дивлячись на воду в коліях, залишених тракторами, час від часу озираючись на наш будинок. Мені було тоскно та сумно через ту злість, що в ньому панувала. На далеких пагорбах мерехтіли вогники у домівках інших, мабуть, щасливіших родин.

Нині я, людина вже доросла, розумію, що мої батьки були люблячими й порядними людьми, обтяженими багатьма проблемами і стресами, і що моє дитинство переважно було щасливим. Мій татко тяжко працював, а матуся мала купу клопотів зі мною та моєю сестричкою. Не пам'ятаю, що сталося того вечора. Швидше за все, якась звичайна сварка. Але добре, ніби це сталося вчора, пам'ятаю відчуття образи за себе. На серці лежав камінь, муляв гнітючий настрій, і хотілося покращити самопочуття. Багато років потому я дізнався, що то було співчуття — бажання звільнитися від болю, яке може проявлятися не лише до інших, а й до самого себе.

Чітко пам'ятаю, що я усвідомив: відтепер сам нестиму відповідальність за своє майбутнє життя, сам мушу знайти ті вогники, тих людей і те інше, щасливіше, життя. Я любив своїх батьків і не тримав на них зла. Але тепер я був сам за себе. Я твердо вирішив — настільки твердо, наскільки здатна не лише доросла людина, а й дитина, — прожити своє життя якомога краще.

Як і в більшості людей, мій шлях до психологічного благополуччя почався зі співчуття. Співчуття до себе є фундаментальним чинником, бо, якщо ви байдужі до власного самопочуття і не збираєтеся його покращувати, то не докладатимете зусиль, аби стати щасливішим та більш життєстійким. Співчуття є водночас і м'яким, і «м'язистим». Дослідження свідчать: коли людина співчуває, зони планування моторних функцій її мозку починають підготовку до дії.

Співчуття — це психологічний ресурс, один із видів внутрішньої сили. У цьому розділі ми розглянемо, як розвинути в собі здатність співчувати і скористатися з цього, а в наступних розділах продемонструємо, як слід спрямовувати співчуття на інших людей.

Дбайте про себе

Коли ви ставитеся до інших людей з повагою та турботою, то в них зазвичай проявляються найкращі риси. Те ж саме трапляється і тоді, коли ми поважаємо себе і турбуємося про себе.

Проте більшість із нас ставляться до інших людей краще, ніж до себе. Ми непокоїмося через їхній біль, намагаємося побачити їхні позитивні якості, доброзичливі і справедливі щодо них. Тобто ставимося до них, як друзі. Але чи є ми друзями самим собі? Багато людей щодо себе жорсткі, критичні й підозрілі — себто займаються саморуйнацією, а не самовдосконаленням.

Уявіть, що ви ставитеся до себе як до друга. Співчуваєте собі, підбадьорюєте, допомагаєте загоювати психічні травми й самовдосконалюватися. Уявіть, яким був би типовий день, якби ви стояли за себе — ставилися до власної особи доброзичливо. Як ви почувалися б, якби цінували свої добрі наміри та чуйність і були б менш самокритичними?

Чому слід бути добрим до себе

Потрібно розуміти, що бути на боці самого себе — це і справедливо, і важливо. Бо інакше запанують думки на кшталт: «те, чого ти прагнеш, егоїстично», «ти не заслуговуєш на любов», «у глибині душі ти є поганою людиною», «якщо прагнутимеш чогось більшого, зазнаєш фіаско».

По-перше, існує загальний принцип, згідно з яким ми маємо ставитися до людей з повагою та співчуттям. І серед цих людей є та особа, яка носить ваше ім'я та прізвище. Золоте правило — це вулиця із двобічним рухом: до себе слід ставитися так, як до інших.

По-друге, чим більше ми впливаємо на людину, тим більше зобов'язані ставитися до неї добре. Наприклад, лікарі-хірурги мають над своїми пацієнтами величезну владу, тому величезним має бути і їхній обов'язок оперувати надзвичайно відповідально. Хто ж є тією людиною, на яку ви можете справити найбільший вплив? Це — ви самі, як у сьогоднішні, так і в майбутньому; це — та особа, якою ви будете наступної хвилини, тижня чи року. Уявивши себе людиною, до якої маєте ставитися турботливо та доброзичливо, можете змінити і ставлення до себе, і повсякденне життя.

