

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/byclep>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-674-3

Copyright © Julia E. Wahl 2024

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	11
Jak korzystać z tej książki	23
Najważniejsze pojęcia i skróty anglojęzyczne	27
CZĘŚĆ I. PODSTAWY WSPÓŁCZUCIA	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. Złudzenia i mity rozwojowe	54
<i>Empatia nie jest współczuciem</i>	<i>55</i>
<i>Złudne 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>Źle pojęta asertywność, racjonalny egoizm i czemu</i>	
<i>samowspółczucie nie wystarczy</i>	<i>74</i>
<i>Okrutny optymizm: zapachowe świeczki i miłe afirmacje</i>	<i>76</i>

CZEŚĆ II. PODSTAWY TERAPII SKONCENTROWANEJ NA WSPÓŁCZUCIU 79

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

<i>Niekompletna praktyka</i>	179
<i>Společna 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 przeplewy 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

3. Dlaczego współczucie

Moja droga do współczucia

nie przywarłam do jednego drzewa
we wszystkich językach jest odległość
pozornie taka sama
w każdym miejscu znajdę usprawiedliwienie
w pięknych krajobrazach też jest trwoga
w podróżach nie chodzi o ciekawość
przemieszczam się aby wielokrotnie zniknąć

— GRAŻYNA WAHL, *ODRĘBNOŚĆ*

Zacząło się od „lekkiego stalkingu”. Wiem, to brzmi źle. Jednak pozwól, że wytłumaczę. Zachęcona przez swojego ówczesnego superwizora, Chrisa Germera, postanowiłam poznać się z profesorem Pauliem Gilbertem. Wiedziałam, że na co dzień rezydujący w nieznanym mi angielskim mieście Derby¹ Paul będzie na konferencji o empatii i współczuciu w Londynie. Zakupiwszy butelkę dobrego czerwonego wina w prezencie dla niego, udałam się na rzezoną konferencję (nie mając pojęcia, czy to najlepszy prezent i czy w ogóle uda mi się z nim zamienić słowo). Miałam jedną misję — dowiedzieć się, jak mogę

¹ Co tylko wskazuje na moją ignorancję. Choć obecnie miasto, a zwłaszcza jego centrum sprawia mało atrakcyjne wrażenie, to właśnie w tym regionie miało początek brytyjskiej oświecenie (tak zwane *Midlands Enlightenment*), które zainspirowało także brytyjską rewolucję przemysłową. To właśnie tutaj mieszkał i tworzył malarz brytyjskiego oświecenia Joseph Wright oraz Erasmus Darwin — lekarz i filozof, dziadek Karola Darwina i Francisa Galtona — czy też Herbert Spencer, filozof (pan od terminu „przeżycie najsprawniejszych” — *survival of the fittest*).

badać współzucie oraz zrobić z tego tematu doktorat w Anglii. I jeszcze zyskać promotora, który specjalizowałby się we współzuciu.

I tak, udało się. Poznałam Paula, a on cierpliwie odpowiadał na moje kolejne pytania i maile. Pomógł w znalezieniu promotora. Odsyłał do odpowiednich książek, artykułów i kolejnych osób. Przy okazji poznałam też kolejnego cudownego człowieka — Wendy Wood², która okazała się dla mnie równie ważna, jeżeli chodzi o wszelkie lekcje współzucia — i w psychoterapii, i w życiu.

Jednak cofnijmy się jeszcze wcześniej. Złośliwe hasło głosi, że na studia z psychologii idą ludzie z problemami. I choć myślę, że to nie jest tak, że wszyscy i tylko studenci kierunku psychologii mają problemy ze sobą, to może rzeczywiście coś jest na rzeczy w tym stwierdzeniu. W tym sensie, że być może nie bez powodu zajmujemy się tematami, którymi się zajmujemy.

Ja nie bez powodu zajmuję się uważnością. Choć jestem całkiem spostrzegawcza, zauważam szczegóły, to często bywam nieobecna, rozkojarzona, chaotyczna. Czasem trudno jest mi skupić się tylko na jednym temacie. Mój umysł od razu tworzy mapy różnych połączeń. I ciągle przeskakuje z tematu na temat. A jak się już w końcu skupię na jednej rzeczy, to trudno mi później przejść do innej.

