

dr Kristin Neff

WALECZNE SAMO WSPÓŁCZUCIE



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

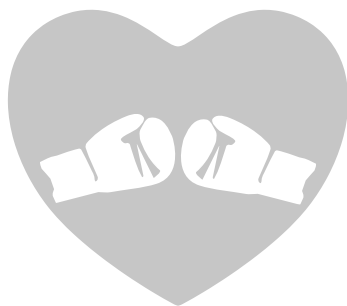


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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 978-83-8171-790-8

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 |

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 uciszenia, 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 przekrzyczeć 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 wścieklej 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 nieznanie 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).

ROZDZIAŁ 1

PODSTAWY SAMOWSPÓŁCZUCIA

Potrzebujemy kobiet, które są tak silne, że potrafią współczuć.

– *Kavita Ramdas,*

była szefowa Globalnego Funduszu na rzecz Kobiet

Samowspółczucie nie jest bardzo skomplikowaną umiejętnością. Nie jest to jakiś wyrafinowany stan umysłu, którego osiągnięcie wymaga lat praktyki medytacyjnej. Na najbardziej podstawowym poziomie samowspółczucie wymaga po prostu bycia dobrą przyjaciółką dla samej siebie. To krzepiąca wiadomość, ponieważ większość z nas już wie, jak być dobrą przyjaciółką, przynajmniej dla innych. Uczyłyśmy się przez lata, co należy powiedzieć, kiedy ktoś z naszych bliskich czuje się nieswojo lub stoi przed trudnym wyzwaniem życiowym: „Bardzo mi przykro. Czego teraz potrzebujesz? Czy mogę coś dla ciebie zrobić? Pamiętaj, że jestem tu dla ciebie”. Rozumiemy, jak zmiękczyć nasz głos, użyć ciepłego tonu i rozluźnić nasze ciało. Umiejętnie wykorzystujemy dotyk, aby

przekazać fakt, że nam zależy, np. przytulając daną osobę lub trzymając ją za rękę. Wiemy również, jak podejmować zdecydowane działania na rzecz naszych bliskich, gdy zachodzi taka potrzeba. Niejednokrotnie odczuwaaliśmy, że energia matki niedźwiedzicy powstaje w nas, gdy ktoś, na kim nam zależy, jest zagrożony i potrzebuje ochrony lub gdy wymaga małego kopa w tyłek, aby stawić czoła wyzwaniu. Zdobyliśmy mądrość potrzebną, by zrozumieć, jakie kroki są niezbędne w danym momencie.

Ale niestety, nie traktujemy siebie z takim samym stopniem współczucia, kiedy to my zmagamy się z trudnościami. Zamiast zatrzymać się, zapytać czego potrzebujemy w danej chwili, abyśmy mogły się pocieszyć lub wesprzeć, jesteśmy bardziej skłonne do wydawania osądów, zajęcia się rozwiązywaniem problemów lub po prostu się wściekamy. Powiedzmy, że w drodze do pracy masz wypadek samochodowy, bo rozlałaś kawę i byłaś rozproszona. Typowa wewnętrzna rozmowa może brzmieć: „Jesteś kompletną idiotką. Zobacz, co zrobiłaś. Lepiej od razu zadzwoń do firmy ubezpieczeniowej i powiedz szefowi, że nie zdążysz na spotkanie. Założę się, że zostaniesz zwolniona”. Czy kiedykolwiek powiedziałbyś tak do kogoś, na kim ci zależy? Prawdopodobnie nie. Ale my często traktujemy siebie w ten sposób i myślimy, że tak powinno być. Potrafimy być wręcz wredne dla siebie, nawet bardziej niż dla tych, których nie lubimy. Złota zasada mówi: *Traktuj innych tak, jakbyś chciała, żeby inni traktowali ciebie*. Dodatek powinien brzmieć: *NIE traktuj innych tak, jak sama traktujesz siebie albo nie będziesz miała przyjaciół*.

