



dr Kristin Neff

# JAK BYĆ DOBRYM DLA SIEBIE

Życie bez presji otoczenia,  
przygnębiania i poczucia winy



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Recenzje książki *Jak być dobrym dla siebie*

Ta piękna książka pozwala nam odnaleźć sposób  
na uzdrowienie świata, zaczynając od siebie.

Przeczytaj ją i rozpocznij swoją podróż.

– Rosie O'Donnell

Kieszonkowy przyjaciel każdego czytelnika,  
który pragnie odkryć, że złota zasada działa w dwie strony:  
musimy zacząć traktować siebie tak,  
jak chcielibyśmy traktować innych.

– Gloria Steinem

Ta książka oraz jej odważna i współczująca autorka powinny  
znaleźć się na liście lektur obowiązkowych każdej osoby  
poszukującej wewnętrznego pokoju i prawdziwego, trwałego  
szczęścia. Rozkoszuj się nią!

– lek. med. Daniel J. Siegel

Ta głęboko osobista i wysoce praktyczna książka  
Kristin Neff stanowi milowy krok w badaniach  
na temat współczucia.

– Sharon Salzberg

To bardzo ważna książka. Wprowadzanie w życie zawartych  
w niej rad uwalnia czytelnika z więzów samokrytyki,  
zastępując je uskrzydlającą autostymulacją.

– dr Steven Stosny

Wspaniała! Zaproponowane przez autorkę pojęcie  
samowspółczucia to prawdziwie rewolucyjna idea,  
która podpowie nam, jak zmieniać nasze życie na lepsze.

– dr Christopher K. Germer



JAK BYĆ  
DOBRYM  
DLA SIEBIE





dr Kristin Neff

JAK BYĆ  
DOBRYM  
DLA SIEBIE

Życie bez presji otoczenia,  
przygnębiania i poczucia winy

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jestem lepsze jutro*

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-948-8

Copyright © Kristin Neff 2011

Translation copyright © 2018, by Studio Astropsychologii

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta książka zawiera porady i informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Nie zastępują one jednak porady lekarskiej i powinny być stosowane jako uzupełnianie regularnej opieki lekarza. Zaleca się skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem programu medycznego lub leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu jej publikacji.

Wydawca i autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki medyczne, które mogą wystąpić w wyniku zastosowania metod sugerowanych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla Ruperta i Rowana  
za radość, miłość i inspirację,  
którą mnie obdarowują.*





# Spis treści

Podziękowania.....	11
Część pierwsza: Dlaczego samowspółczucie?	
Rozdział 1. Odkrywanie samowspółczucia .....	15
Rozdział 2. Koniec szaleństwa .....	37
Część druga: Kluczowe elementy samowspółczucia	
Rozdział 3. Okazywanie sobie życzliwości .....	69
Rozdział 4. Wszyscy jedziemy na tym samym wózku.....	99
Rozdział 5. Uwaga, czyli świadomość istnienia .....	127
Część trzecia: Dobrodziejstwa samowspółczucia	
Rozdział 6. Odporność emocjonalna .....	167
Rozdział 7. Poza grą w samoocenę.....	207
Rozdział 8. Motywacja i rozwój osobisty .....	245
Część czwarta: Samowspółczucie w relacji z otoczeniem	
Rozdział 9. Współczucie okazywane innym .....	287
Rozdział 10. Rodzicielstwo oparte na samowspółczuciu.....	317
Rozdział 11. Miłość i seks.....	337

Część piąta: Radość samowspółczucia

Rozdział 12. Rodzi się motyl..... 369

Rozdział 13. Docenianie samego siebie..... 397

Przypisy końcowe ..... 418

# Podziękowania

Przede wszystkim pragnę podziękować mojemu mężowi Rupertowi, który zachęcił mnie do napisania tej książki, pomógł mi stworzyć jej szkic i wersję ostateczną, a także pełnił obowiązki głównego redaktora. To on pokazał mi, jak porzucić czysto akademicki dyskurs i posługiwać się potoczną angielszczyzną. Jest najbardziej błyskotliwym i elokwentnym mentorem, jakiego mogłabym sobie wyobrazić. Dziękuję również mojej przyjaciółce i agentce Elizabeth Sheinkman, która uwierzyła we mnie i pomogła mi urzeczywistnić marzenie o wydaniu tej książki. Należy docenić również wkład dobrych i wspierających ludzi z Harper Collins, którzy dostrzegli we mnie potencjał i przyczynili się do powstania tego dzieła.

Pragnę wyrazić głęboką wdzięczność licznym nauczycielom, którzy pomogli mi zrozumieć znaczenie i wartość samowspółczucia. Mój wieloletni mentor Rodney Smith poprzez swoje pełne pasji i mądre przewodnictwo pomógł mi pojąć, czym jest dharma. Wpłynęło na mnie również wiele innych osób prowadzących ośrodki medytacyjne i/lub piszących książki. Wymienię tylko niektóre z nich: Sharon Salzberg, Howie Cohen, Guy Armstrong, Thich Nhat Hahn, Joseph Goldstein, Jack Korn-

field, Pema Chodran, Tara Brach, Tara Bennett-Goleman, Ram Dass, Eckhart Tolle, Leigh Brasington, Shinzen Young, Steve Armstrong, Kamala Masters oraz Jon Kabat-Zinn.

Dziękuję również Paulowi Gilbertowi za jego przemyślenia i badania nad współczuciem, a także za zachęcanie mnie do pracy. Christopher Germer okazał się wspaniałym przyjacielem i niezrównanym współpracownikiem. Mam nadzieję, że będziemy wspólnie uczyć i pisać o samowspółczuciu przez wiele lat. Pragnę również wyrazić wdzięczność wobec Marka Leary'ego, dzięki któremu dokonałam przełomu, publikując pierwsze teoretyczne i empiryczne prace na temat omawianego w niniejszej książce zagadnienia. Cieszę się, że ten wybitny naukowiec zainteresował się samowspółczuciem. Mogłabym wymienić jeszcze wielu ludzi, którzy przyczynili się do wydania tej książki; ich nazwiska nie zmieściłyby się jednak na tej stronie.

