



# Содержание

Об авторе	17
Благодарности	19
Предисловие	20
Предисловие к изданию на русском языке	25
<b>Введение</b>	<b>26</b>
Почему эмоции так важны?	26
Что означают трудные эмоции?	27
Личная история переживания трудных эмоций	28
Каким образом сострадание может помочь совладать с трудными эмоциями?	29
Как пользоваться этой книгой	31
Практика	32
Примеры клинических случаев, использованные в этой книге	32
Ждем ваших отзывов	33
<b>Часть 1. Представление об эмоциях</b>	<b>35</b>
<b>Глава 1. Сущность эмоций</b>	<b>37</b>
Определение эмоции	38
Помимо определения: эмоции организуют тело и ум	38
Отслеживание “истории” эмоций	43
В чем отличие эмоций от чувств	46
В чем отличие эмоций от настроений	46
Являются ли одни эмоции здоровыми или хорошими, а другие — нездоровыми или плохими?	47
Основные соображения	48
<b>Глава 2. Причины появления эмоций</b>	<b>49</b>
Эмоции развивались для того, чтобы помогать нам	50
Эмоции служат нашим мотивам	52
Какие функции у разных эмоций?	52
Трехсистемная модель эмоций	55
Система угроз и самозащиты	56
Конфликты эмоций в системе угроз	57

<b>8</b>	<b>Содержание</b>	
	Система побуждения–возбуждения	58
	Система удовлетворенности и утешения, нацеленная на аффилиацию	59
	Построено для нас, но не нами	62
	Основные соображения	62
	<b>Часть 2. Способы и причины борьбы с эмоциями</b>	<b>63</b>
	<b>Глава 3. Эволюция и коварство нашего мозга</b>	<b>65</b>
	Изъяны, присущие головному мозгу	66
	Компетенции старого мозга	66
	Относительно недавно развившийся “новый” мозг	66
	Циклы в уме, когда сталкивается старое и новое	67
	Циклы в уме — не наша вина	72
	Что можно сделать с циклами в уме?	73
	Основные соображения	73
	<b>Глава 4. Формирование эмоций в результате жизненных переживаний</b>	<b>75</b>
	Трудные эмоции формируются для нас, но не нами	77
	Каким образом формировались эмоции	77
	Эмоции в системе угроз	77
	Эмоции в системе побуждения	81
	Эмоции в аффилиативной системе утешения	84
	Опека, привязанность и регуляция эмоционального расстройства	86
	Каким образом жизненные переживания формируют системы регуляции эмоций	89
	Чем может помочь сострадание и нацеленная на него терапия?	90
	Основные соображения	92
	<b>Глава 5. Затруднения при регуляции эмоций</b>	<b>93</b>
	Что такое регуляция эмоций	93
	Что такое нарушение регуляции эмоций	94
	Трудности при регуляции эмоций. Модель регуляции эмоций	96
	Одни эмоции по поводу других эмоций	105

<b>Часть 3. Сущность сострадания и помощь, которую оно может оказать в совладании с трудными эмоциями</b>	111
<b>Глава 6. Сущность сострадания и его помощь в совладании с эмоциями</b>	113
Что такое сострадание	113
Первая психология сострадания. Взаимодействие с эмоциональным расстройством	114
Забота о благополучии (мотивация)	114
Восприимчивость к эмоциональному расстройству	115
Участливость	116
Терпимость к эмоциональному расстройству	116
Сочувствие	117
Неосуждение	118
Вторая психология сострадания. Ослабление эмоционального расстройства	119
Совместное сочетание обеих психологий	121
Многогранность сострадания	123
Сострадание, скрытые и трудные эмоции	125
Преимущества культивирования сострадательного ума	126
Три потока сострадания	126
Основные соображения	127
<b>Глава 7. Порядок развития сострадательного ума</b>	129
Начало процесса с мотивации	129
Сострадательная мотивация. История двух волков	130
Сострадательная мотивация. Какой сад вы хотите?	130
Можно ли “питать” свой мозг?	131
Начало практики	132
Как практиковаться	132
Где практиковаться	133
Когда практиковаться	133
Продолжение практики. Преодоление преград и неудач	134
Основные соображения	134

