

## РОЗДІЛ 1

# ДОСЛІДЖУЄМО ПОНЯТТЯ САМОСПІВЧУТТЯ

Така нав'язлива стурбованість «я, мене і моє» — це не те саме, що любов до себе... Любов до себе вказує нам на здатність до стійкості, співчуття й розуміння, які просто становлять частину нашого буття.

*Шерон Зальцберг «Сила доброти» (The Force of Kindness)*

**С**КІЛЬКИ З НАС ПО-СПРАВЖНЬОМУ ПОЧУВАЮТЬСЯ ДОБРЕ в нашому неймовірно конкурентному суспільстві? Це здається таким швидкоплинним станом — почуватися добре, — тим паче, коли потрібно почуватися *особливими й вищими за середній рівень*, щоб відчувати гідність. Усе, що менше, здається невдачею. Пам'ятаю, як на першому курсі коледжу, витративши кілька годин на підготовку до грандіозної вечірки, я поскаржилася своєму хлопцеві, що моя зачіска, макіяж і вбрання жахливо невідповідні. Він намагався заспокоїти мене, кажучи: «Не хвилюйся, ти маєш нормальний вигляд».

— *Нормальний?* Чудово, я завжди мріяла мати *нормальний* вигляд...

Бажання почуватися особливою зрозуміле. Проблема в тому, що, за визначенням, усі не можуть бути вищими за середній рівень одночасно. Хоча є деякі способи, у які досягаємо успіху, завжди хтось розумніший, красивіший, успішніший. Як ми з цим справляємося? Не дуже добре. Щоб сприймати себе позитивно, ми схильні роздувати власне его й принижувати інших, щоб почуватися добре на їхньому тлі. Однак ця стратегія має свою ціну: вона втримує нас від того, щоб уповні розкрити наш життєвий потенціал.

### КРИВІ ДЗЕРКАЛА

Якщо я маю почуватися краще за вас, щоб почуватися добре, то наскільки чітко я бачитиму вас чи себе, якщо вже на те пішло? Наприклад, у мене був стресовий день на роботі, і я сварлива та дратівлива у спілкуванні з чоловіком, коли він повертається додому пізно ввечері (суто гіпотетично, звісно). Якщо я дуже зацікавлена в позитивному самосприйнятті й не хочу ризикувати, щоб мене сприймали в негативному світлі, я викривлю власну інтерпретацію того, що відбувається, так, щоб будь-які тертя між нами сприймалися як провина мого чоловіка, а не моя.

— Добре, що ти вдома. Ти купив продукти, як я просила?

— Я щойно переступив поріг. Як щодо «Приємно тебе бачити, любий, як минув твій день?».

— Ну, якби ти не був таким забудькуватим, можливо, мені не довелося б постійно тобі нагадувати.

— Взагалі-то, я купив продукти.

— Ох... Ну, гм... Це виняток, який підтверджує правило. Хотіла б я, щоб ти був більш надійним.

Не зовсім рецепт щастя.

Чому нам так складно визнати, коли переходимо межу, грубимо або виявляємо нетерпіння? Тому що наше его відчувається набагато краще, коли ми проєктуємо власні недоліки на когось іншого. *Це ваша вина, а не моя.* Подумайте про всі суперечки та сварки, які виростають із цієї простої динаміки. Кожен звинувачує іншого в тому, що той сказав чи зробив щось не так, виправдовуючи власні вчинки так, ніби від цього залежить його життя, хоча в глибині душі обидва знають, що для танго потрібні двоє. Скільки часу ми так марнуємо? Чи не було б набагато краще, якби ми могли просто бути відвертими і грати чесно?

Однак про зміни легше говорити, ніж утілювати їх. Майже неможливо помітити ті аспекти нас самих, які спричиняють проблеми в стосунках з іншими або заважають нам повністю розкрити свій потенціал, якщо ми не можемо бачити себе чітко. Як ми можемо рости, якщо не здатні визнати свої слабкості? Ми можемо *тимчасово* почуватися краще, ігноруючи власні недоліки або вважаючи, що в наших проблемах і труднощах винен хтось інший, але в довгостроковій перспективі ми тільки шкодимо собі, застрягаючи в нескінченних циклах застою й конфліктів.

