



## Введение

**П**оздравляю, дорогие читатели! Вам предстоит отправиться в долгое и непростое, но стоящее того путешествие к самосостраданию.

Говорили ли вам друзья или близкие, что вы слишком строги к себе? Что вы — свой злейший враг и стоит быть добрее? Склонны ли вы критиковать себя беспощаднее, чем кто-либо другой? Если это так, вы не одиноки. Многие люди с диагнозом ПРЛ или пограничными чертами личности сталкиваются с огромными трудностями, когда речь заходит о сочувствии к себе.

Возможно, в детстве вам внушали, что нужно держать себя в «ежовых рукавицах», да и окружающие наверняка не проявляли к вам снисходительности. И если для кого-то подобная строгость служит стимулом, то для человека с пограничным расстройством личности она чаще оказывается разрушительной. Цель этой книги — обучить вас навыкам самосострадания, которые помогут изменить жизнь в соответствии с вашими истинными ценностями.

Я надеюсь, что вы выполните все упражнения и письменные задания, шаг за шагом развивая эти способности. Ваши личные идеи и размышления очень важны: именно они помогут раскрыть и взрастить умение сопереживать себе.

Сегодня не время сдаваться или опускать руки. Это ваш первый шаг к пониманию того, как самосострадание способно преобразить вашу жизнь.



## Как пользоваться этой рабочей тетрадью

Структура этой книги опирается на пятое издание «Руководства по диагностике и статистике психических расстройств» (*DSM-5*) (APA, 2013). Именно этот справочник специалисты используют для диагностики депрессии, тревожных состояний, травм и расстройств личности, включая ПРЛ. Каждому из девяти критериев пограничного расстройства здесь посвящена отдельная глава, а в конце вы найдете рекомендации по работе с трудностями в контроле над мыслями, эмоциями и поведением.

Важно признать: *DSM-5* — инструмент несовершенный. Кроме того, эта книга не учебник по самодиагностике. Вы наверняка заметите, что одни критерии вам подходят, а другие — нет. Многим официальный диагноз дает опору для понимания себя, но для кого-то он создает лишь неполную, искаженную картину личности и жизненного опыта.

Разумеется, никакой «ярлык» не определяет вас как человека. Вы — целостная личность со своей уникальной историей, ценностями, талантами и целями. Вы достойны исцеления и принятия. Я надеюсь, что эта книга внесет свой вклад в ваш путь к той внутренней гармонии, к которой вы стремитесь.

Мне очень близка мудрость программы «12 шагов»: «Возьми то, что тебе нужно, а остальное оставь». Если какие-то истории, идеи или упражнения не откликаются или кажутся сейчас неактуальными — это совершенно

нормально. Берите то, что работает для вас, и смело откладывайте остальное.

Также хочу отметить: готовность и открытость новому (May, 1982) — ключевые условия для того, чтобы упражнения принесли пользу. Иногда мы машинально отвергаем идеи, не осознавая, что именно они могут стать катализатором важных открытий. Отсутствие предубеждений — это тоже проявление сочувствия к себе, которое способно изменить вашу жизнь в процессе работы с книгой.

Эта книга написана для вас, и я искренне надеюсь, что ее страницы окажутся полезными. Позвольте ли вы себе расти и учиться через самосострадание так, как не могли представить раньше?



## Что вы узнаете из этой книги

Я надеюсь, что работа с этой книгой поможет вам лучше узнать себя и глубже понять специфику вашего диагноза. Даже если вы уже изучили немало литературы о пограничном расстройстве личности, я призываю внимательно проработать каждую главу — пусть это станет поводом по-новому взглянуть на знакомые критерии. В каждой части вы найдете практические упражнения по развитию самосострадания. Многие из них доступны на сайте книги по адресу: <http://www.newharbinger.com/55664>. Не стесняйтесь распечатывать их и возвращаться к ним столько раз, сколько потребуется.

Я убеждена: любая тревожная эмоция, навязчивая мысль или импульс к самосаботажу — это сигнал о том, что пришло время проявить к себе сострадание. Это эффективный способ научиться лучше справляться с симптомами.





## Глава 1

# Что такое самосострадание?

**В** двух словах, самосострадание — это доброжелательность и непредвзятое отношение к себе. Кристин Нефф (2011), исследователь и автор работ по этой теме, отмечает: большая часть нашей эмоциональной боли порождена самоосуждением. Мы можем уменьшить эти страдания просто признав их. Такой момент осознания становится своего рода «спасительной паузой», в которой мы позволяем себе проявить сочувствие. Самосострадание — это выбор относиться к себе с теми же мягкостью и теплотой, с какими мы относимся к другу, близкому человеку или даже случайному прохожему.

Как инструмент заботы о ментальном здоровье самосострадание помогает нам идти к важным целям через любовь, уважение и принятие себя. Это вовсе не путь наименьшего сопротивления. Напротив: для большинства людей с пограничным расстройством личности это чрезвычайно тяжелая и глубокая работа.

К сожалению, вокруг темы сочувствия к себе существует немало мифов. Вот самые распространенные заблуждения:

- ▾ самосострадание — это эгоизм;
- ▾ сочувствовать себе — значит вести себя как нарцисс;











## Есть ли недостатки в том, чтобы быть сострадательным к себе?

У любого метода терапии есть свои потенциальные недостатки и риски. Многие из тех, кто начинает практиковать самосострадание, сталкиваются со следующими трудностями:

- ♪ дискомфорт от перемен в мыслях и чувствах;
- ♪ страх или сомнения; может возникнуть вопрос «Перевероят ли плюсы от обучения самосостраданию все возможные минусы?»;
- ♪ тяжелые воспоминания о временах, когда вы были беспощадны к себе;
- ♪ стыд, неловкость или чувство вины при мысли о ситуациях, когда вы поступали вопреки своим ценностям;
- ♪ разочарование при возврате к старым привычкам самосаботажа или ненависти к себе.

Как и в случае с любым эффективным лечением, которое основано на доказательном подходе, мы допускаем, что на первом этапе человеку может стать хуже, прежде чем наступит облегчение. Это совершенно нормально. Помните: далеко не каждый выходит из кабинета психолога, с группы поддержки или собрания «12 шагов» в приподнятом настроении. В периоды неизбежных жизненных перемен нам часто приходится задавать себе сложные вопросы. Вы наверняка слышали, и мой опыт это подтверждает, что выздоровление никогда не бывает линейным процессом.

У вас могут быть периоды «плато», когда кажется, что ничего не меняется. Вы работаете над собой, но не замечаете качественных скачков. Это распространенная