Глава 8. Тренировка сострадательного ума: внимание и осознанность	135
Основы сострадательного ума: внимание, осознанность и осознание ума	135
Сила внимания	137
Беспокойный ум	138
Усиление внимания. Осознание и устойчивость ума через осознанность	140
Что такое осознанность	140
Способы быть осознанным	142
Пять подготовительных шагов перед началом практики	143
Основные упражнения для практики осознанности	145
Осознанность. Внешняя концентрация внимания	145
Осознанность. Внутренняя привязка	147
Трудности, связанные с осознанностью	151
Осознанность в повседневной жизни	152
Основные соображения	156
Глава 9. Тренировка сострадательного ума: построение системы утешения	157
Положение тела	158
Дыхание в успокаивающем ритме	160
Каким образом дыхание способно оказывать влияние на тело и ум	160
Обучение дыханию в терапии, сфокусированной на сострадании	162
Замедление дыхания	164
Применение вспомогательной техники	166
Выражение лица	166
Тон голоса и внутренний диалог	168
Воспоминание и воображение	169
Воспоминание	170
Воображение	172
Основные соображения	178

Глава 10. Тренировка сострадательного ума: развитие сострадательной личности	179
Формирование сострадательного ума	179
Основные качества собственной сострадательной личности	180
Мудрость	181
Намерение проявлять заботу	182
Сила и мужество	183
Культивирование собственной сострадательной личности	183
Применение воспоминаний	183
Развитие собственной сострадательной личности методами актерского мастерства	185
Воплощение сострадательной личности путем претворения виртуального в реальное	189
Идеальный образ другой сострадательной личности	192
Создание сострадательного идеала. Какими качествами он должен обладать	192
Основные соображения	197
Глава 11. Опасения, преграды и противодействия состраданию	199
Ложные представления о сострадании	200
Лестница сострадания	202
Основные соображения	204
<b>Часть 4. Совладание с эмоциями посредством сострадательного ума. Сострадательная регуляция эмоций</b>	205
Пример регуляции полезных эмоций	207
Глава 12. Навыки сострадательной регуляции эмоций: осознание факторов, инициирующих эмоции	211
1. Развитие внимания и осознания общих и индивидуальных факторов, инициирующих эмоции	214
Выявление предыдущих факторов, инициирующих трудные эмоции	214
Повышение осознания настоящего момента	218
Осознание внешних факторов, инициирующих эмоции	218
Осознание внутренних факторов, инициирующих эмоции	220

## 12 Содержание

2. Видоизменение факторов и ситуаций, вызывающих эмоции	222
3. Мудрый выбор ситуаций	226
Основные соображения	230
<b>Глава 13. Навыки сострадательной регуляции эмоций:</b>	
<b>осознание эмоций</b>	231
Образцы эмоций	234
Осознание эмоции	236
Осознанность эмоции	241
Основные соображения	244
<b>Глава 14. Навыки сострадательной регуляции эмоций:</b>	
<b>обозначение эмоций</b>	245
Обозначение настоящего момента	248
Пределы эмоциональных переживаний	251
Как часто вы переживаете разные эмоции?	254
Обозначение воспоминаний и эмоций	254
Различение эмоций	256
Распознавание смешанных чувств	258
Основные соображения	260
<b>Глава 15. Навыки сострадательной регуляции эмоций:</b>	
<b>понимание эмоций</b>	261
1. Стремление удостовериться в своих эмоциях	265
Стремление удостовериться в эмоциях с посторонней помощью	269
2. Ментализация и понимание своих эмоций	272
3. Прислушивание к тому, что сообщают эмоции.	
Мудрость эмоций	276
4. Распознавание и совладание с факторами, поддерживающими трудные эмоции	279
Основные соображения	282
<b>Глава 16. Навыки сострадательной регуляции эмоций:</b>	
<b>совладание с эмоциями и их применение</b>	283
<b>Глава 17. Совладание с эмоциями: терпение и принятие</b>	287
Терпение трудных эмоций	287
Осознанность	289