### ЦІНА САМООСУДУ

Постійно підживлювати нашу потребу в позитивній самооцінці — це все одно, що напихати себе цукерками. Ми отримуємо

короткий підйом рівня цукру, а потім різке падіння. І одразу після падіння маятник тяжіє до відчаю, адже ми усвідомлюємо, що — як нам того не хотілося б — ми не завжди можемо звинувачувати у своїх проблемах когось іншого. Ми не завжди можемо почуватися особливими й кращими за інших. Результат часто буває руйнівним. Ми дивимося в дзеркало, і нам не подобається те, що ми бачимо (як у прямому, так і в переносному сенсі), тож нас починає охоплювати сором. Більшість із нас неймовірно суворі до себе, коли нарешті визнають якусь ваду чи недолік. «Я недостатньо хороший. Я нічого не вартий». Не дивно, що ми приховуємо правду від себе, коли чесність наражається на такий суворий осуд.

У тих сферах, де себе складно обдурити, — наприклад, порівнюючи свою вагу з вагою моделей чи банківські рахунки з рахунками багатих і успішних, — ми завдаємо собі неймовірного емоційного болу. Ми втрачаємо віру в себе, починаємо сумніватися у своїх можливостях і втрачаємо надію. Звісно, цей жалюгідний стан призводить до ще більшого самоосуду за те, що ми такі бездарні невдахи, тож ми скочуємося чимраз нижче.

Навіть якщо нам вдається опанувати себе, орієнтири того, що вважають «достатньо хорошим», завжди залишаються, на жаль, недосяжними. Ми повинні бути *розумними, підтягнутими, модними, цікавими, успішними й сексуальними*. А ще й духовними. І незалежно від того, наскільки добре ми це робимо, завжди здається, що хтось інший робить це краще за нас. Результат такого мислення має негативні наслідки: мільйонам людей потрібно щодня вживати фармацевтичні препарати, щоб просто впоратися з повсякденним життям. Невпевненість, тривога й депресія неймовірно поширені в нашому суспільстві, і багато в чому це пов'язано з самоосудом, з тим, що ми звинувачуємо себе, коли відчуваємо, що не виграємо в життєвій грі.

## ІНШИЙ ШЛЯХ

То який же вихід? *Перестати судити та оцінювати себе взагалі*. Не намагатися навішувати на себе ярлики «хороший» чи «поганий» і просто прийняти себе з відкритим серцем. Ставитися до себе з такою самою добротою, турботою й співчуттям, з якою ставимося до хорошого друга чи навіть незнайомця. Однак, на жаль, немає майже нікого, до кого ми ставилися б так само погано, як до себе.

Коли я вперше зіткнулася з ідеєю самоспівчуття, вона майже одразу змінила моє життя. Це трапилося під час мого останнього року навчання в докторантурі Каліфорнійського університету в Берклі, коли я дописувала останні рядки до дисертації. Я переживала дуже важкі часи після розпаду мого першого шлюбу, мене переповнювали сором і ненависть до себе. Я подумала, що мені допоможуть заняття з медитації в місцевому буддистському центрі. Я цікавилася духовними практиками східних релігій ще змалку, адже мене виховувала мати з широким світоглядом, яка жила неподалік Лос-Анджелеса. Однак я ніколи не ставилася до медитації серйозно. Я також ніколи не вивчала буддизм, оскільки моє знайомство зі східною філософією було більше схоже на каліфорнійський нью-ейдж. У межах мого дослідження я прочитала класичну книжку Шерон Зальцберг «Безумовна доброта» (*Lovingkindness*) і вже ніколи не була такою, як раніше.