I podobnie jest ze współzuciem — choć dość łatwo jest mi doświadczać emocji z nim związanych, takich jak troska czy czułość, to bywam krytykancka i pamiętliwa — tak wobec siebie, jak i innych (choć na szczęście jednak nie zaciętrzewiona, uff). Do tego bywam bardzo

² Wendy, a właściwie dr Wendy Wood, jest odpowiedzialna m.in. za merytoryczną stronę programów szkolenia CFT w ramach fundacji Paula Compassionate Mind Foundation i studiów podyplomowych z CFT na Uniwersytecie Derby. Odpowiada też za stworzenie programu pierwszego polskiego szkolenia CFT (www.cftpoland.pl). Do 2023 r. miały już miejsce dwie edycje szkolenia CFT/CMT w Polsce. Wywiad z Wendy znajduje się w ostatniej części tej książki.

plemienna (czy też plemiennie empatyczna) i często chętnie zemściłabym się na kimś, kto według mnie (faktycznie lub nie) zrobił coś bliskiej mi osobie (oj, tak!). Często też nie mam odwagi powiedzieć, że coś mi nie odpowiada, nie podoba mi się, że coś mnie zraniło — a jak już wiemy, odwaga to podstawa współczucia. Później jestem na siebie zła, że nie byłam odważna, że może nie tylko ze względu na siebie, ale także na drugą osobę o czymś ważnym nie powiedziałam. A jeżeli powiemy coś dopiero po długim czasie, to druga strona może być zaskoczona, zawstydzona, ale nie za bardzo może coś zrobić z naszą „skargą”.

Ponadto gdy „zawodowo” zainteresowałam się współczuciem, przyznam, że nie byłam w najlepszym momencie mojego życia. Nie byłam zadowolona ze swojej pracy, kolejna relacja miłosa się rozpadała, moja higiena życia była głęboko wątpliwa, a samo praktykowanie medytacji, uważności pozwalało mi jedynie utrzymywać się na powierzchni, jednak nie sprawiało, że było mi jakoś znacząco lepiej. O zmianie życiowej już nie wspominając.

Dodatkowo miałam wrażenie, że okłamuję ludzi, którzy przychodzą na moje szkolenia i treningi uważności — ich próbowałam namówić do zwolnienia, przyjrzenia się życiu, swoim relacjom, gdy tymczasem ja pracowałam od rana do wieczora, prowadząc czasem po kilka treningów uważności w tygodniu, czując momentami, że jestem ledwo żywa i niezbyt zadowolona ze swojego życia. Nie miałam też odwagi do podjęcia pewnych zmian. Oczywiście z poczuciem winy, bo przecież znajdowałam się w obiektywnie dobrych okolicznościach. W dodatku miałam przecież narzędzia do „poradzenia sobie” z tym wszystkim — w tym właśnie praktykę medytacji.

Odnosnie do samej medytacji warto bowiem pamiętać, że zanim zaczniemy jej praktykę, powinniśmy przyrzeć się swojemu życiu, a nie medytacją to życie naprawiać czy wręcz nasze wszelkie bóle nią „pacyfikować”. Potrzebujemy zobaczyć, kim jesteśmy, czy jesteśmy

w stanie sobie poradzić, jak wyglądają nasze relacje, ułożyć swoje życie przynajmniej do pewnego stopnia (bo nie, nie staniemy się teraz idealni i „oświeceni”). Możliwe, że dzięki doświadczeniu wglądu podczas medytacji zmotywujemy się, żeby poszukać pomocy w odpowiednich miejscach — np. poprzez psychoterapię lub... zapisanie się do grupy teatralnej (bo wcale nie jest powiedziane, że jedynie terapia musi być zawsze najlepszym rozwiązaniem). W innym przypadku praktyka będzie jedynie w najlepszej opcji utrwać nasze status quo. Tak było ze mną. W gorszym przypadku będziemy pogłębiać nasze neurozy — jednocześnie je gloryfikując i oszukując się, że dokonujemy postępów. Czasem nawet z pozycji naszej wyższości duchowej czy psychologicznej, upominając wręcz innych (łatwiej wtedy zapomnieć o własnych brakach).

