

3 УПРАЖНЕНИЯ

«ИНЬ ЯН САМО-СОСТРАДАНИЕ»

БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

NADICVETKOVA.RU

«3 КОМПОНЕНТЫ САМО-СОСТРАДАНИЯ»

Само-сострадание - это отношение к себе так же, то как вы относились бы к другу, который переживает трудные времена, потерпел неудачу, чувствует себя неполноценным, или просто столкнулся с жизненным вызовом. Культура и воспитание придает большое значение доброте к нашим близким, семье и соседям, которые испытывают трудности. Но не уделяет должного внимания, когда дело касается нас самих.

Сострадание к себе - это практика, в которой мы учимся быть хорошим другом самому себе, когда нам это больше всего нужно. Этот тренажер, учит тому, как становиться внутренним союзником самому себе, и не быть внутренним врагом, критиком или карателем, как это часто случается. Ведь обычно мы относимся к самому себе не так хорошо, как к своим близким и даже домашние животные получают от нас больше любви и заботы, чем мы сами.



ДОБРОТА К СЕБЕ

Когда мы совершаем ошибку или терпим неудачу в чем-то, мы можем корить и осуждать себя, вместо того чтобы предоставить себе поддержку и руку помощи. Вспомните сейчас, всех щедрых, заботливых людей, которых вы знаете, которые помогают другим и при этом постоянно разрушают себя (может быть это вы...).

Обучение «Доброте к себе» меняет эту тенденцию, таким образом, что мы заботимся о себе так же, как и о других. Вместо того, чтобы быть резко критичными и замечать все свои личные недостатки, **мы учимся поддерживать, поощрять себя и стремимся оградить себя от любого вредного воздействия.** Вместо того чтобы нападать и ругать себя за то, что мы не такие как все, **мы учимся предлагать себе теплоту и безусловное принятие.** А когда внешние жизненные обстоятельства бросают вызов и мы чувствуем себя слишком тяжело, **мы учимся успокаивать и утешать себя.**

ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

Чувство взаимосвязанности занимает центральное место в само-сострадании. Это признание того, что все люди являются несовершенными, что все терпят неудачи, совершают ошибки и испытывают трудности в жизни. Само-сострадание чтит тот неизбежный факт, что жизнь влечет за собой страдания для всех без исключения. Хотя это может показаться очевидным, но об этом так легко забыть. Мы попадаем в ловушку веры в то, что все "должно" идти хорошо, и что-то пошло не так, когда этого не происходит.

Неизбежно то, что мы будем совершать ошибки и испытывать трудности на регулярной основе. Это совершенно нормально и естественно. Но, почему-то, мы НЕ склонны быть рациональными в этих вопросах. Вместо этого мы не только страдаем, но и чувствуем себя изолированными и одинокими в своем страдании.

Однако, когда мы помним, что боль является частью общего человеческого опыта, каждый момент страдания трансформируется в

момент связи с другими. **Боль, которую я испытываю в трудные времена, такая же, как и боль, которую испытывают другие люди в трудные времена.** Обстоятельства различны, степень боли различна, но основное переживание человеческого страдания одно и то же.

ОСОЗНАННОСТЬ

Осознанность или, говоря простым языком, внимательность включает в себя восприятие текущего момента ясно, отчетливо, сбалансированно. Быть осознанным = быть внимательным, быть открытым к реальности настоящего момента, позволяя всем мыслям, эмоциям и ощущениям войти в сознание без сопротивления или избегания.

Почему осознанность является важным компонентом самосострадания? Потому что нам нужно уметь замечать и признавать, те моменты, когда мы страдаем. И “быть” со своей болью достаточно долго, чтобы суметь ответить на нее заботой и добротой.

Несмотря на то, что может показаться, что страдание несомненно и очевидно, многие люди не осознают, сколько боли они испытывают, в тот или иной момент, особенно если эта боль проистекает из их собственной самокритики. Или, столкнувшись с жизненными трудностями, люди часто настолько погружаются в процесс решения проблем, что не задумываются о том, насколько им трудно в данный момент.

Внимательность противостоит тенденции избегать болезненных мыслей и эмоций, позволяя нам смотреть правде в глаза, даже когда это неприятно. В то же время осознанность не позволяет нам быть поглощенными и “чрезмерно отождествленными” с негативными мыслями или чувствами, и быть захваченными и раздавленными нашими отрицательными реакциями.

