

ЗМІСТ

Передмова	7
Частина I. ЧОМУ САМОСПІВЧУТТЯ?	13
Розділ 1. Досліджуємо поняття самоспівчуття	15
Розділ 2. Кінець хаосу	32
Частина II. ОСНОВНІ СКЛАДНИКИ САМОСПІВЧУТТЯ	55
Розділ 3. Бути добрішим до себе.....	57
Розділ 4. Усі в одному човні.....	80
Розділ 5. Усвідомленість	102
Частина III. ПЕРЕВАГИ САМОСПІВЧУТТЯ	133
Розділ 6. Емоційна стійкість.....	135
Розділ 7. Відмова від гри в самооцінювання.....	164
Розділ 8. Мотивація й особистісне зростання	192
Частина IV. САМОСПІВЧУТТЯ У СТОСУНКАХ З ОТОЧЕННЯМ	221
Розділ 9. Співчуття до інших	223
Розділ 10. Батьківство з турботою про себе	246
Розділ 11. Любов та інтимні стосунки.....	262
Частина V. РАДІСТЬ ВІД САМОСПІВЧУТТЯ	287
Розділ 12. Народження метелика	289
Розділ 13. Самоповага.....	314
Подяки.....	332



Примітки доступні за цим QR-кодом

ПЕРЕДМОВА

Минуло десять років відтоді, як книжку «Самоспівчуття» (*Self-Compassion*) вперше опублікували у 2011-му. Тоді люди менше знали про поняття «самоспівчуття», тож багато хто ставився до нього з певною підозрою. Мене часто запитували: «Чи не зробить мене доброзичливість до себе слабким, егоїстичним або лінивим?». На щастя, справи зрушили з мертвої точки, і про співчуття до себе дедалі частіше говорять як про важливий ресурс для стійкого психічного здоров'я, частково завдяки експоненціальному зростанню кількості досліджень, які вивчають його переваги. На момент написання цієї книжки про самоспівчуття опубліковано понад 3500 статей, дисертацій та книжок, і щодня з'являються нові дослідження (багато з них можна знайти на сайті www.self-compassion.org). Існують сотні досліджень, які показують, що співчуття до себе не робить вас слабкими; насправді це неймовірно потужне джерело сили, стійкості та здатності долати труднощі. Це не егоїзм, самоспівчуття веде до більшої щедрості й турботливості у стосунках і дає змогу й далі допомагати іншим, не виснажуючись. Співчуття до себе не робить нас лінивими, воно подібне до ракетного палива, яке дозволяє нам досягати поставлених цілей, зосереджуватися на них, зменшує тривогу перед виконанням завдань і, що найважливіше, допомагає вчитися на власних помилках, щоб ми могли розвиватися.

Самоспівчуття передбачає ставлення до себе з такою самою теплотою, турботою й піклуванням, з якою ми природно ставимося до хорошого друга. Дослідження засвідчили, що

люди, які співчують собі, краще справлялися з викликами пандемії коронавірусу: вони були менш налякані й самотні, більш задоволені життям і могли ефективно виховувати дітей, попри стрес, пов'язаний із роботою й навчанням удома. Переваги самоспівчуття доведені в багатьох сферах — воно забезпечує менше вигоряння у вчителів і медичних працівників, більш функціональні стосунки, допомогу спортсменам під час оговтання від невдач, вищу залученість на робочому місці, менше травматичних наслідків від участі в бойових діях або після лікування раку, а також мотивацію до боротьби з соціальною несправедливістю. Дедалі більша кількість досліджень, присвячених співчуттю до себе, показує, що воно може радикально змінити наше життя на краще.

Співчуття до себе — це те, що ми всі можемо втілити. Коли книжку «Самоспівчуття» опублікували вперше, ми з колегою Крісом Гермером розробляли восьмитижневу навчальну програму «Усвідомлене самоспівчуття» (УСС) (*Mindful Self-Compassion (MSC)*). Ми стали співзасновниками некомерційного Центру усвідомленого самоспівчуття (www.CenterforMSC.org), щоб викладати цю програму й готувати викладачів з УСС. Зараз у світі налічується близько 2500 викладачів УСС (на всіх континентах, крім Антарктиди), і понад 150 тисяч людей пройшли цю програму. Ми також адаптували її, щоб задовольнити потреби конкретних груп, як-от підлітки, молодь, батьки, подружні пари, спортсмени, освітяни, психотерапевти й медичні працівники. Дослідження показують, що УСС підвищує співчуття до себе, а також співчуття до інших, усвідомленість, психічний добробут, емоційну стійкість і фізичне здоров'я (одне дослідження за участю пацієнтів з діабетом засвідчило, що УСС знижує рівень глюкози). Ми написали дві книжки про УСС — «Усвідомлене самоспівчуття. Робочий зошит» (*The Mindful Self-Compassion*.