По-третє, якщо ви доброзичливі до себе, то це несе добро й іншим. Людина, покращуючи своє психологічне благополуччя, зазвичай стає спокійнішою та контактнішою і починає дбайливіше ставитися до близьких. Лише уявіть,

наскільки легше стало б вашим ближнім, якби ви почувалися менш напруженими, стурбованими чи роздратованими, і почали випромінювати миролюбність, задоволеність і любов.

Практикуючи, можна спонукати себе справді повірити, що ставитися до власної особи з повагою та співчуттям — це добре й корисно. Наприклад, візьміть і запишіть прості фрази на кшталт: «я дбаю про себе», «я підтримую себе» або «я — не нікчема», а потім читайте їх уголос або прикріпіть папірці таким чином, аби бачити щодня. Спробуйте подумки пояснити, чому ви збираєтеся більше дбати про власні потреби. Або уявіть, що приятель, наставник чи навіть добра фея радить вам більше дбати про себе, і дозвольте їм переконати вас, що треба чинити саме так!

Почуття турботи про себе

Подавшись 1969 року з дому до Лос-Анджелеса навчатися в Каліфорнійському університеті, я був суперраціональним та зацикленим на самому собі. У такий спосіб я уникав суму, болю та тривоги, хоча особливо сильних почуттів тоді не переживав. Я мав увійти в контакт із самим собою, щоб загоїти психологічні травми і самовдосконалюватися. Каліфорнія 1970-х була центром руху за розвиток внутрішнього потенціалу людини, і я занурився у нього з головою — попри те, що він мав дещо химерний вигляд (крикотерапія, групова психотерапія, оголення душі на вимогу оточення). Поступово я навчився прислухатися до власних емоцій і тілесних відчуттів. Зокрема, почав звертати увагу на те, що відчував, дбаючи про самого себе, виявляти до себе душевну теплоту та доброзичливість замість холодності та критицизму. Це було приємно, тому я продовжив практикувати такий підхід. Зосередження на позитивному досвіді нагадувало регулярне тренування і розвиток м'язів. Зав-

дяки постійним повторам доброта й доброзичливість по відношенню до себе поволи закарбовувалися в моїй психіці і ставали природним способом буття.

Багато років по тому, вже працюючи психологом, я розібрався, яким чином спрацювали мої інтуїтивні зусилля. Постійно зосереджуючись на такому психологічному ресурсі, як почуття турботи про себе, ви міцно закріплюєте його у своєму мозку. Врешті-решт ця внутрішня властивість залишатиметься з вами скрізь і завжди.

У розділах «Споглядання» і «Навчання» я детально поясню, як перетворити свої думки та почуття на постійні внутрішні сили, на яких базується істинна життєстійкість. Сутність проста: по-перше, слід розпізнати той емоційний стан, який ви прагнете розвинути — наприклад, співчуття або вдячність, а по-друге, треба зосередитися на ньому і пережити ще кілька разів, щоб закріпити за допомогою нервової системи.

Оце і є фундаментальним процесом позитивної зміни мозку. Аби краще зрозуміти, спробуйте здійснити психологічну практику, про яку йдеться у текстовій вставці. Це забере лише хвилину-дві, але можна зробити це повільніше, щоб отримати глибший ефект. Як і все запропоноване мною, спробуйте адаптувати цю психологічну практику до ваших власних потреб. Окрім того, у повсякденні намагайтеся помічати, коли саме ви схильні піклуватися про себе, а потім спробуйте розтягнути цю емоцію на кілька додаткових хвилин, відчуйте її у своєму тілі, поглинайте її у міру того, як вона поглинатиме вас.

Піклуйтеся про себе

Пригадайте, як ви когось підтримували: можливо, захищали дитину, підбадьорювали друга або намагалися підняти настрої старим батькам, стурбованим станом свого

здоров'я. Як при цьому почувалося ваше тіло: як ви тримали плечі, яким був вираз обличчя? Згадайте свої тодішні думки та почуття, можливо — турботу, наполегливість чи навіть несамовиту емоційність.

