

# ВРЕМЯ УСЛЫШАТЬ СЕБЯ

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ, ДОБРОТЫ  
И СОСТРАДАНИЯ К СЕБЕ НА ЦЕЛЫЙ ГОД



**АННА БЛЭК**

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



УДК 159.923.5  
ББК 88.352.1+ 88.945  
Б70

Научный редактор Евгений Пустошкин  
Научно-популярное издание  
На русском языке публикуется впервые

**Блэк Анна**

## **Время услышать себя**

Практики осознанности, доброты  
и сострадания к себе на целый год

Шеф-редактор *Ольга Архипова*  
Ответственный редактор *Татьяна Медведева*  
Литературный редактор *Екатерина Никитина*  
Арт-директор *Мария Красовская*  
Верстка обложки *Наталья Майкова*  
Верстка *Ирина Гревцова*  
Корректоры *Елена Гурьева, Юлия Молокова*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»  
123104, Россия, г. Москва,  
Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2  
mann-ivanov-ferber.ru  
facebook.com/miftvorchestvo  
vk.com/miftvorchestvo  
instagram.com/miftvorchestvo

Original title: A Year of Living Kindfully: Week-by-week  
activities that will enrich your life through self-care  
and kindness to others  
Text © Anna Black 2020  
Design and illustration © CICO Books 2020  
First published in the United Kingdom in 2020  
under the title A Year of Living Kindfully by Cico Books an  
imprint of Ryland Peters & Small Limited  
20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW.  
All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском  
языке. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы  
то ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00169-302-4