Workbook) та «Програма усвідомленого самоспівчуття. Посібник для фахівців» (*Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals*), — щоб людям було легше отримати доступ до практик. Це неймовірно захопливий час у царині самоспівчуття, і маю за честь брати участь у створенні практичних інструментів, які допоможуть людям долати труднощі ефективніше.

Моя поточна робота зосереджена на дослідженні жорстких і ніжних сторін цього мислення стійкості. Ніжне самоспівчуття передбачає співчутливе ставлення до себе, подібне до того, як батьки можуть поводитися з дитиною в біді: утішати, заспокоювати й розділяти її біль. Воно пропонує безумовне самоприйняття, а не нещадну самокритику. Однак іноді самоспівчуття більше схоже на могутню маму-ведмедицю, ніж на ніжну матусю. Жорстке самоспівчуття допомагає вживати заходів, щоб захистити, підтримати й мотивувати себе. Воно допомагає казати «ні» тим, хто завдає нам болю, чітко окреслюючи наші межі. Воно дає те, чого ми справді потребуємо, — розумово, емоційно, фізично й духовно, — не підпорядковуючи наші потреби потребам інших, щоб ми могли бути справжніми й повноцінними. І це спонукає нас до необхідних змін у нашому житті та суспільстві, щоб зменшити страждання. Моя остання книжка «Сила самоспівчуття: як жінки можуть використовувати доброту, щоб висловити свою думку, заявити про власну силу та досягти успіху» (*Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power and Thrive*) допомагає жінкам реалізувати свою жорстку натуру (часто пригнічену гендерними ролями), щоб досягти успіху на робочому місці, піклуватися про інших, не втрачаючи себе, і процвітати в особистому житті.

Однак усе почалося з книжки «Самоспівчуття», мого першого глибокого занурення в трансформаційну силу відкриття

нашого серця для себе. На цих сторінках ви прочитаєте про мого сина Роана, який має розлад аутистичного спектра (РАС) і якому було приблизно дев'ять років, коли вийшла у світ ця книжка. Тоді його симптоми були тяжчі, що дало мені багато життєвих уроків про те, як співчуття до себе допомагає нам пережити складні моменти і вийти з них кращими. Зараз ми з Роаном живемо в Остіні, штат Техас. Він відвідує чудову середню школу, відому своєю програмою для дітей з розладом аутистичного спектра, і закінчить її у 2022 році. Він досяг успіху в цьому новому середовищі, чудово реагуючи на зміни (особливо як для людини зі спектром). Роан упорався з нашим розлученням з його батьком і плавно перейшов від домашнього навчання до навчання у великій державній школі, навіть у дистанційному форматі під час пандемії. Нещодавно він отримав посвідчення водія, і ми щойно вирушили у 2000-мильну подорож, Роан обганяв великі вантажівки на автомагістралі, наче був народжений для цього. Мені подобається думати, що дух співчуття до себе, який супроводжував кожен крок мого сина у дитинстві, допоміг йому стати напрочуд стійким, відповідальним, чарівним, добрим і комунікабельним молодим чоловіком, яким він є сьогодні.

Що стосується мене, то я ставлюся до практики самоспівчуття серйозніше, ніж будь-коли раніше. Зараз я вільна від романтичних стосунків і, хоч відкрита для нового кохання, повністю присвятила себе тому, щоб моє щастя не залежало від наявності партнера. Я вчуся давати собі те, що, як мені казали, має давати хтось інший: любов, підтримку, турботу, відчуття, що тебе цінують, відданість. Я чітко бачу, що зв'язок насамперед варто шукати всередині себе. Ми втрачаємо силу, коли свою потребу в любові та співчутті покладаємо на оточення, і претендуємо на законне місце у всесвіті, коли даємо

собі те, чого справді потребуємо, і ставимося до себе з добротою, на яку заслуговуємо. Тому я можу чесно сказати, що зараз щасливіша, ніж будь-коли.

Я сподіваюся, що, читаючи цю книжку й утілюючи написане, ви отримаєте дар самоспівчуття й пожинатимете його плоди. Якщо ви зробите самоспівчуття частиною свого повсякдення, — краще реагуючи на щоденний страх, невдачі, смуток чи невпевненість, — то побачите трансформацію майже одразу. Бажаю вам успіхів на цьому шляху.

Крістін Нефф
Остін, квітень 2021 року