Постоянная гонка мыслей сужает наше внимание, преувеличивает и обобщает наш опыт: «Это не просто неудача, я сам неудачник. Это не я разочаровался: жизнь - это сплошное разочарование.» Однако, когда мы внимательно наблюдаем за своей болью, мы можем признать свое

страдание, не преувеличивая его до вселенских масштабов, что позволяет нам более мудро и объективно взглянуть на себя и свою жизнь.

Чтобы быть сострадательным к себе, осознанность=внимание к своим эмоциям и ощущениям в моменте сейчас - это первый шаг, который нам нужно сделать. Нам нужно присутствие здравого ума, чтобы научиться реагировать по-новому. Вместо того чтобы утопить свои печали в коробке конфет, бутылке вина или еще чем-то, следует научиться собирать все свое мужество в кулак, чтобы суметь посмотреть реально, в лицо тому, что произошло.

ИНЬ ЯН САМО-СОСТРАДАНИЕ

На первый взгляд сострадание может показаться мягким качеством, связанным только с утешением и успокоением. Поскольку сострадание к другим является частью воспитания, например, забота о детях, мы можем инстинктивно связывать его с женскими ролевыми нормами. Означает ли это, что сострадание к себе на самом деле не для всех нас? Спросите себя: разве менее сострадательно войти в горящее здание, чтобы спасти человека, оказавшегося в ловушке, или работать долгие часы, чтобы обеспечить семью? Нам явно необходимо расширить наше понимание сострадания и само-сострадания, чтобы дать ему место в своей жизни. Когда мы исследуем атрибуты, которые включены в само-сострадание, мы обнаруживаем в нем проявления различного качества. Есть много способов проявить сострадание к себе в трудные времена. Вы можете утешить или успокоить себя, вы можете защитить себя или замотивировать.

В традиционной китайской философии - двойственность любых проявлений представлена понятиями об Инь и Ян. Инь и Ян основаны на предположении, что все кажущиеся противоположными атрибуты, такие как Мужское–Женское, светлое–темное и активное–пассивное, являются взаимодополняющими и взаимозависимыми. Так и мужчина или женщина, нуждаются в равновесии своих противоположных качеств.

Рис. Само-сострадание можно рассматривать как имеющее две стороны:



ПРИМЕНЕНИЕ ИНЬ И ЯН САМО - СОСТРАДАНИЯ.

С точки зрения Иньского само-сострадания (принятия), доброта к себе включает успокоение и утешение себя, когда страдаешь, общая человечность включает признание того, что боль является неизбежной частью человеческого бытия, а внимательность включает осознание и открытость своей боли и страданию в данный момент. Примером

Иньского само-сострадания для человека, который испытывает эмоциональное выгорание на работе, может быть принятие горячей ванны, массаж или другая релаксация в конце рабочего дня.

В Ян само-сострадании, также известном как активное, доброта к себе, общая человечность и внимательность проявляются как усиление защиты себя. Ян само-сострадание проявляется как яростная, внутренняя сила. Примером Ян-сострадания для человека, переживающего эмоциональное выгорание на работе, может быть разговор с начальником о том, чтобы взять отпуск или сократить текущую рабочую нагрузку.

САМО-СОСТРАДАНИЕ, ИМЕЕТ МНОЖЕСТВО РАЗЛИЧНЫХ АСПЕКТОВ.

Ниже перечислены некоторые свойства Инь и Ян само-сострадания. Просмотрите их и подумайте, какие атрибуты вам, возможно, понадобятся больше всего прямо сейчас.

ИНЬ

Комфорт. Что мы можем сделать для дорогого человека, который испытывает трудности? Что можно сделать, чтобы помочь страдающему человеку почувствовать себя лучше? Как можно оказать поддержку его эмоциональным потребностям?

Мягкость, успокоение. Что можно сделать чтобы помочь человеку чувствовать себя физически спокойнее. Что сделать чтобы ощущения в теле стали более комфортными и расслабленными?

Проверка достоверности собственного состояния. Мы также можем помочь человеку почувствовать себя лучше, очень ясно понимая,

через что он проходит, и говоря ему об этом добрым и нежным тоном. Чувствуете ли вы себя одиноким или непонятым и нуждаетесь ли в таком подтверждении? Как вы думаете, следует ли вам научиться подтверждать свои собственные чувства? Поможет ли это вам?

