

ТУПТЕН ДЖИНПА

ведущий переводчик Далай-ламы



ХРАБРОЕ СЕРДЦЕ

**КАК СОЧУВСТВИЕ
МОЖЕТ ПРЕОБРАЗИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ**

«Мне нравится практичность Джинпа. Он переносит сочувствие с пьедестала высоких идей в повседневный хаос человеческой жизни. «Храброе сердце» – одна из важнейших книг нашего непростого времени».

Ричард Гир

Свет разума

Туптен Джинпа

**Храброе сердце. Как сочувствие
может преобразить вашу жизнь**

«ЭКСМО»

2015

УДК 294.3
ББК 86.35

Джинпа Т.

Храброе сердце. Как сочувствие может преобразить вашу жизнь /
Т. Джинпа — «Эксмо», 2015 — (Свет разума)

ISBN 978-5-04-089798-8

Развитие сочувствия – в личных интересах каждого человека, говорит в этой книге ведущий переводчик Далай-ламы, один из самых приближенных к нему учеников, ученый Туптен Джинпа. Основываясь на древних буддийских практиках, новейших исследованиях западной науки и примерах из жизни, Джинпа переносит сочувствие из области высоких идей в хаос повседневной жизни и показывает, как его развивать и применять. Туптен Джинпа получил классическое буддийское образование и степень доктора философии в монастырском университете Ганден Шарце в Индии, затем – степень бакалавра в области западной философии и докторскую степень в области религиоведения в Кембриджском университете Великобритании. Сегодня он – президент и главный редактор Института тибетской классики (Institute of Tibetan Classics), крупного переводческого и издательского проекта, призванного сделать классические сочинения тибетского буддизма частью мирового наследия. Туптен Джинпа также является главой института «Ум и жизнь». Этот институт был создан Его Святейшеством Далай-ламой с целью развития диалога между тибетским буддизмом и западной наукой.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-089798-8

© Джинпа Т., 2015

© Эксмо, 2015

Содержание

Введение	7
Почему сострадание так важно именно сейчас?	12
Стэнфордская программа по развитию сострадания	14
Об этой книге	16
Часть 1	18
1	18
Рожденные быть вместе	19
Я – это другой	20
Куда приведут исследования	22
Преимущества сострадания	22
Принимая доброту	23
Радость от оказания помощи	24
Больше сострадания – больше целей	25
Больше сострадания – меньше стресса	25
Лекарство от одиночества	26
Доброта заразительна	27
Пребывать в терпении	28
2	31
Чем самосострадание не является?	31
Высокая цена низкого самосострадания	35
Преимущества самосострадания	37
Обновляем наши ресурсы	37
Ставим перед собой реалистичные цели	38
Учимся на своих ошибках	38
Чувствуем себя менее одинокими	38
«Будь добрым и счастливым»	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Туптен Джинпа

Храброе сердце. Как самочувствие может преобразить вашу жизнь

Я посвящаю эту книгу моим покойным родителям, которые смогли внушить мне веру в фундаментальную человеческую доброту, несмотря на все те тяготы, которые им пришлось испытать после бегства в Индию из Тибета.

Thupten Jinpa, Ph.D
HIDDEN ANATOMY OF THE HEART
(NEW TITLE – A FEARLESS HEART)
Copyright © 2015 by Thupten Jinpa Langri

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: tschitscherin, lightmood / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Озирченко Д., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

«Храброе сердце» – редкая книга. Она показывает, какое глубокое влияние буддийские практики способны оказать на нашу повседневную жизнь, а также рассказывает, как сочетание медитации и современной науки может принести пользу любому человеку, заинтересованному в глубоком духовном опыте. Я аплодирую моему многолетнему переводчику Туптену Джинпа за эту актуальную книгу о развитии сочувствия».

Его Святейшество Далай-лама

«Храброе сердце» – самая смелая, умная и увлекательная книга о том, зачем нам развивать сочувствие и как привносить его в повседневную жизнь. В ней сочетается описание сильнодействующих практик и новейших научных исследований».

Джон Кабат-Зинн

Эта книга о том, что сострадание делает нас счастливее. Оно выводит нас за пределы обычной жизни, полной разочарований, сожалений и заботы о себе, и обращает наше внимание к чему-то большему. Эта книга предлагает систематическую программу обучения вашего разума и сердца и показывает, как сделать сострадание основой для полноценной жизни, где больше мира, стабильности, счастья и меньше стресса.

Туптен Джинпа

Введение

Нет ничего сильнее идеи, время которой пришло.
Виктор Гюго

Я до сих пор помню свою первую встречу с Его Святейшеством Далай-ламой и свое волнение, когда старался идти с ним в ногу и держался за его руку. Мне было лет шесть, когда Его Святейшество посетил Стирлинг Касл – приют для тибетских детей в Шимле, на севере Индии. Этот приют организовала в 1962 году британская благотворительная организация «Спасите детей» на небольшом холме в двух зданиях бывшей британской колонии, а я был одним из примерно двухсот детей, которые здесь жили. Перед приездом Его Святейшества я учил вместе с другими детьми тибетские песни-приветствия, а взрослые украшали улицу тибетскими символами радостной встречи – лотосом, бесконечным узлом, вазой, парой золотых рыбок, колесом дхармы с восьмью спицами, знаменем победы, зонтиком и раковиной. В этот день школу охраняло множество индийских полицейских, с некоторыми я даже поиграл в камушки, пока не появился Его Святейшество. Когда он, наконец, приехал – всё было просто волшебно. Из специально построенной печки вздымались густые клубы благовонного дыма. Мы оделись в нашу национальную одежду, держали в руках белые *хадаки* (традиционные тибетские приветственные шарфы) и стояли по обе стороны от дороги к школе и пели изо всех сил наших легких.

Я оказался в группе учащихся, которые сопровождали Далай-ламу во время его визита в нашу школу. По дороге я спросил Его Святейшество – можно ли мне стать монахом, на что он ответил: «Хорошо учись, и ты сможешь, как только захочешь». В столь юном возрасте я захотел этого только потому, что в нашем детском доме были два учителя-монаха, самые добрые и самые образованные из всех взрослых. Они всегда выглядели счастливыми и умиротворенными, а иногда просто светились от радости. А самое главное – они рассказывали нам самые интересные истории.

Как только появилась такая возможность, я постригся в монахи и присоединился к общине, несмотря на протесты отца. Мне исполнилось тогда одиннадцать лет, и это случилось в первый день тибетского Нового года. В поколении моего отца все хотели, чтобы дети получили образование и устроились на работу поэтому отец расстроился, когда я отказался стать кормильцем семьи. Вместо этого почти десять следующих лет я был членом небольшой общины монастыря Дзонгар Чоде и на тихих вечнозеленых холмах Дхарамсалы на севере Индии работал, медитировал, пел мантры и развивал свой английский вместе с ищущими просветления хиппи.

Даже во сне не могло привидеться, что я буду так близок Далай-ламе, служа ему.

Я подружился с Джоном и Ларсом. Американец Джон был не хиппи, а просто отшельником и жил в красивом бунгало, которое арендовал недалеко от домика для медитаций одного уважаемого тибетского мастера. Я встречался с Джоном один или два раза в неделю – мы разговаривали, я читал ему тибетские тексты, переводы индийского буддийского классика VIII века. У Джона я познакомился с блинами и ветчиной.

А датчанин Ларс жил совсем недалеко от моего монастыря. Я часто навещал его, чтобы поболтать и съесть тост с вареньем.

Весной 1972 года началась программа тибетского переселения, и весь наш монастырь отправился в палящую жару южной Индии. Там я вместе с другими монахами занимался расчисткой джунглей, копал каналы и работал на кукурузных полях. В течение первых двух лет,

пока шло строительство нашего поселка, нам платили по 0,75 индийских рупий в день (это примерно полтора цента). Мне исполнилось тогда тринадцать лет.

В Дзонгар Чоде была очень ограниченная школьная программа, а посещение молодыми монахами светских школ было не принято. Когда наша община перебралась в южную Индию, я уже выучил наизусть все главные литургические тексты. Рабочий день в поселке завершался в четыре часа дня, и у меня появилось свободное время для занятий английским языком. Возможности практиковаться в устной речи не было, поэтому приходилось только читать комиксы. Потом мне случайно достался дешевый транзисторный радиоприемник, и я стал ежедневно слушать передачи ВВС и «Голоса Америки». В те дни «Голос Америки» передавал уникальную программу на «специальном» английском, в которой ведущий говорил медленно и повторял каждое предложение дважды. Это было очень полезно – тогда мне удавалось разобрать только самые простые фразы и выражения.

**МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ ПОДТВЕРДИЛ ИНТУИТИВНОЕ
ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО СОЧЕТАНИЕ КЛАССИЧЕСКОГО
ТИБЕТСКОГО БУДДИЗМА С СОВРЕМЕННЫМИ НАУКОЙ И
КУЛЬТУРОЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ОЧЕНЬ ПЛОДОТВОРНЫМ.**

Я был единственным мальчиком в нашем монастыре, который мог хоть как-то говорить и читать по-английски. Поначалу я гордился, но потом это (в некотором смысле) отделило меня от других членов общины. За пределами монастыря и общины тибетских беженцев лежал огромный мир – и в буквальном, и в фигуральном смысле. Я оказался единственным, для кого открылся этот мир и кто мог в него войти. Я читал английские надписи на глобусе, и для меня оживали все те великие страны, о которых я слышал в новостях, – Англия, Америка, Россия и, конечно, наш любимый Тибет, который трагически оказался под пятой коммунистического Китая.

Примерно в 1976 году, в мои семнадцать или восемнадцать лет, я встретил замечательную женщину, полностью изменившую мою карму в отношении английского языка. Это была Валентина Штахе-Розен – немецкий индолог с большим опытом работы с санскритскими и китайскими текстами. Она жила в Бангалоре со своим мужем, который возглавлял Институт Макса Мюллера. Доктор Штахе-Розен приняла в моей судьбе большое участие и очень помогла с английским. Именно она познакомила меня с западной литературой и подарила мне несколько книг – Германа Гессе и Агаты Кристи, «Красную звезду над Китаем» Эдгара Сноу, а самое главное – большой английский словарь с многочисленными примерами и комментариями. У доктора Штахе-Розен я научился пользоваться ножом и вилок. Мы переписывались вплоть до ее смерти в 1980 году. Я даже не представляю себе, каким был бы мой английский без ее участия, а если уж на то пошло, то какой стала бы моя жизнь.

Я прочел книгу Тревора Линга «Будда» на английском. Это была книга о жизни и учении Будды, в которой он был представлен философом-революционером и духовным учителем. Но более всего в этой книге меня восхитили выразительные возможности языка. Я ощутил ту живость и непосредственность английских текстов, с которыми еще никогда не сталкивался при чтении тибетских фолиантов. А здесь мне часто казалось, что я слушаю чей-то рассказ. (Разрыв между письменной и устной речью в тибетском языке огромен.)

Примерно тогда я познакомился и с тибетским учителем, который позже оказал огромное влияние на мое классическое буддийское образование. Эрудиция и поэтические произведения Земя Ринпоче снискали ему заслуженную славу, при этом он был самым деликатным человеком, которого я когда-либо знал. Земя Ринпоче проводил свою жизнь в медитативных размышлениях и жил полузатворнической жизнью в другом тибетском поселении, примерно в часе езды на автобусе от моего монастыря. Мне было известно имя Ринпоче из школьных учебников по тибетскому языку, которые он редактировал, а личная встреча и беседы с ним

возродили мое стремление к образованию, которое с самого начала и вдохновило меня стать монахом. При самой первой встрече Ринпоче отметил мой беспокойный ум и взял под свое крыло. В результате летом 1978 года я покинул нашу маленькую общину и отправился в большой академический монастырь-университет Ганден в другой части южной Индии, примерно в десяти-двенадцати часах езды на автобусе.

Через двадцать лет после первой встречи с Его Святейшеством Далай-ламой и попытки шагнуть с ним в ногу я снова оказался в Дхарамсале. В том 1985 году мне выпала удивительная (и случайная) честь переводить для Его Святейшества, потому что с этим не справился штатный переводчик. Через несколько дней я получил сообщение, что Далай-лама хочет меня видеть.

На светском Западе нам не хватает общей культурной концепции для точного определения, что такое сострадание и как оно действует.

В назначенное время секретарь пригласил меня в комнату для посетителей Его Святейшества, в простом колониальном бунгало с зеленой крышей из гофрированного цинка. Далай-лама сразу сказал мне: «Я тебя знаю. Ты хорошо себя показал на дебатах в монастыре Ганден. Но я не подозревал, что ты говоришь по-английски». Оказалось, что несколько человек приехали послушать Его Святейшество с Запада и сказали ему, что очень легко понимали мой английский. Его Святейшество спросил, может ли он рассчитывать на мою помощь, если ему потребуется переводчик, особенно во время путешествий. У меня на глазах выступили слезы. Даже во сне не могло привидеться, что я буду так близок Далай-ламе, служа ему. Конечно, я ответил, что это будет для меня огромной честью.

Для тибетца, выросшего среди беженцев в Индии, служение столь глубокоуважаемому соотечественникам Далай-ламе стало еще и способом напомнить о жертве моих родителей, которую им пришлось принести в годы изгнания.