Na koniec chciałabym podziękować rodzicom. Oboje na swój sposób otworzyli mój umysł i serce na duchowość. To dzięki nim przez całe życie dążę do duchowego przebudzenia.

*Część pierwsza*



DLACZEGO  
SAMOWSPÓŁCZUCIE?



*Rozdział pierwszy*



## ODKRYWANIE SAMOWSPÓŁCZUCIA

*Rodzaj natrętnego krążenia wokół „ja, siebie i tego, co moje” nie jest tym samym, co miłość do samego siebie... Kochanie siebie kieruje nas w stronę zdolności do bycia odpornym, wewnętrznego współczucia i zrozumienia, które są po prostu tym, co nazywamy życiem.*

– Sharon Salzberg, *The Force of Kindness*

Jak wielu z nas jest z siebie naprawdę zadowolonych, żyjąc w społeczeństwie tak bardzo nastawionym na konkurencyjność? Dobre samopoczucie wydaje się czymś bardzo ulotnym, szczególnie gdy aby mieć jakąś wartość, musimy czuć się *wyjatkowo* i *ponadprzeciętnie*. Wszystko, co sytuuje się poniżej, jest równoznaczne z porażką. Pamiętam, że kiedy byłam świeżo upieczoną studentką, spędziłam pewnego razu długie godziny



przed lustrem, przygotowując się do ważnego przyjęcia. Kiedy skończyłam, zaczęłam uskarżać się na mój wygląd – krytykowałam fryzurę, makijaż i strój, który wydawał mi się żałośnie nieodpowiedni. Mój chłopak próbował załagodzić sytuację, mówiąc: „Nie martw się, wyglądasz dobrze”.

„Dobrze? Ach tak, zawsze chciałam wyglądać *dobrze*...”

Pragnienie bycia wyjątkowym jest zrozumiałe. Problem polega na tym, że z definicji niemożliwe jest, by *każdy* był kimś ponadprzeciętnym w tym samym czasie. Zapewne znajdzie się dziedzina, w której możemy się pozytywnie wyróżniać, jednak zawsze ktoś jest od nas mądrzejszy, piękniejszy i bardziej wzięty. Czy dobrze radzimy sobie z tą świadomością? Niestety nie. W celu ujrzenia siebie w pozytywnym świetle, mamy tendencję do wyolbrzymiania własnego ego i poniżania innych, tak, abyśmy w porównaniu wypadali dobrze. Takie podejście ma jednakże swoją cenę – zamyka nam drogę do osiągnięcia pełni życia.

## Krzywe zwierciadła

Jeśli aby poczuć się dobrze, muszę czuć się lepiej od ciebie, to jakim sposobem mogę obiektywnie spojrzeć na kogoś, jak również na samego siebie? Powiedzmy, że miałam męczący dzień w pracy i denerwuję się na męża, który wraca późnym wieczorem do domu (sytuacja czysto hipotetyczna). Jeśli włożyłam dużo pracy w zbudowanie pozytywnego obrazu samej siebie i nie chcę ryzykować ujrzenia się w negatywnym świetle, to będę się raczej skłaniać do interpretowania sytuacji w sposób,

który zapewni mnie o tym, że nasze utarczki są winą mojego męża, a nie moją własną.

*O, jesteś w domu. Czy zrobiłeś zakupy, o które cię prosiłam?*

*Dopiero co wszedłem, może by tak: „Miło cię widzieć kochanie, jak minął dzień?”*

*Cóż, gdybyś nie był taki zapominalski, może nie musiałabym cię ciągle upominać.*

*Tak się składa, że zrobiłem zakupy.*

*O, no cóż... Wyjątek potwierdza regułę. Chciałabym, żeby można było na tobie polegać.*

Takiego podejścia nie można nazwać dobrą receptą na szczęście.

Dlaczego tak ciężko jest się nam przyznać do tego, że jesteśmy złośliwi, niecierpliwi lub że posunęliśmy się za daleko? Dzieje się tak, bo nasze ego czuje się o niebo lepiej, jeśli możemy rzutować nasze wady i ograniczenia na innych. *To twoja wina, nie moja.* Pomyśl o wszystkich sprzeczkach i awanturach, których zarzewie tkwi w tej prostej dynamice. Każda osoba zrzuca winę za powiedzenie lub zrobienie czegoś złe na kogoś innego, oczyszcza się tym samym z zarzutów tak, jakby zależało od tego życie, podczas gdy w istocie obie strony dobrze wiedzą, że do tanga trzeba dwojga. Ile czasu przez to tracimy? Czy nie byłoby o wiele lepiej, gdybyśmy po prostu postępowali uczciwie i przyznawali się do swoich win?

Niestety, łatwiej powiedzieć, trudniej zrobić. Szanse na zauważenie problemowych cech naszego charakteru, które przeszkadzają nam w relacjach z innymi ludźmi, lub tego, co nie pozwala nam na osiągnięcie pełnego rozwoju, są niemal ze-

rowe, gdy nie widzimy siebie takimi, jacy naprawdę jesteśmy. W jaki sposób mamy nabierać siły, jeśli nie potrafimy zaakceptować własnej słabości? Jeśli będziemy ignorować własne wady lub wmawiać sobie, że nasze problemy i życiowe trudności są winą innych, możemy *chwilowo* poczuć się lepiej. Jednakże tym sposobem szkodzimy sobie na dłuższą metę, ponieważ tkwimy w niekończącym się cyklu konfliktów i stagnacji.