А потім застосуйте це ставлення до самого себе. Відчувайте себе своїм союзником, людиною, яка дбатиме про вас, допомагатиме вам, захищатиме вас. Усвідомте, що ви маєте важливі права й потреби.

Якщо у вас з'являться якісь інші реакції — наприклад, відчуття власної незначущості, то це нормально. Просто зафіксуйте їх і відкиньте геть, повернувшись до того стану, коли ви бажаєте добра самому собі. Зосередьтеся на цій емоції і спробуйте подовжити її хоча б на кілька миттєвостей.

Пригадайте ситуації, коли ви дійсно підтримували самого себе. Можливо, ви підбадьорювали себе протягом важкого періоду на роботі або протистояли людині, яка бажала вам зла. Спробуйте відчуті знову, як це було — емоційно й тілесно. Пригадайте хоча б якісь зі своїх тодішніх думок, наприклад: «було би добре, якби мені хтось допоміг». Зосередьтеся на цьому почутті й дозвольте йому заповнити вашу свідомість.

Пізнайте стан відданості власному благополуччю. Нехай почуття і думки, пов'язані з наміром бути щирим другом самому собі, проникнуть глибоко у свідомість і стануть часткою вашого єства.

Поспівчуйте власному болю

Співчуття — це щира чутливість до страждання, починаючи зі смутного ментального чи фізичного дискомфорту і закінчуючи нестерпним болем, а також бажання допомогти при нагоді. Висловлення співчуття знижує стрес і

заспокоює тіло. Отримання співчуття робить вас сильнішим: воно дає змогу звести дух, знайти міцну опору і продовжити свій шлях.

Співчуваючи собі, ви отримуєте подвійну користь: від висловлення співчуття і від його отримання. Негаразди і стреси можна розпізнати в собі так само, як в інших людях. Ви у змозі підтримати себе так само, як підтримуєте інших. А якщо близькі не виказують вам особливого співчуття, то тим важливіше співчувати собі.

Це не означає, що треба скиглити й упиватися власним горем. Співчуття до себе проявляється тоді, коли вам особливо важко, а не коли негаразди закінчуються. Дослідження, здійснене Крістін Нефф та її колегами, продемонструвало, що співчуття до себе робить людину більш життєстійкою, здатною одужати й відновитися, приглушує самокритику і розвиває самоповагу, допомагає стати амбіційнішим та успішнішим, а не самовдоволеним та лінивим. У співчутті до власного болю криється й загальнолюдський сенс: усі ми страждаємо, всім загрожують хвороби та смерть, всі ми втрачаємо рідних та близьких. Кожна людина є вразливою. Як співав Конрад Коен: «Існує тріщина в усьому, крізь неї промінь світла проникає». Всі ми «тріснуті». Співчуття потребує кожен з нас.

Проблеми із самоспівчуттям

Проте самоспівчуття є проблемним для багатьох із нас. Одна з причин стосується особливості функціонування нашої нервової системи. Пережитий досвід змінює мозок, особливо це стосується негативного досвіду та дитячих переживань. Цілком нормально, що ви, засвоюючи ставлення до вас батьків і близьких (це може бути ігнорування, приниження чи висміювання ваших потаємних почуттів та прагнень), згодом починаєте ставитися до себе так само.

Наприклад, мої батьки були сумлінними та люблячими, за що я їм дуже вдячний. Та попри це в дитинстві мені часто доводилося стикатися з критикою та браком співчуття, і я перейняв таке ставлення до себе. Мене завжди зворушував чужий біль. Однак власний біль я просто відкидав геть, а потім дивувався, чому він все одно посилювався.

Навчитися співчувати

Мені довелося навчитися співчувати своїм стражданням. Ми багато чому вчимося в житті: їздити на велосипеді, переписувати друзів або переконувати себе, що журитися не варто. Що ж потрібно для того, аби процес навчання почався?

Ключ до розвитку того чи іншого психологічного ресурсу (зокрема, до співчуття) полягає у регулярному його переживанні. Це згодом перетворюється на довготривалі зміни у структурі нейронів та способі їхнього функціонування. Це те саме, що записувати мелодію на старомодному магнітофоні: поки мелодія грає (а ви переживаєте створювані нею емоції), ви даєте їй можливість залишити по собі фізичний слід у вашій нервовій системі.