Так я начал сопровождать Далай-ламу в его поездках в другие страны, переводить для англоговорящей аудитории и для коллег по междисциплинарному исследованию медитации на таких крупных конференциях, как Диалоги Разума и Жизни, а также помогать Его Святейшеству в книжных проектах. С 1985 года я выступаю главным переводчиком Далай-ламы и уже три десятилетия служу этому замечательному голосу сострадания.

С самого начала Его Святейшество понимал, что я не войду в штат его постоянных сотрудников. Он сам сказал мне, что это пустая трата моего монашеского образования и таланта, и посоветовал сосредоточиться на собственных исследованиях и продолжить самостоятельную жизнь в науке. Это было проявлением его очень большого ко мне сострадания.

В МИРЕ, ГДЕ ЦАРСТВУЕТ ПРИНЦИП «ЧЕЛОВЕК ЧЕЛОВЕКУ – ВОЛК», ВПОЛНЕ ЛОГИЧНО ВИДЕТЬ В КАЖДОМ ВСТРЕЧНОМ СОПЕРНИКА И ПРОТИВНИКА.

Со временем я понял, что мое предназначение – стать посредником между классическим тибетским буддизмом и современным миром. К этой роли меня явно подводила вся странная юность, которую я провел в буддийском монастыре, увлекаясь одновременно английским языком и жизнью на Западе. Не так уж много людей с традиционным буддийским образованием владеют иностранными языками. Я знал английский уже достаточно неплохо и понял, что смогу сыграть особую роль на стыке двух любимых культур.

Стремление исполнить свое предназначение естественным образом привело меня в Англию, в Кембриджский университет, и в моей жизни начался новый этап. С помощью многих других людей мне посчастливилось посвятить свою профессиональную жизнь посредничеству между различными культурами – служению Далай-ламе и переводу ключевых тибетских текстов на английский язык. Мой жизненный опыт подтвердил интуитивное предположение, что сочетание классического тибетского буддизма с современными наукой и культурой может ока-

заться очень плодотворным. Вы держите в руках книгу, которая стала частью этой масштабной работы.

Сострадание интересовало меня в течение всей жизни. Я был ребенком, когда оказался в самом конце длинной цепочки сострадательных действий других людей. В начале 1960-х годов на пожертвования обычных британских граждан для благотворительной организации «*Save the children*» я и более тысячи других тибетских детей обрели дом и благополучно выросли – в то время как наши родители изо всех сил пытались хоть как-то приспособиться к чужой стране, ни языка, ни обычаев которой они не знали. Благодаря таким людям, как Валентина Штахе-Розен и Земей Ринпоче, мне удалось достигнуть своих целей, пытаясь преодолеть свое совсем нетрадиционное образование. Тесное сотрудничество с Его Святейшеством Далай-ламой в профессиональной жизни дало мне удивительную возможность в непосредственной близости увидеть, что значит жить в полном соответствии с тем определяющим нашу человечность качеством, которое называют состраданием.

Сегодня я муж и отец двух дочерей-подростков. Я живу в североамериканском городе, а это очень сильно отличается от пребывания в тибетском монастыре в Индии. Как и большинство других людей, я ежедневно сталкиваюсь с обычными проблемами всё ускоряющейся современной жизни, разрываюсь между работой, семьей и друзьями, оплачиваю счета и пытаюсь сохранить здравомыслие, чувство меры и оптимизм. Примечательно, что многие наставления тибетской буддийской традиции очень хорошо помогают мне ориентироваться в повседневности. Я надеюсь поделиться некоторыми из них в этой книге.

* * *

Что такое сострадание? Большинство из нас признает ценность сострадания и согласится, что оно играет очень важную роль – и в собственной жизни, и во всем обществе. Мы ежедневно сталкиваемся с состраданием: любим наших детей и заботимся о них, а увидев чью-то боль, инстинктивно сочувствуем этому человеку. А когда сами оказываемся в беде и кто-то предлагает помощь, это нас трогает. Большинство согласится и с тем, что сострадание имеет большое отношение к принципу «жить правильно». Не случайно сострадание стало точкой, в которой сходятся этические учения всех основных традиций – и религиозных, и атеистических. Даже на бесконечно спорной политической арене сострадание – это ценность, о которой говорят любые политики.

Однако нельзя сказать, что сострадание занимает центральное место в нашей жизни и во всем обществе. В современной культуре довольно сложное отношение к таким ценностям. На светском Западе нам не хватает общей культурной концепции для точного определения, что такое сострадание и как оно действует. Для некоторых людей оно имеет религиозное или нравственное значение и проявляется в их частной заботе о лицах с небольшой или нулевой социальной ценностью. Другие сомневаются в самой возможности человеческой самоотверженности и с подозрением относятся к состраданию другим людям. Известный ученый однажды заметил: «Поцарапай альтруиста, и увидишь, как из него потечет лицемерие».

С другой стороны, некоторые люди поднимают самоотверженность и сострадание до таких высот, что они кажутся просто недоступными для большинства других людей, а возможными только для таких исключительных личностей, как Мать Тереза, Нельсон Мандела и Далай-лама. И тогда состраданием и историями о великих людях положено восхищаться на расстоянии, но это уже не имеет никакого отношения к нашей обычной жизни.

Не случайно сострадание стало точкой, в которой сходятся этические учения всех основных традиций – и религиозных, и атеистических.

В самом общем смысле сострадание – это *чувство беспокойства, которое возникает у человека при столкновении с чужими муками, и желание увидеть облегчение этих страданий*. Английское слово «сострадание» (*compassion*) происходит от латинского корня, буквально означающего «страдать с (кем-либо)». Специалист в области истории религий Карен Армстронг утверждает, что термин «сострадание» в семитских языках – *rahama-nut* на иврите и *rahman* на арабском – происходит от слова «(материнское) лоно». Поэтому исконным выражением сострадания является любовь матери к её ребенку. А по сути сострадание – это ответ на неизбежные реальности человеческого бытия, нашего опыта боли и печали.

Сострадание предполагает реакцию на мучения с пониманием, терпением и добротой, а не со страхом и отвращением. Поэтому сострадание позволяет нам увидеть реальность страдания и искать его облегчения. Сострадание связывает сочувствие и конкретные действия – проявления доброты, щедрости и другие формы выражения нашего альтруизма.

Когда мы сталкиваемся с чьим-то страданием или нуждой и сострадаем им, то одновременно происходят три события: мы воспринимаем эти страдания или нужды другого человека, у нас возникает с ним эмоциональная связь и появляется инстинктивная реакция на эту ситуацию – мы хотим, чтобы она изменилась. Возникшее сострадание может привести к действию – готовности помочь или желанию сделать что-то для этого человека. В настоящее время ученые начинают изучать нейробиологическую основу сострадания и исследовать её глубокие эволюционные корни.

Наше общество издавна игнорирует фундаментальную роль, которую сострадательный инстинкт играет в поведении и самой природе человека. Укоренилась догма, что мотивы человеческого поведения сводятся к конкуренции и личным интересам каждого. Такую историю мы рассказываем о самих себе.

Сострадание предполагает реакцию на мучения с пониманием, терпением и добротой, а не со страхом и отвращением.

Её характерная особенность в том, что она часто начинает воплощаться в реальность. Если в придуманной версии говорится, что в действительности мы эгоистичные и агрессивные существа, то каждый из нас оказывается сам по себе. Поэтому в мире, где царствует принцип «человек человеку – волк», вполне логично видеть в каждом встречном соперника и противника. Именно поэтому мы начинаем относиться к другим людям с опасениями, страхом и подозрительностью – вместо чувств товарищества и приязни. Но если в другой версии будет сказано, что мы – глубоко социальные существа, наделенные инстинктами сострадания и доброты, и благодаря глубокой взаимозависимости благополучие каждого из нас зависит от благополучия других, то это полностью изменит наш взгляд на окружающих и поведение в этом мире. Мы рассказываем о самих себе истории, которые имеют очень глубокий смысл.

Почему сострадание так важно именно сейчас?

Очень многие линии сходятся сегодня в одной точке, и очень многое говорит, что пришло время сострадания. Наш мир становится всё меньше, население планеты быстро растёт, а её природные ресурсы сокращаются, экологические проблемы становятся глобальными, а новые технологии, демографические изменения и общемировая экономика уже привели к сближению народов, культур и религий. Это срочно требует от нас сделать всё возможное для расширения на Земле духа мирного сосуществования и сотрудничества. Мы действительно находимся здесь все вместе, это непреложный факт. Признание единства нашей человечности – это сама суть сострадания. Например, если бы верующие всего мира любых конфессий просто подтвердили, что сострадание является основой каждого из их учений, то благодаря этому миллионы людей могли бы объединиться и выразить свое уважение друг к другу.

Известный исследователь человеческих эмоций Пол Экман в серии своих диалогов с Далай-ламой ведет широкое изучение «глобального сострадания». Пожалуй, это самая важная задача нашего времени. Если все мы, как отдельные люди и как глобальное сообщество, сможем серьезно отнестись к сострадательной части своей собственной природы, то у нас возникнет реальный шанс создать более гуманный мир.

Результаты исследований в самых различных областях – изучения приматов, психологии детского развития, нейронауки и новой экономики – показывают, что кроме эгоизма и стремления к соперничеству, у нас есть чувство заботы и готовность к сотрудничеству. Это дает нам надежду! С помощью современных технологий картирования головного мозга и благодаря открытию его пластичности (мозг физически изменяется на протяжении всей жизни человека под воздействием окружающей среды и полученного опыта) ученые начинают понимать, как именно сознательная психическая подготовка, например медитация, влияет на мозг. Известным психологом и неврологом Ричардом Дэвидсоном с коллегами было проведено картирование мозга у лиц, долго занимающихся медитацией, и это открыло совершенно новые перспективы изучения этой практики уже на нейронном уровне. Все эти открытия и исследования привели к возникновению новой научной дисциплины, в которой изучается воздействие созерцательных медитативных упражнений на здоровье человека, его умственное развитие, эмоции и многое другое. Результаты показывают, что тренируя разум, мы можем в буквальном смысле изменить мозг.

Ученые начинают понимать, как именно сознательная психическая подготовка, например медитация, влияет на мозг.

Я помню, как много лет назад во время проведения одного из Диалогов Разума и Жизни Далай-лама бросил присутствующим ученым очень серьезный вызов. «Вы, ученые, – сказал он тогда, – выполнили замечательную работу по изучению патологий человеческого ума. Но вы сделали очень мало или совсем ничего для изучения его положительных качеств, например сострадания, не говоря уж об изучении возможностей их развития. А в нашей традиции давно разработаны методы обучения ума и поощрения сострадания. Так почему бы не использовать ваш мощный научный аппарат для изучения эффектов медитации? Если мы научимся лучше понимать последствия медитативных практик, то сможем предложить их широкому кругу людей, причем не как духовные практики, а как методы достижения умственного и эмоционального благополучия».

Развитие интереса к практике осознанности на Западе показывает, что эти слова Его Святейшества оказались пророческими. Всё началось с буддийских медитаций, техника которых была разработана еще на рубеже XX века в Бирме и привезена в Америку из монастырей Юго-Восточной Азии в 1970-х годах пионерами американского буддизма Джеком Корнфилдом

и Джозефом Гольдштейном. Распространению медитативных практик способствовали также бирманско-индийский учитель С. Н. Гоенка и вьетнамский учитель дзэн Тит Нат Хан. В 1979 году Джон Кабат-Зинн открыл в медицинском колледже Массачусетского университета первую клинику для пациентов, страдающих от хронических болей. Здесь применялась специально разработанная им методика, ставшая известной под названием MBSR (снижение стресса при помощи осознанности). Успех этой методики лечения позволил Кабат-Зинну написать книгу *«Жизнь, полная катастроф»*, в которой была представлена вся его программа и прилагались компакт-диски с медитативными практиками. Когда вышла его вторая книга *«Куда бы вы ни пошли – вы там, где вы есть»*, весь медицинский мир был уже увлечен этими практиками, и врачи занимались изучением их терапевтических возможностей для лечения различных недугов, включая стресс, хронические боли и дефицит внимания.

СЕГОДНЯ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИК ОСОЗНАННОСТИ В ТЕРАПИИ, В МЕТОДИКАХ УПРАВЛЕНИЯ И ЛИДЕРСТВА, В ШКОЛАХ И НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.

Всё последнее десятилетие объем финансовой поддержки таких исследований со стороны Национальных институтов здравоохранения США постоянно рос и сейчас составляет уже десятки миллионов долларов. Поддержка Его Святейшества Далай-ламы работ по адаптации буддистских практик для их использования вне религиозного контекста также сыграла очень важную роль в увеличении интереса к их возможностям и к осознанности в целом. Сегодня можно встретить использование практик осознанности в терапии, в методиках управления и лидерства, в школах и на спортивных соревнованиях. Такие фразы и словосочетания, как «осознанное воспитание», «осознанное руководство» и «осознанность в управлении стрессом», давно уже стали обиходными. А запрос по слову «осознанность» в магазине Amazon выдает более трех тысяч книг.

Сострадание уже готово занять подобающее ему место в нашем мире и оказать на него свое влияние. В науке уже меняется отношение к роли сострадания в изучении человеческой природы и поведения. Ряд основанных на обучении состраданию терапевтических практик уже применяется для лечения различных психологических расстройств и демонстрирует свои возможности в борьбе с социальными фобиями, болезненными проявлениями негативной самооценки, посттравматическим стрессом и расстройствами пищеварения. Педагоги открывают для себя новые способы привнесения в школьные занятия доброты и сострадания и стараются сделать его частью социального, эмоционального и этического развития наших детей. Именно в этом контексте мне и пришла в голову идея разработать стандартизированную программу светского обучения состраданию, известную сегодня как программа по совершенствованию сострадания (ССТ).