## Koszty samooceny

Stałe zaspokajanie potrzeby pozytywnej samooceny jest trochę jak opychanie się słodyczami. Po chwilowym wzroście poziomu cukru następuje dramatyczny spadek. A kiedy wahadło przechyla się w drugą stronę, odczuwamy rozpacz, ponieważ uświadamiamy sobie, że – mimo wszelkich starań – nie możemy w nieskończoność zrzucać winy za nasze błędy na innych. Nie jesteśmy w stanie ciągle czuć się wyjątkowo i ponadprzeciętnie. A nawet jeśli taka sztuka nam się uda – rezultaty są zwykle tragiczne. Patrzymy w lustro i nie podoba nam się to, co widzimy (zarówno w sensie dosłownym, jak i przenośnym). Skutkiem jest poczucie wstydu. Większość z nas jest dla siebie niezwykle surowa, jeśli przyznamy się w końcu do posiadania pewnych wad i ułomności. „Nie jestem wystarczająco dobry. Jestem do niczego”. Dlatego, kiedy szczerść okupiona jest tak wielkim potępieniem, nawyk ukrywania przed sobą prawdy nie jest niczym zaskakującym.

W dziedzinach życia, w których trudno jest nam oszukiwać samego siebie – na przykład, jeśli porównujemy naszą figurę

do modelek z kolorowych czasopism lub stan naszego konta do majątku sławnych i bogatych – sprawiamy sobie tym samym ogromny emocjonalny ból. Myśląc w ten sposób, tracimy wiarę we własne siły, zaczynamy wątpić w swój potencjał i tracimy resztki nadziei. Oczywistym skutkiem znalezienia się w tak opłakany stan jest jeszcze większe potępienie siebie za bycie takim nieudacznikiem, aż zejdziemy na samo dno rozpaczy.

Nawet jeśli uda nam się utrzymać pozory normalności, poziom rzeczy, które zaliczamy do „wystarczająco dobrych”, na zawsze pozostanie poza naszym zasięgiem, co rodzi napięcie i frustrację. Musimy być bystrzy *i* wysportowani, *i* modni, *i* ciekawi, *i* odnoszący sukcesy, *i* seksi. Aha, również uduchowieni. I nieważne jak bardzo byśmy się starali, zawsze znajdzie się ktoś, kto robi coś lepiej. Rezultat takiego sposobu myślenia jest dojmujący: każdego dnia miliony ludzi na całym świecie zmuszone są brać środki farmakologiczne tylko po to, by poradzić sobie jakoś z własnym życiem. Niepewność, lęk i depresja stały się w naszym społeczeństwie prawdziwą plagą i wiele wskazuje na to, że winę za taki stan w dużym stopniu ponosi oskarżanie samego siebie – zadręczanie się w momencie, gdy czujemy, że nie zaliczamy się do zwycięzców w grze zwanej życiem.

## Inna droga

Czy jest na to jakaś rada? *Całkowite zaprzestanie oceniania i sądzenia samego siebie.* Skończenie z szufladkowaniem własnej osoby jako kogoś „dobrego” lub „złego” i zwrócenie się w stronę samoakceptacji. Traktowanie siebie z tą samą do-

brocią, zrozumieniem i współczuciem, jakie okazywalibyśmy przyjacielowi lub nawet obcemu. Niestety, faktem jest, że niemal do nikogo nie podchodzimy z równą surowością, jak do siebie samych.

Kiedy pierwszy raz natknęłam się na pojęcie samowspółczucia, moje życie uległo niemal natychmiastowej przemianie. Stało się to podczas ostatniego roku studiów na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, kiedy to kończyłam doktorancki program Ludzkiego Rozwoju i nadawałam ostatnie szlify mojej pracy dyplomowej. Przechodziłam wtedy naprawdę ciężki okres w życiu – doświadczałam rozpadu mojego pierwszego małżeństwa. Czulałam wielki wstyd i nienawiść do samej siebie. Pomyślałam, że zapisanie się na kurs medytacji organizowany przez lokalne centrum buddyjskie może pomóc. Duchowością Wschodu interesowałam się, odkąd byłam małym dzieckiem, na co wielki wpływ miała moja matka, wychowująca mnie z otwartym umysłem na przedmieściach Los Angeles. Jednak nigdy przedtem nie brałam medytacji na poważnie. Nigdy też nie wgłębiałam się w tajniki buddyjskiej filozofii, jako że moje zainteresowania myślą wschodnią obracały się głównie w obrębie kalifornijskiego ruchu New Age. Na etapie poszukiwań natrafiłam na klasyczną książkę autorstwa Sharon Salzberg *Lovingkindness*, po lekturze której moje życie nie było już nigdy takie samo.

Wiedziałam, że buddyści zawsze podkreślają, jak ważne jest współczucie, ale nigdy nie sądziłam, że żywienie tego uczucia do *samego siebie* może mieć równie duże znaczenie, jak współczucie innym. Według buddyjskiego podejścia, aby należycie dbać o innych, musisz najpierw odpowiednio zaopiekować się samym sobą. Jeśli stale dokonujesz samokrytyki, a jed-

nocześnie starasz się czynić wokoło dobro, zaczynasz kreślić sztuczne rozgraniczenia i różnice, które nie doprowadzą cię do niczego innego, jak do samotności i izolacji. Taki stan jest przeciwieństwem jedni, niepodzielności i miłości powszechnej – są to ostatecznie cele większości ścieżek duchowych, niezależnie od konkretnej tradycji.