Якщо ви переживаєте щось приємне чи корисне — наприклад, задоволення від добре виконаної роботи або від можливості поніжитися на дивані наприкінці важкого дня — просто візьміть і позначте це відчуття. Можете також навмисне створити досвід того чи іншого емоційного стану, який хотіли б розвинути — наприклад, почуття турботи про самого себе. Коли це почуття у вас з'явиться, віддайтеся йому якомога повніше і затримайте якнайдовше. Що частіше ви це робите, то міцніше «вмонтуєте» в себе цей психологічний ресурс.

Щоб краще розвинути самоспівчуття, приділіть кілька хвилин емоційній практиці, про яку йдеться далі. Розвинувши співчуття до самого себе, ви краще зможете практикувати його за потреби.

Самоспівчуття

Пригадайте ті моменти, коли ви відчували турботу з боку інших людей або домашніх тваринок. Йдеться про будь-який її прояв, наприклад, про ті випадки, коли вас запрошували до компанії, на побачення, коли вам висловлювали схвалення, симпатію чи любов. Розслабтесь і спробуйте якомога повніше відчутти, що про вас хтось турбується. Збережіть це відчуття якомога довше, і нехай ваше єство вбере його, як губка воду.

Потім подумайте про людей, яким ви співчували. Це може бути зболене маля, приятель у процесі розлучення з дружиною чи біженці в далекій країні. Спробуйте відчутти їхні негаразди, турботи і страждання. Відчуйте до них душевну теплоту й турботу. Притисніть руку до серця і подумайте: «Нехай вгамується ваш біль, я бажаю вам знайти роботу, я бажаю вам одужати якнайшвидше». Відкрийте своє серце співчуттю, дозвольте йому заповнити вас.

Пізнавши співчуття, спрямуйте його на себе. Згадайте всі ті випадки, коли ви відчуваєте стрес, втому, сум, хворобливість чи образу через несправедливе ставлення. А потім спрямуйте співчуття на самого себе так, ніби спрямовуєте його на приятеля, що почуввається так само, як і ви. Не забувайте, що страждають усі, і ви не самотні зі своїм болем. Можете прикласти долоню до свого серця чи щоки. Залежно від того, що сталося, подумайте: «Нехай припиняться мої страждання, нехай минеться цей біль, я не хочу сумувати, хочу одужати якнайшвидше». Уявіть собі, що співчуття — це щось на кшталт лагідного теплого дощу, який падає на ваше тіло, торкаючись тих точок, де криється втома, біль та туга, і приносячи полегшення.

Спробуйте примиритись

Якось ми з приятелем пішли альпіністським маршрутом Іст-Баттресс до вершини гори Маунт-Вітні. Шлях назад до намету пролягав через засипаний снігом ярок. Був жовтень, і сніг уже перетворився на кригу, тож доводилося ступати обережно й повільно. Сутеніло, і ми погано бачили дорогу. Замість наражатися на небезпеку смертельного падіння, ми вирішили пересидіти ніч на маленькому виступі. Закутавшись у термоковдри і сховавши ноги в рюкзак, ми сиділи, цокочучи зубами від холоду.

Мені там було дуже некомфортно, але я мусив примиритися з реальністю ситуації. Заперечення цієї реальності і намагання щось змінити силоміць могло би призвести до нашої загибелі. Високо в горах турбота про себе мала означати розпізнання і примирення з обставинами, в яких ми опинились. Примирення може проявлятися одночасно з іншими реакціями. Наприклад, людина обурюється несправедливістю, але мириться з нею як із реальністю. Примирення не означає самозаспокоєння чи бажання опустити руки. Ми миримось з чимось, але водночас намагаємося змінити ситуацію на краще.

Довелося також примиритися з тим, що відбувалося всередині мене. Я був втомлений, стривожений, змерзлий. Саме так я почувався. Намагання відкинути ці почуття дало би напруження до вже й без того стресової ситуації, і моє самопочуття лише погіршилося б. Іноді треба вміти підштовхнути думки та почуття в оптимістичному напрямку. Але це можна робити лише тоді, коли ми нормально сприймаємо свої реакції, примиряємося з ними. Інакше таке «підштовхування» мало допоможе, бо ми просто намагатимемося прикрити справжні почуття фальшивою маскою. Не примирившись із правдою про себе, ми не зможемо її роз-

пізнати, а через це не матимемо змоги узгоджувати з нею свої вчинки.