Устойчивость ума и тела	292
Сострадательное намерение	293
Принятие трудных эмоций	295
Сострадательное принятие	297
Совладание с одними эмоциями по поводу других эмоций	300
Основные соображения	301
<b>Глава 18. Видоизменение интенсивности эмоций</b>	<b>303</b>
Видоизменение интенсивности эмоций	304
Снижение интенсивности эмоций	305
Увеличение интенсивности эмоций	311
Дальнейшее развитие своих навыков. Дополнительный оперативно доступный материал	314
Основные соображения	315
<b>Глава 19. Совладание с эмоциями: выражение эмоций     и решимость</b>	<b>317</b>
Три шага к выражению эмоций	321
Обучение решительности при выражении эмоций	326
Основные соображения	329
<b>Глава 20. Совладание со многими эмоциональными личностями</b>	<b>331</b>
Чем можно было бы помочь?	332
Шаг 1. Прислушивание к гневной части своей личности	334
Шаг 2. Прислушивание к тревожной части своей личности	336
Шаг 3. Прислушивание к печальной части своей личности	337
Шаг 4. Каким образом разные части личности связаны друг с другом? Одни эмоции по поводу других эмоций	341
Шаг 5. Привнесение сострадания	344
Сострадание к гневной части личности	346
Сострадание к тревожной части личности	347
Сострадание к печальной части личности	348
Основные соображения	350
<b>Глава 21. Совладание со стыдом и самокритикой</b>	<b>351</b>
Что такое стыд?	352
Почему люди испытывают стыд?	353



Формы стыда	355
Какое воздействие оказывает стыд на другие эмоции?	356
Стыд может разобщать людей	357
Является ли сострадание противоядием от стыда?	358
Самокритика — лучший друг стыда	364
Почему люди становятся самокритичными?	368
Самокритика и вселяющие страх эмоции	369
Самокритика и опасения прогневаться на других людей	370
Самокритика и опасения печалиться	370
Самокритика и опасения одиночества	371
Привлечение сострадательного ума на помощь в совладании с самокритикой	371
Основные соображения	381
<b>Часть 5. Углубление навыков регуляции эмоций</b>	<b>383</b>
Глава 22. “Возвращение к себе”: сострадание по принципу “До, в течение и после”	385
Основные соображения	392
Глава 23. Культивирование позитивных эмоций	393
Обращение внимания на позитивные эмоции	395
Припоминание позитивных эмоций	396
Чувства признательности и благодарности	398
Основные соображения	399
Глава 24. Написание сострадательного письма	401
Привлечение сострадательного ума перед написанием письма	401
Сострадательное чтение письма после его написания	407
Основные соображения	408
Глава 25. Совладание с эмоциями посредством сострадательного мышления	409
Представление о мышлении	410
Выбор точки зрения — не ваша вина	412
Взаимосвязь между эмоциями на угрозы и образами мышления	413
Постоянный контроль мыслей	414

Мышление под действием системы угроз в сравнении с сострадательным мышлением	417
Развитие сострадательного, уравновешенного мышления	418
Основные соображения	429
<b>Часть 6. Сострадательные перспективы.</b>	
<b>Поддержание сострадательного ума</b>	431
Глава 26. Поддержание здоровой регуляции эмоций	433
Продолжайте развиваться!	433
Углубление навыков регуляции эмоций с помощью дополнительного, оперативно доступного материала	434
Заключение	435
Библиография	437

