

dr Kristin Neff

WALECZNE SAMO WSPÓŁCZUCIE

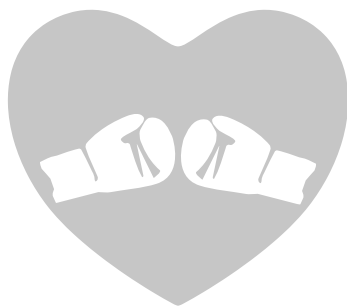


**Jak kochać, chronić i akceptować siebie,
aby stać się tym, kim chcesz być**

WALECZNE
SAMO
WSPÓŁCZUCIE

dr Kristin Neff

WALECZNE SAMO WSPÓŁCZUCIE



**Jak kochać, chronić i akceptować siebie,
aby stać się tym, kim chcesz być**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Sylwia Gil

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-919-3

Tytuł oryginału: *Fierce Self-Compassion*

Copyright © 2021 by Kristin Neff. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla mojego ukochanego syna, Rowana
i dla wszystkich kobiet na całym świecie

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

Dlaczego kobiety potrzebują walecznego samowspółczucia

WSTĘP	Moc opiekuńczości	11
ROZDZIAŁ 1	Podstawy samowspółczucia	29
ROZDZIAŁ 2	Co ma z tym wspólnego płéć?	61
ROZDZIAŁ 3	Gniewne kobiety	85
ROZDZIAŁ 4	#METOO	117

CZĘŚĆ II

Narzędzia samowspółczucia

ROZDZIAŁ 5	Czułość dla samej siebie	147
ROZDZIAŁ 6	Silna pozycja	183
ROZDZIAŁ 7	Zaspokajanie naszych potrzeb	221
ROZDZIAŁ 8	Stajemy się naszym najlepszym ja	251

CZĘŚĆ III**Waleczne samowspółczucie na świecie**

ROZDZIAŁ 9	Równowaga i równość w pracy	285
ROZDZIAŁ 10	Troska o innych bez utraty siebie	319
ROZDZIAŁ 11	Co robimy dla miłości	351
EPILOG	Stawanie się współczującą bałaganiarą	385
	Podziękowania	393
	Źródła	397



CZĘŚĆ I

**DLACZEGO KOBIETY
POTRZEBUJĄ
WALECZNEGO
SAMOWSPÓŁCZUCIA**

WSTĘP

MOC OPIEKUŃCZOŚCI

Jedna rzecz jest pewna. Jeśli połączymy miłosierdzie z mocą, a siłę z prawością, wtedy miłość stanie się naszym dziedzictwem, a zmiany będą podstawowym prawem naszych dzieci.

– *Amanda Gorman,*
amerykańska laureatka Nagrody dla Młodych Poetów

Coś wisi w powietrzu. Wyczuwa to każda kobieta, z którą rozmawiam. Mamy dość, jesteśmy wściekłe i gotowe na zmiany. Tradycyjne role płciowe i struktury władzy społecznej ograniczają zdolność kobiet do wyrażania w pełni tego, kim jesteśmy, co wiąże się z ogromnymi kosztami zarówno osobistymi, jak i politycznymi. Kobiety mogą być delikatne, opiekuńcze i czułe. Ale jeśli kobieta jest zbyt gwałtowna – jeśli jesteśmy zbyt gniewne lub stanowcze – ludzie zaczynają się bać i sypią wyzwiskami (czarownica, wiedźma, jędza, zołza – to tylko niektóre z łagodniejszych obelg, które przychodzą mi na myśl). Jeśli mamy zamiar wyjść poza męską dominację i zająć należne nam miejsce przy stołach władzy, musimy odzyskać prawo do naszej waleczności. W ten

sposób wywołamy zmiany w kwestiach, z którymi boryka się nasz współczesny świat, poczynając od permanentnego ubóstwa, systemowego rasizmu, upadającego systemu opieki zdrowotnej, na zmianach klimatycznych kończąc. Celem tej książki jest pomóc kobietom tego właśnie dokonać.

Cenną podstawą dla zrozumienia, jak kobiety mogą urzeczywistnić pozytywną zmianę jest samowspółczucie. Współczucie ma na celu złagodzenie cierpienia – jest to impuls do niesienia pomocy, aktywne uczucie troski, wyraźny instynkt opieki nad tymi, którzy doświadczają trudności. Chociaż większość ludzi naturalnie odczuwa współczucie dla innych, trudniej jest skierować ten instynkt do wewnątrz. Ostatnie dwadzieścia lat mojej kariery poświęciłam badaniom nad psychologicznymi korzyściami zdrowotnymi samowspółczucia i uczeniu ludzi, jak być bardziej życzliwym i wspierającym wobec siebie. Wraz z moim bliskim współpracownikiem, dr. Chrisem Germerem, opracowaliśmy program szkoleniowy o nazwie Uważne Samowspółczucie (Mindful Self-Compassion), którego naucza się na całym świecie. Jednakże, żeby w pełni wykorzystać zalety współczucia, musimy rozwinąć zarówno jego wojowniczy, jak i łagodny aspekt.