Стэнфордская программа по развитию сострадания

История этой программы началась зимой 2007 года, когда я познакомился с инициативным нейрохирургом Джимом Доти. Джим хотел создать форум для специалистов, на котором они могли бы вести междисциплинарные исследования альтруистического поведения и его основных побуждений, в особенности – сострадания. Он спросил, не заинтересует ли меня такая идея. Она меня всегда волновала! В результате возник CCARE – Центр исследований и образования в области сострадания и альтруизма при Стэнфордском университете, задачей которого было изучение сострадания методами современной науки. Я получил приглашение поработать в Стэнфорде и занялся подготовкой программы обучения.

Сначала это была двухмесячная программа с еженедельными двухчасовыми интерактивными занятиями. В ней были предусмотрены вступительная часть по психологии и курс медитации для развития внимательности и понимания динамики мыслей, эмоций и поведения. Между отдельными занятиями участники выполняли «домашнюю работу»: предварительно записанные медитативные практики длительностью от пятнадцати минут до получаса. Кроме того, они занимались еще и «неофициальной» практикой – используя подходящие житейские ситуации, чтобы поработать с темой данной недели.

Вы могли бы спросить: а сохранится ли действенность традиционной буддийской медитации, если удалить из неё все религиозные элементы? Мой взгляд на такой вопрос очень прост. Я профессиональный переводчик и всегда восхищался, как Ральф Уолдо Эмерсон сказал о нашей работе. Вот незабываемый пассаж из его книги *«Общество и одиночество»*: «Всё лучшее в любой книге – настоящие мысли и чувства – всегда можно перевести». Я считаю, что этот принцип справедлив не только для перевода текстов, но и всех других форм коммуникации, которые мы используем для передачи определенной идеи. Традиционные буддийские практики сострадания касаются самых основ нашей человечности, и благодаря им можно воспитать и развить лучшее в нас самих. А значит, эти методы могут быть преобразованы в понятные для всех формы – вне зависимости от расы, религии или культуры. Другими словами, самые глубокие и лучшие истины – универсальны.

Традиционные буддийские практики сострадания касаются самых основ нашей человечности.

Участниками программы сначала стали студенты Стэнфордского университета и жители близлежащих кварталов. Но потом, на основании полученного опыта, мы внесли в нее необходимые поправки. Например, в первом варианте был сделан слишком большой упор на медитативные практики, которые не совсем подходили людям, не склонным к тихой рефлексии и традиционной сидячей медитации. Для создания у них нужных психических или эмоциональных состояний более эффективными оказались активные или интерактивные упражнения. Поэтому в программу были включены немедитативные методы, самыми полезными из которых оказались интерактивные тренировки – например, когда два участника выполняют практику понимания и сочувствия по отношению друг к другу.

Чтобы сделать нашу программу обучения комплексной, я обратился за помощью к трем замечательным преподавателям – доценту Стэнфордского университета и известному преподавателю йоги и медитации Келли Мак-Гонигэлу, семейному психотерапевту и сертифицированному тренеру по развитию осознанности Маргарет Каллен, а также к исследователю эмоций и преподавателю медитации Эрике Розенберг. Они стали первыми старшими преподавателями программы, а позднее к нам присоединились Моника Хэнсон и Лия Вайс. (Лия стала директором программы сострадательного образования в CCARE.) Именно Келли и Лия в сотрудничестве со всей нашей командой разработали комплексный курс подготовки преподавателей

программы, и на сегодняшний день этот курс прошли уже более ста инструкторов. Теперь обучение по нашей программе стало доступным широкому кругу желающих – студентам Стэнфордского университета и Стэнфордской бизнес-школы, жителям Пало-Альто и его окрестностей, участникам системы поддержки онкологических больных, пациентам стационарных центров лечения посттравматических стрессовых расстройств у ветеранов военных действий, сотрудникам крупной частной медицинской компании в Сан-Диего и инженерам компании Google. Дальше я расскажу несколько историй про некоторых участников нашей программы. Заинтересовавшиеся найдут в примечаниях к этой книге список использованных мной источников, включая ссылки на научные исследования.

Далай-лама сказал однажды, что он предвидит наступление времен, когда все люди осознают важность психического здоровья и займутся тренировкой своего ума, как сейчас они занимаются физическими тренировками и подбирают правильную диету, чтобы позаботиться о своем физическом здоровье. Эти времена уже не за горами.

Об этой книге

Я пытаюсь сказать здесь самое главное: сострадание имеет фундаментальное значение для человеческой природы. Внутреннее соединение с сострадательной частью самого себя, её воспитание и выстраивание отношений с самим собой, с другими людьми и с окружающим миром в моменты сострадания является ключом к личному счастью и социальному благополучию. Каждый из нас может пройти несколько простых шагов, чтобы сделать сострадание центром собственной жизни и нашего общего мира. Во второй части книги я опишу эти этапы.

Цель книги проста, *хотя и амбициозна*: я хочу сделать сострадание понятным для всех и постараться, чтобы в нашем обществе мы *хотели* сострадать, а не *должны были* это делать. Я надеюсь свергнуть сострадание с того пьедестала, на котором оно стоит среди прочих «высоких идеалов», и сделать его активной силой в той самой неприглядной реальности, которая и является обычной человеческой жизнью. Эта книга предлагает систематическую программу обучения вашего разума и сердца и показывает, как сделать сострадание обыденным явлением и основой для более полноценной жизни, где больше мира, стабильности и счастья, но меньше стресса.

Парадокс сострадания в том, что оно приносит пользу и нам самим. Как мы увидим в первой части этой книги, сострадание делает нас счастливее. Оно выводит за пределы обычной жизни, полной разочарований, сожалений и заботы о себе, и обращает наше внимание на что-то большее. Вопреки ожиданиям, сострадание делает нас более оптимистичными. Хотя оно и сосредоточено на страданиях, сострадание является очень энергичным состоянием ума, который поглощен позитивным желанием прекратить эти мучения.

СОСТРАДАНИЕ ИМЕЕТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ.

Сострадание – это всегда возможность что-то сделать. Оно дает нам чувство цели, которая находится за пределами привычных мелких и навязчивых идей, приносит в наше сердце свет и снимает напряжение. Сострадание делает нас более терпеливыми и дает возможность понять себя и других. Оно становится альтернативой раздражению и другим негативным реакциям (именно это делает его таким полезным для ветеранов войны с посттравматическим синдромом). Сострадание делает нас менее одинокими и боязливыми. И еще один приятный аспект – оно дает возможность получить больше пользы от доброты других людей.

Одна из участниц нашей программы, врач тридцати двух лет из одной перегруженной больными поликлиники, рассказала, как сострадание помогло лично ей:

– Иногда у меня бывает по тридцать пять пациентов за день. Я уже перестала чувствовать с ними хоть какую-то связь, они превратились для меня в цифры. Я решила, что уже полностью выгорела на этой работе, и даже думала всё бросить и уйти из медицины. Всё изменилось после того, как я пришла на курсы развития сострадания и начала сама его практиковать. Каждый раз перед осмотром я стала выполнять дыхательную практику и тщательно следить, чтобы не впустить в голову мысли о предыдущем больном. Каким-то образом это позволило мне полностью сконцентрировать внимание на пациенте, который находился передо мной в данный момент. Для меня снова приобрели значение страдания этого больного, и что еще важнее – я поняла, что помимо рецепта этот человек нуждается в моей заботе, а я способна её дать. Весь мой рабочий день плотно занят, и у меня по-прежнему очень много пациентов, но я чувствую себя менее напряженной. Я снова увидела смысл

своей работы, чувствую себя более уравновешенной, останусь в медицине и продолжу практику сострадания.

Сострадание дает возможность получить больше пользы от доброты других людей.

Я рад, что люди никогда не освободятся от диктата сострадания. Мы родились во власти чужих забот. Мы выросли и дожили до взрослых лет только потому, что о нас заботились другие люди. Даже когда мы становимся взрослыми и достигаем максимальной автономности, присутствие или отсутствие в нашей жизни чужой привязанности очень сильно определяет – мы счастливы или страдаем. Зависимость и уязвимость лежат в самой природе человека, и это очень хорошо. Храброе сердце способно принять эту фундаментальную истину человеческого бытия. Мы все способны проявить храбрость, необходимую для признания этой истины, и стать более сострадательными. Жить с сердцем, широко открытым навстречу и боли, и радости – это и значит быть человеком на планете Земля. Мы – абсолютно социальные и моральные создания, и каждый из нас желает получить признание. Для нас особенно важно играть роль в жизни тех, кого мы сами любим. Нам нравится верить, что мы существуем для определенной цели – мы «существа в поисках смысла». Если наша связь с другими людьми важна для них и приносит им радость, то это наделяет смыслом и нашу собственную жизнь, придает ей ценность и цель. В этом и заключается сила сострадания.

Часть 1

Почему сострадание так важно?

1

Самая сокровенная тайна счастья: сострадание

«В какой одной-единственной добродетели заключены все остальные? В сострадании».

Приписывается Будде

«Можно ли отыскать мудрость большую, чем доброта?»

Жан-Жак Руссо (1712–1778)

Когда мне было девять лет, умерла моя мама, и я оказался в школе-интернате для детей тибетских беженцев в Шимле. Мои родители и еще более чем восемьдесят тысяч человек в 1959 году вместе с Далай-ламой бежали из Тибета в Индию. Многие тибетцы, включая и моих родителей, начали строить автомобильные дороги на севере этой страны. После китайской аннексии Тибета Индии потребовалось срочно защитить границу длиной более трех тысяч километров – отсюда и настоятельная необходимость в новых дорогах, – а прибывшие из Тибета беженцы были идеальной рабочей силой для решения этой проблемы. Мои родители работали на строительстве шоссе от расположенной на высоте двух тысяч метров живописной горной станции Шимла до тибетской границы. Несмотря на все тяготы, частые перемещения лагеря вслед за строящейся дорогой, родителям удалось создать для меня чудесное детство.

Я вспоминаю те годы с теплотой и благодарностью.

Позже я узнал, что смерть моей матери можно было предотвратить. У нее началось кровотечение, когда в строительном лагере она рожала мою сестру, и осложнения возникли из-за дорожной пыли и при полном отсутствии медицинской помощи. Мой отец в это время очень тяжело болел и лежал в тибетской больнице в Дхарамсале. Чтобы его навестить, сразу после родов мать отправилась в рискованное шестичасовое путешествие на автобусе из Шимлы в Дхарамсалу. Через несколько дней после прибытия в Дхарамсалу она скончалась. К этому времени мой младший брат находился там же, в детском приюте для тибетцев. И когда выяснилось, что за моей новорожденной сестрой теперь некому присматривать, она тоже оказалась на попечении этого благотворительного учреждения. Я хорошо помню, как приходил в палату для малышей – бунгало с зеленой жестяной крышей и аккуратными рядами кроваток, где поселили мою сестру вместе с другими маленькими детьми, многие из которых стали сиротами. Я ждал сестру на краю веранды, у меня для нее были леденцы, и одна из заведующих приютом привела её ко мне.

Мой отец выздоровел и вскоре ушел в монастырь.

Спасибо всем божествам за моего дядю Пенпу, брата моей матери! Он был высоким, худощавым человеком с острыми скулами и немного хромал из-за своего слабого колена. В отличие от моего отца, который по тибетской традиции заплетал свои волосы в длинные, обернутые вокруг головы и украшенные красными кисточками косы, у дяди Пенпы были короткая современная прическа, а также тонкие усы. Когда-то дядя Пенпа был монахом, он знал тибетскую грамоту и самостоятельно изучил английский язык, во всяком случае, достаточно хорошо, чтобы разбирать надписи на автобусах и поездах. В общем, когда я остался сиротой, именно дядя Пенпа стал обращаться со мной как со своим сыном. Две его собственные дочери

жили в той же школе-интернате, что и я, и каждый раз, когда дядя Пенпа приходил их навестить или увозил в строительный лагерь на каникулы, он брал и меня. Через неделю отдыха у дяди Пенпы он выдавал нам поровну карманных денег: две индийские рупии, около пяти центов.

НЕСМОТЯ НА ВСЕ ТЯГОТЫ, ЧАСТЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ЛАГЕРЯ ВСЛЕД ЗА СТРОЯЩЕЙСЯ ДОРОГОЙ, РОДИТЕЛЯМ УДАЛОСЬ СОЗДАТЬ ДЛЯ МЕНЯ ЧУДЕСНОЕ ДЕТСТВО.

Когда я вырос и осознал все те трудности, которые испытывали мой дядя и мои родители в те ранние годы жизни беженцев в Индии, я стал еще больше ценить его сострадание и доброту. Они были чужими в новой стране и жили в импровизированных придорожных палатках под непрекращающимся муссонным дождем. С деньгами было очень плохо, но дядя делился со мной даже тем, чего у него самого было так мало.

Дядя Пенпа стал одним из самых важных людей в моей жизни. Мы оставались очень близки до самой его смерти – несмотря на все жизненные перемены, которые унесли меня далеко от его мира.