Pamiętam rozmowę z moim nowym narzeczonym, Rupertem, który towarzyszył mi na cotygodniowym spotkaniu grupy medytacyjnej, i jego kręcenie głową z niedowierzaniem. „Masz na myśli to, że pozwalasz sobie na bycie *miłą* dla siebie, na okazywanie współczucia samej sobie, gdy coś ci nie wyjdzie lub przechodzisz ciężki okres w życiu? No nie wiem... Jeśli za bardzo bym sobie współczuł, czy nie stałbym się po prostu leniwy i samolubny?”. Zajął mi trochę czasu, zanim w pełni to do mnie dotarło. Jednak powoli zaczynał do mnie docierać fakt, że samokrytyka – pomimo bycia społecznie sankcjonowanym rytuałem – może nie być wcale taka pomocna i że tak naprawdę pogarsza tylko sytuację. Ciągłe zadręczanie się nie sprawiało, że stawałam się kimś lepszym. Przeciwnie, skutkiem było poczucie niepewności i nieudolności, które rodziły we mnie frustrację wyładowywaną później na najbliższych. Ponadto z trudem przychodziło mi się przyznać do wielu rzeczy – za bardzo bałam się nienawiści do samej siebie, którą z pewnością bym boleśnie odczuła, jeśli tylko przyjąłabym do wiadomości prawdę.

Nauczyliśmy się z Rupertem tego, że zamiast oczekiwać od naszego związku wyłącznie miłości, akceptacji i bezpieczeństwa, powinniśmy skierować niektóre z tych uczuć do *nas samych*. Znaczyłyby to, że w naszych sercach będzie jeszcze więcej ciepła, które możemy ofiarować innym. Oboje byliśmy tak

poruszeni odkryciem samowspółczucia, że podczas odbywającej się pod koniec tamtego roku ceremonii ślubnej każde z nas kończyło ślubowanie słowami: „Ponad wszystko, przyrzekam pomagać ci współczuć samemu sobie, abys doskonaląc się, żył w szczęściu”.

Po obronie pracy doktorskiej odbyłam dwuletni podyplomowy kurs prowadzony przez wybitnego specjalistę badającego poczucie własnej wartości. Pragnęłam dowiedzieć się, w jaki sposób ludzie definiują poczucie własnej wartości. Szybko odkryłam, że psychologia nie uświadomiła sobie należycie wagi miłości i poczucia własnej wartości jako kluczowych czynników warunkujących zdrowie psychiczne człowieka. Pomimo że opublikowano tysiące artykułów naukowych podkreślających istotę tego zagadnienia, dopiero teraz badacze zaczynają zauważać zgubne skutki starań zmierzających do widzenia siebie w jak najlepszym świetle. Do pułapek takiego podejścia należą: narcyzm, skoncentrowanie tylko na sobie, przekonanie o własnej nieomyślności, gniew, uprzedzenia, dyskryminacja i tak dalej. Doszłam do wniosku, że doskonałą alternatywą dla tej niepohamowanej pogoni za wysokim poczuciem własnej wartości jest samowspółczucie. Dlaczego? Ponieważ tak jak wysokie mniemanie o sobie, zapewnia nam ono ochronę przed bezlitosną samokrytyką, jednakże nie wymaga przekonywania siebie o własnej doskonałości i wywyższania się ponad innych. *Innymi słowy, samowspółczucie oferuje te same korzyści, co wysoka samoocena, bez wpisanych w nią wad.*

Kiedy zaoferowano mi pracę na stanowisku adiunkta Uniwersytetu Tekszańskiego w Austin, postanowiłam, że jak tylko się zadomowię, rozpocznę projekt badawczy na temat samo-

współczucia. Pomimo że nikt przedtem nie zdefiniował interesującego mnie pojęcia z perspektywy naukowej – a nawet nie przeprowadził żadnych badań w tym zakresie – wiedziałam, że będzie to dzieło mojego życia.

Zatem czym jest właściwie samowspółczucie? Co właściwie oznacza to określenie? Zauważyłam, że najlepszym sposobem na jego opisanie jest wyjście od doświadczenia przeżywanego dużo częściej – współczucia okazywanego innym. Ostatecznie jest to to samo uczucie, niezależnie od tego, czy skierujemy je ku sobie, czy ku innym.

## Współczucie okazywane innym

Wyobraź sobie, że tkwisz w korku ulicznym w drodze do pracy i jakiś bezdomny stara się wyciągnąć od ciebie drobne za umycie szyby. *Co za natręt!* – myślisz. *Przez niego nie zdążę na światłach i spóźnię się do roboty. I tak pewnie zbiera na alkohol albo narkotyki. Może jeśli nie będę zwracać na niego uwagi, zostawi mnie w spokoju.* Jednak on cię nie ignoruje i nadal z zapamiętaniem smaruje szybę, podczas gdy ty siedzisz zamknięty w samochodzie i odczuwasz nienawiść pomieszaną z poczuciem winy, jeśli nie dasz mu pieniędzy, lub oburzenie, jeśli coś zapłacisz.

Pewnego dnia czujesz się, jakby strzelił cię piorun. Stoisz na światłach w tym samym miejscu, o tej samej porze i podchodzi do ciebie ten sam co zwykle bezdomny z wiadrem i ściągaczką. A jednak z jakiegoś nieznanego powodu patrzysz na niego inaczej. Zamiast utrapienia zaczynasz widzieć w nim osobę. Dostrzegasz jego cierpienie. *Jak udaje mu się przeżyć? Większość*