Ваше цілісне «я» подібне до великого будинку; не усвідомлювати й не приймати всі його грані — те саме, що замкнути в будинку деякі з кімнат: «ой, мені не можна справляти враження вразливої людини, краще я геть заблокую оті двері»; «благаючи чийогось кохання, я мав вигляд ідіота, тож більше так не робитиму, з цим покінчено назавжди — треба зачинити двері»; «сильно хвилюючись, я припускаюся помилок, тому пристрасність треба замкнути й викинути геть ключі». Як ви почуватиметесь, розчинивши всі свої внутрішні двері? Ви зможете контролювати все, в усіх кімнатах, і при цьому вирішувати, якою емоцією слід керуватися, а яку продемонструвати оточуючим. Примирення з тим, що міститься всередині вас, дає змогу впливати на нього більше, а не менше. Аби глибше збагнути цю тезу, спробуйте практикувати емоцію, про яку йдеться нижче.

Самоприйняття (адекватна самооцінка)

Озирніться довкола і знайдіть якийсь реальний предмет чи істоту. Усвідомте, *що* ви відчуваєте, сприймаючи цю реально існуючу річ.

Подумайте про свого приятеля і про різні аспекти його особистості. Спробуйте розібратися, що ви відчуваєте, приміряючись із цими аспектами — полегшення, розслаблення і спокій?

Постарайтесь усвідомити свій емоційний досвід. Намагайтеся приймати те, що відчуваєте, нічого при цьому не додаючи. Ви приймаєте відчуття власного подиху таким, яким воно є? Якщо з цього приводу у вас виникнуть якісь думки, то чи зможете ви прийняти і їх? Намагайтеся ка-

зати собі такі прості фрази, як «я приймаю цю думку», «я приймаю цей біль» чи «я приймаю те, що почуваюся вдячним — або сумним». Відчувши внутрішній опір, чи зможете примиритися з ним і прийняти? Якщо якісь частини вашого емоційного досвіду є проблемними, пригадайте, як ви почувалися, турбуючись про себе і співчуваючи самому собі. Сприймайте примирення і прийняття як окремий емоційний досвід, як ставлення до реальності, яке дозволяє бачити, не відвертаючись, і приймати, не відкидаючи. Дозвольте відчуттю прийняття і примирення поширитися на все ваше єство.

Усвідомте різні грані своєї натури — ті, які вам подобаються, і ті, які не подобаються. Можете сказати собі: «одна зі складових моєї натури полюбляє солодощі, інша страждає від самотності, частині мене притаманна критичність, дещо в мені завжди відчувається молодю, а дещо прагне любові». Потім аналізуйте ці грані своєї особистості, починаючи з нейтральних. Якщо є речі, з якими важко примиритися, то це — нормально; ви зможете повернутися до них згодом, якщо виникне бажання. Можете сказати собі: «я приймаю частину свого єства, яка любить моїх дітей; примиряюся з гранню своєї особистості, яка має звичку залишати в раковині немитий посуд; мирюся з тією складовою, яка зазнавала принижень у школі; приймаю ту свою частину, яка схильна обурюватись». Примирившись, ви відчуєте внутрішнє полегшення, відкритість до різних граней свого «я» і готовність прийняти їх як належне. Обхопіть руками плечі, немовби намагаючись обійняти усього себе, яким ви є. Пориньте у самоприйняття, коли це відчуття охопить ваше єство і проникне в нього.

Насолоджуйтеся життям

Якби фармацевтична компанія змогла запатентувати насолоду, то рекламувала б її щовечора по ТБ. Приємні переживання — наприклад, коли ви гладите котика, п'єте воду спекотного літнього дня або усміхаєтеся подрузі — знижують рівень гормонів стресу, посилюють імунну систему, допомагають розслабитись і зняти відчуття пригніченості та тривоги.

При збільшенні насолоди зростає й активність ключових нейрохімікатів, включно з дофаміном, норепінефріном та природними опіоїдами. Вглибині мозку контури базальних гангліїв використовують дофамін для пріоретизації та виконання дій, в результаті яких виникає задоволення. Якщо хочете кращої мотивації щодо певних занять (наприклад, фізичних вправ, споживання корисних для здоров'я харчів чи виконання на роботі якогось важкого й важливого проекту), маєте зосередитися на приємному в них — це природно привабить вас їх здійснити. Норепінефрін допомагає зберігати пильність, бадьорість і зацікавленість. Знайшовши в нудних післяобідніх зборах хоч щось цікаве, ви зможете не заснути й отримати якусь користь. Природні опіоїди включно з ендорфінами заспокоюють тіло під час стресу і вгамовують фізичний та емоційний біль.

Діючи разом, дофамін та норепінефрін слугують своєрідними маркерами і хранителями емоційного досвіду, закріплюючи його в мозку як довготривалий ресурс. Скажімо, вам хочеться бути спокійнішим і терплячішим вдома й на роботі. Щоб розвинути таку властивість, практикуйте терплячість. Потім зосередьтеся на її приємних сторонах, наприклад, уявіть, як добре почуватися спокійним та розслабленим. Тренування терплячості чи будь-якого іншого психологічного ресурсу — це стан душі; насолода

допомагає зробити його позитивним і закарбувати у ваш мозок.

Насолода життям — потужний спосіб піклування про себе. Згадайте, що дає вам насолоду. Для мене це запах кави, розмова з моїми дітьми, зелена травинка, що пробилася крізь тротуарну тріщину. А що викликає насолоду у вас? Не якісь там грандіозні моменти, а невеличкі реальні можливості насолоди присутні навіть в немилосердно жорстокому житті: почуття приятні до когось, можливість полегшено зітхнути або поринути в сон після важкого довгого дня. І, незалежно від довколишніх подій, у своїй свідомості ви завжди зможете знайти щось приємне: якийсь лише вам зрозумілий жарт, нафантазовану приємну ситуацію чи приклад власної чуйності.

Такі невеличкі життєві радощі дуже важливі. Саме такі «дрібнички», накопичуючись з плином часу, спричиняють великі й важливі зміни. На Тибеті побутує прислів'я: «Якщо турбуватимешся про хвилини, то роки самі потурбуються про себе».

Яка ж хвилина є найважливішою в житті? Як на мене, то — наступна. Минулому ми вже не зарадимо нічим, а на прийдешні години та дні маємо лише обмежений вплив. Але наступна хвилина — та, що почнеться після хвилини поточної — завжди сповнена можливостей. Чи будуть ці можливості сприятливими для вас? Чи дозволять вони вам вгамувати біль, адекватно сприймати самого себе та отримувати задоволення при кожній нагоді? Чи зможете ви загоїти якусь рану? Чомусь навчитися?

Хвилина за хвилиною, крок за кроком, одна сильна властивість за іншою — і ви зможете збільшити кількість добра в самому собі. Заради себе самих і заради інших людей.

Ключові моменти

- Співчуття означає чуйну турботу про того, хто страждає, і бажання полегшити його стан. Співчуття можна спрямувати як на інших людей, так і на себе.
- Співчуття — це психологічний ресурс (внутрішня сила), який можна розвинути за деякий час. Ми розвиваємо в собі внутрішні сили через їх емоційне пізнання, яке спричиняє довготривалі зміни в нервовій системі.
- Піклування про самого себе та про свій біль зробить вас більш життєстійким, впевненим у собі та розширить ваші здібності. Якщо ви добрі до себе, то ви добрі й до ближніх.
- Прийняття реальності такою, якою вона є (включно з адекватною оцінкою самого себе), допомагає ефективніше взаємодіяти з реальністю, знижуючи при цьому рівень невдоволення і стресу.
- Приємні моменти збагачують кожен наш день. Вони також знижують стреси, полегшують контакти з іншими людьми і допомагають краще навчатися з власного досвіду, приносячи таким чином довготривалу користь.
- Дрібнички накопичуються з часом. Змінювати свій мозок на краще ви можете багато разів на день.