Рожденные быть вместе

Когда в одном из репортажей тележурналисты напомнили нам о террористическом акте на Бостонском марафоне 2013 года, американский просветитель и телеведущий Фред Роджерс сказал: «Когда я был мальчиком и видел в новостях разные ужасы, моя мать говорила мне: „Ищи близких. Ты всегда найдешь людей, которые придут тебе на выручку,»».

Именно это мы и увидели в Бостоне: в самых ужасающих ситуациях зрители марафона спонтанно бросались на помощь жертвам этого страшного преступления. Если мы хорошенько оглядимся вокруг, то в любой ситуации найдем таких же людей. Они действительно помогают – и в большом, и в малом. Просто потому, что взаимопомощь является одним из тех дел, для которых люди, собственно говоря, и рождены.

Мой дядя Пенпа не был святым. Он родился человеком (как и все мы) с естественной способностью ощущать боль других людей и беспокоиться об их благополучии.

Может показаться, что такие необычайно сострадательные люди, как Мать Тереза и Далай-лама, принадлежат к другому биологическому виду, но и они – тоже люди. Способность к состраданию является врожденной, хотя она больше похожа на талант освоения иностранного языка, а не на такое врожденное качество, как цвет глаз или кожи. Не каждый достигает словесного мастерства Шекспира, но все мы по-своему овладеваем своим языком – благодаря его изучению и постоянной практике. Мать Тереза и Далай-лама так сильны в сострадании просто потому, что они над этим много работали. А само семя этого качества души присутствует в каждом из нас. И еще – в дальнейшем мы увидим, что даже небольшое сострадательное действие может оказать намного большее влияние, чем можно было ожидать.

* * *

В западных странах исторически сложилось (по крайней мере – с эпохи Просвещения и уж точно после появления теории эволюции Чарльза Дарвина) господствующее представление, что сама природа человека эгоистична, а соперничество между людьми – это основа их взаимоотношений.

За упорство в распространении идей этого английского ученого Томаса Хаксли даже называли бульдогом Дарвина. Так вот, он использовал для описания человеческой природы известную строку из Теннисона: природа с кровью на зубах и на когтях. Хаксли видел человеческую жизнь как бой гладиаторов, в котором самые сильные, быстрые и самые смелые выжи-

вают только для того, чтобы сражаться в завтрашней битве. Исходя из гипотезы о нашей эгоистичной природе, ученые и философы пошли на многое, чтобы свести мотив любого поступка человека к его личному и эгоистичному интересу. А если такой интерес еще не выявлен как основа конкретного поступка, то объяснение его мотивов считается неполным – особенно в научном смысле. Причем предположение, что человек способен на самоотверженное поведение, отвергается как наивное. В лучшем случае, такие поступки понимаются как иррациональные и потенциально вредные для самого человека, а в худшем – альтруисты считаются лицемерами или жертвами самообмана.

Я всегда считал такую точку зрения, мягко говоря, немилосердной по отношению к нам самим. В молодости я был монахом и изучал классическую буддийскую философию, которая трактует сострадание (и другие положительные качества) как врожденные человеческие свойства, а его проявление через доброту – как нечто совершенно естественное. Это просто вопрос развития лучшего в нас самих и сдерживания заключенных в нас разрушительных тенденций – таких как гнев, агрессия, ревность и жадность.

Когда я был мальчиком и видел в новостях разные ужасы, моя мать говорила мне: ищи близких, ты всегда найдешь людей, которые придут тебе на выручку.

Важной целью современных экспериментов является изучение эмпатии. В самых разных научных дисциплинах новейшие исследования показывают, что мы мотивированы эмпатией.

Какие только аргументы я не приводил своим сокурсникам по Кембриджу в наших дискуссиях об альтруизме! Я говорил о работе Матери Терезы на благо обездоленных в калькуттских трущобах, но мне часто отвечали: «Наверняка она что-то имела и для себя, иначе ничего бы не делала».

В течение всей своей академической карьеры я всё время искал несогласных с идеей человеческого эгоизма, и в этой книге мне будет приятно познакомить вас с такими людьми – их ряды на Западе растут. Например, американский философ Томас Найджел доказал, что концепция альтруизма не является ни бессмысленной, ни непоследовательной, а психолог Дэниель Бэтсон посвятил большую часть своих исследований доказательству, что подлинное самоотверженное поведение реально существует. Мне кажется, что люди просто еще не проявили достаточного доверия к самим себе и страдают от исполнения эгоистических пророчеств.

Я – это другой

Сегодня (даже в научном сообществе) растет признание, что эгоистичная концепция человеческой природы – это не более чем упрощение. В дополнение к личным и эгоистическим интересам наши научные представления должны включать понимание той фундаментальной роли, которую в качестве мотивов человеческого поведения играют инстинкты заботы и воспитания. Мы непременно признаем, что сотрудничество имеет в эволюции человека такое же значение, как и конкуренция.

Важной целью современных исследований является изучение эмпатии. В самых разных научных дисциплинах, начиная от изучения приматов и психологии развития детей и вплоть до нейробиологии и нейроэкономики (подраздел экономики, занимающийся нейрофизиологическими методами изучения экономического поведения), новейшие исследования показывают, что мы мотивированы эмпатией.

Что такое эмпатия? Это наша естественная способность понимать чувства других людей и разделять их жизненный опыт. Таким образом, она состоит из двух ключевых компонентов: эмоционального ответа на чьи-то ощущения и когнитивного (умственного) понимания его ситуации. Наш эмоциональный отклик может проявляться в форме резонанса, когда мы испытываем эмоции, похожие на чувства другого человека. А может быть, и наше собственное

чувство по отношению к другому человеку, например огорчение по поводу неудачи или произошедшего с ним несчастья, хотя его чувств по этому поводу мы можем и не испытывать.

Английское слово «эмпатия» было придумано психологом Эдвардом Б. Титченером в 1909 году для того, чтобы перевести труднопроизносимое немецкое слово *Einfühlungsvermögen*, которое появилось где-то в XIX веке. Этот немецкий термин, буквально переводимый как обладание способностью сочувствовать, означает чувствительность к эмоциям другого человека. Несмотря на недавнюю родословную этого термина, люди давно признали само обозначаемое им явление. Идея сопереживания заключена в золотом правиле – делать другим лишь то, что хотел бы, чтобы они сделали тебе. Этот принцип лежит в основе этических учений всех основных духовных традиций. Его связь с эмпатией предельно понятна из формулировки в буддийских источниках: возьмите за образец самого себя и не наносите вреда другим.

МЫ НЕПРЕМЕННО ПРИЗНАЕМ, ЧТО СОТРУДНИЧЕСТВО ИМЕЕТ В ЭВОЛЮЦИИ ЧЕЛОВЕКА ТАКОЕ ЖЕ ЗНАЧЕНИЕ, КАК И КОНКУРЕНЦИЯ.

Концепция эмпатии присутствует и в нерелигиозных источниках. Жан-Жак Руссо в своем философском романе «Эмиль» спрашивает: как можем мы быть тронуты жалостью, если не путем уподобления самого себя страдающему – как бы отказываясь от собственной сущности и принимая сущность несчастного? Шотландский философ Дэвид Юм сравнивает наши естественные чувства по отношению к другим людям с резонансом скрипичных струн – мы резонируем с чужой болью или удовольствием, как если бы они были нашими. Один из основателей теории рыночной экономики Адам Смит считал, что воображаемый перенос себя в другого человека является источником нашего сочувствия к страданиям других. И даже сам Чарльз Дарвин говорил, что мы отлично наделены социальными инстинктами, которые приводят животное к наслаждению обществом своих собратьев, к появлению симпатии к ним и оказанию им различных услуг.

В буддийских источниках подобные идеи выражены с несколько другой точки зрения. В них мы читаем о нашей естественной способности к эмпатии, возникающей из-за нашего ощущения связи с иными людьми или отождествления самого себя с кем-то другим. Некоторые из ранних буддийских текстов описывают это отождествление как ясное признание разумного характера другого человека, другие источники характеризуют его как чувство уважения к другому или признание ценности другого. Таким образом, когда мы сопереживаем, то не просто признаем, что другой человек испытывает определенные чувства, а выражаем свое уважение к ним.

Эмпатия проявляется в результате функционирования нескольких зон мозга. Во-первых, это лимбическая система, известная своей ролью в обработке эмоциональных сигналов. Во-вторых, эмпатия активирует ряд нейронных сетей, которые являются частью структуры, играющей решающую роль во взаимодействии между ребенком и объектом его привязанности, например матерью. И наконец, когда она возникает в ответ на чужие страдания, появляется и связь с тем, что ученые называют матрицей боли, – теми областями мозга, которые ответственны за наш личный опыт болевых ощущений. Картирование головного мозга показывает, что эмпатия имеет глубокие корни как в его эволюционно древних частях, так и в новом мозге – неокортексе. Последнее позволяет, например, воспринимать точку зрения другого человека.

Кроме того, результаты нейробиологических исследований показывают, что существует тесная связь между нашим впечатлением от другого человека и отношением к нему – с одной стороны, и нашими эмоциями и мотивами – с другой. Поэтому если перестроить свое восприятие и отношение к кому-либо, то действительно можно изменить чувства, которые испытываете к этому человеку.

Куда приведут исследования

Насколько глубоко в наше раннее детство уходят корни доброты и заботы? Психологи Феликс Варнекен и Майкл Томаселло исследовали этот вопрос экспериментально. Они хотели выяснить, есть ли у малышей (от четырнадцати до восемнадцати месяцев) готовность к оказанию помощи друг другу и окружающим. Например, экспериментатор развешивал полотенца на бельевой веревке, случайно ронял прищепку и притворялся, что не может до нее дотянуться. В другом сценарии он пытался поместить стопку журналов внутрь шкафа, но делал вид, что не может открыть дверцу с занятыми руками. В обоих случаях почти все дети реагировали на возникшую ситуацию и пытались помочь. В других исследованиях Варнекен и Томаселло обнаружили, что дети хотели прийти на выручку, даже если это было связано с определенными трудностями и прерывало их игры!

При этом они выяснили, что вознаграждение детей непродуктивно. Такие дети впоследствии были *менее* склонны помогать, чем не награжденные.

Кроме того, младенцы в возрасте шести месяцев демонстрировали явное предпочтение игрушкам, которые делают возможным проявление и оказание помощи, а не уклонение от нее. Если бы этот аргумент был у меня во время споров в Кембридже!

Я и сам наблюдал нечто подобное у своих собственных детей. Когда моей старшей дочери Кхандо было около пятнадцати месяцев, её дед страдал от болей в тазобедренном суставе и ждал операции. Он не мог ходить без трости, а чтобы уменьшить боль, часто лежал на кровати. Кхандо сама приносила ему палку, как только замечала, что ему нужно встать и куда-то пойти.

Все это свидетельствует о следующем: способность к сопереживанию, состраданию, доброте и альтруистическому поведению является врожденной, а не приобретается при социализации или под воздействием определенной культурной среды. В результате социализации мы как раз начинаем отличать тех, кто достоин нашей доброты, от тех, кто её недостоин. Поэтому Руссо был прав, что общество оказывает разлагающее влияние на чистый инстинкт ребенка к проявлению сердечности. Известный пионер в исследованиях медитации Ричард Дэвидсон сказал про естественную способность к состраданию или к овладению языком: если человек не сталкивался с сочувствием (или с языком) в годы своего формирования, то эта способность может остаться неразвитой и невыраженной.

Преимущества сострадания

Эмпатия – это чувство, возникающее по отношению к другим людям (или испытываемое вместе с ними), и понимание чувств иных людей. Например, когда мы оказываемся свидетелями страданий другого человека, сострадание проистекает из желания и готовности прекратить его мучения. В сострадании намного больше возможностей, чем в простой эмпатической реакции на ситуацию. Доброта – это выражение сострадания посредством помощи, основной формы альтруизма. Сострадание – это то, что позволяет этой реакции проявиться в виде доброты.

Большинство из нас когда-то на себе испытали силу доброты или сострадания – мы ощущали доброжелательность других людей (как это было с моим дядей Пенпой) или сами были источником доброты для кого-то другого. Это могли быть простая улыбка и поощрительный кивок коллеги, когда нам было необходимо признание, или это был друг, который с терпением выслушивал наш рассказ о своих разочарованиях. Или полученный в критической ситуации мудрый совет беспокоящегося о нас учителя, или любящие объятия супруги, когда мы испытали поражение, или просто чья-то помощь в трудные времена. Когда лучи доброты касаются нас, мы всегда расслабляемся, чувствуем себя признанными, ценимыми и уверенными. Однако

часто забываем, что надо быть добрыми и самим, или не ценим чужое участие. Всегда есть помощь родителей своим детям, а они потом заботятся о пожилой матери и постаревшем отце. Или работа медицинских работников, обслуживающих своих пациентов, или учителей, опекающих детей со всего мира.

Помощь настолько вездесуща, что мы воспринимаем её как должное. Или думаем о доброте как о приятном, но несущественном дополнении к жизни, своего рода роскоши, на которую кто-то готов потратить время и энергию. А на самом деле наше здоровье, счастье и весь наш мир зависят от доброты – принимаемой и отдаваемой нами самими.

Скорее всего, очень многие считают себя сострадательными. Когда вы читаете эту книгу, то можете даже сказать, что сострадание вообще является важной частью вашей личности. Но это говорит лишь о том, что у большинства из нас есть определенные соображения о сострадании. Пока мы не начнем работать над ним, не начнем менять свои привычки, пока не сделаем сострадание активной силой в своей жизни, мы не сможем испытать подлинного сочувствия, столкнувшись с болью или бедствием близких или совсем посторонних людей. Всё это будет не более чем автоматической реакцией на определенные возбудители. Если мы всё так и оставим, то не сумеем использовать преобразующую силу сострадания.