## ГЛАВА 24

# Написание сострадательного письма

В течение тысяч лет человеческие существа пользовались письмом в качестве эффективного и очистительного метода совладания с переживаниями, эмоциями и страхами. Люди пользовались письмом в повествовании, поэзии, литературе или ведении дневников как средством выражения и регуляции эмоций. Более тридцати лет назад американский психолог, профессор Джеймс Пеннебейкер начал исследовать психологические и физические последствия описания в письменном виде того, с чем люди борются. И он обнаружил следующее любопытное обстоятельство: особенное описание в письменном виде трудностей, испытываемых при переживании эмоций, ассоциировалось с позитивными последствиями для физического и психического здоровья людей, происходившими с течением времени, по сравнению с другими трудностями, не связанными с эмоциями [81].

Подход сострадательного ума основывается на представлениях Джеймса Пеннебейкера, но, как вы, может быть, догадались, с некоторым уклоном в сторону сострадания. Написать сострадательное письмо можно по-разному, но в этой главе мы рассмотрим один способ, в котором применяются различные стадии процесса, описываемого моделью регуляции эмоций и рассмотренного в предыдущей части этой книги. Чтобы помочь вам приступить к написанию сострадательных писем, мы пройдем вместе с вами целый ряд требующихся для этой цели шагов. Со временем и практикой у вас выработается собственный стиль и подходящая форма написания подобных писем.

## Привлечение сострадательного ума перед написанием письма

Применяя подход сострадательного ума, полезно иметь в виду следующую фразу: “Какая часть вашей личности занимается этим”. Так, письмо

можно написать от лица гневной или тревожной части своей личности. И в зависимости от имеющихся для этого причин написание письма от лица разных частей личности, руководствуясь материалом главы 20, может быть даже полезным. Но главное условие для содействия полезной регуляции эмоций состоит в том, чтобы написать письмо от лица той части своей собственной сострадательной личности, которая отличается мудростью, силой и намерением проявлять заботу о себе. Чтобы начать этот процесс, припомните эмоцию или стимулировавшую ее ситуацию, которую вам приходилось недавно преодолевать и которой вам предстоит уделить основное внимание в своем письме. И как только это воспоминание придет вам на ум, найдите спокойное место для сидения, примите прямое положение тела, осознанно установите свое дыхание в успокаивающем ритме, прежде чем взять лист бумаги и ручку для написания письма.

Как только вы почувствуете, что готовы, уделите столько времени, сколько потребуется, чтобы соединиться со следующими качествами вашей собственной сострадательной личности: мудростью, силой и намерением проявлять о себе заботу. Исходя из этой части своей личности, настройтесь на сострадательное намерение и мотивацию для написания такого письма. Постарайтесь сосредоточиться на своем желании проявить чуткость к испытываемому вами затруднению и готовность найти пути облегчения связанного с этим страдания. Сосредоточьте свое намерение проявлять сострадание к себе на старании сделать это как можно лучше в предстоящем письме, удерживая это намерение в уме около 30 секунд. В следующем упражнении поясняется, как написать себе сострадательное письмо.

### **Упражнение. Написание сострадательного письма**

#### **Шаг 1. Выявление и обозначение трудной для преодоления эмоции или ситуации**

Итак, приступая к написанию сострадательного письма, возьмите лист бумаги и ручку или положите свои пальцы на клавиатуру, если предпочитаете создать электронный вариант своего письма на компьютере. Все письма начинаются с обращения к адресату (в данном случае — к самому себе), например, следующим образом: “Здравствуй, *имярек*” или “Привет тебе”. Пользуйтесь в своем письме тем языком, который вам удобен и индивидуален именно для вас.

Затем начните выражать словами характер того затруднения, которое вы испытываете, сосредоточив на нем все внимание в своем письме. Постарайтесь выявить не только само затруднение, но и тягостные эмоции, которые оно вызвало. В качестве примера мы воспользуемся случаем с Карли, которая обратилась за помощью к терапии, чтобы разрешить затруднения во взаимоотношениях с ее партнером. Сменяя свой гнев на партнера сильной тревогой по поводу возможного разрыва их взаимоотношений, Карли описала свое затруднение с точки зрения трудных эмоций.