Uświadomiłam to sobie całkiem niedawno. Kiedy w przeszłości prowadziłam warsztaty z samowspółczucia, często opowiadałam zabawną i prawdziwą historię, której celem było zilustrowanie, w jaki sposób uważność i samowspółczucie mogą pomóc nam w pracy z „trudnymi” emocjami, takimi jak złość.

Historia ta brzmi następująco: Kiedy mój syn Rowan miał około sześciu lat, zabrałam go na pokaz praków w zoo. Kiedy już usiedliśmy, Rowan, który jest autystyczny, zaczął trochę przeszkadzać – nie żeby krzyczał i miotał się, ale mówił na głos i częściej stał na swoim fotelu niż siedział. Kobieta przed nami i jej dwie doskonale zachowujące się córeczki siedzące obok niej ciągle się

odwracały, żeby uciszyć Rowana. Rowan nie dawał się uciszyć. Próbowalam pomóc mu zachować spokój, ale był tak podekscytowany, że nie mógł się opanować. Po mniej więcej jej trzeciej nieudanej próbie uciszania, kobieta odwróciła się i rzucając nam wściekłe spojrzenie krzyknęła:

– Proszę się uciszyć, próbujemy usłyszeć coś z tego przedstawienia!

Rowan był zdezorientowany. Odwrócił się do mnie i zapytał przestraszonym głosem:

– Kto to jest, mamó?

Jeśli ktokolwiek próbuje przestraszyć mojego syna lub zachowuje się w stosunku do niego agresywnie zamieniam się w matkę niedźwiedzicę. Byłam wściekła. Powiedziałam do niego: „To jest...” Tak, użyłam słowa zaczynającego się na „k” i to nie było miłe słowo, możecie to sobie wyobrazić. Pokaz ptaków wkrótce po tym się skończył, a kobieta odwróciła twarz w moim kierunku.

– Jak śmiałaś mnie tak nazwać! – powiedziała.

– Jak śmiesz tak wściekle patrzeć na mojego syna! – odparłam. I zaczęłyśmy się kłócić. Dwie matki w towarzystwie małych dzieci próbujące się przekrzyknąć na pokazie ptaków! Na szczęście praktykowałam dużo uważności w tamtym czasie (tak, wiem, że zabrmi to ironicznie) i powiedziałam stosunkowo spokojnie:

– Jestem taka wściekła!

Kobieta odpowiedziała: – Jakby tego nie było widać...

Ale dla mnie był to przełomowy moment, ponieważ zamiast zatracić się w swojej wściekłości, byłam w stanie sobie ją uświadomić, zaniechać i odejść.

Jest to świetna historia dydaktyczna, ponieważ ilustruje, w jaki sposób umiejętności, takie jak uważność, mogą pomóc nam wycofać się z sytuacji, kiedy jesteśmy owładnięci naszymi reakcyjnymi emocjami. Ale przez lata nie doceniałam w pełni

znaczenia tego, co się wydarzyło: tego instynktownego pojawienia się wściekłej energii matki niedźwiedzicy. Ten moment gniewu, który miał ochraniać wzięłam za oczywisty i założyłam, że stanowi on problem, podczas gdy w rzeczywistości był on niezwykle i wzbudzał respekt.

Scenarzysta „Marvel Comics” Jack Kirby, kiedy był świadkiem wypadku samochodowego i zobaczył matkę, która podniosła trzytonowy pojazd, aby uratować uwięzione pod nim dziecko, był tak zdziwiony, że zainspirowało go to do stworzenia *Incredible Hulk*. Ten gwałtowny aspekt naszej natury nie jest problematyczny, jest naszą supermocą. Czymś, co powinno być raczej celebrowane niż po prostu „przyjmowane” z uważną świadomością. Tej siły możemy użyć nie tylko chroniąc nasze dzieci, możemy jej również użyć, aby chronić siebie, zaspokajać nasze potrzeby, motywować zmiany i angażować się w pracę na rzecz sprawiedliwości. Ta książka ma na celu pomóc kobietom odnaleźć naszą niepowstrzymaną wewnętrzną wojowniczkę, abyśmy mogły powstać i zmienić nasz świat.