Принимая доброту

Вы можете вспомнить человека из своей собственной жизни, который стал воплощением доброты для вас лично – так что даже мысль о нем наполняет вас благодарностью и радостью? Это мог быть учитель, который мягко направлял вас в школе и помог узнать ваши сильные стороны. Или верный друг, который защитил и прикрыл вашу спину, или родители, которые были опорой, пока вы росли. Если воспоминание о конкретном человеке не появляется немедленно – оставьте этот вопрос открытым и подумайте над ним позже.

Почему доброта других, особенно в критический момент жизни, оставляет в сознании такой глубокий отпечаток? Да потому, что такой поступок затрагивает нас на самом глубоком уровне гуманности – именно там, где мы более всего люди, где мы сильнее всего ощущаем потребность в доброте и близости. Несложно увидеть, что все мы извлекаем пользу из доброты других людей, но не все – одинаково. От нашей собственной сострадательности зависит, как мы сможем использовать чужую помощь. Группа ученых из Сан-Франциско провела исследование, в котором участвовали пятьдесят девять женщин. Они заполняли специальную анкету, по которой определялся их индивидуальный уровень сострадательности. Затем их случайным образом разделили на две группы. Через неделю после анкетирования участницы эксперимента были приглашены в лабораторию, где им предложили сделать три вещи: выступить с речью, пройти собеседование и решить математическую задачу. Каждой участнице давалось пять минут для подготовки к выступлению, причем в это время у них измеряли активность головного мозга и некоторые функции тела с помощью электроэнцефалографа и других приборов. При этом женщин одной группы экспериментаторы поддерживали положительными замечаниями – например, у вас всё отлично, улыбались, кивали в знак согласия и одобрительно жестикулировали. Ко второй группе они не проявляли никакой положительной реакции.

Несложно увидеть, что все мы извлекаем пользу из доброты других людей, но не все – одинаково.

Поразительно, но участницы с наибольшим количеством баллов по шкале сострадания и получавшие потом позитивные сигналы имели пониженное кровяное давление, меньший стресс и большую вариабельность сердечного ритма. Это проявлялось даже при выполнении наиболее трудных задач, например публичного выступления. Все эти параметры являются показателями физического здоровья и социального благополучия.

Они также больше симпатизировали экспериментаторам, чем их коллеги из второй группы. Однако эти эффекты не наблюдались у женщин из группы, получившей поддержку, но с низкой сострадательностью по анкете, а также у участниц с высокой сострадательностью, но без одобрения. В итоге исследователи отметили: наиболее сострадательные личности могут больше получить от оказываемой им поддержки, особенно в острых стрессовых ситуациях. Другими словами – чтобы извлечь пользу из доброты других людей, мы сами должны быть готовы проявить доброту.

Радость от оказания помощи

Сострадание и доброта всегда действуют сразу в двух направлениях. Когда мы из сострадания делаем что-то доброе для другого человека, мы и сами хорошо себя чувствуем. Это происходит потому, что проявление доброты становится подтверждением самой фундаментальной части нашей человечности – потребности в связи с другими людьми и понимания этих взаимоотношений. Сострадание и доброта освобождают от удушающей погруженности в собственную личность и позволяют почувствовать себя частью чего-то большего. Как правило, в обыденной жизни наши глаза закрыты шорами беспокойства и мыслей лишь о самом себе. Сострадание их снимает и открывает перспективу, в которой мы видим свою жизнь как часть целого мира.

Поэтому неудивительно, что ученые выявили положительный эффект сострадания в мозге. Когда мы помогаем кому-то и искренне заботимся о его благополучии, в нашем головном мозге происходит выброс эндорфинов – гормонов радости. Это называется эйфорией помощника. Есть исследования, в которых участникам предлагалось сознательно проявлять сострадание к другому человеку, и они показали, что при этом происходит активация центров вознаграждения сострадающего мозга, то есть включается система, отвечающая на нашу мысль о шоколаде или других приятных вещах. Получается, что в некотором смысле мои коллеги из Кембриджа были все-таки правы: даже Мать Тереза от своей деятельности получала и что-то для себя, хоть и не в их эгоистическом смысле. Причем это происходило в результате её самоотверженного служения и оказалось побочным продуктом, а не целью. Её основным мотивом было желание помочь и утешить обездоленных. Но с биохимической привязкой к состраданию нам действительно повезло – чем больше мы проявляем его к другим, тем больше пользы выходит для нас самих. Ряд других исследований показал, что дети чувствуют себя более счастливыми, когда им предлагается действовать доброжелательно, а участие в добрых делах увеличивает их признание сверстниками – это для подростков очень важно. Оно является ключевым моментом при решении такой проблемы, как травля одноклассниками.

КОГДА МЫ ПОМОГАЕМ КОМУ-ТО И ИСКРЕННО ЗАБОТИМСЯ О ЕГО БЛАГОПОЛУЧИИ, В НАШЕМ ГОЛОВНОМ МОЗГЕ ПРОИСХОДИТ ВЫБРОС ЭНДОРФИНОВ – ГОРМОНОВ РАДОСТИ.

Парадокс в том, что мы чувствуем себя более счастливыми именно тогда, когда нас меньше беспокоит собственное счастье. Восторг влюбленного и глубочайшие переживания этого ощущения связаны с преодолением своего ограниченного я. Мне всегда вспоминается рождение моей первой дочери. Даже на простейшем уровне мы знаем, что склонны забывать про самих себя, когда хорошо проводим время. И наоборот: осознание самого себя – это настолько серьезный барьер для ощущения счастья, что для его преодоления люди предпринимают тяжелейшие, иногда саморазрушительные усилия. Я имею в виду алкоголь и другую отраву.

Когда мы испытываем сострадание к кому-либо, мир перед нашими глазами становится светлее. На первый взгляд это противоречие. Здравый смысл подсказывает, что сострадательное внимание к мучениям должно окрасить мир в мрачные тона и вызывать отрицательные эмоции. Однако этому противоречат результаты исследования в психологической лаборатории

Стэнфордского университета, в котором я и сам участвовал. Мы показывали студентам фотографии разных людей и просили их сознательно вызвать у себя чувство сострадания к некоторым из них.

После перерыва участникам эксперимента показали слайды с несколькими образцами современного искусства, которые мы попросили их оценить. Но перед каждым слайдом на экране на долю секунды появлялось лицо человека из первой части эксперимента. Лица мелькали слишком быстро, чтобы их можно было сознательно распознать. Тем не менее студенты оценивали картины гораздо более позитивно, если они следовали за фото человека, которому они сострадали. Такая связь между сочувствием и восприятием мира в более позитивном свете может объяснить, почему такие люди чаще всего оптимисты.

Больше сострадания – больше целей

Лично для меня самым замечательным в сострадании и доброте является их способность привести в жизнь ясную цель. Ничто нельзя сравнить с ощущением нужности кому-то. Если со своей помощью мы можем изменить что-то дома или на работе, то нас переполняет энергия. Тогда мы знаем, где и кто мы такие, чувствуем себя сильными и ощущаем контроль над самим собой и над всей ситуацией. Наличие в жизни определенной цели является одним из важнейших факторов личного счастья. Это даже влияет на долголетие!

Всестороннее исследование трехмесячной медитации, включающей в себя практику сострадания, продемонстрировало очень интересное воздействие на теломеразу участников. Теломераза – это фермент, который восстанавливает теломеры, а теломеры представляют собой концевые участки молекул ДНК. В процессе репликации (удвоения) они становятся короче – из-за этого мы стареем.¹

Примечательно, что участники медитации, имевшие в жизни ясные цели, демонстрировали увеличение количества теломеразы и соответственно отдаляли старость. Несколько широкомасштабных исследований пожилых людей также показали, что участие пенсионеров в различных волонтерских проектах замедляет старение. (Как и ранее, этот эффект наблюдался, только если волонтерская работа выполнялась с искренним желанием помочь другим.)

Больше сострадания – меньше стресса

Далай-лама часто говорит, что чем больше мы проявляем сострадания, тем меньше подвергаем себя стрессу. Это тоже может показаться невероятным, так как сострадание обусловлено признанием неприятных собственных (и чужих) качеств – уязвимости и страдания, но наука всё это подтверждает. Фокус здесь в том (как и в случае со счастьем), что человек освобождается от стресса, связанного с суждениями и беспокойством о самом себе. Сочувствие смещает внимание от своего узкого круга проблем (и всей той тяжести, которая с ними связана) к трудностям других людей, и нам становится легче. Напряжение из нашей жизни не исчезнет, но мы будем меньше на него реагировать. Потому что реакцию на стресс делают особенно острой наше восприятие трудной ситуации и страх с ней не справиться.

А сострадание приносит облегчение – мы чувствуем, что наше личное, индивидуальное бремя уменьшается. Сочувствуя, мы начинаем видеть картину в целом, и к нам приходит понимание, что это бремя мы несем не в одиночку.

Сострадание помогает защититься от стресса, также развивая понимание и терпимость. Оба эти качества обычно проявляются вместе с состраданием. Мы станем менее раздраженными или оскорбленными кем-то, если вместо этого будем сострадать. Если посочувствуем

¹ Теломеразную теорию старения выдвинул в 1971 году советский ученый А. М. Оловников. Впоследствии он от нее отказался. – *Прим. ред.*

самим себе, то сможем быть более мягкими и терпеливыми по отношению к своим недостаткам. Ведь самоосуждение, стыд перед самим собой и постоянные попытки скрыть собственные слабости – это явный стресс! С той самооценкой, тем признанием самих себя и той точностью восприятия себя после такого самосострадания нам станет нечего скрывать. А тогда и бояться будет нечего.

Сострадание помогает защититься от стресса, также развивая понимание и терпимость.

Среди готовящихся к экзаменам студентов Гарварда было проведено специальное исследование. Оно показало, что даже незначительная положительная переоценка обычных симптомов стресса (например, что учащение пульса обеспечит им лучшую, а не худшую подготовку) изменила их реакцию на стресс возможной неудачи. Сделавшие такую переоценку ситуации смогли быстрее вернуться к своему дострессовому состоянию, как только закончилось само испытание. (Кстати, они показали и наилучшие результаты.) Отсутствие самосострадания является настолько мощным фактором стресса, и оно настолько глубоко укоренилось в современной жизни, что мы посвятим этой теме всю следующую главу.

Готовность к состраданию позволяет получить дополнительные преимущества от социальной поддержки, еще одной проверенной подушки безопасности в преодолении отрицательных последствий стресса. Было обнаружено, что наши теплые чувства во время сострадания помогают высвободить гормон окситоцин – тот же самый, что выделяется у кормящих матерей и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показали также, что развитие в себе заботы о благополучии других помогает укреплению блуждающего нерва (см. далее). Блуждающий нерв – самый длинный черепной нерв, он регулирует ритм сердечных сокращений, связан со всеми воспалительными процессами и является показателем общего состояния здоровья.

Лекарство от одиночества

Сострадание способствует улучшению отношений – это очевидно. Доброта действует как клей, который укрепляет связи с близкими людьми и защищает от трещин в отношениях, которые могут вызвать разногласия и эмоциональный разлад. Доказано, что социальные связи усиливают иммунную систему. Так что доброта – ключевой фактор в формировании и поддержании этих связей – помогает сохранить здоровую иммунную систему. В романтических отношениях доброта делает нас более привлекательными. Оглядываясь, я понимаю, что меня подкупила доброта моей будущей жены, а сердечность и красивая улыбка к ней просто прилагались.

Из этого следует, что сострадание борется с одиночеством, одним из самых болезненных видов мучений. Помогая нам общаться, сострадание растворяет барьеры, которые заставляют чувствовать себя изолированным. Значение этого побочного эффекта нельзя переоценить. В шестилетнем исследовании Чикагского университета были приведены данные о наблюдении более двух тысяч человек в возрасте старше пятидесяти лет. Было показано, что крайнее одиночество пожилых людей в два раза чаще приводит к кончине, чем лишний вес или высокое кровяное давление. Риск смерти для этих людей выше на 14 %. В некоторых работах продемонстрировано, что крайнее одиночество опаснее курения.

Ученые говорят об одиночестве как о боли в нашем социальном теле, и если мы хотим иметь здоровую жизнь – её нужно устранить. Такие люди подобны рыбе на самом краю стаи, где угроза нападения хищников наиболее велика. Чтобы так опасно жить, необходима постоянная бдительность, которая приводит к высокому уровню кортизола – даже ранним утром. Одиночество постепенно повреждает гормональный баланс и нервную систему.

ДОБРОТА ДЕЙСТВУЕТ КАК КЛЕЙ, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ СВЯЗИ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ И ЗАЩИЩАЕТ ОТ ТРЕЩИН В ОТНОШЕНИЯХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ РАЗНОГЛАСИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РАЗЛАД.

К сожалению, одиночество становится эпидемией. Безусловно, это будет иметь очень серьезные последствия – как в смысле индивидуальных страданий, так и в смысле расходов на здравоохранение. Социологические исследования показали, что около 25 % американцев вообще не имеют близких людей. А из проведенного в 2012 году в Великобритании опроса следует, что более одной пятой части всех его участников большую часть времени чувствуют себя одиночками, причем четверть из них сообщили, что за пять лет учебы они стали еще более одиночками.