*ludzi go po prostu przegania. Cały dzień spędza na ulicy pośród spalin i nie zarabia z pewnością za dużo. Przynajmniej stara się coś zaoferować za pieniądze. To musi być nie do zniesienia, kiedy wszyscy denerwują się na ciebie cały dzień. Ciekawe, jaka jest jego historia? Dlaczego musiał skończyć na ulicy? W momencie gdy spojrzysz na kogoś jak na cierpiącego człowieka z krwi i kości, twoje serce nawiązuje z nim łączność. Zamiast lekceważącego odwrócenia wzroku, zauważasz – ku swojemu wielkiemu zdziwieniu – że przez chwilę zastanawiasz się nad jego ciężkim losem. Porusza cię jego ból i czujesz silną potrzebę ulżenia mu w jakiś sposób. Co ważne, jeśli to, czego doświadczasz, jest prawdziwym współczuciem, w przeciwieństwie do zwykłej litości, możesz pomyśleć sobie: *Na miłość boską, gdybym urodził się w innych okolicznościach lub zwyczajnie nie miał szczęścia, też mógłby znaleźć się w takiej sytuacji. Każdy z nas bywa w pewnych sytuacjach bezbronny.**

Może zdarzyć się też tak, że w takim momencie twoje serce do reszty skamienieje – strach przed znalezieniem się na ulicy sprawi, że odczłowieczysz tę ohydłą płataninę szmat i włosów, ponieważ nie znajdujesz w niej już żadnych cech ludzkich. Wielu ludzi tak właśnie postępuje. Ale nie czują się przez to szczęśliwsi; taka postawa nie pomoże im uporać się ze stresem w pracy czy w komunikacji z małżonkiem i dziećmi w domu. Nie da im też okazji do zmierzenia się z własnym strachem. Jeśli takie utwardzanie serca, pozwalające na pocucie się lepiej niż osoba bezdomna, cokolwiek zmienia, to można z całą pewnością powiedzieć, że jest to drobna zmiana na gorsze.

Ale powiedzmy, że nie zamykasz serca. Przypuśćmy, że naprawdę pragniesz pochylić się nad niedolą bezdomnego czło-

wieka. Jak się z tym czujesz? Właściwie to czujesz się całkiem dobrze. Cudownie jest mieć otwarte serce – możesz natychmiast poczuć się bardziej żywy, obecny i zespolony ze światem.

Następnie przypuścimy, że ta osoba nie stara się wcale umyć ci szyby w samochodzie w zamian za pieniądze. Być może *zebrał* on po prostu na ulicy, aby kupić alkohol lub narkotyki – czy nadal będziesz odczuwał współczucie? Tak. Nie musisz zapraszać go do własnego domu. Nie musisz mu nawet wręczać drobnych. Możesz się do niego po prostu uśmiechnąć lub zamiast pieniędzy podarować kanapkę, jeśli dojdiesz do wniosku, że taka pomoc jest bardziej odpowiedzialna. Należy podkreślić, że nadal jest on godny współczucia – tak jak my wszyscy. Współczucie nie ogranicza się tylko do niewinnych ofiar losu, ale obejmuje również tych, których cierpienia są wynikiem ich własnych błędów, osobistych wad lub złych decyzji. Właśnie tych, które ty i ja podejmujemy każdego dnia.

Teraz widzimy, że to uczucie polega na rozpoznaniu i uświadomieniu sobie istnienia cierpienia. Pociąga to za sobą chęć bycia miłym i uczynnym dla ludzi dotkniętych bólem, a tym samym budzi pragnienie niesienia pomocy – *zmniejszenia wszelkiego cierpienia*. Wreszcie współczucie zakłada uznanie naszej wspólnej ludzkiej kondycji, pełnej wad i ułomności, oraz ujrzenie siebie takimi, jacy jesteśmy naprawdę.

## Współczucie okazywane samemu sobie

Samowspółczucie z definicji obraca się wokół tych samych wartości. Przede wszystkim musimy uspokoić myśli i uświadomić

sobie własne cierpienie. Odczuwany ból nie może nas w żaden sposób zmienić, jeśli nie przyjmujemy nawet do wiadomości jego istnienia. Czasami cierpienie jest w naszym życiu tak bardzo obecne, że nie możemy myśleć o niczym innym. Jednak częściej niż się spodziewasz, *nie jesteśmy* w pełni świadomi naszego cierpienia. Siłą tradycji kultura zachodnia nakazuje nam zaciskać zęby. Od dziecka mówiono nam, że nie powinniśmy na nic narzekać i że musimy zwyczajnie *dawać sobie w życiu radę*. Jeśli znajdziemy się w trudnej lub stresującej sytuacji, bardzo rzadko przychodzi nam do głowy myśl, że powinniśmy chwilę odpocząć i przyznać przed samym sobą, z jak ciężkim zadaniem przyszło nam się zmierzyć.

W momencie gdy nasz ból ma źródło w samokrytyce – jeśli jesteś na siebie zły za nieuprzejme traktowanie jakiejś osoby lub za robienie głupich uwag na przyjęciu – nawet trudniej jest nazwać nasze odczucia cierpieniem. Pamiętam, że kiedy spotkałam dawno niewidzianą koleżankę, gapiąc się na jej wystający brzuch, zapytałam: „Mamy się czegoś spodziewać?” „Hmmm... nie”, odpowiedziała, „Ostatnio trochę przytyłam”. „Aha...” bąknęłam, a moja twarz przybrała buraczkowy kolor. Zwykle nie zauważamy w takich chwilach naszego bólu i tego, że zasługujemy na okazanie nam współczucia. Ostatecznie to ja zawałam, czy nie znaczy to, że zasługuję na karę? Cóż, a czy karzesz swoich przyjaciół lub członków rodziny za to, że coś im nie wyszło? No dobrze, może odrobinę, ale czy czujesz się z tym dobrze?