Ważnym pierwszym krokiem w stawaniu się bardziej współczującymi jest zbadanie, jak traktujemy siebie, kiedy się zmagamy z trudnościami w porównaniu z tym, jak traktujemy tych, na których nam zależy. Najlepszym kontekstem do zbadania tego jest bliska przyjaźń – bo spójrzmy prawdzie w oczy, czasami

nie jesteśmy tak współczujące, jak byśmy chciały w stosunku do naszych dzieci, partnerów czy członków rodziny. Oni są zbyt blisko. Zwykle mamy więcej dystansu w naszych reakcjach z naszymi przyjaciółmi i nie bierzemy ich tak bardzo za pewnik, ponieważ te relacje są dobrowolne. Oznacza to, że często w kontaktach z naszymi najlepszymi przyjaciółmi jesteśmy najlepszą wersją siebie.

JAK TRAKTUJĘ MOICH PRZYJACIOŁ, A JAK SIEBIE W TRUDNYCH CHWILACH?

Zastanowienie się nad stopniem, w jakim okazujesz współczucie swoim przyjaciołom w porównaniu z samą sobą może naprawdę pomóc ci otworzyć oczy. Takim egzaminem rozpoczynamy Program MSC, aby przygotować grunt pod naukę samowspółczucia. Jest to ćwiczenie pisemne, więc proszę, weź długopis i papier.

Wskazówki

Pomyśl o różnych momentach, kiedy miałaś bliską przyjaciółkę, która cierpiała w jakiś sposób. Rozważ różne rodzaje sytuacji: być może czuła się źle z powodu błędu, który popełniła albo była mobbingowana w pracy lub była wyczerpana opieką nad dziećmi, a może bała się jakiegoś trudnego zadania. Zapisz teraz swoje odpowiedzi na poniższe pytania:

- Jak zazwyczaj reagujesz, gdy twoi przyjaciele znaleźli się w tego typu sytuacjach? Co mówisz? Jakiego tonu używasz? Jaką przybierasz postawę? Jakich gestów niewerbalnych używasz?
- Jak zazwyczaj reagujesz na siebie w podobnych sytuacjach? Co mówisz? Jakiego tonu używasz? Jaką przybierasz postawę? Jakich gestów niewerbalnych używasz?

- Czy zauważasz jakieś różnice we wzorcach reagowania na swoich przyjaciół w porównaniu z samą sobą? (Na przykład, może podchodzisz katastroficznie do samej siebie, ale masz większą perspektywę w kontaktach z przyjaciółmi).
 - Jak myślisz, jak by to było, gdybyś zaczęła traktować siebie tak, jak traktujesz swoich przyjaciół? Jaki wpływ mogłoby to mieć na twoje życie?
-

Podczas wykonywania tego ćwiczenia wiele osób jest zszokowanych różnicą między tym, jak traktują siebie, a jak swoich przyjaciół. To może być nieco niepokojące, gdy zdamy sobie sprawę z tego, jak bardzo nisko się cenimy. Na szczęście możemy wykorzystać nasze ogromne doświadczenie współczucia dla innych i odnieść je do samych siebie. Jest to wzór, na którym możemy się oprzeć, choć na początku możemy czuć się nieco dziwnie, traktując siebie tak, jak traktowałybyśmy przyjaciółkę. To tylko dlatego, że mamy zwyczaj traktowania siebie jak wroga. Z czasem stanie się to bardziej naturalne. Musimy głównie pozwolić sobie na to, żeby te dobrze wyćwiczone umiejętności współczucia skierować do wewnątrz.