Нет сомнений, что широкое распространение одиночества связано с установкой современной культуры на автономию и индивидуализм, которые подрывают социальную связанность. Может ли рост возможностей социальных сетей, например Фэйсбука, обратить вспять эту тенденцию? Исследования этого вопроса пока неубедительны, и об этом еще рано говорить, но я сомневаюсь. В любом случае сокращение прямых контактов между людьми лишь увеличивает шансы, что молодое поколение будет ощущать одиночество еще острее.

Однажды я видел, как Далай-лама обнял совершенно незнакомого ему человека. Его Святейшество участвовал в семинаре по буддизму и психотерапии в Калифорнии, а я был его переводчиком. Тогда небольшая группа людей ожидала Далай-ламу у его дома, и один из них, явно очень обеспокоенный чем-то, начал громко кричать. Его Святейшество подошел к нему и терпеливо выслушал его рассказ о бессмысленности жизни. Затем Далай-лама попытался побудить его подумать о каких-то хороших вещах, о месте, которое он занимает в сердцах своих близких, и что он мог бы сделать, если бы посвятил свою жизнь другим. Но ничего не помогало. И тогда Его Святейшество прекратил разговоры и неожиданно заключил мужчину в свои объятия. Тот громко зарыдал, затем успокоился и затих. Настоящая социальная связь между людьми в реальном мире – единственное лекарство от одиночества. Это подтверждают и выводы из многочисленных исследований. Открывая себя другим, заботясь о них и позволяя своему сердцу быть затронутым добротой других людей – то есть проживая жизнь способом, который действительно выражает свою сострадательную сущность, – только так мы создаем крепкие социальные связи.

Мы рождены для взаимоотношений с другими людьми. Наше стремление к объединению, причем не только с человеческими собратьями, но и с животными, чрезвычайно глубоко, и именно оно определяет наше счастье.

Доброта заразительна

Одно из самых удивительных открытий современных исследований одиночества – это заразительность доброты. Доброта других делает добрее и нас. Мы не только лучше себя чувствуем, когда видим помощь другому человеку, – это вынуждает нас самих кому-то помочь. Томас Джефферсон заметил, что мы становимся альтруистичней, когда узнаем о благотворительности или хотя бы о ней думаем. Это получило название морального возвышения. Представьте себе эффект пульсации доброты. Начиная с любого из нас, волны доброты распространяются вовне, причем каждый человек создает следующие волны и так далее. В итоге – вокруг нас множество перекрывающихся друг друга кругов доброты...

В следующий раз, когда вы увидите, как кто-то проявляет заботу о другом человеке или помогает кому-то в затруднительной ситуации, постарайтесь обратить внимание, какой будет на это ваша инстинктивная реакция. У вас загорелись глаза? Стало тепло на сердце? Ваши губы сложились в улыбку?

Трое ученых из Кембриджского, Плимутского и Калифорнийского университетов в Лос-Анджелесе продемонстрировали заразительность сострадания в одном гениальном эксперименте. В их исследовании сравнивалось поведение студентов, случайным образом разбитых на две группы. Одна из них просматривала комедии или телепрограммы о живой природе, а вторая – эмоциональные шоу Опры Уинфри о людях, помогающих другим. Студентам сказали, что эксперимент нацелен на проверку их памяти и что им нужно будет выполнить на компьютере определенную задачу, которая непосредственно связана с их просмотром. Когда студенты должны были поочередно её выполнять, экспериментатор делал вид, что ему не удастся открыть компьютерный файл. После нескольких неудачных попыток он сообщал каждому студенту, что тот может уходить и всё равно получит зачет за участие в этом эксперименте. Когда студент собирался уже выйти из кабинета, ученый вдруг спрашивал – не хочет ли он заполнить еще одну анкету, чтобы помочь в изучении другой темы. Анкета очень скучная и утомительная, и никакой компенсации за это не будет.

Результаты были поразительными. Участники, которые просматривали телепередачи про доброту и помощь, были рады помочь экспериментаторам. Причем участники группы Опры провели за этой работой в два раза больше времени, чем остальные. Когда мы видим доброту – это заставляет нас чувствовать сострадательно, а сострадание ведет к готовности оказать помощь. К счастью, в обычной жизни всегда есть масса возможностей проявить доброту. Уходя утром из дома, мы можем поцеловать своих близких на прощанье или уступить свое место в автобусе беременной женщине, можем позволить спешащему водителю обогнать нас на дороге или предложить коллеге свое заботливое ухо и просто его выслушать. Можем посвятить время волонтерской деятельности или пожертвовать часть доходов. У почти всех из нас есть множество таких возможностей. Но даже если мы не привыкли об этом думать, то в состоянии научиться. Вторая часть этой книги покажет, как это сделать.

Мы рождены для взаимоотношений с другими людьми. Наше стремление к объединению, причем не только с человеческими собратьями, но и с животными, чрезвычайно глубоко, и именно оно определяет наше счастье.

Во всем мире люди сейчас пропагандируют доброту. Например, участники движения «Заплати дальше» просят не отвечать на свое доброе дело им самим, а совершить что-то доброе незнакомому человеку. Так люди распространяют доброту, делая что-то другому. Во многих школах она уже стала частью учебной программы. В Великобритании кампания по продвижению миллиона случайных добрых поступков была запущена радиоккомпанией BBC в 2008 г., а сегодня это стало уже обыденным явлением. Представьте себе мир, в котором сострадание станет не секретом счастья, а общепризнанной ценностью, организующим принципом общества и движущей силой перемен!

Пребывать в терпении

Обычно близкие люди дарят нам свою доброту и являются для нас величайшим источником счастья. Но они могут оказаться и самой большой причиной всех наших обид.

Чувство сострадания к любимому человеку может возникать снова и снова. Это совершенно естественно. Но вот постоянное поддержание доброты, особенно перед лицом невзгод, требует терпения и самоотверженности. Нередко даже простое повседневное общение в напряженной семейной атмосфере делает очень трудным сохранение самообладания, столь необходимого для проявления сострадания. Но когда мы выходим из себя, нам необходимо проявить именно доброту и простить – в первую очередь, самих себя. (Мы узнаем о важности самопрощения в следующей главе, а о самообладании – в части II этой книги.) И еще – нужно постоянно напоминать себе простую истину: резкий и болезненный обмен мнениями между близ-

кими людьми происходит именно потому, что они беспокоятся друг о друге. Каждый чувствует себя рядом с другим в полной безопасности, и они не выбирают слов и выражений. Пока обе стороны помнят об этом беспокойстве, доброта останется основой их отношений.

Одни из самых сложных отношений у меня сложились с моим отцом. С моих одиннадцати и до двадцати лет мы с ним были монахами одного небольшого монастыря, который назывался Дзонгкар Чоде – по имени городка Дзонгкар в Западном Тибете, где я родился. У моего отца была очень сильная эмоциональная связь с этим монастырем и его долгой историей. Мои проблемы начались после окончания монашеской подготовки (в основном – запоминание литургических текстов и песнопения), когда я стал интересоваться другими, не связанными с монастырской жизнью вещами. Например, изучением английского языка и чтением книг на английском. Я был интеллектуально неудержим и чувствовал себя всё менее и менее комфортно в ежедневных ритуалах нашего монастыря, особенно повторяя ритуальные тексты и не понимая их смысла.

ОБЫЧНО БЛИЗКИЕ ЛЮДИ ДАРЯТ НАМ СВОЮ ДОБРОТУ И ЯВЛЯЮТСЯ ДЛЯ НАС ВЕЛИЧАЙШИМ ИСТОЧНИКОМ СЧАСТЬЯ. НО ОНИ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ И САМОЙ БОЛЬШОЙ ПРИЧИНОЙ ВСЕХ НАШИХ ОБИД.

Когда отец согласился с моим решением присоединиться к монастырю, у него на мой счет были простые и четкие планы: он хотел, чтобы я достиг совершенства в песнопениях и исполнении ритуалов, а потом стал настоятелем этого небольшого монастыря. А я хотел совсем другого, причем идея стать постоянным членом монашеской общины меня не привлекала. Мой отец был малограмотным человеком и никогда не понимал моего интеллектуального любопытства, воспринимая его как форму подросткового неповиновения, которое со временем пройдет. Он обвинил меня в эгоизме и неблагодарности за те тяготы и лишения, которые он и моя мать вынесли ради нас, и сказал, что после отдаления от общины я буду страдать и потеряю уважение окружающих. Я стал избегать его, что сделало наши отношения еще более напряженными и привело к еще большему отчуждению.

Я покинул Дзонгкар Чоде и присоединился к монастырю в другой части южной Индии, но мы сохранили контакт друг с другом. Однако я видел, что стал для него источником разочарования и стыда. С точки зрения моего отца, я предал свою общину, важную добродетельную организацию тибетцев и многих других азиатских культур.

Все изменилось в 1985 году, когда я стал переводчиком Его Святейшества Далай-ламы. В глазах моего отца теперь всё стало очень хорошо. Он признал, что не понял меня и никогда даже не подозревал, что все те мои дикие вещи могут оказаться настолько полезными.

Последние десять лет своей жизни мой отец страдал болезнью Паркинсона. Ему было прописано очень сильное лекарство. Оно помогало ему двигаться, но одновременно стимулировало выработку дофамина и сделало его несчастным. Усугубило его и без того тревожный характер, вызывало частые приступы паранойи и психозы, а также каким-то образом усилило его страх смерти. Мне повезло, что у меня была возможность потратить много времени, чтобы помочь моему отцу примириться с его страхами – в основном с помощью буддийских духовных учений и медитации. Мой отец умер в мире и совершенно счастливым. Он знал, что провел хорошую жизнь, а все трое его детей – мой брат, моя сестра и я – тоже счастливы и имеют собственные семьи. Должен признать, что иногда я был очень близок к тому, чтобы разорвать с ним отношения. Но благодаря состраданию – к моему отцу и к себе самому – мне удалось удержаться.

* * *

Что заставляет нас проявлять доброту по отношению к другим? Что за механизм управляет добрыми делами? И что их поддерживает? Уже понятно, что это сила заботливой и сострадательной части нашей собственной природы. Хотя эта сила и делает нас уязвимыми – в смысле нашей зависимости от заботы и доброты других людей, но она же дает нам возможность связи с другими людьми, с их потребностями, их болью и радостями. Именно этот инстинкт заботы помогает нам соединиться с ними на самом глубоком уровне. Когда мы испытываем чувство добра и сострадания к кому-то, когда мы связаны с чужой болью и нуждой, мы чувствуем себя по-настоящему живыми людьми. Мы видим, что наполняемся энергией, а сердце реагирует на происходящее с большей силой и руководит телом так, чтобы оно было готово действовать. В момент сострадания мы избавляемся от всех категорий и ярлыков, которые придумали для отделения себя от других. Именно тогда и раскрывается наш подлинный гуманизм. Мы оказываемся связанными с другим человеком на самом базовом и глубоком уровне. Теперь важно только то, что это еще один человек, такой же, как мы, который стремится к счастью и инстинктивно избегает страдания. Ничто другое не имеет больше никакого значения: ни раса, ни религия, ни принадлежность к определенной культуре, ни пол. Любое действие в ответ на нужды другого человека становится актом чистой доброты.

2

Ключ к принятию самого себя: будьте сострадательны к себе

Самый глубокий принцип человеческой природы – это стремление быть оцененным.

Уильям Джеймс (1842–1910)

Корень мудрости заключается в наблюдении за своим собственным умом.

Гённава Ванчуг Гьялцен (XI век)

Мы тяготеем к доброжелательности других людей и сами можем ответить на их нужды состраданием – если, конечно, позволим себе следовать своим инстинктам. Переплетение восприятия себя и восприятия других лежит в самой основе нашей человечности. Поэтому можно было бы предположить, что самосострадание, то есть заботливое и доброе отношение к самому себе, должно быть таким же естественным, как дыхание, и все могут проявить такое сострадание, ничему специально не обучаясь и об этом даже не думая. Но на самом деле ситуация намного сложнее – особенно в сегодняшнем обществе с высокой конкуренцией.

Сама современная культура мешает многим из нас сострадать себе. И всё же, согласно непрекращающемуся потоку доказательств, очень многое в жизни зависит именно от нашей способности проявить самосострадание. В самых разных ситуациях – от нервных расстройств и до выгорания на работе, от проблем в личных отношениях до проблем мотивации – очень большую роль играет сострадание себе (или его отсутствие). Когда нам не хватает самосострадания, мы становимся менее уверенными, менее толерантными и менее добрыми к самим себе. Эти недостатки болезненно проявляются и в собственной жизни, и во взаимодействии с другими людьми, особенно с любимыми.

Сострадание к себе настолько же важно для нашего счастья, как и сострадание к другим, если не больше. Но для многих людей оно чужеродно и очень неудобно – примерно как ходьба на руках. Если мы не привыкли к самосостраданию, то для начала потребуется определенная практика.

Чем самосострадание не является?

Эта глава посвящена самосостраданию и вопросу о том, почему оно необходимо. По этому поводу уже возникли недоразумения, и я хотел бы прояснить некоторые вещи.