Чтобы начать свое письмо, Карли написала следующее.

Дорогая Карли!

Я знаю, что ты переживаешь трудный момент в своей жизни, и тебе пришлось испытать огорчение, тревогу и гнев. Недавно у тебя было много ссор с Питом, и это, по-видимому, продолжалось долго с тех пор, как вы оба “увлеклись”. Одна часть твоей личности хочет выбросить его из головы, но другую часть страшит зловещее предзнаменование для ваших взаимоотношений и, в частности, то, что он оставит тебя.

## Шаг 2. Удостоверение и сочувствие к страданию

Как пояснялось в главе 15, когда люди страдают и расстроены, им полезно удостовериться в таких переживаниях и посочувствовать им. Когда люди расстроены, многие из них склонны развенчивать свое эмоциональное расстройство, и им, оказывается, трудно понять, почему они чувствуют себя именно так, а не иначе. Поэтому на данном шаге вам необходимо привлечь свой сострадательный ум (его мудрость и намерение проявлять заботу), чтобы удостовериться в своих чувствах. Так, Карли написала по этому поводу в своем письме следующее.

Вполне объяснимо, что ты чувствуешь огорчение и гнев по поводу всего, что случилось, особенно если учесть, насколько оторванным и неотзывчивым Пит был в течение нескольких последних недель.

После этого можно проанализировать более тщательно сложившуюся ситуацию и ваши страдания, привнеся сочувствие и понимание в данную ситуацию. По этому поводу Карли написала в своем письме следующее.

Я могу понять, что все это показалось тебе трудным, поскольку ты уже подумала, что твои взаимоотношения с Питом дошли до стадии возможной помолвки. И действительно, все, казалось бы, шло хоро-

шо, и я знаю, что ты почувствовала себя растерянной тем, насколько быстро все изменилось. Вполне объяснимо и то, что ты почувствовала панику и беспокойство по поводу того, что Пит может разорвать отношения. Ведь это напоминает тебе, как Дэвид порвал с тобой пять лет назад, и, по-видимому, твоя система угрозы реагирует в данном случае аналогичным образом. И поэтому я могу понять твой довольно сильный гнев как попытку защитить себя и не позволить себе оказаться в слабом или уязвимом положении.

### **Шаг 3. Понимание попыток совладать с эмоциями, в чем нет вашей вины**

Как было исследовано ранее в этой книге, для совладания с эмоциями и их преодоления зачастую могут применяться нездоровые методы, указанные в левой части схематического представления модели регуляции эмоций. Но в этой книге было также показано, насколько полезно, может быть, ввести такие методы в определенный контекст, учитывая социальное формирование личности, хитрый и коварный ум человека, втягивающийся в эмоциональные “циклы”, а также его способность учиться правильно относиться к своим эмоциям, что само по себе может вызвать дополнительные трудности. В связи с этим в сострадательном письме стоит, может быть, описать вкратце ваши собственные попытки совладать с эмоциями, в которых нет вашей вины. И вот что по этому поводу написала Карли в своем письме.

Я знаю, что ты пыталась совладать со своей тревогой и боялась быть отверженной, стараясь быть как можно более ласковой и нежной с Питом и проверяя его чувства к тебе. Это, конечно, здравый способ свести к минимуму опасения по поводу размолвки и возможности остаться одной. И это, вероятно, связано с твоими прежними мучительными переживаниями взаимоотношений с Дэвидом. Я хочу, чтобы ты знала, что в этом нет твоей вины. Ведь ты просто стараешься сделать все возможное, чтобы как-то исправить столь ужасное положение.