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 7

ДОБРОТА И СОСТРАДАНИЕ 10

ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ 13

ПОЧЕМУ УЧИТЬСЯ ДОБРОТЕ  
И СОСТРАДАНИЮ ПОЛЕЗНО 15

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ 18

ЧТО МЕШАЕТ ДОБРОТЕ  
И СОСТРАДАНИЮ 21

КАК ВОСПИТАТЬ В СЕБЕ ДОБРОТУ 23

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕГУЛЯРНУЮ  
ПРАКТИКУ 24

НАСКОЛЬКО ВЫ ДОБРЫ 30

ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ 35

КАК ПРАВИЛЬНО МЕДИТИРОВАТЬ 36

ОСОЗНАВАНИЕ ДЫХАНИЯ 43

ДОБРОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ 46

ПОД СТУК СЕРДЦА: ОБЛЕГЧИТЬ,

УТЕШИТЬ, РАЗРЕШИТЬ 49

ОСОЗНАННОЕ ДВИЖЕНИЕ 51

ЧТО БЫ ВАМ ХОТЕЛОСЬ

УСЛЫШАТЬ? 56

МИНУТА СОСТРАДАНИЯ К СЕБЕ 61

ВОСПИТАНИЕ ДОБРОТЫ 63

ВОСПИТАНИЕ ДОБРОТЫ К СЕБЕ  
И БЛИЗКИМ 65

ВОСПИТАНИЕ ДОБРОТЫ К ТЕМ,  
КОМУ ТЯЖЕЛО 67

ЗАДАНИЯ НА КАЖДУЮ  
НЕДЕЛЮ 69

ВАШИ РАЗМЫШЛЕНИЯ 182

ЧЕК-ЛИСТ ЗАДАНИЙ 186

ИСТОЧНИКИ 188

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 190

ПРИМЕЧАНИЯ 191

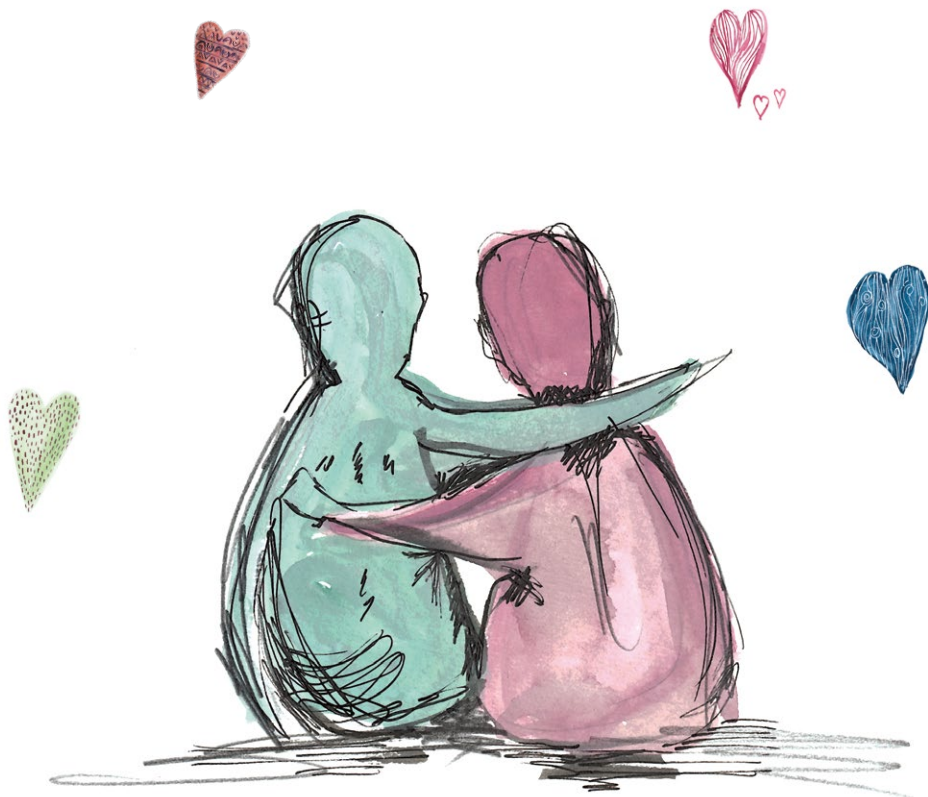
БЛАГОДАРНОСТИ 192



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



ДОБРО + ЗАБОТА  
= ДОБРОТА



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Что будет, если вы проведете весь следующий год, проявляя доброту и сочувствие по отношению к тем, кто рядом с нами, — если научитесь жить сердцем? Еженедельные практики и упражнения из этой книги помогут развить чуткость и чувство сострадания к себе, близким и всему миру.

Доброта и сострадание не появляются в одночасье — их нужно целенаправленно воспитывать в себе. Это долгий процесс, во многом похожий на труд садовника: надо посадить семена, поливать ростки, рыхлить и удобрять почву, выпалывать сорную траву. Порой сад приходит в запустение, а иногда кажется, что усилия бесплодны. Но если не унывать и не бросать работу, часть растений обязательно приживется и окрепнет. Упражнения из этой книги потребуют от вас такого же упорства, только возвращать мы будем добрые мысли и внимательное, чуткое отношение к жизни.

## ВНИМАНИЕ К МИРУ

Буддизм издавна учит заботиться о себе и своем окружении, учит состраданию — через практики любящей доброты и внимательности к миру. Ключ к последней — это доброта, и в ее основе лежит интерес к каждой частичке нашего жизненного опыта. В рамках мировых религий практика внимательного осознания<sup>1</sup> существует уже тысячи лет, однако в «светскую» жизнь ее впервые вывел Джон Кабат-Зинн и его единомышленники в 1970-х годах. Несколько позже Кристофер Гермер и Кристин Нефф объединили практики внимательности и сострадания в программе «Внимательное сострадание к себе» (Mindful Self-Compassion, MSC), а Эрик ван ден Бринк и Фриц Костер — в программе «Сострадательная жизнь» (Mindfulness-based Compassionate Living, MBCL).

Ван ден Бринк и Костер называют внимательность и сострадание двумя сторонами одной монеты: первая позволяет нам



более ясно воспринимать и осмысливать свой жизненный опыт, а вторая учит оценивать препятствия, которые встают у нас на пути. Таким образом мы обретаем духовную стойкость и успешно справляемся с невзгодами.

Я заметила, что во время работы над книгой стала более осознанно практиковать доброту — просто потому, что эта тема занимала все мои мысли. Оказывается, в повседневной суете мне некогда задумываться о сострадательном отношении к миру, а если такое и случается, я обычно одергиваю себя: «Не сейчас». Но ведь, проявляя сочувствие к себе и добрую заботу о близких, я делаю свою жизнь полнее и богаче. Моя практика доброты — бесконечный процесс, и это вполне нормально. То, что мне удастся быть добрее к себе, к другим людям или к миру в целом, становится само по себе наградой. Надеюсь, книга покажет вам, что добрые поступки могут стать частью самой жизни и совершаться не из чувства долга. Есть одна практика, которая мне очень нравится своей простотой. В суматохе дня я на секунду останавливаюсь и спрашиваю: «Что мне нужно прямо сейчас?»

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Из первого раздела вы узнаете, как практики доброты и сострадания помогут вам и другим людям, как правильно их выполнять и как преодолеть трудности, которые могут возникнуть у вас на пути. Собранные здесь практики и упражнения позволят вам проникнуть в глубины собственного опыта, узнать, сколько места отводится доброте в вашей нынешней жизни (достаточно ли?), а также осознанно развить в себе доброту и сострадание. Некоторые упражнения можно выполнять в перерывах между повседневными делами; другие, например медитация (см. с. 36), требуют более строгого и формального подхода.