Oczywiście, istnieją przeszkody, które stają na drodze: nawyki samokrytycyzmu, braku poczucia własnej wartości i wstydu mogą być trudne do zlikwidowania. Istnieją również obawy, że może samowspółczucie nie jest dla nas dobre, że zmieni nas w leniwe, samolubne i pobłażające sobie miernoty. Postaram się odnieść do tych kwestii w kolejnych rozdziałach, chociaż niektóre z was mogą zechcieć przeczytać książki *Jak być dobrym dla siebie* lub *The Mindful Self-Compassion Workbook*, aby zagłębić się w to, jak pokonać te bariery. Praktyka czyni mistrza lub jak lubimy mówić w świecie samowspółczucia – praktyka czyni niedoskonałym. Możemy stać

się bardziej skłonne do akceptowania naszych ludzkich ograniczeń, a jednocześnie nauczyć się jak podejmować działania, aby zmieniać wszystko na lepsze. Jak mówi Jack Kornfield: „Celem praktyki duchowej nie jest doskonalenie siebie, ale doskonalenie miłości”. Miłość jest siłą napędową zarówno walecznego, jak i łagodnego samowspółczucia.

TRZY ELEMENTY SAMOWSPÓŁCZUCIA

Chociaż samowspółczucie wymaga traktowania siebie z taką samą życzliwością, jaką naturalnie okazalibyśmy dobremu przyjacielowi, wymaga czegoś więcej niż zwykła życzliwość. Gdyby chodziło tylko o bycie miłym dla siebie, łatwo moglibyśmy stać się zaabsorbowani wyłącznie sobą lub narcystyczni. Życzliwość to za mało. Musimy również potrafić dostrzegać swoje wady, przyznać się do porażek i spojrzeć na swoje doświadczenia z odpowiedniego dystansu. Musimy połączyć nasze własne zmagania z dążeniami innych, wykraczając poza nasze małe „ja”, aby uświadomić sobie nasze miejsce w szerszym planie zdarzeń. Zgodnie z moim modelem, samowspółczucie składa się z trzech głównych elementów: uważności, wspólnego wszystkim człowieczeństwa i życzliwości. Elementy te są odrębne, ale współdziałają ze sobą jako system i wszystkie trzy muszą być obecne w nastawieniu opartym na samowspółczuciu, aby było ono zdrowe i stabilne.

Uważność. Podstawą współczucia dla samego siebie jest zdolność do skierowania swojej uwagi w stronę naszego dyskomfortu i uznania, że istnieje. Nie tłumimy naszego bólu i nie udajemy, że go nie ma, ale też nie rozwijamy dramatycznej historii na jego temat. Uważność pozwala nam jasno zobaczyć, kiedy popełniliśmy błąd lub ponieśliśmy porażkę. Zwracamy się raczej w stronę

trudnych emocji, które towarzyszą naszym kłopotom: żalu, lęku, smutku, złości i niepewności, zamiast od nich uciekać. Zwracamy uwagę na nasze doświadczenie chwili obecnej, świadome ciągle zmieniających się myśli, emocji i doznań w miarę ich rozwoju. Uważność jest niezbędna dla samowspółczucia, abyśmy wiedziały, kiedy cierpimy i mogły zareagować na to z życzliwością. Jeśli ignorujemy nasz ból lub całkowicie się w nim pograżamy, nie możemy pójść o krok dalej, by powiedzieć sobie: „W porządku, to stresujące, potrzebuję trochę wsparcia”.

Chociaż uważność jest prostą praktyką, może być wyzwaniem, ponieważ jest przeciwna naszym naturalnym tendencjom. Neurobiolodzy zidentyfikowali zestaw połączonych ze sobą rejonów mózgu zwanych siecią standardowej aktywności mózgu lub trybem domyślnym (ang. *default mode network* – DMN), która znajduje się wzdłuż linii środkowej mózgu, biegnąc od przodu do tyłu. Jest ona nazywana trybem domyślnym, ponieważ jest to normalny stan aktywacji mózgu, kiedy nie jesteśmy intensywnie skupione i zaangażowane w jakieś zadanie. Tryb domyślny spełnia trzy podstawowe funkcje: (1) tworzy poczucie własnego „ja”, (2) projektuje to „ja” w przeszłości lub przyszłości oraz (3) wyszukuje problemy. I tak, zamiast być obecnym w tym co jest teraz, gubimy się w zmartwiegniach i żalu. Jest to korzystne z ewolucyjnego punktu widzenia, gdyż dzięki temu możemy wyciągać wnioski z naszych przeszłych trudności, przewidywać przyszłe zagrożenia dla naszego przetrwania i wyobrażać sobie, jak moglibyśmy postąpić inaczej. Jednakże kiedy cierpimy w czasie rzeczywistym, oznacza to, że często nie mamy na tyle przytomności umysłu, aby wiedzieć, że właśnie teraz jest nam ciężko. Zamiast tego gubimy się w historiach z przeszłości lub przyszłości, próbując rozwiązać nasze problemy. Świadome stosowanie uważności wyłącza ten domyślny tryb, co oznacza, że możemy być obecne z naszym bólem w chwili, kiedy go odczuwamy.

Niczym czysta, nieruchoma tafla wody, nieporuszona przez fale, uważność bez zniekształceń odzwierciedla to, co się dzieje, dzięki czemu uzyskujemy perspektywę w stosunku do siebie i naszego życia. Możemy wtedy mądrze określić najlepszy sposób działania, żeby sobie pomóc. Potrzeba odwagi, by zwrócić się w stronę naszego bólu i przyznać się do niego, ale ten akt odwagi jest niezbędny, jeśli nasze serca mają się otworzyć w odpowiedzi na cierpienie. Nie możemy uzdrowić tego, czego nie odczuwamy. Dlatego uważność jest filarem, na którym opiera się samowspółczucie.

Wspólne człowieczeństwo. Kluczowym elementem współczucia dla samego siebie jest również uznanie naszego własnego człowieczeństwa. W rzeczywistości to właśnie odróżnia samowspółczucie od litości dla siebie. Słowo współczucie w języku łacińskim *compassio* oznacza „cierpieć z” (*passio* + *com*). Połączenie jest nieodłącznym elementem współczucia. Kiedy współczucie jest zwrócone do wewnątrz oznacza to, że uznajemy, iż wszyscy ludzie są niedoskonalymi i prowadzą niedoskonałe życie. Choć może się to wydawać oczywiste, często wpadamy w pułapkę przekonania, że wszystko powinno iść dobrze i że coś poszło nie tak, gdy w rzeczywistości tak nie jest. Irracjonalnie wydaje się nam, że wszyscy inni mają się dobrze, a tylko my poślizgnęliśmy się i stłukliśmy szkło, przecinając nerw w kciuku i musimy nosić coś przypominające gigantyczny gałgan na usztywnionej ręce przez trzy miesiące, dopóki się nie zagoi (prawda?). To dodaje ognia do naszych obrażeń, bo nie tylko cierpimy z powodu bólu, ale czujemy się też samotne i odizolowane. To poczucie izolacji jest przerażające, ponieważ, jak to mawiają w biologii ewolucyjnej, samotna małpa to martwa małpa.

Kiedy pamiętamy, że ból jest częścią wspólnego ludzkiego doświadczenia, uciekamy z króliczej nory uzalania się nad sobą.

Zamiast płakać: „Jak mi źle!”, uznajemy wspólną naturę cierpienia. Okoliczności i stopień cierpienia jest oczywiście różny. Ludzie, którzy są uciskani przez niesprawiedliwość systemową lub endemiczne ubóstwo cierpią bardziej niż osoby uprzywilejowane. Ale nie ma też człowieka, który całkowicie uniknąłby fizycznego, psychicznego czy emocjonalnego cierpienia.

Współczucie opiera się na założeniu, że wszystkie świadome istoty są z natury godne humanitarnego traktowania. Kiedy odmawiamy współczucia sobie, ale rozszerzamy je na innych lub kiedy przedkładamy potrzeby jednej grupy nad potrzeby drugiej, podważamy podstawową prawdę, że wszyscy jesteśmy częścią większej, współzależnej całości. Twoje działania wpływają na moje, tak jak moje wpływają na twoje. Idiom „nie sraj tam, gdzie jesz” może być wulgarny, ale dobrze oddaje tę ideę. To, jak traktuję siebie, wpływa na moje interakcje z każdym z kim się stykam, a to, jak traktuję innych, podobnie wpływa na wszystkie moje interakcje. Konsekwencje niezrozumienia współzależności można dostrzec wszędzie: napięcia na tle rasowym, religijnym i politycznym, które rodzą przemoc. Przykładami są migranci uciekający do Stanów Zjednoczonych z krajów, w których amerykańska polityka przyczyniła się do powstania zapaści gospodarczej oraz planeta, która ociepla się tak szybko, że wkrótce nie będzie nadawała się do zamieszkania. Mądrość uznania wspólnego nam człowieczeństwa pozwala dostrzec szerszy kontekst i uświadomić sobie, że wszyscy razem w tym tkwimy.

Życzliwość. Motywacyjną podstawą samowspółczucia jest życzliwość – pragnienie złagodzenia cierpienia. Ten opiekuńczy pęd jest doświadczany jako odczuwany impuls do niesienia pomocy. Jest to ciepłe, przyjazne i wspierające nastawienie do nas samych, kiedy brniemy po wybojach życia. Kiedy zmagamy się z problemami, zbyt często jesteśmy bardziej skłonne do robienia

sobie wyrzutów niż do wsparcia się na swoim własnym ramieniu. Nawet ludzie, którzy są zawsze życzliwi dla innych często traktują siebie jak zero. Życzliwość dla samej siebie odwraca tę tendencję, dzięki czemu jesteśmy dla siebie naprawdę dobre.

Kiedy uznajemy, że popełniłyśmy błąd, życzliwość dla samej siebie oznacza, że jesteśmy wyrozumiałe, akceptujemy to i następnym razem pragniemy działać lepiej. Kiedy otrzymujemy złe wiadomości lub zderzamy się z życiowymi problemami, aktywnie otwieramy serca i pozwalamy sobie na emocjonalne doświadczenie naszego bólu. Zatrzymujemy się, aby powiedzieć: „To jest naprawdę trudne. Jak mogę zadbać o siebie w tej chwili?”.

Nie możemy być idealne. Nasze życie nieuchronnie będzie wiązało się z walką. Ale kiedy reagujemy na nasz ból z życzliwością i dobrą wolą, generujemy uczucia miłości i troski, które mają pozytywny wpływ na nasze życie. Życzliwość dla samej siebie dostarcza zasobów do radzenia sobie z trudnościami i sprawia, że stają się one bardziej znośne. Jest to emocja, która wynagradza i zadowala. Słodczy, która przeciwstawia się goryczy życia.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z SAMOWSPÓŁCZUCIA

Tysiące badań opisało związek pomiędzy samowspółczuciem a dobrym samopoczuciem. Badania nad samowspółczuciem są zazwyczaj prowadzone na jeden z trzech sposobów. Najbardziej powszechna metoda wykorzystuje Skalę samowspółczucia (SCS) aby ustalić, czy wyższe wyniki korelują z wyższym poziomem pozytywnych rezultatów, takich jak szczęście i niższym poziomem negatywnych rezultatów, takich jak depresja. Drugim sposobem badania współczucia dla samej siebie jest eksperymentalne wywołanie współczucia dla samej siebie, często za sprawą pisania

do siebie o trudnościach życiowych, odwołując się do uważności, wspólnego człowieczeństwa i życzliwości.

Uczestnicy są losowo wybierani albo do modelu współczucia, albo do modelu kontrolnego, który zakłada, że uczestnicy będą pisać o czymś neutralnym, na przykład o ulubionym hobby.

Następnie grupy są porównywane pod względem zachowań, takich jak motywacja do nauki do egzaminu. Trzecią i coraz bardziej powszechną metodą jest trenowanie ludzi w zakresie samowspółczucia poprzez programy takie jak MSC, aby sprawdzić czy ich samopoczucie zmieni się po treningu. Wszystkie trzy metody badawcze zwykle dają takie same wyniki.

Literatura badawcza dotycząca korzyści płynących z samowspółczucia zostanie omówiona w tej książce, ale krótko podsumuję ją tutaj. Ludzie, którzy są bardziej empatyczni mają zdolności do bycia szczęśliwsiymi, bardziej przepełnionymi nadzieją i posiadają więcej optymizmu. Są także bardziej zadowoleni ze swojego życia i wdzięczni za to co mają. Ponadto są mniej niespokojni, przygnębieni, zestresowani i lękliwi, rzadziej rozważają samobójstwo lub nadużywają narkotyków i alkoholu. Są mądrzejsi i bardziej inteligentni emocjonalnie, potrafią skuteczniej regulować swoje negatywne emocje. Mają bardziej pozytywny obraz własnego ciała i są mniej podatni na rozwój zaburzeń odżywiania. Chętniej angażują się w pomocne aktywności, takie jak ćwiczenia fizyczne, prawidłowe odżywianie się i regularne wizyty u lekarza. Osoby takie są zdrowsze fizycznie – lepiej śpią, rzadziej się przeziębiają i mają silniejszy system odpornościowy. Są bardziej zmotywowane, sumienne i biorą większą odpowiedzialność za siebie. Są silniejsze w obliczu wyzwań życiowych i mają więcej hartu ducha i determinacji w osiągnięciu swoich celów. Mają bliższe i bardziej funkcjonalne relacje z przyjaciółmi, rodziną i romantycznymi partnerami, a także deklarują większą satysfakcję

seksualną. Są bardziej wyrozumiałe, empatyczne i potrafią przyjąć punkt widzenia innych. Potrafią bardziej współczuć innym, ale są też w stanie opiekować się innymi bez wypalenia. Niezły zestaw zalet w związku z czymś tak prostym, jak traktowanie siebie tak, jak traktuje się dobrego przyjaciela.

Osoby pełne współczucia mają również wyższą samoocenę, ale nie wpadają w pułapki zastawione przy dążeniu do wysokiej samooceny. Samowspółczucie nie jest powiązane z narcyzmem w taki sposób, jak wysoka samoocena. Nie prowadzi do ciągłych porównań społecznych ani do obrony własnego ego. Poczucie własnej wartości, które pochodzi z samowspółczucia nie zależy od tego, czy wyglądamy w określony sposób, czy odnosimy sukcesy, czy też inni nas akceptują. Jest bezwarunkowe. Oznacza to, że poczucie wartości, które płynie z samowspółczucia staje się coraz bardziej stabilne z upływem czasu.

Ogromne korzyści płynące z samowspółczucia w połączeniu z faktem, że jest to umiejętność, której można się nauczyć, pomagają wyjaśnić, dlaczego tak wielu badaczy zaczęło studiować ten sposób myślenia. Moja dobra przyjaciółka i koleżanka badaczka Shauna Shapiro, która napisała świetną książkę na temat uważności i samowspółczucia, zatytułowaną *Good Morning, I Love You*, lubi mawiać, że samowspółczucie jest sekretną przyprawą dla życia. Dzięki niemu wszystko staje się lepsze.

FIZJOLOGIA SAMOWSPÓŁCZUCIA

Jak już wcześniej wspomniałam, większość ludzi nie jest tak współczująca dla siebie, jak dla innych, zwłaszcza kiedy coś im się nie udaje lub czują się nieadekwatni do sytuacji. Część przyczyny tego stanu rzeczy ma związek z automatycznymi reakcjami naszego systemu

nerwowego. Kiedy popełniamy błąd lub napotykamy trudności życiowe instynktownie wyczuwamy zagrożenie. Wszystko idzie źle. Dlatego reagujemy na to, co postrzegamy jako niebezpieczeństwo za pomocą „reakcji obronnej” (zwanej czasem „mózgiem gadzim” ang. *reptilian brain*), najszybszą i najłatwiejszą do wywołania reakcją odruchową na zagrożenie. Gdy nasz mózg rejestruje zagrożenie, aktywuje się współczulny układ nerwowy. Nasze ciało migdałowate zaczyna działać, uwalniamy kortyzol i adrenalinę i przygotowujemy się do walki, ucieczki lub zamrożenia. System działa dobrze dla ochrony przed zagrożeniami naszych ciał fizycznych, takimi jak spadające drzewo czy warczący pies, ale może być problematyczny, gdy zagrożenie wynika z myśli typu: „Jestem takim nieudacznikiem” lub „Czy ja nie wyglądam grubo w tej sukience?”.

Kiedy nasze wyobrażenie o sobie jest zagrożone, niebezpieczeństwo pochodzi z wewnątrz. Jesteśmy zarówno atakującym, jak i atakowanym. Walczymy sami ze sobą za pomocą krytyki, mając nadzieję, że dzięki niej pozbedziemy się słabości, zmuszając się do zmiany. Psychologicznie uciekamy przed innymi, kurcząc się ze wstydu, wycofując się w ciemność poczucia bezwartościowości. Czasami zastygamy w bezruchu i ruminacji, powtarzając nasz negatywny ciąg myślowy, jakby w jakiś sposób rozważanie tego samego po raz trzydziesty dziewiąty miało sprawić, że problem zniknie. Ten ciągły stan reaktywności jest powodem, dla którego bycie surowym dla samego siebie jest tak szkodliwe dla naszego zdrowia i prowadzi do stresu, niepokoju i depresji. Ważne jest, abyśmy nie osądzali siebie za te reakcje, ponieważ wynikają one z niewinnego pragnienia bezpieczeństwa.

Możemy jednak nauczyć się czuć bezpiecznie w inny sposób – wykorzystując system opiekuńczy ssaków. Ewolucyjną przewagą ssaków nad gadami jest to, że młode ssaków rodzą się bardzo niedojrzałe i mają dłuższy okres rozwoju, aby przystosować się do

środowiska. W porównaniu ze wszystkimi innymi ssakami, człowiek dojrzewa najdłużej. Kora przedczołowa potrzebuje do tego od dwudziestu pięciu do trzydziestu lat, co wynika z naszej niezwykłej plastyczności neuronów. Aby zapewnić bezpieczeństwo bezbronny młodym podczas ich długiego okresu rozwoju, ewoluowała reakcja „opiekuj się i bądź przyjazny”, która skłania rodziców i potomstwo do przebywania w bliskości i poszukiwania bezpieczeństwa przez tworzenie więzi społecznych. Kiedy system opieki jest aktywowany, uwalniane są oksycytyna (hormon miłości) i endorfiny (naturalne opiaty wywołujące dobre samopoczucie), co zwiększa poczucie bezpieczeństwa.

Chociaż reakcja „opiekuj się i bądź przyjazny” jest aktywowana instynktownie, kiedy troszczymy się o innych, możemy również nauczyć się kierować nią do wewnątrz. Możemy opiekować się i być przyjaznymi dla samych siebie, aby zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa, pewności i dobrostanu. Kiedy to robimy, włącza się przywspółczulny układ nerwowy, zwiększając zmienność rytmu serca (dzięki czemu jesteśmy bardziej otwarte i zrelaksowane). Zmniejsza się aktywność układu współczulnego (dzięki czemu jesteśmy mniej spięte). W rzeczywistości trzy składniki współczucia dla samej siebie – życzliwość, wspólne człowieczeństwo i uważność bezpośrednio przeciwdziałają osądzeniu siebie, izolowaniu się i ruminacji, które pojawiają się jako część reakcji obronnej na zagrożenie. W efekcie zmieniamy równowagę pomiędzy tymi dwiema wysoko ewoluowanymi, instynktownymi reakcjami, które mają na celu zapewnienie nam bezpieczeństwa, zwiększając jedno i zmniejszając drugie jednocześnie.

Ponieważ współczucie dla samej siebie zachodzi fizjologicznie, dotyk fizyczny jest bardzo skutecznym sposobem na okazanie sobie troski. Nasze ciała reagują na dotyk fizyczny niemal natychmiast, szybko pomagając nam odczuć wsparcie. Dotyk

uruchamia przywspółczulny układ nerwowy, który nas uspokaja i koncentruje. Ludzkie ciało jest tak doskonale zaprojektowane, że interpretuje dotyk jako sygnał troski. Podobnie jak rodzice, którzy w ciągu pierwszych dwóch lat życia przekazują swoim niemowlętom poczucie bezpieczeństwa i miłości poprzez dotyk, możemy zrobić to samo dla siebie.

KOJĄCY I WSPIERAJĄCY DOTYK

W programie MSC uczymy kojącego i wspierającego dotyku jako fundamentalnej praktyki samowspółczucia. Kiedy jesteśmy zdenerwowane, czasami jesteśmy jednocześnie zbyt przytłoczone, żeby pamiętać o tym, by zwracać się do siebie życzliwie. Akt porzucenia naszych myśli na rzecz naszego ciała za pomocą przeniesienia naszej uwagi z myśli i skupienia się na fizycznym doznaniu, takim jak dotyk, może być niezwykle pomocny w trudnych chwilach.

Wskazówki

Wypróbuj kilka różnych rodzajów dotyku, aby zobaczyć, jakie wywołują w tobie odczucia. Pozostań przez około piętnaście sekund z każdym rodzajem dotyku tak, żeby całkowicie zanurzyć się w tym doświadczeniu. Sprawdź efekty na swoim ciele. Dobrze jest znaleźć jeden rodzaj dotyku, który pomoże ci poczuć ukojenie i pocieszenie, i drugi, który pomoże ci poczuć siłę i wsparcie. Każda z nas jest inna, dlatego eksperymentuj, aż znajdziesz to, co działa na ciebie najlepiej.

Niektóre czułe, kojące opcje obejmują:

- Jedna lub dwie dłonie ułożone nad sercem.
- Trzymanie twarzy w dłoniach.

- Delikatne głaskanie ramion.
- Skrzyżowanie ramion i delikatne ściśnięcie.
- Przytulanie się i delikatne kołysanie w przód i w tył.

Niektóre opcje silnego wsparcia obejmują:

- Pięść umieszczoną na sercu z drugą ręką ułożoną nad nim.
- Jedna lub dwie dłonie na splocie słonecznym, twoim centrum energetycznym (który znajduje się tuż pod żebrami i około siedem centymetrów powyżej pępka).
- Jedna ręka na sercu, druga na splocie słonecznym.
- Ściskanie własnej dłoni.
- Dwie ręce mocno oparte na biodrach.

Chodzi o to, abyś znalazła „swoj” dotyk, którego będziesz mogła używać automatycznie w stresujących lub trudnych sytuacjach. Wybierz na razie kilka opcji i spróbuj ich używać za każdym razem, gdy odczuwasz emocjonalny lub fizyczny dyskomfort. Czasami nasze umysły są zbyt przytłoczone, żeby jasno myśleć, ale możesz użyć dotyku w celu przekazania swojemu ciału współczucia. To łatwy i zaskakująco skuteczny sposób opieki nad sobą i wspierania siebie.

TRUDNOŚCI Z SAMOWSPÓŁCZUCIEM

Niektórzy ludzie mają naturalnie więcej współczucia dla siebie niż inni. Wynika to częściowo z tego, jak zostaliśmy wychowani. Jeśli nasi rodzice konsekwentnie pielęgowali nas i byli dla nas mili w dzieciństwie, dzięki czemu nasz system opiekuńczy ssaków stał się w pełni uwrażliwiony i dobrze funkcjonujący,



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



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 sprawią, 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

Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8171-790-8



9 788381 717908