SIŁA OPIEKUŃCZA

My, kobiety, nadal żyjemy w społeczeństwie zdominowanym przez mężczyzn, dlatego potrzebujemy wszystkich narzędzi, których możemy użyć, aby wyjść z tego zwycięsko, ale jednocześnie całe i zdrowe. Jedną z najpotężniejszych broni w naszym arsenale jest siła opiekuńcza. Łagodne samowspółczucie wykorzystuje energię pielęgnowania, aby łagodzić cierpienie, podczas gdy waleczne samowspółczucie zaprzęga w łagodzenie cierpienia energię działania – kiedy są one w pełni zintegrowane, manifestują się jako siła opiekuńcza. Nasza siła jest bardziej efektywna, kiedy ma charakter opiekuńczy, ponieważ łączy siłę z miłością. To jest

przesłanie, którego nauczają wielcy liderzy zmian społecznych, tacy jak Mahatma Gandhi, Matka Teresa, Nelson Mandela i Susan B. Anthony. To właśnie o tym mówił wielbny Martin Luther King Jr. w swoim wezwaniu do zakończenia wojny w Wietnamie: „Kiedy mówię o miłości, nie mówię o jakiejś sentymentalnej i słabej odpowiedzi. Mówię o tej sile, która... [jest] najwyższą jednoczącą zasadą życia”.

Na szczęście siła opiekuńcza może być skierowana zarówno do wewnątrz, jak i na zewnątrz. Możemy jej użyć, aby zintensyfikować naszą osobistą drogę rozwoju i uzdrowienia, a w tym samym czasie walczyć o sprawiedliwość. Ostatecznie aktywizm społeczny jest aktem współczucia dla siebie (nie tylko współczucia dla innych), ponieważ wszyscy jesteśmy wzajemnie połączeni, a niesprawiedliwość dotyka nas wszystkich.

Chociaż kiedyś wierzyłam, że moja własna nieustępliwość jest wadą charakteru, którą muszę przezwyciężyć, teraz zdaję sobie sprawę, że to właśnie ona pozwoliła mi odnieść sukces w życiu. W 2003 roku opublikowałam pierwszą pracę teoretyczną, w której zdefiniowałam samowspółczucie i w tym samym roku stworzyłam Skalę samowspółczucia (SCS), służącą do jej pomiaru. Moje pierwsze badania wykazały, że ludzie, którzy osiągają wyższe wyniki w skali SCS, mają wyższy poziom dobrobytu. Podczas gdy przez pierwszych kilka lat byłam główną osobą prowadzącą badania nad samowspółczuciem, od tamtego czasu dziedzina ta eksplodowała i obecnie obejmuje ponad trzy tysiące artykułów w czasopiśmie naukowych, a nowe badania są publikowane każdego dnia. Wątpię, czy miałabym odwagę wkroczyć na to nieznanne terytorium bez tej energii wojowniczej, która czasami wpędza mnie w kłopoty (jak na przykład oburzanie wyzwiskami zupełnie obcej osoby na oczach mojego dziecka na wystawie ptaków).



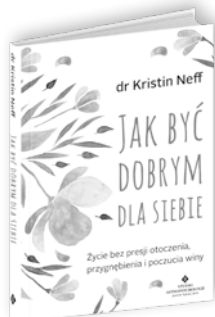
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

JAK BYĆ DOBRYM DLA SIEBIE

dr Kristin Neff



Dzięki zawartym w publikacji praktycznym ćwiczeniom przestaniesz się nieustannie krytykować i porównywać do innych. Otoczenie nie będzie wywierać na ciebie presji i uwolnisz się od lęku oraz depresji. Zrozumiesz, że medialny szum wokół celebrytów destrukcyjnie wpływa na twoją podświadomość, a także sprawia, że czujesz się przytłoczony i bezwartościowy. Zaczynasz cieszyć się nawet z małych sukcesów, a życie stanie się o wiele bardziej przyjemne. Zaakceptujesz swoje słabości i ograniczenia, przez co odkryjesz nowe sposoby na zwiększenie pewności siebie, zadowolenia i drzemającego w tobie potencjału. Nabierzesz dystansu do wszystkiego, co cię spotyka, staniesz się dla siebie bardziej życzliwy, osiągniesz wewnętrzny spokój i trwałe szczęście. Bądź dobry również dla siebie.