ЯН

Защита. Первый шаг к состраданию к себе - это чувство защищенности от вредоносного воздействия. Защищать - значит говорить «нет» тем, кто причиняет нам боль. Или сказать «нет» вреду, который мы сами себе причиняем, часто бессознательно. Есть ли что-то причиняющее вам вред, хотели бы вы найти внутреннюю силу, чтобы остановить это?

Обеспечение . Обеспечивать - значит давать себе то, в чем мы действительно нуждаемся. Сначала мы должны знать, что нам нужно. Затем нам нужна уверенность в том, что мы заслуживаем удовлетворения наших потребностей. Затем мы должны идти вперед и действовать чтобы удовлетворить наши потребности. Никто не должен делать это за нас и никто не сделает это так же хорошо, как мы сами. Хотели бы вы научиться более эффективно обеспечивать свои собственные потребности?

Мотивация. У большинства из нас есть мечты и стремления, которые мы хотели бы реализовать в этой жизни. У нас также есть более мелкие, краткосрочные цели. Само-сострадание мотивирует, как хороший тренер, добротой, поддержкой и пониманием, а не жесткой критикой. Как вы думаете, было бы вам полезно научиться мотивировать себя любовью, а не страхом?

УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1: Выберите трудную жизненную ситуацию

Вспомните ситуацию, с которой у вас возникли трудности в данный момент. Например, вы испытываете стресс на работе или поссорились с кем-то из членов семьи. **Опишите эту ситуацию на бумаге.**

Шаг 2: действия Инь само-сострадания

Придумайте по крайней мере одно действие само-сострадания для каждого из трех аспектов Инь в первом столбце таблицы, приведенной в Приложении: таблица действий по Инь / Ян само-состраданию

Запишите свои ответы в колонках действий.

Шаг 3: действия Ян само-сострадания

Придумайте по крайней мере одно действие само-сострадания для каждого из трех аспектов Ян во втором столбце таблицы, приведенной в приложении. Запишите свои ответы в колонках действий.

Приложение: таблица действий по Инь / Ян само - состраданию

Инь		Ян	
Аспект	Действие	Аспект	Действие
Комфорт Что я могу сделать, чтобы позаботиться о своих эмоциональных потребностях?		Защита Что я могу сделать, чтобы остановить тех, кто причиняет мне боль? или Как я могу остановить вред, который я причиняю сам себе?	
Мягкость Что я могу сделать, чтобы почувствовать себя физически спокойнее и непринужденнее?		Обеспечение выживания Что я могу сделать, чтобы дать себе то, что мне необходимо?	
Проверка достоверности Что я могу сказать себе, чтобы подтвердить свои чувства?		Мотивация Как я могу мотивировать себя добротой, поддержкой и пониманием, а не критикой?	

ЗАБОТА О СЕБЕ ДОСКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Деятельность по уходу за собой - необходима нам чтобы, чтобы заботиться о своем психическом, эмоциональном и физическом здоровье.

Заботу о себе иногда ошибочно принимают за эгоизм, однако на деле оказывается совсем наоборот, **забота о себе позволяет людям лучше заботиться о других**. Именно отсутствие заботы о себе во время страданий негативно влияет на способность человека проявлять заботу и сострадание к другим. Забота о себе гарантирует, что мы позаботимся о своих потребностях. Когда мы действуем из состояния внутреннего равновесия, это делает нас более подготовленными для удовлетворения потребностей других.

Хотя забота о себе может показаться достаточно простым делом, в реальной жизни многих она оказывается трудно-выполнимой работой. Самая распространённая причина, для того чтобы не заботиться о себе звучит так: **“нет времени”**.

К счастью, существует множество различных практик по уходу за собой, и ни одна из них не отнимает много времени и не требует тщательного планирования. Как только забота о себе станет частью повседневной жизни, люди станут чувствовать себя более защищёнными и удивятся, как они жили без это раньше.

Добрые и заботливые вещи сделанные для себя, особенно в сложное время, могут помочь нам справиться с трудными эмоциональными переживаниями. Забота о себе может быть чувственной, эмоциональной, физической, духовной и социальной.

Идея включения заботы о себе в вашу повседневную жизнь состоит в том, чтобы выяснить, когда вы чувствуете себя хорошо, что вам действительно нравится делать, и что соответствует вашему образу жизни и вашим ценностям.