I właśnie o tym jest współzucie według Terapii Skoncentrowanej na Współzuciu — o tym, że wszyscy jesteśmy niedoskonali i że niezależnie od tego, co sobie w życiu zaplanujemy, to może się wydarzyć coś innego. Jakaś nieoczekiwana trudność, choroba, zmiana, inne osoby i ich niespodziewane reakcje. I że również to, co w nas trudne, może czasem powracać — zwłaszcza w sytuacjach stresu, kryzysu. Te „atrakcje” mogą być zapewnione nie tylko przez zewnętrzne czynniki, ale i przez nasze własne ciała i umysły. A przy tym jako ludzie jesteśmy w perfekcyjny sposób w stanie wszystko wytłumaczyć, przekonać się do czegoś — innymi słowy oszukiwać siebie lub innych (ach, te błędy poznawcze, racjonalizacje i inne piękne strategie!). Dzięki naszym własnym zniekształceniom łatwiej jest jakoś żyć — przez chwilę. Jednak nie chodzi tutaj o obwinianie siebie, ale o zrozumienie funkcji tych strategii (czemu służą).

Dodajmy, że sami możemy w to wszystko wierzyć. Ale do zniekształceń poznawczych jeszcze dojdziemy. Skupmy się zatem na tym, co wyróżnia Terapię Skoncentrowaną na Współzuciu.

W pierwszej kolejności zastanówmy się, co się z nami dzieje. W naszym ciele, w emocjach, myślach, relacjach. W obecnych okolicznościach życia. Przyjrzyjmy się temu, jak funkcjonujemy. I jaka w związku z tym jest nasza intencja — **co byłoby wspierające dla nas i dla osób wokół nas? I po czym moglibyśmy to rozpoznać?** Możemy nawet pomyśleć, co już teraz robimy lub robiliśmy w przeszłości w tym celu, choćby w małym stopniu. Co jest pomocne.

ĆWICZENIE: MOJA INTENCJA — CO BYŁOBY WSPIERAJĄCE

Intencja oznacza to, co byłoby dla nas i dla innych wspierające, pomocne: np. konkretne aktywności, kontakt z pewnymi osobami, powrót do pewnych miejsc.

Intencje dzieli się na te: wobec siebie, wobec bliższych i dalszych osób, wobec świata (poza osoby i miejsca, które znamy).

Możesz zacząć od skupienia się na intencji wobec siebie, bliskich czy znanych Ci ludzi, a następnie stopniowo, w miarę możliwości, rozszerzając intencję na inne osoby — te mniej znane, nieznanne, obojętne Ci czy nawet ewentualnie te, za którymi nie przepadasz lub które są dla Ciebie trudne.

*Dodatkowo możesz skupiać się na intencji w związku z tym, co obecnie się dzieje (dotycząca teraźniejszości, powszednia), lub wycho-
dzić poza to, co obecnie (transcendentalna).*

Intencja przekłada się na naszą motywację, a ta z kolei — na zmianę, czyli konkretne działania, które potrzebujemy podjąć.

Praktyka intencji: Na początek usiądź we w miarę spokojnym miejscu. Alternatywnie możesz pójść na spacer. Pomyśl o tym, co teraz dzieje się w życiu Twoim lub innych osób. W kwestii ciała, emocji, zdrowia, relacji, obecnych okoliczności. Pomyśl o tym, co byłoby w tym kontekście wspierające. Zobacz, czy pojawia się jakieś słowo, obraz, uczucie lub poczucie. Jeżeli coś się pojawi, choćby w subtelnej formie, to spróbuj to nazwać słowem lub nawet całym zwrotem i do tego powracać, np.: „obym była mniej krytykancka wobec siebie”; „obym umiała wspierać siebie, gdy jest mi trudno”; „obym była bardziej życzliwa wobec innych”.

Stopniowo możesz intencje rozszerzać na inne osoby, okoliczności, pomyśleć o tym, co w ogóle jest ważne dla Ciebie, co byłyby wspierające już poza obecnymi okolicznościami Twojego życia i realiów świata.

Pamiętaj, że intencja może się zmieniać, a Ty możesz powracać do zapytania o nią, sprawdzając, co teraz jest dla Ciebie i dla innych ważne i pomocne.

PRZEGLĄD INTERWENCJI: WSPÓŁCZUCIE W INNYCH PODEJŚCIACH TRENINGOWYCH I PROGRAMOWYCH

Tematem książki jest przede wszystkim zrozumienie współczucia i jego zastosowania poprzez Terapię Skoncentrowaną na Współczuciu. Warto jednak wspomnieć jeszcze o innych interwencjach, które się do współczucia odnoszą.