Każdy człowiek od czasu do czasu popełnia błędy – to życiowy fakt. I jeśli się nad tym zastanowić, dlaczego mielibyśmy się spodziewać czegośkolwiek innego? Gdzie się podział ten spisany kontrakt, gwarantujący ci bycie doskonałym, to, że nigdy

nie doświadczysz porażki i że twoje życie będzie takie, jakie sobie tylko wymarzysz? *O, przepraszam. Musiał ukraść się jakiś błąd. Podpisywałem się pod planem „wszystko pójdzie jak z płatka do dnia mojej śmierci”. Czy mogę rozmawiać z kierownikiem?* Sprowadzam takie podejście do absurdu, a jednak większość z nas postępuje, jak gdyby coś poszło bardzo nie tak, kiedy napotykamy na przeszkodę lub nasze życie przybiera niechciany lub niespodziewany obrót.

Ciemną stroną życia w społeczeństwie, które kładzie taki nacisk na niezależność i indywidualne osiągnięcia, jest to, że jeśli stale nie realizujemy naszych wymarzonych celów, mamy poczucie, że możemy za to winić tylko siebie. A jeśli to tylko i wyłącznie nasza wina, oznacza to, że nie zasługujemy na współczucie, zgadza się? Prawda jest taka, że *każdy* wart jest okazania mu współczucia. Sam fakt, że jesteśmy istotami obdarzonymi świadomością, doświadczającymi życia na tej planecie, oznacza, że jesteśmy coś warci i zasługujemy na opiekę. Według dalajlamy, „Ludzka natura pragnie szczęścia, a unika cierpienia. Czując to w swoim wnętrzu, każdy stara się osiągnąć szczęście i pozbyć się niechcianego bólu – ma on do tego podstawowe prawo... W gruncie rzeczy, mając na względzie prawdziwą ludzką wartość, wszyscy jesteśmy tacy sami”. Ta sama idea przyświeca oczywiście treści Deklaracji niepodległości Stanów Zjednoczonych: „Uważamy następujące prawdy za oczywiste: że wszyscy ludzie stworzeni są równymi, że Stwórca obdarzył ich pewnymi nienaruszalnymi prawami, że w skład tych praw wchodzi życie, wolność i swoboda ubiegania się o szczęście...” Nie musimy nabywać prawa do współczucia; jest to nasze naturalne prawo. Jesteśmy ludźmi i nasze

umiejętności myślenia i odczuwania, w połączeniu z pragnieniem bycia raczej szczęśliwymi niż cierpiącymi, gwarantują nam współczucie same z siebie.

Wielu ludzi opiera się jednak idei samowspółczucia. Czy nie jest to w istocie jedynie forma uzalania się nad sobą? Lub proste usprawiedliwienie dogadzania sobie? Jednym z celów tej książki jest pokazanie, że podobne przypuszczenia mijają się z prawdą i, co więcej, są dokładną odwrotnością właściwego znaczenia samowspółczucia. Jak się przekonasz, dzięki żywieniu współczucia do samego siebie będzie ci się chciało prowadzić zdrowy tryb życia, jak również nauczysz się stosować bardziej aktywne metody polepszania własnej sytuacji, nieograniczające się do biernego oporu. Samowspółczucie nie oznacza myślenia, że moje problemy są ważniejsze od twoich. Zakłada ono jedynie to, że moje zmartwienia *również* mają znaczenie i należy je traktować z powagą.

Zamiast potępiać samego siebie za upadki i błędy, skorzystaj z doświadczenia cierpienia, by zmiękczyć własne serce. Możesz pożegnać się ze swoimi nierealnymi oczekiwaniami doskonałości, które doprowadzą cię jedynie do gorzkiego rozczarowania, i wkroczyć w obszar prawdziwej i długotrwałej satysfakcji. Wszystko to możesz osiągnąć dzięki okazaniu sobie współczucia, którego w danej chwili potrzebujesz.

Trwające dekadę badania, które przeprowadziłam wspólnie z kolegami, pokazują, że samowspółczucie jest potężnym narzędziem pozwalającym osiągnąć emocjonalne szczęście i zadowolenie z życia. Jeśli doświadczamy ludzkiego losu z wszelkimi wpisanymi w niego trudnościami, możemy uniknąć niszczącego schematu połączonego ze strachem, negacją i samotnością dzie-

ki zapewnieniu sobie bezgranicznej dobroci i komfortu. Jednocześnie samowspółczucie rozwija w nas pozytywne podejście do życia, bo promuje szczęście oraz optymizm. Pielęgnujące właściwości tytułowego uczucia pozwolą nam rozkwitnąć i zacząć doceniać piękno i bogactwo życia nawet w ciężkich chwilach. W chwili gdy dzięki okazaniu sobie współczucia ukoimy nasz rozbiegany umysł, będziemy w stanie rozgraniczyć zachowania właściwe od tych, które nam szkodzą, i tym samym skierować nasze życie w stronę tego, co daje nam radość.

Samowspółczucie będzie naszą wyspą spokoju, schronieniem przed wzburzonymi wodami pozytywnej i negatywnej samokrytyki – dzięki niemu przestaniemy w końcu zadawać sobie pytania typu: „Czy sprawdzam się na równi z innymi? Czy jestem wystarczająco dobry?”. Właśnie teraz, na wyciągnięcie ręki, mamy do dyspozycji metodę zapewniającą nam pełną ciepła opiekę i wsparcie, których tak bardzo pragnęliśmy. Jeśli dotrzemy do naszego wewnętrznego źródła dobroci oraz zgodzimy się na wspólną wszystkim ludziom ułomną naturę, możemy wreszcie poczuć, że jesteśmy bezpieczni, akceptowani i bardziej żywi.

Pod wieloma względami samowspółczucie można porównać do magii, gdyż ma ono zdolność do przemiany cierpienia w radość. W książce pod tytułem *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart* autorka Tara Bennett-Goleman używa metafory alchemii, aby zobrazować duchową i emocjonalną przemianę, która zachodzi w chwili, gdy potraktujemy własny ból z opiekuńczą troską. Gdy okazujemy sobie współczucie, rozwiązujemy ciasny węzeł negatywnej samokrytyki, który zastępowany jest poczuciem łagodnej, spokojnej akceptacji – niczym świecący diament rodzący się z czerni węgla.