DOBRE WIBRACJE, DOBRE ŻYCIE

Vex King



Czy wiesz, że wszystko jest energią – nasze myśli, słowa i uczucia również? Myśli mają niesamowitą moc i należy je wybierać mądrze. To, co teraz dzieje się w twoim życiu, jest odzwierciedleniem tego, o czym myślisz. Przyciągasz te rzeczy, zdarzenia i sytuacje, o których intensywnie myślisz. Każdy obszar twojego życia, zdrowia, związków czy finansów jest pod wpływem potężnego prawa. W tej książce Vex King odkrywam prawo wibracji, które kontroluje twoją rzeczywistość. Wyjaśnia dlaczego dzięki niemu możesz zmienić swoje życie i dostosować się do energii wymarzonych zdarzeń. Pokazuje, jak nauczyć się kontrolować myśli, emocje, słowa i działania, aby były zgodne z twoimi pragnieniami. Stwórz życie, jakie kochasz i poznaj potęgę swoich myśli.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



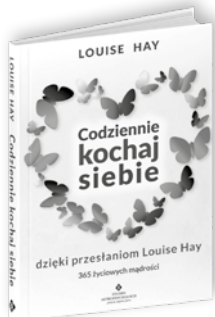
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE

Louise Hay



Korzystając z ponadczasowych nauk Autorki przekonasz się, że wszystko, co dajesz, wraca do ciebie. Uświadomisz sobie, że masz wpływ na wszystkie wydarzenia w swoim życiu i jesteś za nie odpowiedzialny. Tworzysz doświadczenia każdą myślą i wypowiedzianym słowem. Kiedy tworzysz pokój i harmonię w umyśle, przyciągasz do siebie pozytywne zdarzenia i podobnie myślących ludzi. Dzięki poradom Autorki zadbasz o swoje ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby. Zaczyniesz korzystać z pracy z lustrem oraz zdobędziesz się na wdzięczność i przebaczenie. Zadbasz o własne

ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby oraz zastosujesz w praktyce dziesięć podstawowych lekcji płynących z nauk Louise Hay. Skorzystaj z dobrodziejstw życia!



POKOCHAJ SWOJE ŻYCIE

Louise Hay



Cokolwiek dziś sobie pomyślałeś na temat swego zdrowia, rodziny, sytuacji zawodowej czy stanu finansów, stanie się prawdą. Tak się kreuje Twoje życie. Każda myśl czy wypowiedziane z przekonaniem słowo stanowi bowiem samospełniającą się przepowiednię. Jest to afirmacja. Louise Hay – autorka licznych międzynarodowych bestsellerów – wypróbowała to na sobie. Dziś w wieku ponad osiemdziesięciu lat wciąż cieszy się doskonałym zdrowiem, ma dobrze prosperujące wydawnictwo i z dnia na dzień odkrywa coś nowego, co ma jej do zaoferowania życie. Jeśli chcesz do niej dołączyć

– śmiało sięgnij po drogę do szczęścia zaklętą w tej książce i w pozytywnych afirmacjach. Dołączona płyta CD sprawi, że będą one ci mogły towarzyszyć też podczas jazdy samochodem lub chwili relaksu.



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

●
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

●
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

●
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

●
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

●
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

●
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



DR KRISTIN NEFF uzyskała doktorat na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley. Obecnie jest profesorem nadzwyczajnym ds. rozwoju człowieka na Uniwersytecie w Teksasie w Austin. Podczas ostatniego roku studiów zainteresowała się buddyzmem i od tego czasu praktykuje medytację w tradycji Insight. Po uzyskaniu doktoratu postanowiła przeprowadzić badania nad samowspółczuciem – główną konstrukcją w psychologii buddyjskiej, która nie została jeszcze zbadana empirycznie. Oprócz pionierskich badań, opracowała 8-tygodniowy program nauczania umiejętności współczucia.

SAMOWSPÓŁCZUCIE TO DBANIE O SIEBIE, A NIE EGOIZM!

Autorka praktykuje samowspółczucie codziennie od prawie dwudziestu pięciu lat. Dzięki temu czuje się zdecydowanie silniejsza, spokojniejsza i szczęśliwsza. Te praktyki opierają się głównie na medytacji, afirmacjach, oddechu i przepływie energii.

Codziennie praktyki sprawiają, że:

- poznasz siebie, co wcale nie jest takie łatwe i oczywiste;
- pozbędziesz się wewnętrznej krytyki, a tym samym docenisz i zaakceptujesz siebie;
- pokonasz blokady, które cię ograniczają;
- odblokujesz i oczyścisz energię yin i yang oraz odzyskasz zdrowie;
- jasno określisz swoje pragnienia i cele, które konsekwentnie będziesz realizować;
- stworzysz w sobie równowagę.



ZAAKCEPTUJ SIEBIE I BĄDŹ TYM, KIM CHCESZ BYĆ

Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE



Wellnessday.eu
kobięcy portal zdrowego stylu życia



SZTUKATER.PL



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny