

Содержание

Рецензии на книгу	11
Об авторах	15
Благодарности	17
Предисловие	19
Введение	25
От издательства	28

Часть I. Понимание своих реакций на травму 29

Глава 1. Понимание своих реакций на травмирующие события 31

Для вас ли эта книга?	31
Что такое подход на основе сострадательного мышления	33
Влияние травмирующих событий	33
Как вы преодолеваете травму	38
Есть ли у вас ПТСР	40
Основные симптомы ПТСР	41
Другие влияния травмы	44
Диссоциация, грезы и разъединение	45
Выводы	47

Глава 2. Понимание своих реакций на травмирующие события: мозг, мотивы и эмоции 51

“Старый мозг” против дилемм “нового мозга”	51
Понимание своих эмоций	54
Системы эмоциональной регуляции	55
Выводы	68

Глава 3. Понимание своих травматических воспоминаний: флешбэки, ночные кошмары и интрузивные мысли 71

Разница между повседневными и травматическими воспоминаниями	72
Флешбэки — это нормальное явление	76
Травматические воспоминания как предупреждающие сигналы	77

	Содержание	7
Почему происходят флешбэки		77
Травма, лобная доля и сострадание		79
Как ощущаются флешбэки		80
Преследование воспоминаний		82
Что вызывает флешбэки		84
Ночные кошмары		85
Что поддерживает чувство постоянной опасности		86
Банки памяти		88
Выводы		89
Глава 4. Понимание чувства стыда и самокритики в связи с травмирующими событиями		91
Стыд и социальная угроза		92
Понимание своего чувства стыда		94
Как мы пытаемся защититься от страха перед людьми		98
Травма и самоидентификация		99
Стыд и травматический опыт		100
Как избежать стыда		107
Самокритика и чувство стыда		109
Преодоление травматических воспоминаний, наполненных чувством стыда		111
Выводы		112
Глава 5. Понимание необходимости сострадания в своей жизни		115
Сострадательный ум		116
Ум, сфокусированный на угрозе, травмированный ум и сострадательный ум		117
Сила эмоциональных воспоминаний		126
Что происходит, если вы не чувствовали заботу о себе		128
Что происходит, если родители или опекуны не создают для вас ощущения безопасности		129
“Но ничего плохого не случилось со мной в детстве!”		131
Было ли эмоциональное воспитание в программе вашей семьи?		132
Выводы		133

Часть II. Развитие навыков сострадательного ума	137
Глава 6. Подготовка разума к состраданию: атрибуты сострадания	139
Сострадательный ум	140
Важные свойства сострадания	146
Соединение аспектов и атрибутов: модель развития сострадательного ума	152
“Погодите-ка, это не для меня!”	153
Мифы о сострадании	156
Эксперимент с самосостраданием	163
Выводы	163
Глава 7. Подготовка разума к состраданию: начало развития навыков	165
Обучение состраданию	165
Осознанность и осознанное внимание	166
Активация системы успокоения	172
Выводы	175
Глава 8. Развитие навыков, предоставляющих доступ к сострадательным чувствам	177
Использование сострадательных образов	178
Понимание сострадательных образов	179
Небольшая (но важная) заметка о запахе	180
Успокаивающее ритмическое дыхание	181
Создание “безопасного места”	181
Развитие сострадательного ума через образы	186
Сострадание, направленное от себя к другим	193
Сострадание, направленное на себя	196
Создание образа идеального благодетеля	198
Сострадание к себе	203
Подсказки для напоминания	208
Выводы	209

Часть III. Использование сострадательного ума для успокоения травмированного ума	211
Глава 9. Использование сострадания для понимания своей жизненной истории	213
Берем на себя обязательство сострадать	213
Преодолеваем флешбэки	214
“Мне тяжело уснуть”	218
Изменяем сюжет кошмарного сна	219
Что дальше?	222
Задействуем сострадательный ум	223
Понимание своей жизненной истории с состраданием	226
Знакомимся со своим внутренним обидчиком	236
Сострадательный подход к пониманию своих травмирующих событий	239
Каков результат для Аманды	242
Выводы	242
Глава 10. Использование сострадательного ума для преодоления флешбэков, наполненных чувством стыда	243
Как двигаться дальше	244
Задействуем свой сострадательный ум	245
Развитие сострадательного саморазговора вместо самокритики	246
Сострадательный рефрейминг и работа со своими флешбэками	248
Используем образ идеального благодетеля для переосмысления флешбэков, наполненных чувством стыда	258
Сострадательная заметка об отвращении	265
Выводы	270
Глава 11. Написание сострадательных писем для привнесения сострадания в свою травматическую историю	271
Написание сострадательного письма	272
Пошаговое написание сострадательного письма	274
Заботимся о себе	283
11 шагов для создания сострадательного письма	284
Выводы	285

10 Содержание

Глава 12. Продолжаем жить с состраданием	287
10 ключевых идей для сострадательного подхода к травме	287
Какие изменения вы заметили в себе	290
Какие упражнения оказались для вас наиболее полезными	291
Новая версия вас	292
Сострадательное обязательство	
по отношению к себе	294
Сострадательный набор первой помощи	294
Смотрим в будущее	295
Полезная информация	297
Книги	297
Службы поддержки	297
Библиография	299