### **Шаг 4. Взятие на себя ответственности совладать с трудными эмоциями**

Несмотря на то, что люди прибегают к самым разным защитным стратегиям, чтобы совладать со своими трудными эмоциями, было бы, вероятно, не очень сострадательно сидеть, сложа просто руки и ожидая не-

предвиденных последствий, к которым это может привести, даже не пытаясь внести какие-то изменения в сложившуюся ситуацию. Сострадание обычно подразумевает взятие на себя ответственности за образ мыслей, чувства и поведение, что полезно, может быть, сделать и в данном случае. Поэтому шаг 4 состоит в том, чтобы выяснить, что именно могло бы помочь вам совладать с коварными и тягостными эмоциями, которые вы можете переживать. На этом шаге Карли написала в своем письме следующее.

И хотя твоей вины нет в том, как ты чувствовала и реагировала на Пита, если ты будешь и дальше пытаться выяснить его чувства к тебе, это, вероятнее всего, вызовет у него еще большее разочарование, а у тебя — эмоциональное расстройство. Полезно, может быть, подумать о том, как бы тебе взять на себя ответственность за свои тягостные эмоции. Например, попытаться сначала осознать, каким образом тревожные чувства связаны с опасениями быть отвергнутой, и более осознанно подойти к своему побуждению реагировать с тревогой или гневом. Не забудь воспользоваться ритмом своего дыхания, мудростью, силой и намерением проявлять заботу о себе, чтобы принять и перенести это чувство, а не впасть в гнев и агрессию как средство самозащиты.

А теперь, когда вы начали придерживаться изменений и взяли на себя ответственность, хорошенько подумайте, как привлечь свой сострадательный ум, чтобы повлиять на образ своих мыслей и поведение в данной ситуации. В этой связи полезно поразмышлять над новыми перспективами, намерениями и действиями, которые вы собираетесь предпринять в будущем. В известном смысле, это попытка выяснить, каким образом ваша собственная сострадательная личность попытается справиться со страданием. Так, если бы ваша собственная сострадательная личность регулировала уличное движение, то как бы она это сделала при помощи своей мудрости, силы и намерения проявлять заботу? На данном шаге Карли написала в своем письме следующее.

Возможно, здесь было бы полезно поговорить с Питом о создавшемся положении, но сделать это иначе, чем ты пробовала раньше. И хотя это может показаться ужасным, тебе все же следует дать ему знать о твоих чувствах и причинах, по которым ты реагировала на него именно так, а не иначе. И поговорить об этом лучше на выходных, когда оба вы чуть более раскрепощены, а не после долгого рабочего дня.

**Шаг 5. Преодоление преград, трудностей и неудач**

Если бы все, что Карли предложила выше, действительно сработало, то чего и желать лучше? Всем, конечно, известно, что, к сожалению, внести подобного рода изменения в сложившиеся обстоятельства очень трудно. И на самом деле людей часто постигают неудачи и провалы, когда они пытаются что-то изменить. Сами по себе такие неудачи могут заставить людей более критично относиться к себе, а, в конечном счете, — даже еще хуже, чем прежде. Поэтому здесь, может быть, полезно выяснить, какие трудности или неудачи могут постичь вас при попытке морально поддержать себя и внести изменения в сложившуюся ситуацию. По этому поводу Карли написала в своем письме следующее.

Постарайся внимательно следить за тем моментом, когда ты начинаешь регулярно просить у него утешения или замечаешь в себе побуждение наброситься на него. Постарайся, если сможешь, воспользоваться этими неудачными попытками как возможностью усвоить и применить на практике новые способы развития своей личности, вместо того чтобы ругать себя. Не забывай, что такое поведение вполне объяснимо, если учесть твой предыдущий опыт и особенности формирования твоей системы угроз. Было также полезно перечитать это письмо и вспомнить, что для преодоления всего этого потребуются время.