## Ćwiczenie pierwsze

*W jaki sposób reagujesz na samego siebie i swoje życie?*

### CO ROBISZ W REAKCJI NA SAMEGO SIEBIE?

- Do jakich dziedzin życia należą kwestie, za które najczęściej się krytykujesz: wygląd, kariera, związki, rodzicielstwo, i tak dalej?
- Jakiego języka używasz, kiedy zauważysz jakąś wadę lub błąd, który popełniłeś – czy wyzywasz się od najgorszych, a może wyrażasz się pełnym zrozumienia i bardziej uprzejmym tonem?
- Jeśli podchodzisz do siebie bardzo krytycznie, jak czujesz się z tym wewnątrz?
- Jakie są konsekwencje surowego podejścia do siebie? Czy jesteś dzięki temu lepiej zmotywowany, czy raczej cię to zniechęca i wprawia w przygnębienie?
- Pomyśl, jak byś się poczuł, jeśli w pełni zaakceptowałbyś siebie takim, jaki jesteś? Czy ta możliwość cię przeraża, daje nadzieję, a może doświadczasz obu tych uczuć naraz?

### CO ROBISZ W REAKCJI NA TYPOWE TRUDNOŚCI ŻYCIA?

- W jaki sposób traktujesz siebie w momencie, gdy musisz podjąć jakieś życiowe wyzwanie? Czy masz tendencję do niezwracania uwagi na własne cierpienia i skupiania się wyłącznie na rozwiązaniu problemu? A może dajesz sobie chwilę oddechu, zapewniającą poczucie komfortu?

- Czy dajesz się ponieść dramatyzmowi trudnej sytuacji tak, że nabiera ona w twoich oczach większego znaczenia, niż ma w rzeczywistości? Czy raczej starasz się zachować zrównoważoną perspektywę?
- Czy kiedy coś pójdzie nie tak, czujesz się odcięty od innych i myślisz irracjonalnie, że wszyscy wokół są w dużo lepszej od ciebie sytuacji? A może starasz się pamiętać, że każdy człowiek doświadcza w swoim życiu wielu trudności?

Jeśli czujesz, że brak ci wystarczającej dozy samowspółczucia, spójrz we własne wnętrze – czy zaczynasz się za to krytykować? Jeśli tak, natychmiast przestań. Postaraj się okazać współczucie, pomyśl, jak trudno jest być niedoskonałą istotą ludzką, żyjącą w społeczeństwie nastawionym na krańcową konkurencyjność. Nasza kultura nie docenia samowspółczucia – jest wręcz przeciwnie. Wmawiano nam, że niezależnie od tego, jak bardzo byśmy się starali, nasze najlepsze wyniki nie są wystarczająco dobre. Nadszedł czas na zmianę optyki. Poznanie tego, co kryje się pod nazwą samowspółczucia, może przynieść nam wszystkim wielką korzyść i właśnie teraz przyszedł doskonały moment, aby zacząć to robić.

Podczas czytania tej książki zapewne przyjdzie ci do głowy pytanie: jaki mogę mieć z tego pożytek? Zarówno ten, jak i pozostałe rozdziały zawierają ćwiczenia, które pomogą ci zrozumieć sposób, w jaki powtarzające się seanse samokrytyki szkodzą tobie i twojemu otoczeniu. W dalszych częściach książki



znajdziesz również ćwiczenia, które rozwiną w tobie zdolność do samowspółczucia. Wykonuj je na poważnie, a wykształcisz z czasem codzienny nawyk traktowania siebie z dobrocią, który pozwoli ci nawiązać zdrowszą relację z samym sobą. Za pomocą opracowanej przeze mnie specjalnej skali możesz precyzyjnie określić swój poziom samowspółczucia. Polecam również odwiedzenie mojej strony internetowej – [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org) – i kliknięcie na odnośnik „How Self-Compassionate Are You?”. Udziel odpowiedzi na serię pytań, a twój poziom samowspółczucia zostanie oszacowany automatycznie. Dobrym pomysłem jest zapisanie początkowego wyniku i podejście do testu jeszcze raz po przeczytaniu książki – pozwoli ci to ustalić, w jakim stopniu zwiększył się twój poziom samowspółczucia.

Nie zawsze możesz mieć wysokie mniemanie o sobie. Na twoim życiu zawsze będą widoczne rysy i niedoskonałości – ale rozwinięta zdolność samowspółczucia będzie zawsze przy tobie, oferując ci schronienie. Zarówno w dobrych, jak i złych chwilach, niezależnie od tego, czy jesteś na szczycie świata, czy stoczyłeś się na sam dół, to uczucie pomoże ci pokonać przeciwności losu i znaleźć się w lepszym miejscu. Oduczenie się nawyku samokrytyki wymaga odrobiny pracy, ale ostatecznie twoje zadanie polega jedynie na nauczaniu się umiejętności właściwego odprężania się, brania życia takim, jakie jest, i otwarcia serca przed samym sobą. To wszystko jest prostsze, niż myślisz, i może na zawsze zmienić twoje życie.