Я знала, що буддисти багато говорять про важливість співчуття, але ніколи не думала, що співчуття до *себе* може бути так само важливе, як і співчуття до інших. Із погляду буддизму, ви повинні попідкуватися про себе, перш ніж зможете по-справжньому піклуватися про інших людей. Якщо ви постійно судите і критикуєте себе, намагаючись бути добрим до

інших, ви створюєте штучні кордони й відмінності, які призводять лише до почуття відокремленості та ізоляції. Це протилежність єдності, взаємозв'язку та вселенської любові — кінцевої мети більшості духовних шляхів незалежно від традиції.

Пам'ятаю, як я розмовляла зі своїм новим нареченим Рупертом, який долучився до мене на щотижневих зустрічах буддистської групи, і здивовано хитала головою. «Ти маєш на увазі, що можна бути *доброю* до себе, мати співчуття до себе, коли помиляєшся або переживаєш дуже важкі часи? Я не знаю... Якщо я буду надто співчутливою до себе, чи не стану я просто лінивою та егоїстичною?» Мені знадобився деякий час, щоб отямитися. Однак поступово я зрозуміла, що самокритика — хоч її схвалює суспільство — зовсім не допомагає, а насправді робить тільки гірше. Я не ставала кращою людиною, постійно картаючи себе. Натомість я змушувала себе почуватися неадекватною й невпевненою, а потім виливала розчарування на найближчих людей. Ба більше, я багато в чому не зізнавалася, бо дуже боялася ненависті до себе, яка настала б, якби я визнала істину.

Ми з Рупертом зрозуміли, що, замість покладатися на те, що наші стосунки задовольнять усі наші потреби в любові, прийнятті та безпеці, ми можемо *самі* забезпечити собі деякі з цих почуттів. А це означало б, що в наших серцях є ще більше, що ми можемо віддати одне одному. Нас обох так зворушила ідея співчуття до себе, що під час нашої шлюбної церемонії того ж року кожен з нас закінчив свої обітниці словами: «Понад усе я обіцяю допомогти тобі співчувати собі, і це дасть змогу тобі процвітати і бути щасливим».

Здобувши ступінь докторки філософії, я два роки навчалася в аспірантурі у провідного дослідника самооцінки. Я хотіла дізнатися більше про те, як люди визначають почуття власної

гідності. Я швидко зрозуміла, що психологія визначає самооцінку як основний маркер позитивного психічного здоров'я. Хоча про важливість самооцінки були написані тисячі статей, дослідники почали вказувати на всі пастки, у які люди можуть потрапити, намагаючись отримати та зберегти почуття високої самооцінки: нарцисизм, самозаглибленість, самовпевнений гнів, упередження, дискримінація тощо. Я зрозуміла, що співчуття до себе — ідеальна альтернатива невпинній гонитві за підтвердженням самооцінки. Чому? Бо воно пропонує такий самий захист від суворой самокритики, як і самооцінка, але без потреби бачити себе досконалим або кращим за інших. *Інакше кажучи, співчуття до себе дає ті самі переваги, що й висока самооцінка, але без її недоліків.*

Отримавши посаду доцентки в Техаському університеті в Остіні, я вирішила, що як тільки влаштуюся, почну досліджувати поняття самоспівчуття. Хоча ніхто ще не дав визначення цьому терміну з академічного погляду — не кажучи вже про те, що ніхто не досліджував його, — я знала, що це буде справою всього мого життя.

То що ж таке самоспівчуття? Що воно означає? Зазвичай я вважаю, що найкращий спосіб описати співчуття до себе — це почати з більш звичного досвіду — співчуття до інших. Зрештою, співчуття однакове, незалежно від того, чи ми спрямовуємо його на себе, чи на інших людей.

## СПІВЧУТТЯ ДО ІНШИХ

Уявіть, що ви застрягли в заторі дорогою на роботу, і безхатько намагається змусити вас заплатити йому долар за те, що він помив вікна вашої машини. «Він такий *настирливий!* — думаєте ви. — *Через нього я пропущу зелене світло й запізнюся.*