**Шаг 6. Сострадательное намерение внести изменения**

Чтобы завершить письмо, постарайтесь передать в письме чувство моральной поддержки и намерения вашей собственной сострадательной личности проявлять заботу о вас. Например, Карли завершила свое письмо следующим образом.

Постарайся запомнить, что я буду рядом, чтобы помочь тебе во всем этом, и ты не одна. Я буду рядом с тобой, когда бы тебе ни потребовалась моя поддержка. И хотя положение тяжелое и может продолжаться в ближайшие дни, не забывай все же о своей мотивации заняться своим эмоциональным расстройством и предпринять определенные шаги, чтобы внести какие-то изменения в сложившуюся ситуацию, преодолев некоторые трудности во взаимоотношениях с Питом.



## Сострадательное чтение письма после его написания

Последний шаг рассматриваемого здесь процесса состоит в том, чтобы прочить адресованное себе письмо, но прежде чем сделать это, выясните, какая часть вашей личности собирается прочитать данное письмо. И здесь ваша система угроз может, даже не намереваясь, очень легко вступить в действие (например, активизировать тревожную, гневную или самокритичную часть вашей личности), что, вероятнее всего, обесценит потенциальную пользу от письма. Вместо этого соединитесь на несколько минут снова с качествами вашей собственной сострадательной личности и попытайтесь медленно прочесть адресованное себе письмо, чтобы написанные в нем слова постепенно соединились с вашей мотивацией оказывать помощь и моральную поддержку. Кроме того, постарайтесь прочесть письмо в уме теплым и заботливым голосом.

Несмотря на то, что у каждого человека развивается свой собственный стиль написания писем, ниже приведены некоторые соображения по этому поводу. Примите их во внимание, продолжая практиковаться в написании сострадательного письма.

### Полезные советы по написанию сострадательного письма

- Попробуйте поэкспериментировать с написанием сострадательного письма от первого и второго лица. Некоторым людям оказывается труднее написать письмо от первого лица (например: “Я вижу, что затруднение в связи с моим гневом — не моя вина”), чем от второго лица (например: “В том, что ты боролся со своим гневом, не твоя вина”). Опробуйте оба способа, чтобы выяснить, какой из них проще и полезнее для вас.
- Не отчаивайтесь, если сострадательное письмо получится у вас не совсем “правильным” или совершенным. Его написание является упражнением в намерении подойти к эмоциям, которые вы стараетесь преодолеть, с различными качествами сострадания (например, заботой, сочувствием и моральной поддержкой), а не целью добиться конечного результата.
- При написании сострадательного письма не переставайте осознавать, какая именно часть вашей личности это делает. И хотя начать пись-

мо можно в весьма сострадательном тоне, если не проявить должное внимание, такой тон и содержание письма могут очень быстро смениться более холодным, критическим или требовательным тоном.

- Описанная выше структура письма представляет собой лишь один из возможных подходов к его написанию. Это не “универсальный” подход, поэтому можете свободно экспериментировать, чтобы выработать со временем свой собственный стиль написания сострадательного письма.
- Полезно, может быть, перечитывать свои письма еженедельно или ежемесячно, всегда делая это теплым, заботливым тоном внутреннего голоса.
- Не забывайте, что написание письма, как и любой другой навык, требует некоторой практики, чтобы попасть в струю. Когда вы заметите, что появляются трудные эмоции, постарайтесь создать для себя удобное пространство для написания сострадательных писем в ближайшие недели и месяцы.

## Основные соображения

В этой главе было показано, что написание сострадательного письма может быть эффективным средством взаимодействия с трудными эмоциями. Написание сострадательного письма позволяет.

- оказывать помощь в сосредоточении навыков собственной сострадательной личности: мудрого отношения к своим страданиям и намерения помочь себе справиться с ними, проявляя заботу и оказывая моральную поддержку;
- использовать различные стадии процесса, описываемого моделью регуляции эмоций, а также помогать себе сострадательно относиться к своим трудным эмоциям.