Чтобы завести новые привычки и избавиться от старых, нужно время. Освоение приемов по программе займет 52 недели — у вас будет ровно год на то, чтобы научиться наполнять жизнь добротой и заботой. Если долго и сознательно практиковать сочувствующее отношение к себе и миру, оно станет привычным и естественным. На с. 24 собраны советы, которые помогут упражняться регулярно,



а на с. 188 — ссылки на дополнительные материалы. Конечно же, будут случаться сбои и накладки: все мы порой нарушаем обещания, а иногда в планы вмешивается сама жизнь. Как относиться к себе в таких случаях — беспощадно ругать или проявлять сострадание? Это еще один шанс применить навыки на практике.

Предлагаю вам собраться с силами и целый год уделять внимание своей жизни. Пусть повседневность — с ее тревогами, заботами, испытаниями и успехами, большими и малыми, — послужит вам материалом для работы. Задайтесь целью стать добрее к себе и к другим.

## РЕФЛЕКСИЯ

Развивать в себе доброту и сострадание полезно; плюсы такого подхода к жизни известны давно (см. с. 15). Однако мой вам совет: по мере освоения программы отмечайте, как упражнения влияют лично на вас — на ваше настроение и благополучие.

Считайте, что ставите эксперимент, — отнеситесь к нему непредвзято, не загоняйте себя в рамки представлений о том, что должно произойти и чего вы должны добиться. В разделе упражнений и в конце книги есть пустые страницы — осмысляя опыт, записывайте там выводы, при этом старайтесь сохранять объективность. Так можно оценить промежуточные результаты, а в конце года — полноценно подвести итоги, проанализировать все, что вы сделали, запомнить ценные мысли и уроки и решить, какие практики оказались более полезными.

# ДОБРОТА И СОСТРАДАНИЕ

Говоря о доброте, мы обычно подразумеваем дружелюбие, щедрость, великодушие. Для большинства из нас это определенное отношение к другим людям. Но как насчет доброго отношения к самим себе или к миру, где мы живем, будь то двор или вся планета? Как вы представляете эти три грани доброты?

Вспомните последние несколько дней. Можете ли вы назвать случай, когда проявили доброту по отношению к другому человеку? К окружающей среде? К себе? Что вам давалось легче, а что — сложнее?

Как правило, нам легко быть добрыми к другим людям, но гораздо сложнее тепло и сочувственно относиться к себе. Тому есть весомые причины (см. с. 21), однако доброта к себе — действенное противоядие от самокритики и самоосуждения, негативно сказывающихся на душевном здоровье.

**ДРУГИЕ.** Доброе отношение должно распространяться на родных, друзей, сослуживцев, соседей и даже незнакомцев. Что проще — быть добрым к члену семьи или к постороннему человеку? Вероятно, кто-то с неохотой выделит время на помощь незнакомцу, ведь если нет эмоциональной связи, то нет и положительной отдачи. Но так ли это? Что вы чувствуете, когда ваша доброта направлена на постороннего?







**МЫ САМИ.** Доброту или ее противоположность, суровость, по отношению к самим себе можно проявлять **мысленно** — в форме самокритики; **физически** — в том, как мы заботимся (или не заботимся) о собственном теле, что едим и пьем; **эмоционально** — в том, признаем и уважаем ли собственные потребности, подмечаем ли все, что ослабляет, угнетает, сковывает. Часто, чтобы стать добрее к самому себе, нужно для начала отказаться от суровой модели поведения.

**ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА.** Это просто **мир вокруг нас** — двор, лужайка вдалеке или планета в целом. Добры ли вы к нему? Экономите природные ресурсы или расходуете впустую? Бережно или потребительски относитесь к земле, воде, всему живому: деревьям, цветам, птицам, зверям, насекомым? Не причиняете ли им вреда?

Жить в доброте означает видеть и понимать, что все в мире взаимосвязано и любой ваш поступок оставляет след в жизни других людей. Каким он будет, зависит от вас.

## СОСТРАДАНИЕ

Если доброта — это дружелюбие, щедрость и великодушие, то сострадание — это нежность, тепло, чуткость, эмпатия. Почувствовать сострадание означает заметить, что другому человеку плохо, и ощутить «укол в сердце». Между вами возникает связь: вы признаете чужую боль и испытываете желание помочь, облегчить страдания.

Вместо того чтобы воспринимать себя в отрыве от общества, каждый из нас способен мысленно встать на место другого и посочувствовать ему. Такое переживание также дает ощущение, что все мы скроены по одному лекалу и принадлежим к одному — человеческому — роду.

