

Зміст

Подяки	9
Вступ: як працювати із цим робочим зошитом	13
Розділ 1. Що таке співчуття до себе?	27
Розділ 2. Чим співчуття до себе не є	40
Розділ 3. Переваги співчуття до себе	50
Розділ 4. Фізіологія самокритики та співчуття до себе	60
Розділ 5. Інь і ян співчуття до себе	72
Розділ 6. Усвідомленість	82
Розділ 7. Відпускаючи опір	92
Розділ 8. Зворотна тяга	103
Розділ 9. Розвиваємо доброзичливість	113
Розділ 10. Доброзичливість до себе	121
Розділ 11. Мотивація співчуття до себе	134
Розділ 12. Співчуття до себе і наше тіло	148
Розділ 13. Етапи прогресу	164
Розділ 14. Жити глибоко	174
Розділ 15. Бути поруч з іншими, не втрачаючи себе	188

Розділ 16. Зустріч із важкими емоціями	197
Розділ 17. Співчуття до себе і сором	209
Розділ 18. Співчуття до себе у стосунках	224
Розділ 19. Співчуття до себе для доглядальників	237
Розділ 20. Співчуття до себе та гнів у стосунках	248
Розділ 21. Співчуття до себе та прощення	263
Розділ 22. Обіймаючи добро	275
Розділ 23. Самооцінка	285
Розділ 24. Рухаємося далі	295
Ресурси	300
Примітки	304
Практики та вправи	322
Про авторів	325
Список аудіофайлів	326

Покупці цієї книги можуть завантажити аудіофайли
для доповнення деяких вправ
на сайті *www.guilford.com/neff-materials*
для особистого користування
(докладніше див. на с. 326).

Вступ: як працювати із цим робочим зошитом

Наше завдання — не шукати любові,
а лише шукати та знаходити в собі всі бар'єри,
які ми збудували проти неї¹.
Румі

Ми всі будували бар'єри на шляху до любові. Ми змушені були це робити, щоб захиститися від суворих реалій людського життя. Але є й інший спосіб почуватися захищеними та в безпеці. Коли ми пам'ятаємо про нашу боротьбу і відповідаємо собі співчуттям, добротою та підтримкою у важкі часи, все починає змінюватися. Ми можемо навчитися приймати себе і своє життя, попри внутрішню та зовнішню недосконалість, і забезпечити себе силою, необхідною для процвітання. Неабияке зростання кількості досліджень співчуття до себе за

*Навчившись приймати
себе і свої недоліки,
ви отримаєте стійкість,
необхідну для процвітання.*

останнє десятиліття показало його користь для добробуту. Люди, які більше співчують собі, переважно мають більше щастя, задоволення життям² і мотивації³, кращі стосунки⁴ й фізичне здоров'я⁵, а також менше тривоги й депресії⁶. Вони також мають стійкість, необхідну для того, щоб впоратися зі стресовими життєвими подіями, як-от розлучення⁷, проблеми зі здоров'ям⁸, академічна неуспішність⁹, навіть бойова травма¹⁰.

Проте коли ми боремося — коли страждаємо, зазнаємо невдачі або відчуваємося неповноцінними — нам важко бути уважними до того, що відбувається; краще будемо кричати й бити кулаками по столу. Нам не лише не подобається те, що відбувається, ми вважаємо, що з нами щось не так, позаяк це відбувається. В одну мить ми можемо перейти від «Мені не подобається це відчуття» до «Я не хочу цього відчуття», до «Я не повинен мати цього відчуття», до «Щось зі мною не так, якщо я маю це відчуття», до «Я поганий!».

Ось тут і з'являється співчуття до себе. Іноді нам потрібно втішити й заспокоїти себе, щоб зрозуміти, як важко бути людиною, перш ніж ми зможемо ставитися до свого життя усвідомленіше.

*Співчуття до себе
з'являється із серця
усвідомленості
у хвилини страждань.*

Співчуття до себе з'являється із серця усвідомленості, коли ми зустрічаємося зі стражданням у своєму житті. Усвідомленість запрошує нас

відкритися до страждання з любов'ю і простором розуміння. Співчуття до себе додає: «Будь добрим до себе посеред страждання». Разом усвідомленість і співчуття до себе формують стан щиросердної, спорідненої присутності у важкі моменти нашого життя.

УСВІДОМЛЕНЕ СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ

«Усвідомлене співчуття до себе» (УСС) було першою тренінговою програмою, спеціально розробленою для розвитку в людини співчуття до себе. Тренінги на основі усвідомленості, як-от зменшення стресу на основі усвідомленості¹¹ та когнітивна терапія на основі усвідомленості¹², також підвищують рівень співчуття до себе¹³, але вони роблять це не так очевидно, лише як бажаний побічний ефект усвідомленості. «Усвідомлене співчуття до себе» було створено як спосіб навчити широку громадськість навичок, необхідних для співчуття до себе в повсякденному житті. «Усвідомлене співчуття до себе» — це восьмижневий курс, де підготовлені викладачі ведуть групу від восьми до двадцяти п'яти учасників упродовж 2³/₄ годин щотижня, плюс пів дня медитативного ретриту. Дослідження показують, що програма сприяє довготривалому підвищенню співчуття до себе та усвідомленості, зменшенню тривоги та депресії¹⁴, покращенню загального самопочуття¹⁵ і навіть стабілізації рівня глюкози у людей з діабетом¹⁶.

Ідея створення «Усвідомленого співчуття до себе» виникла ще 2008 року, коли автори зустрілися на медитативному ретриті для науковців. Одна з нас (Крістін) — психологиня з розвитку та дослідниця співчуття до себе. Інший (Кріс) — клінічний психолог, який із середини 1990-х років був на передовій інтеграції усвідомленості у психотерапію. Ми їхали разом до аеропорту після ретриту і зрозуміли, що можемо об'єднати наші навички, щоб створити програму для навчання співчуття до себе.

Я (Крістін) вперше зіткнулася з ідеєю співчуття до себе 1997 року під час останнього року навчання в аспірантурі, коли моє життя, по суті, було повним безладом. Я щой-