По-прежнему верно утверждение, что мы более счастливы, если менее сфокусированы на самих себе и более ориентированы на мир вокруг нас. Здесь важно, что самосострадание не имеет ничего общего с нарциссизмом. Подлинно сострадательные люди заботятся о себе, проявляя при этом предельную внимательность к чувствам и потребностям окружающих. Психическое и физическое здоровье, которое является результатом доброго отношения к себе, позволяет нам *лучше* заботиться о других людях. И наоборот – эгоцентризм настолько замкнут в своем собственном мире, что у него не остается места ни для кого другого.

Самосострадание не следует путать с жалостью к себе. С ней и мы погружаемся в собственные проблемы и не обращаем внимания на окружающий нас мир. Это форма эгоцентризма, тогда как самосострадание позволяет увидеть свои проблемы с точки зрения совместного опыта всего человечества. Жалость к себе увеличивает все трудности, как в увеличительном стекле, так что даже мелкая неприятность кажется огромной и невыносимой. А

самосострадание дает чувство меры, которое помогает справляться с трудностями и мучениями более конструктивным способом.

Самосострадание – это не самодовольство. Возможно, самая сострадательная вещь, которую мы можем сделать для себя, – это *не* съесть весь пакет чипсов или *не* путать желание с необходимостью и *не* покупать ненужное. Самосострадание – это не стремление «порадовать самого себя», хотя иногда – осознанно и после зрелого размышления – вполне можно решить развлечься. Не менее важно, что оно не является наказанием самого себя за поедание чипсов, покупку какой-то вещи или получение иного удовольствия.

Ну и наконец, самосострадание – это совсем не то же самое, что чувство собственной важности или высокая самооценка. Оно позволяет с пониманием и добротой относиться к самому себе и признавать себя – особенно в трудностях и неудачах. Самосострадание – это нежное и заботливое, но безвредное направление сердца и ума на свои страдания и потребности. А чувство собственной важности основано на самооценке. Сострадание себе может повышать самооценку, но от нее не зависит.

В современной культуре, особенно в Северной Америке, самооценка стала Святым Граалем развития ребенка и психического здоровья. В США в школах имеются специальные программы, направленные на повышение самооценки, а родителям сообщают, что чем раньше они начнут беспокоиться о развитии её у своих детей – тем лучше. Конечно, в самооценке как таковой нет ничего плохого. Но дети и взрослые часто полагают, что они достойны уважения, лишь когда «преуспевают» и добиваются определенных достижений. Кроме того, самооценка настолько искажается нашей соревновательной культурой, что многие люди ощущают свою ценность только в сравнении с другими.

Мы с моей женой – тоже родители и иногда испытываем соблазн сыграть в ту же игру и заняться повышением самооценки наших дочерей с точки зрения их академических достижений или успехов в спорте и музыке. Но я вырос в совершенно другой культуре и беспокоюсь о последствиях такого условного определения оценки самого себя. Во время моего взросления я никогда не думал, что моя значимость как человека зависит от моих хороших действий. Даже в детстве я чувствовал себя полноценной и вполне признанной личностью. Возможно, это связано с традиционной буддийской идеей, что каждый из нас приносит в плотную сеть человеческих отношений что-то уникальное, взятое из своей прошлой кармы, – всего, что произошло до и во время нынешней жизни и создало сегодняшние обстоятельства.

Зависимость самооценки от достижений несет в себе риск уязвимости от неудачи – если всё происходит не так, как ожидалось.

Подобные опасения высказывались и некоторыми учеными. Они обнаружили, что зависимость самооценки от достижений несет в себе риск уязвимости от неудачи – если всё происходит не так, как ожидалось. Другие исследователи доказали, что стремление к высокой самооценке может препятствовать обучению, особенно на собственных ошибках. Когда цель всех действий сводится лишь к подтверждению собственного статуса, и это возможно только при положительном результате, мы обычно плохо подготовлены к неудаче. А если мы сталкиваемся с поражением и разочарованием в своих ожиданиях (что неизбежно), то сразу же ощущаем опасность для себя, для своей личности. И либо притворяемся, что всё в порядке (отрицание поражения), либо переходим в другую крайность и сурово себя осуждаем.

Для моей жены и меня вопрос заключался в следующем: можно ли получить преимущества от высокой самооценки, например уверенность в себе и оптимизм, без негативного побочного эффекта? Можно ли совместить самооценку и самосострадание? Да, это оказалось возможным – но только если самооценка достигается в качестве не главного продукта и не является самоцелью. Мы хотим получить из нее лишь симпатию к самому себе, а не восхваление или возвеличивание. А это подразумевает спокойный мир с самим собой. Если такая

симпатия возникла из самосочувствия, то она лишена гордыни. Самосострадание сочетает в себе признание собственной ценности и подлинное смирение.

Тибетцы кратко выразили все проблемы перфекционистской самооценки в замечательной поговорке «Зависть к высшему, соперничество с равным и презрение к низшему». Именно эти три качества часто служат причиной неудовлетворенности жизнью и многих несчастий.

При развитии самосострадания не следует оценивать себя с точки зрения мирских успехов и сравнивать себя с другими. Вместо этого надо признать свои недостатки и делать это с терпением, пониманием и добротой. Мы рассматриваем свои проблемы в более широком контексте наших общечеловеческих качеств. Самосострадание, в отличие от самооценки, позволяет чувствовать себя еще более связанным с другими людьми и более позитивно к ним относиться. И наконец, самосострадание позволяет быть честным с самим собой и способствует реалистическому пониманию своей ситуации.

В ИНДИВИДУАЛИСТИЧЕСКОМ ОБЩЕСТВЕ БОЛЬШИНСТВУ ЛЮДЕЙ СЛЕДУЕТ ЗАБОТИТЬСЯ ТОЛЬКО О СЕБЕ ИЛИ ЕЩЕ О ЛЮДЯХ ИЗ СЕМЕЙНОГО ОКРУЖЕНИЯ.

Наши курсы по развитию сострадания в Стэнфордском университете посещала одна женщина около сорока лет, у которой после перенесенного инсульта была парализована одна сторона тела. Пока она не прошла наш курс, она была не в состоянии помыть эту сторону, потому что не могла заставить себя даже дотронуться до нее. Для туалета она постоянно нуждалась в посторонней помощи. Развив сострадание и доброту к этой части её собственного тела, она смогла преодолеть свое отвращение и научилась мыться полностью. Это достижение очень серьезно повлияло на качество её жизни, у нее появилось ощущение благополучия.

Я вырос в беднейшей части мира, и на мой первый наивный взгляд могло показаться, что люди на Западе более уверенные, более эффективные и способны лучше о себе позаботиться и насладиться жизнью. В этом индивидуалистическом обществе большинству людей следует заботиться только о себе или еще о людях из семейного окружения. Семьи здесь небольшие, а пожилые родители живут отдельно, причем часто – в домах престарелых. В этой культуре высоко ценится досуг, а поездки в отпуск настолько же обычны, как раньше – религиозные паломничества. Здесь явно посвятили себя уходу за самим собой, довольству и праздностям жизни. Но не всё так, как кажется.

Куда ни посмотри, здесь у людей заметны признаки нехватки самосострадания, причем их диапазон весьма широк – от легкой неприязни к себе до глубокой ненависти. Вот несколько примеров: люди остаются в неблагоприятных или даже оскорбительных отношениях между собой просто потому, что они винят в этом самих себя и не верят, что заслуживают лучшего. Люди чувствуют себя неловко в своих собственных телах. Они не любят своего отражения в зеркале и добровольно голодают или накачивают свои тела непонятно чем и добровольно вредят себе, чтобы просто отвлечься от их настоящей боли. Люди не заботятся о себе, а если начинают это делать, то чувствуют себя подавленными.

Буддисты понимают самосострадание как основу, на которой мы учимся бóльшей сострадательности и лучшей заботе о других.

Они пренебрегают своими базовыми потребностями во сне, питании и физических упражнениях и всё усерднее и усерднее работают, потому что не знают, как еще они могут найти подтверждение, что они – люди. Если их критикуют – сразу выходят из себя или, наоборот, закрываются. Они всегда готовы поверить во что-то плохое о себе, но в то же время не могут выдержать критики – потому что им не хватает чувства собственной ценности. Люди чувствуют себя обманщиками, особенно когда всё идет хорошо. Они живут в страхе разоблачения, так как на самом деле не верят, что заслуживают лучшего. И постоянно испытывают

тревогу, подавленность, отчаяние и не знают, что с этим делать, – и в этом тоже винят и осуждают себя.

* * *

Я был воспитан в вере, что забота о самом себе – одна из форм самосострадания, это инстинкт не только у людей, но и у всех живых существ. Традиционные буддийские медитации о сострадании основаны на предпосылке, что мы обладаем врожденным инстинктом быть добрым к себе. Медитативная практика построена на расширении этого естественного чувства в отношении других живых существ. Мы расширяем круг нашей заботы (центр которого – мы сами) и включаем в него сначала своих близких, затем – чужих людей, а далее – «трудных» (это политики противоположных взглядов или проблемные подростки) и в конечном итоге – всех людей и каждое живое существо в этом мире. Буддисты понимают самосострадание как основу, на которой мы учимся большей сострадательности и лучшей заботе о других.

В 1989 году на конференции по буддизму и психотерапии в Ньюпорт-Бич, на которой Его Святейшеству Далай-ламе впервые была полностью представлена концепция ненависти к самому себе, я увидел, как традиционное буддийское представление о самосострадании сталкивается лицом к лицу с современным опытом. На одной из дискуссий многие медики рассказывали об этой укореившейся ненависти, которая лежала в основе проблем их пациентов.

Когда возник вопрос, как традиционные буддийские практики могли бы им помочь, Далай-лама поначалу был озадачен. Его Святейшество спросил, насколько вообще обоснованы такие представления. Ведь если самосохранение, забота и любовь к самому себе являются фундаментальными инстинктами каждого разумного существа – как это рассматривает буддийская психология, – то можно ли ненавидеть саму свою сущность? Как люди смогли настолько извратить собственную природу и настолько отдалиться от неё? Такая озлобленность – это нечто большее, чем неудовлетворенность своим внешним видом, жизненными достижениями и отсутствие чувства собственного достоинства.

Это показалось Далай-ламе очень важной проблемой, затрагивающей саму основу нашего внутреннего отношения к самим себе. Участникам конференции пришлось немало потрудиться, чтобы убедить Его Святейшество, что ненависть к самому себе – не выдумка, а психологическая реальность и на Западе не является редкостью. Дело здесь не в том, что буддийские представления неверны. Далай-лама понял, что ненависть к самому себе корнями уходит в тот же самый базовый инстинкт заботы о себе. Ненависть – это тоже форма заботы (её не может вызвать что-то безразличное). Она исходит из нее, но неспособна признать или простить наше несовершенное «я».

С помощью самосострадания мы учимся восстанавливать связь с той чистой, нежной и уязвимой частью нас самих, которая по-прежнему о нас беспокоится. Эта часть никогда не прекращала этого делать, но просто скрылась за броней, которую мы надеваем в минуту опасности.

МНОГИЕ ПОЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ДИСКОМФОРТНО, КОГДА БЫЛИ ВЫНУЖДЕНЫ ДУМАТЬ О СВОИХ ПОТРЕБНОСТЯХ.

Я прожил на Западе более двух десятилетий и с близкого расстояния наблюдал отсутствие самосострадания, причем во многих проявлениях. Но иногда даже я недооцениваю его глубину в повседневной человеческой жизни. При разработке самой первой Стэнфордской программы обучения состраданию я использовал в ней традиционную буддийскую структуру перехода от самосострадания к состраданию другим в постоянном расширении круга людей. Но после тестирования этой программы стало ясно, что камнем преткновения для жителей Запады является сама исходная точка – самосострадание. Многие обучавшиеся почувствовали

себя дискомфортно, когда были вынуждены думать о своих потребностях. У некоторых вызвали отвращение такие фразы из медитации о самосострадании, как «Пусть я буду счастлив, пусть я найду мир и радость». Я понял, что нужно начать с какого-то другого места, или мы здесь застряем, и изменил порядок прохождения курса.

Мне удалось обсудить эту проблему с психологом Кристин Нефф, которая сыграла важную роль в создании систематического научного подхода к самосостраданию. В ходе своей основной работы по психологии самосострадания Нефф разработала анкету для измерения трех основных компонентов сострадания себе: доброты к самому себе, общей человечности и осознанности. Она определяет «доброту к самим себе» как способность относиться к собственным недостаткам и встреченным трудностям с добротой, пониманием и признанием, а не с осуждением. «Общая человечность» по её шкале – это восприятие своих проблем и страданий в контексте общечеловеческого опыта. А «осознанность» – это способность спокойно удерживать болезненные переживания в сознании, а не делать их навязчивой идеей или отчаянно пытаться их исправить.

Вот несколько вопросов из анкеты Кристин Нефф.

Выразите свое отношение к следующим утверждениям и укажите степень своего согласия (полностью согласен, более или менее согласен, совсем не согласен).

- Я стараюсь с пониманием и терпением относиться к тем чертам моей личности, которые мне не нравятся (доброта к самому себе).
- Когда я переживаю трудные времена, я отношусь к себе с заботой и нежностью, которые мне необходимы (доброта к самому себе).
- Когда я чувствую себя неадекватно, я стараюсь напомнить себе, что чувство неадекватности возникает у большинства людей (общая человечность).
- Когда мои дела идут плохо, я понимаю, что с такими трудностями в жизни сталкиваются все люди (общая человечность).
- Когда я чувствую себя подавленным, я стараюсь относиться к своим чувствам с любопытством и открытостью (осознанность).
- Если мне не удалось что-то важное, я стараюсь сохранить общую перспективу (осознанность).