Choć większość form psychoterapii i innych form terapeutycznych mówi o empatii, życzliwości, a nawet współczuciu, to jednak też większość z nich nie uruchamia w bezpośredni sposób procesów współczucia i nie korzysta z narzędzi na nim opartych. Dlatego właśnie powstały odpowiednie programy, które miały na celu pracę w tym obszarze.

Poza Terapią Skoncentrowaną na Współczuciu możemy się spotkać z różnymi innymi treningami czy programami, które wskazują na znaczenie współczucia: w bezpośredni sposób uruchamiając procesy związane ze współczuciem oraz korzystając z narzędzi opartych o ćwiczenia, praktyki współczucia i życzliwości.

W ramach tych interwencji — opartych na współczuciu (po angielsku *compassion-based interventions* — w skrócie *CBIs*) — możemy spotkać się z szeregiem różnych form treningowych. Zarówno dla pacjentów populacji klinicznych, w związku z konkretnymi trudnościami natury psychologicznej (np. lękiem, depresją) lub somatycznej (np. bólem chronicznym, radzeniem sobie z okolicznościami choroby somatycznej), lub po prostu osób, które chcą sobie pomóc w jakimś zakresie (np. samokrytyki, wysokiego poziomu wstydu, wypalenia zawodowego). I tak możemy się spotkać z m.in. następującymi treningami:

- *Compassion Cultivation Training (CCT)*
- *Cognitively-Based Compassion Training (CBCT)*

- *Mindful Self-Compassion (MSC)*
- *Sustainable Compassion Training (SCT)*, poprzednio *Innate Compassion Training (ICT)*
- *Cultivating Emotional Balance (CEB)*
- *Being with Dying Programme*
- *The ReSource Training Protocol*
- *Compassion For Cancer (CforC)*, *Enhancing Self-Compassion Programme (ESP)*, *Compassion Based Living Course — CBLC* albo *Mindfulness-Based Compassionate Living — MBCL*, *Compassion-Focused ACT (CAFT)* — te treningi czy programy zostały w dużej mierze stworzone w oparciu o CFT i nim inspirowane. Niektóre z nich korzystają dodatkowo jeszcze z innych teorii.

Powyższe treningi mogą się różnić po pierwsze tym, którym z przepliwów współzucia się zajmują (lub na który kładą największy nacisk) — współzuciem wobec siebie lub wobec innych — a także tym, z jakich ćwiczeń korzystają i do jakich osób są skierowane.

W ramach psychoterapii możemy mówić o:

- *Compassionate Pragmatism*, czyli jednej z form terapii opartej na filozofii redukcji szkód (opis poniżej)
- oraz właśnie *Compassion-Focused Therapy (CFT)*.

Warto pamiętać, że wiele z wymienionych programów czy też treningów nie jest w równej mierze przebadana, czyli nie w każdym przypadku mamy informacje na temat rezultatów tych propozycji ani procesów, które mają miejsce. Lub też badań jest po prostu za mało w ramach danego treningu. Dotyczy to jednak jakichkolwiek innych form treningowych i wszelkich szkół psychoterapii. Jak piszą Richard Hill i Matthew Dahlitz: „**psychoterapia bez nauki może być aroganckim rytuałem z wątpliwymi korzyściami**”³.

³ Hill, R., & Dahlitz, M. (2022). *The Practitioner's Guide to the Science of Psychotherapy*. New York, NY: W.W. Norton & Company.

WSPÓŁCZUJĄCY PRAGMATYZM (ANG. COMPASSIONATE PRAGMATISM)

Warto też wspomnieć o „współczującym pragmatyzmie”, które jest podejściem stosowanym w przypadku trudności z uzależnieniami.

Początki tego podejścia można odnaleźć w latach 70. i 80. w Amsterdamie (Holandii) oraz w hrabstwie Merseyside (Anglii) w pracy terapeutycznej takich osób, jak Alan Marlatt czy Edith Springer. Podejście oparte jest na filozofii redukcji szkód (ang. *harm reduction*), czyli filozofii i zestawie interwencji, których celem było zmniejszenie negatywnych konsekwencji używania substancji i innych ryzykownych zachowań, ale bez potrzeby całkowitej abstynencji (co w niektórych przypadkach nie tylko jest niekonieczne, ale też niemożliwe).

