

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	11
Jak korzystać z tej książki	23
Najważniejsze pojęcia i skróty anglojęzyczne	27
CZĘŚĆ I. PODSTAWY WSPÓLCZUCIA	29
1. Współczuć znaczy być człowiekiem	31
<i>Czym jest, a czym nie jest współczucie</i>	<i>31</i>
<i>Wolne skojarzenia: z czym to się je, a czym nie je</i>	<i>36</i>
<i>Mylące słowa — poznaj znaczenie swoich słów</i>	<i>44</i>
<i>Klasyfikacje, kategorie, taksonomie i definicje</i>	<i>48</i>
2. Żłudzenia i mity rozwojowe	54
<i>Empatia nie jest współczuciem</i>	<i>55</i>
<i>Żłudne poczucie własnej wartości</i>	<i>62</i>
<i>Nie chodzi o to, żeby dobrze się czuć:</i>	
<i>nie staraj się być szczęśliwym</i>	<i>65</i>
<i>Ja autentyczne, czyli ja, którego nie ma</i>	<i>69</i>
<i>Żle pojęta asertywność, racjonalny egoizm i czemu</i>	
<i>samowspółczucie nie wystarczy</i>	<i>74</i>
<i>Okrutny optymizm: zapachowe świece i miłe afirmacje</i>	<i>76</i>

CZEŚĆ II. PODSTAWY TERAPII SKONCENTROWANEJ NA WSPÓŁCZUCIU 79

3. Dlaczego współczucie 81
- Moja droga do współczucia 81*
- Dlaczego terapia oparta na współczuciu 89*
- Edukacja dotycząca ludzkiej kondycji 90*
- Spółeczny przepływ ewolucji 93*
- Żeby zrozumieć, musimy poczuć 94*
- Przywspółczulnie 96*
- Konsyliencja, konsyliencja 101*
4. Podstawy tego, co wspólne 107
- Jestem człowiekiem, więc nic, co ludzkie, nie jest mi obce 107*
- Frustrujące emocje, niesforny umysł, stare i nowe mózgi 108*
- A emocje? 113*
- Analiza funkcjonalna emocji 116*
- Moja wina, moja wielka, wielka wina:*
- o poczuciu winy i wstydzie 121*
- Poczucie bezpieczeństwa — więcej niż brak zagrożeń 124*
- Rozwijanie współczującego umysłu:*
- jakości i umiejętności współczucia 127*
- Umiejętności i atrybuty współczucia 136*
- Wiele wersji nas: trzy systemy regulacji emocji*
- i różne wersje siebie 140*
- Trzy funkcje emocji 145*
- Konteksty relacji i społeczna mentalność 155*
- Kilka słów o samotności 156*
5. Co wspiera, a co utrudnia nam możliwość
doświadczenia współczucia 163
- Plemiennność, uprzedzenia, okrucieństwo 163*
- Okrucieństwo codzienne i odświętne 164*
- Zniekształcenia poznawcze 168*
- Dlaczego uważność*
- i dlaczego uważność nie zawsze wystarcza 173*

<i>Niekompletna praktyka</i>	179
<i>Spółeczna uważność</i>	181
<i>Co blokuje współczucie i jak je odblokować</i>	185
<i>Podsumowanie</i>	188
CZĘŚĆ III. ROZWIJANIE WSPÓŁCZUCIA	191
6. Edukacja kontemplacyjna i relacyjna psychoedukacja	193
7. Rozwijanie współczucia: jak to się robi	199
<i>Etapy ćwiczenia i rodzaje praktyk</i>	
<i>opartych na doświadczeniu w CFT</i>	199
<i>Rodzaje ćwiczeń i praktyk w Terapii Skoncentrowanej</i>	
<i>na Współczuciu</i>	201
<i>Dialog sokratejski i pytania refleksyjne</i>	203
<i>Medytacja – robić czy nie robić</i>	205
<i>Funkcje ćwiczeń i praktyk</i>	208
8. Trening współczującego umysłu	210
<i>Współczująca praca z oddechem</i>	212
<i>Współczująca praca z ciałem</i>	216
<i>Ciało i emocje</i>	218
<i>Gestykułuj</i>	223
<i>Teatr życia: ciało w ruchu</i>	224
<i>Ożywione zmysły</i>	225
<i>Tony, tonacje, dźwięki i cisza</i>	226
<i>Współczujące wyobrażenia</i>	227
<i>Wrażliwość i odporność. Praca z lękiem, smutkiem,</i>	
<i>z tym, co bolesne, oraz z tym, co daje radość</i>	230
9. Różne przepływy współczucia	237
<i>Wspierające relacje z innymi, współzależność</i>	
<i>i połączenie z innymi</i>	237
<i>Poza ludzką perspektywę</i>	242

PODSUMOWANIE	247
O znaczeniu współczucia, nie tylko w pracy terapeutycznej i rozwoju Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu – rozmowa z prof. Paulem Gilbertem	251
O terapii, integracji, badaniach i czemu to wszystko służy – rozmowa z dr Wendy Wood (Wielka Brytania)	277
O złości, męskości – rozmowa z dr. Russellem Koltsem (Stany Zjednoczone)	299
O rozmowie i motywacji – rozmowa z dr. Stanem Steindlem (Australia)	322
O antropologii – rozmowa z dr Hannah Gilbert (Wielka Brytania)	341
O miłości i radości – rozmowa z dr Isabelle Leboeuf (Francja)	360
O współczuciu nie tylko wobec ludzi, o naturze, która daje nam wiele i którą my możemy wspierać – rozmowa z dr Kirsten McEwan (Wielka Brytania)	374
O mentalizacji, sztuce, wspierających mentorach – rozmowa z Elli Tholouli (Grecja)	399
ZAŁĄCZNIKI	419
BIBLIOGRAFIA	421