Нефф уверила меня, что в реальности недостаток самосострадания никак не связан с различиями Востока и Запада. Её шкала самосострадания применяется теперь во многих странах – и на Западе, и на Востоке. Эта проблема оказалась настолько же широко распространена во многих азиатских странах, как и в США, Канаде или Европе.

Сравнительное исследование, проведенное в США, Тайване и Таиланде, показало, что по степени самосострадания Таиланд находится на первом месте, США – на втором, а Тайвань – на третьем. Нефф и её коллеги связывают более высокий балл у тайцев с их буддийской культурой, а я подозреваю, что и с большим чувством связи тайцев с их общим культурным наследием. В любом случае, проблема самосострадания явно больше связана с модернизацией и современной культурой, а не с противопоставлением иудео-христианского наследия Запада и азиатского культурного наследия Востока.

Высокая цена низкого самосострадания

Нет никаких сомнений, что по хорошо известным причинам современная культура способствует автономности и предполагает уважение основных прав человека. Но у этого есть некая психологическая цена. Мы уменьшаем нашу зависимость от других людей и всё дальше отходим от опыта общины, а это перекладывает бремя осознания смысла жизни на плечи каж-

дого из нас. И поскольку все теперь по отдельности должны придавать своей жизни свой собственный смысл, мы становимся одержимыми своими достижениями.

Так происходит до того момента, когда мы сможем определить свою собственную идентичность и оценить самих себя с точки зрения своей работы. Поэтому вопрос «Чем вы сейчас занимаетесь?» имеет для нас намного большее значение, чем «Что вы делаете для своей жизни?»

Моя жена говорит, что я – трудоголик по сравнению с большинством тибетцев. Некоторая ориентация на свою производительность неизбежна в любой конкурентной среде, но мы слишком часто доводим её до крайности. Я с ужасом прочел, что в Южной Корее появились центры для дополнительных внешкольных занятий, которые работают и после полуночи. Правительственные учреждения обеспокоились психологическим здоровьем учеников и запретили этим учебным заведениям работать после десяти часов вечера. Одержимость производительностью может привести к бесчувственности, нетерпению и даже высокомерию по отношению к другим людям, особенно когда они якобы не соответствуют нашим стандартам.

Отсутствие самосострадания проявляется в суровом и осуждающем отношении к самому себе. Многие люди полагают, что если они не будут самокритичными и не будут требовать многого от себя, то станут неудачниками – недостойными признания и не заслуживающими любви.

Вопрос «Чем вы сейчас занимаетесь?» имеет для нас намного большее значение, чем «Что вы делаете для своей жизни?»

Давайте прислушаемся, а не звучит ли в нашей собственной голове голос, постоянно высказывающий свои сомнения? «Неужели я действительно заслуживаю счастья? Почему со мной должно случиться что-то хорошее? Разве я достоин любви других?» А может быть, этот голос даже ничего не спрашивает, а просто говорит, что да, недостойн. Когда с нами происходит нечто хорошее, то в глубине души мы иногда чувствуем, что этого не заслужили. Или опасаемся, что за это придется как-то расплачиваться. Мы с ужасом воспринимаем идею легче ко всему относиться и думаем, что если потеряем контроль над своей жизнью, то может случиться что-то плохое, а мы будем за это винить самих себя. Мы боимся относиться к себе с добротой и мягкостью и полагаем, что стоит нам только ослабить хватку – и мы уже ничего не добьемся. И продолжаем размахивать своим внутренним кнутом. Всё время бороться со звучащим в голове осуждающим голосом – это очень изнурительно.

Среди студентов Университета Дьюка и Университета Уэйк Форест было проведено исследование, которое продемонстрировало удивительную связь самосострадания человека и его реакции на неблагоприятные события. Студенты с самым низким уровнем самосострадания в конце плохого дня чаще других приходили к выводу «Я неудачник» или «Теперь моя жизнь окончательно испорчена». Когда студентов попросили вспомнить о неудачах, с которыми они сталкивались в академической, спортивной или социальной сфере, то лица с низким уровнем самосострадания чаще думали: «Я такой неудачник», «Лучше бы я умер» и так далее. А при получении вполне объективной оценки от сверстников такие студенты намного чаще расстраиваются или переходят к оборонительной тактике.

Когда участников исследования попросили выступить с краткой речью (стандартный тест для определения реакции на стресс), аудитория хуже реагировала именно на студентов с низким уровнем самосострадания. Легко видеть, что это порочный круг: зрители реагируют на недостаток самосострадания, а их негативная реакция заставляет оратора чувствовать себя еще более неудобно, и так далее.

СТУДЕНТЫ С САМЫМ НИЗКИМ УРОВНЕМ САМОСОСТРАДАНИЯ В КОНЦЕ ПЛОХОГО ДНЯ ЧАЩЕ ДРУГИХ ПРИХОДИЛИ К ВЫВОДУ «Я НЕУДАЧНИК».

Мы с женой заметили, что жесткое отношение к себе принимает у наших дочерей две формы. Одна из них – это тенденция к обобщению негативного опыта, превращению неудачи и разочарования в конкретной ситуации в универсальную характеристику. Например, испортившиеся отношения с другом приводят к мыслям: «Со мной что-то не так» или «Я больше не буду ни с кем дружить». Когда мы видели, что наши дочери начинают реагировать таким образом, мы старались помочь им сконцентрироваться на деталях каждого отдельного инцидента.

Разбор конкретных фактов помогал сделать проблему более управляемой. Мы пытались заметить, в какой момент они характеризовали свой негативный опыт с использованием категорических суждений: «Я глупа», «Я неудачница», «Я отстой» и так далее. А объективно ситуация сводилась всего-то к оценке: «У меня проблема вот с этим конкретным заданием» или «Мне не понятно вот это». Мы не давали дочкам использовать более обидные фразы или проклятия даже случайно. (Все эти выражения всё еще очень раздражают меня после стольких лет жизни на Западе.)

Есть ли у вас собственные дети или нет, один из способов думать о самосострадании – это быть хорошим родителем для самого себя.

* * *

Некоторые говорят, что без самосострадания мы не можем сострадать другим. Я с этим не согласен. Сострадание другим, особенно если они в беде, является естественным человеческим инстинктом. Кроме того, мы видим множество сострадательных и альтруистичных людей, которые при этом жестоки и нетерпимы к самим себе. Есть и хорошие друзья, которые никогда бы ими не стали, если бы относились к другим, как к себе. Заботящиеся о других, особенно родители, иногда буквально выворачиваются наизнанку в своей любви и участии и не обращают никакого внимания на собственную потребность в самосострадании. Социальный работник может совершать подвиги на своей работе, но при этом быть сердитым, злым, нетерпеливым и невыносимым в своей собственной семье.

Самоотречение вполне может быть формой бегства от собственных проблем, так как разобраться в чужой ситуации обычно проще, чем в своей. Но если беспокоящийся о ком-то человек вкладывает в это всего себя без остатка и его единственной целью становятся достижения подопечного, то в долгосрочной перспективе это приведет к болезненной и даже патологической ситуации (психологи говорят о «патологическом альтруизме»). В результате такие отношения прекратятся.

Пренебрежение собственными потребностями с течением времени может привести к эмоциональному выгоранию, истощению и упадку сил. Это типичная проблема всех, кто находится на переднем крае медицинской и социальной работы и кто обладает глубокой эмпатией и обостренным чувством справедливости. Если всё оставить без контроля, то эмоциональное выгорание может привести к обиде и ощущению, что подопечные вас просто используют. Это очень печально.

Преимущества самосострадания

Обновляем наши ресурсы

Мне нравится думать о развитии самосострадания как о пополнении внутреннего источника доброты и сострадания. А если использовать более современную метафору – это похоже на подзарядку батарейки для увеличения доброты и сострадания. С большим самосострада-

нием мы защищаем себя от выгорания, пессимизма и отчаяния, которые иногда могут возникнуть при столкновении с серьезными жизненными проблемами.

Ставим перед собой реалистичные цели

Если сконцентрироваться на наших реальных потребностях и подлинном благополучии, забыв о мнении на этот счет общества или некоторых людей, то можно будет поставить перед собой более осмысленные и более достижимые цели. Плюсы такого подхода еще и в том, что чем большее значение определенная цель приобретает лично для нас, тем выше становится мотивация к её достижению.

Учимся на своих ошибках

Чем больше самосострадание, тем меньше вероятность застрять в самоосуждении и поражении при столкновении с неудачами. Самосострадание придает особое значение отношению к неизбежным разочарованиям и неудачам и освобождает нас от решения невозможной задачи – создания жизни без этих неприятностей. Оно обнадеживает – мы меньше боимся собственных ошибок, можем с легкостью смотреть им в глаза, учиться на них и двигаться дальше, постоянно помня о больших целях. Самосострадание делает нас более устойчивыми перед лицом подступающих проблем.

Способность понимать, способность признавать и верно ощущать масштаб самого себя в этом мире, которые приходят вместе с самосостраданием, – это мудрость, которая обладает собственной ценностью.

Чувствуем себя менее одинокими

Один из компонентов самосострадания на шкале Кристин Нефф – это понимание своих проблем и трудностей в более широком контексте нашей человечности. Вместо того чтобы задавать себе вопрос: «Почему это случилось со мной?», мы видим: «Я такой не один».

«Будь добрым и счастливым»

Мне было двадцать два года, когда в 1981 году политика КНР насчет Тибета несколько изменилась, и моя бабушка по материнской линии вместе с двумя моими тетками и дядей смогла приехать в столицу Непала г. Катманду. Бабушке было уже почти девяносто лет. Она не знала, что моя мать умерла много лет назад, и попросила её и моего дядю Пенпу (они бежали в Индию в 1959 году) приехать в Катманду и повидаться с ней и её семьей. Дядя предложил мне, как старшему из троих детей моей матери, поехать с ним. Но я ответил: «Нет».

Мне совершенно не хотелось прерывать учебу в монастыре и отправляться в дальнюю дорогу из Южной Индии в Катманду только для того, чтобы встретиться там с незнакомыми людьми. Через несколько дней после отъезда дяди я получил строгую телеграмму от моего монастырского учителя Земеня Ринпоче, который тогда был в Непале. (В Индии в то время только очень богатые люди могли позволить себе телефон.) В телеграмме Ринпоче было следующее: *«Приезжай немедленно. Точка. Не делай глупостей. Точка. Если в этот раз ты не встретишься с бабушкой, будешь жалеть всю жизнь. Точка»*. Я поехал, но с большой неохотой.

Понятно, что мой первоначальный отказ исходил из наименее доброй части меня самого. Это произошло из-за моей чрезмерной поглощенности самим собой, одержимости собственной «эффективностью», в данном случае – успешностью обучения в монастыре. Она закрыла для меня все другие возможности и благословения этой жизни. И еще – в моем отказе было

высокомерие. Я даже не подумал, что бабушка впервые узнает о смерти своей дочери, моей матери – от меня.

А в итоге эта поездка в Катманду стала одним из самых запоминающихся событий в моей жизни. Длинное путешествие из Южной Индии в Катманду – три дня на поезде до последнего крупного города перед непальской границей, а затем – целый день на автобусе по одному из самых впечатляющих ландшафтов Гималаев. Это было одним из самых ярких переживаний в моей молодости.

У моей бабушки, по-тибетски – *Мо мо ла*, было типичное лицо тибетской кочевницы, которое светилось естественной улыбкой. Было невозможно угадать её возраст – казалось, что ей могло быть и шестьдесят, и девяносто лет. Морщины на её лбу были глубокими, а кожа на лице – закалена годами высокогорного загара. Бабушка носила традиционную тибетскую чупу с цветным клетчатым фартуком и две золотые серьги с полированной бирюзой. Как и моя мать, она заплетала волосы в две косы, украшала их на каждом конце красными и бирюзовыми кисточками и оборачивала вокруг головы. На обоих висках у нее было прикреплено по маленькому квадратному кусочку медицинского пластыря против мигрени. Но самым поразительным были её глаза.

Она задержала мое лицо в своих руках, посмотрела мне прямо в глаза и сказала: «Будь добр и счастлив».

Когда я вошел в комнату, где собралась вся семья, началась суматоха. Моя пожилая бабушка и все остальные бросились меня обнимать, у каждого на глазах стояли слезы. Я раньше никогда не встречался ни с одним из них, но тоже ощутил боль долгой разлуки и горе, что здесь не было моей матери. В комнате собрались все дети бабушки, кроме одной из её дочерей. Когда все успокоились, наступила удивительно умиротворяющая и примирительная тишина.

Провести неделю в теплом, сострадательном обществе бабушки и смотреть, как она общается с моими тетками и дядьями, стало для меня настоящим подарком. У нее была какая-то естественная непринужденность, рядом с ней было очень легко. Наверное, это было связано с её возрастом и мудростью, но я почувствовал, что такая безмятежность должна иметь какие-то более глубокие причины. Мы оба были тибетцами, но жили совершенно по-разному. Она была необразованной и неграмотной женщиной, а я прошел знаменитую школу тибетских дебатов и был обучен буддийской мудрости. Кроме того, благодаря знанию английского языка я имел доступ к внешнему миру. Но моя бабушка сочувствовала мне – я видел это по её глазам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.