Кристин Нефф (см. с. 7) выделяет три компонента сострадательного отношения к себе, и у каждого есть противоположность.

## **ДОБРОТА К СЕБЕ ИЛИ САМООСУЖДЕНИЕ/САМОКРИТИКА**

Сострадать себе — значит относиться к себе точно так же, как и к другому человеку, попавшему в сложную ситуацию, сделавшему ошибку или не оправдавшему собственных надежд. Вы же не станете добивать его беспощадной критикой?

## **СОПРИЧАСТНОСТЬ ИЛИ ОБОСОБЛЕННОСТЬ**

Когда что-то идет не так, как хотелось, многие склонны винить себя: «Наверное, я не заслуживаю другого». Относясь к себе с состраданием, мы признаём, что страдания, утраты и ошибки — неотъемлемая часть человеческого опыта. Совершенных людей не бывает. Мы можем лишь работать над собой, извлекать уроки из неудач и стараться в следующий раз сделать все лучше.

Сочувствие к себе как форма практики помогает осознать: какие бы трудности мы ни испытывали, где-то всегда найдется человек, переживающий нечто подобное. На каждого из нас влияют наследственность, воспитание, окружение — иначе говоря, совокупность факторов, которые нам неподвластны, но при этом в значительной степени формируют нашу личность. Не стоит винить себя за то, что нам не нравится или никак от нас не зависит. Лучше проявить понимание и терпимость. Мы можем научиться воспринимать себя иначе — более положительно — и брать ответственность за перемены, на которые решились.

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНОЕ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ**

Внимательное осознание помогает заметить и признать, что нам плохо. Благодаря ему мы способны принять истинное положение вещей без лишнего драматизма, взглянуть на ситуацию в целом и осознать, какую роль в ней сыграли сами. Не обладая такой ясностью восприятия, мы рискуем чересчур глубоко погрузиться в анализ проблемы.

Самоосуждение, обособленность и чрезмерное отождествление — это ответ психики на внутреннюю угрозу (см. с. 19). Противопоставив ей осознанное сострадание к себе, мы запустим механизм успокоения (см. с. 20), который погасит стрессовую реакцию организма.

# ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Чтобы понять, что идет — или не идет — нам на пользу, надо в первую очередь начать осознавать, что с нами происходит. Именно в этом помогает практика внимательности. Такой навык можно выработать в себе и развивать. Обычно его определяют как направленное, благожелательное и безоценочное внимание ко всему переживаемому нами.

Настроившись на волну собственного опыта, мы начинаем воспринимать его более ясно. Благодаря внимательному осознанию можно изучать свой внутренний мир: голову (мысли), сердце (эмоции) и тело (физические ощущения), а также происходящее вокруг. Мы подмечаем не только то, что переживаем, но и **свое отношение к опыту**: одобрение (хочется еще), неприязнь (внутреннее сопротивление, желание перемен), безразличие (утрату интереса, приводящую часто к отключению от процесса).

Характер внимания очень важен, особенно когда речь идет о тяжелом переживании. Нужно взглянуть на него не с осуждением, а с добротой, любопытством, мягкостью, открытым сердцем. Это ключ к осмыслению тех моментов жизненного опыта, которые вызывают инстинктивный протест и желание их изменить. Именно внутреннее сопротивление делает нас несчастными. Лишь преодолев реакцию отторжения и приняв собственную жизнь во всей ее полноте, можно начать воспринимать опыт по-новому. Нельзя изменить то, что с нами происходит, но мы вольны выбирать, как к этому относиться.

Практика внимательного осознания учит нас видеть жизнь такой, какая она есть, — а не такой, какой нам бы хотелось ее видеть.



## ТРЕНИРОВКА МОЗГА

Сейчас ученые утверждают, что мозг более пластичен, чем считалось прежде. Его можно тренировать точно так же, как и тело. Что бы мы ни стремились в себе развить — внимательное осознание, сострадание, эмпатию, — чем чаще мы упражняемся, тем прочнее становятся нейронные связи в определенных зонах мозга. Они крепнут, словно мускулы. Актуален здесь и принцип «пользуйся или потеряешь»: если забросить тренировки, нейронные связи ослабнут и распадутся. Упражнения и практики, собранные в этой книге, обеспечат вам нагрузку на целый год. Прокачайте мышцы доброго, сострадательного, ласкового, заботливого и чуткого отношения к себе, окружающим и всему миру.

Важно отметить, что практики сострадания и/или внимательного осознания не избавят вас от всех проблем, словно по волшебству. Их цель — не решить все проблемы, а помочь вам позаботиться о себе и других при столкновении с трудностями (серьезными и не очень).