Следующее упражнение включает в себя создание доски визуализации «Заботы о себе». Цель упражнения состоит в том, чтобы помочь повысить заботу о себе и сострадание к себе используя творческий подход.

УПРАЖНЕНИЕ

Автор

Этот инструмент был создан Хьюго Альбертсом (доктором философии).

Выполните следующие три шага, чтобы создать свою доску видения ухода за собой.

Шаг 1: Генерация идей по уходу за собой

Составьте список из как можно большего числа потенциальных мероприятий по уходу за собой. Будьте смелыми и творческими, позволяя себе рассматривать новые и различные потенциальные виды заботы о себе. Включайте в свой список только то, что вам действительно понравится и что соответствуют вашему образу жизни и вашим ценностям. Для вдохновения обратитесь к приложению А.

Шаг 2: Соберите изображения для вашей доски визуализации

Найдите позитивные образы, соответствующие выбранным вами видам деятельности по уходу за собой. Ищите образы, которые резонируют с вами и вдохновляют вас. Вы можете использовать интернет, журналы и фотографии в качестве потенциальных источников. Используйте фотографии мероприятий по уходу за собой, которые вы можете сделать, чтобы научиться лучше заботиться о себе и своих потребностях.

Шаг 3: Подберите слова для вашей доски визуализации

Вы можете добавить к доске визуализации слова и фразы. Слова и фразы, которые вы выбираете, должны относиться к выбранным вами мероприятиям по уходу за собой. Вы можете вырезать слова из журналов или распечатать их из интернета. Выбирайте слова и шрифты, которые резонируют с вами и вдохновляют вас.

Приложение А. примеры деятельности по уходу за собой

Эмоциональная забота о себе

- Научитесь говорить " нет."
- Заранее запланируйте "личное время для себя " в своем календаре или планировщике.
- Вознаграждайте себя за выполнение небольших заданий.
- Изучайте что-то новое.
- Разработайте расслабляющий вечерний ритуал.
- Позволяйте себе чувствовать и выражать все свои чувства (в безопасной и подходящей обстановке).
- Напомните себе обо всем хорошем в вашей жизни, составив список вещей, за которые вы благодарны.
- Найдите минутку, чтобы позволить своим чувствам присутствовать, не осуждая и не оценивая их.
- Позвольте себе совершать ошибки.

Физическая забота себе

- Сделайте несколько упражнений на растяжку.
- Прогуляйтесь, дышите свежим воздухом.
- Пейте больше воды.
- Включите физические нагрузки в свой график.
- Сделайте массаж.
- Ложитесь спать пораньше.
- Сдайте анализы, придите медицинский осмотр.
- Ешьте здоровую и полезную для вас пищу.

Социальная забота о себе

- Избегайте токсичных людей.
- Попросите о помощи. Позвоните тому кому вы доверяете и поговорите с ним.
- Выберите, с кем вам хочется проводить свое время. Проводите больше времени с людьми, которые полны энтузиазма и позитива.
- Запланируйте регулярные свидания со своей второй половинкой.
- Отправляйтесь в путешествие вместе с близкими или единомышленниками.

НАУЧИТЕСЬ ОЦЕНИВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ, А НЕ СЕБЯ

Само-принятие относится к отношениям индивида с самим собой и понимается как **принятие себя, несмотря на свои слабости или недостатки**. Некоторые ученые добавили термин "безусловный" к этой концепции, чтобы подчеркнуть тот факт, что само-принятие основано не на самооценке по отношению к какому-то стандарту, а на позиции, в которой человек принимает себя на очень фундаментальном уровне, независимо от того, соответствует ли он определенным ожиданиям или стандартам. **Само-принятие означает, что человек полностью и безоговорочно принимает себя независимо от того, ведет ли он себя разумно, правильно или компетентно, одобряют ли его, уважают ли, или любят ли его другие люди.** Человек с высоким уровнем само-принятия не чувствует себя "хуже" других из-за своих слабостей и неудач и не чувствует себя "лучше" других из-за своих сильных сторон и успехов. Само-принятие - это признак здоровых отношений с самим собой.

Обратите внимание, что само-принятие не означает, что человек воздерживается от оценки своего поведения. Напротив, он размышляет о своем поведении, готов и замотивирован вносить изменения и улучшения в свой образ действий, но оценка поведения отделена от оценки самого себя.