W latach 90. psycholog Andrew Tatarsky stworzył na tej bazie integracyjną psychoterapię redukcji szkód (ang. *integrative harm reduction psychotherapy*). Celem tej terapii było zrozumienie szkodliwych zachowań w kontekście całej osoby i jej funkcjonowania (relacji, rodziny, przekazu kultury). Co ciekawe, Tatarsky mówi o siedmiu zadaniach terapeutycznych, które są bardzo zbliżone do tego, co robimy w Terapii Skoncentrowanej na Współczuciu, a mianowicie mowa tu o:

- przymierzu terapeutycznym, leczących skutkach relacji terapeutycznej, wzmacnianiu umiejętności samodzielnego zarządzania na rzecz zmiany; samym diagnozowaniu jako leczeniu, uwzględnieniu ambiwalencji, ustaleniu celów redukcji szkód, aktywnym strategiom na rzecz pozytywnej zmiany.

Dodatkowo wspomina się tutaj o wspieraniu tego, co Jeffrey Young (twórca terapii schematów) nazywa „zdrowym modulem dorosłego”. Ten moduł ma umiejętność tolerancji różnych emocji, a także ciekawość — nawet wobec cierpienia.

W procesie terapii wspierane są także różne części nas samych: w przypadku uzależnień nie tylko część, która nie chce czegoś robić, ale też badając tę, która chciałaby dane zachowanie kontynuować (np. zachowania związane z uzależnieniem, nadużywaniem jakiejś substancji).

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Ponieważ życie nie jest proste, łatwe i (zawsze) przyjemne

Każdy z nas się z czymś boryka. Przeżywamy gorsze dni, chorujemy, przytłacza nas nadmiar obowiązków i niedobór pomysłów na rozwiązanie niekończących się problemów. Miewamy pretensje do innych i świata. A on do nas. Dlatego wszyscy potrzebujemy powrócić do współczucia. Naszego ewolucyjnego dziedzictwa, które wspiera nas w przetrwaniu, współpracy i we wzajemnym wzrastaniu. Również w terapii. Na szczęście interwencje i programy oparte na współczuciu są coraz szerzej stosowane w różnego rodzaju interwencjach psychologicznych, w psychoterapii, a także coachingu, edukacji, biznesie czy nawet polityce.

Stworzona przez profesora Paula Gilberta Terapia Skoncentrowana na Współczuciu (na jej określenie powszechnie używa się skrótu CFT — ang. *Compassion-Focused Therapy*) wywodzi się z Wielkiej Brytanii. Ten osobny system terapeutyczny integruje techniki różnych szkół terapii z koncepcjami psychologii ewolucyjnej, społecznej i rozwojowej, sięgając równocześnie po wiedzę z takich dziedzin jak neuronauka, antropologia czy socjologia. Jeśli chcesz go poznać, ta publikacja będzie idealna na początek.

Dr Julia E. Wahl — psycholożka, trenerka podejścia uważności i współczucia, wykładowczyni, założycielka i dyrektorka The Mind Institute (mindinstitute.com.pl) i Polskiej Szkoły Uważności (polskaszkolauwaznosc.pl), kierowniczką i pomysłodawczynią Podyplomowych Studiów Uważności i Współczucia na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu i Krakowie, Podyplomowych Studiów Ekopsychologii, Ekoterapii i Zmiany Społecznej na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Autorka szkoleń z zakresu Compassion-Focused Therapy (CFT) / Compassionate Mind Training (CMT) (cftpoland.pl), a także ekoterapii (ekoterapia.com.pl). Jest jedną z założycieli Polskiego Towarzystwa Mindfulness. W ramach doktoratu na University of Derby stworzyła program wsparcia dla pacjentów onkologicznych bazujący na podejściu opartym na współczuciu. Autorka książki *Kochać (się) mądrze. Jak uważność i współczucie mogą wspierać relacje intymne* (Sensus).

SOBOWOŚĆ DNOWA

Księgarnia internetowa:
sensus.pl

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
🔗 <http://sensus.pl/promocje>
📖 Książki najchętniej czytane:
🔗 <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
🔗 <http://sensus.pl/nowosci>

ebookpoint



ceną 69,00 zł