Сталкиваясь с личными недостатками, человек оценивает свои действия и все равно испытывает печаль, разочарование или потерю. Важно, однако, то, что самость в целом не обесценивается. Этот человек осознает, что он:

- НЕ является плохим человеком, когда он поступает плохо; это человек, который поступил плохо;
- имеет недостатки и может работать над их исправлением, не обвиняя, не осуждая и не проклиная себя за их наличие;
- может выявлять слабые стороны, не оценивая себя по ним

Причина, по которой "я" в целом не обесценивается, заключается в том, что человек на фундаментальном уровне ощущает себя достойным уважения и любви. Этот человек знает и глубоко чувствует, что он "в порядке", и что ошибка или недостаток не означает, что он не достоин любви.

Цель следующего упражнения:

Помочь различить оценку собственного "я" и оценку поведения в отношении прошлых ошибок и достойных сожаления действий.

Описание инструмента

Все мы время от времени совершаем ошибки и поступки, которыми не гордимся. Некоторые люди могут рассматривать такие действия как доказательство того, что они являются "ущербными" или "недостойными". Другие могут рассматривать их как неизбежные события, которые просто являются частью человеческого бытия.

В следующем упражнении вы изучите эти два способа оценки собственных ошибок или достойных сожаления действий.

УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1: Выявите свои прошлые ошибки

Составьте список из 5-10 вещей в своем прошлом, которыми вы не гордитесь или которые вы хотели бы сделать по-другому. Например, возможно, вы, забыли день рождения близкого друга, или сказали что-то недоброе кому-то, или слишком рассердились на какого-то водителя, или допустили ошибку, или поступили с кем-то несправедливо. Перечислите каждое из этих прошлых событий о которых вы сожалеете в первой колонке таблицы ниже.

Шаг 2: Оцените себя как личность

Для каждого из действий, перечисленных в первой колонке, оцените себя как человека, совершившего ошибку. Какими личностными

особенностями можно объяснить эту ошибку? Запишите эту глобальную оценку себя во второй колонке.

Шаг 3: Замените оценку своей личности на оценку своего поведения

Теперь, в третьей колонке, оцените свое поведение в отношении ошибки. Какими действиями или поведением можно объяснить эту ошибку?

Шаг 4: Запишите в 4-й столбец новое желаемое поведение

Посмотрите на 3-ю колонку и запишите в четвертую колонку, то как бы вы хотели действовать в следующий раз в подобной ситуации

Прошлые ошибки или действия достойные сожаления	Оценка собственного "я"	Оценка поведения	Новое поведение
Я забыл про день рождения моего друга	Я плохой друг	Забывать о дне рождения было не очень предусмотрительно с моей стороны	Поставить в календарь напоминание

Шаг 5: Рефлексия - осмысление

- Каково было выполнять это упражнение?
- Чувствуете ли вы себя по-другому, когда рассматриваете свои ответы во второй колонке по сравнению с третьей колонкой? Если да, то как?
- Какие ответы (вторая или третья колонка) являются более мотивирующими с точки зрения улучшения себя? Какие ответы способствуют тому, что в следующий раз сделать что-то лучше?

Использованная Литература

Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Медицина ума и тела и искусство ухода за собой: обучение осознанности консультированию студентов с помощью йоги, медитации и цигун. Журнал консультирования и развития, 86, 47-56.

Mills, J., Wand, T., & Fraser, J. A. (2015). О самосострадании и заботе о себе в сестринском деле: эгоистично или необходимо для сострадательного ухода?. International journal of nursing studies, 52, 791-793.

Эллис, А. (1995). Рациональная эмоционально-поведенческая терапия. Современная психотерапия, 5, 162-196.

Эллис, А. (1977). Рационально-эмоциональная терапия: данные исследований, подтверждающие клинические и личностные гипотезы RET и других методов когнитивно-поведенческой терапии. Психолог-Консультант, 7 (1), 2-42.

"Осознанное самосострадание" Кристин Нефф и Криса Гермера (2018) Хьюго Альбертса (PhD) и Люсинды пул (PsyD).

Neff, K., & Germer, C. (2018). Книга осознанного самосострадания: проверенный способ принять себя, обрести внутреннюю силу и процветать. Нью-Йорк: Guilford Publications.

Нефф, К. (2016). Сострадание к себе. Внимательность в позитивной психологии: наука о медитации и благополучии, 37, 1-8.