## Ćwiczenie drugie

### *Odkrywanie samowspółczucia za pomocą pisania listów*

#### CZEŚĆ PIERWSZA

Każdy człowiek ma w sobie coś, czego szczególnie nie lubi; czasami wpędza to nas w poczucie wstydu, niepewności lub myśl, że nie jesteśmy „wystarczająco dobrzy”. W ludzką naturę wpisana jest niedoskonałość i poczucie porażki; nieprzystawalność jest także częścią doświadczenia zwanego życiem. Pomyśl o czymś, co sprawia, że czujesz się nieodpowiednio lub źle w swojej skórze (cecha fizyczna, praca, problemy w związku, itp.). Jakie emocje wyzwała w tobie ten aspekt siebie – strach, smutek, przygnębienie, niepewność, gniew? Jakie uczucia narastają w tobie, kiedy myślisz o tej części siebie? Spróbuj być ze sobą jak najbardziej szczerzy, aby uniknąć stłumienia jakiegokolwiek emocji. Wystrzegaj się również zbytniego melodramatyzmu. Postąpisz najlepiej, jeśli przeżyjesz własne odczucia takimi, jakie one są – ni mniej, ni więcej.

#### CZEŚĆ DRUGA

Następnie wyobraź sobie przyjaciela, który okazuje ci bezwarunkową miłość, akceptację, dobroć i współczucie. Niech ta osoba będzie w stanie ujrzeć wszystkie twoje zalety i wady, w tym również cechy, które wcześniej wymieniłeś. Zastanów się nad tym, co twój przyjaciel do ciebie czuje, a także w jaki sposób może on cię kochać i akcepto-

wać takim, jaki jesteś, wraz ze wszystkimi niedoskonałościami wynikającymi z faktu bycia człowiekiem. Przyjmuje on do wiadomości istnienie ograniczeń ludzkiej natury, okazuje ci dobroć i przebacza. W swojej wielkiej mądrości rozumie on historię twojego życia, wraz z milionami spraw, które się w jego trakcie wydarzyły, a w rezultacie daje światu ciebie takim, jaki w tej chwili jesteś. Twoje konkretne niedociągnięcia łączą się z tak wieloma czynnikami, których nie mogłeś nawet świadomie wybrać: genami, historią twojej rodziny, zmiennymi okolicznościami życia – kwestiami będącymi poza twoją kontrolą.

Podszyj się pod swojego wyobrażonego przyjaciela i napisz list do samego siebie – skup się na defektach, które tak surowo postrzegasz. Jak on opisałby twoją „wadę” z perspektywy nieograniczonej dobroci? W jaki sposób on okazałby ci współczucie, które żywi do ciebie, szczególnie w kontekście bólu, który odczuwasz, gdy oceniasz siebie tak nisko? Co napisałby twój przyjaciel w celu przypomnienia ci, że jesteś tylko człowiekiem i że wszyscy ludzie mają zarówno wady, jak i zalety? Jeśli uważasz, że zasugerowałby jakieś zmiany, które powinieneś wprowadzić do swojego podejścia, w jaki sposób jego zalecenia ucieleśniają uczucie nieograniczonego zrozumienia i współczucia? Pisząc z perspektywy wymagowanego przyjaciela, spróbuj nasycić list pozytywnymi emocjami w rodzaju akceptacji i dobroci, a także życzeniami zdrowia i szczęścia.

Po zakończeniu pisania odłóż list na bok i nie wracaj do niego przez jakiś czas. Następnie przeczytaj go ponownie, pozwalając słowom wybrzmieć z całą mocą. Poczuj,

jak współczucie oblewa cię kojącą i pokrzepiającą falą, niczym chłodna bryza w upalne dni. Miłość, więź i akceptacja są twoim naturalnym prawem. Aby do nich dotrzeć, musisz jedynie spojrzeć we własne wnętrze.



## ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA

*Od początku wiesz, przeczując to w głębi siebie, że istnieje tylko jedna forma magii, jedna siła, jedno zbawienie... nazywamy to miłością. A więc pokochaj swoje cierpienie. Nie opieraj się mu, nie uciekaj przed nim. To twoja niechęć cię krzywdzi, nic innego.*

– Hermann Hesse, *Wer lieben kann ist glücklich.*

*Über die Liebe, Dziennik 1918.*

**S**amowspółczucie jest potężnym narzędziem, za pomocą którego jesteśmy się w stanie uporać z trudnymi emocjami. Może nas ono uchronić przed zamknięciem w destrukcyjnym więzieniu uczuciowej reaktywności, w które przemienia się nierzadko nasze życie. W tym rozdziale szczegółowo omawiam rolę samowspółczucia, którą odgrywa ono w roz-

woju emocjonalnej odporności oraz zapewnianiu dobrego samopoczucia. Dzięki zmianie sposobu, w jaki odnosimy się do samych siebie i naszego życia, będziemy w stanie osiągnąć uczuciową równowagę, która jest niezbędnym składnikiem prawdziwego szczęścia.

## Samowspółczucie a negatywne emocje

Jedno z najlepiej udokumentowanych odkryć opisanych przez literaturę naukową udowadnia, że osoby okazujące sobie więcej współczucia rzadziej cierpią na lęki oraz depresję. Związek ten jest tak silny, że u podłoża nawet połowy przypadków występowania tych chorób cywilizacyjnych leżą problemy z samowspółczuciem, które zdaje się przed nimi chronić. Wspominałam już wcześniej, że postawa samokrytyczna i niskie poczucie własnej wartości mogą mieć decydujący wpływ na rozwój depresji i stanów lękowych. Kiedy nie możemy poradzić sobie z wyzwaniem własnego życia i czujemy, że jest coś z nami nie tak, mamy tendencję do tłumienia emocji z uwagi na narastający strach i wstyd. Opanowuje nas czarna rozpacz i wszystko zdaje się walić nam na głowę, gdy negatywny sposób myślenia pozbawia nasze życie wszelkich barw. Podobny stan umysłu nazywam „czarną mazią”.

Proces doprowadzający do wystąpienia tego zjawiska, choć nieprzyjemny i szkodliwy, jest w zasadzie naturalny. Badania dowiodły, że nasz umysł jest spolaryzowany negatywnie. Oznacza to, że wykazuje on większą wrażliwość na informacje dla nas niekorzystne. Przykładowo, gdy oceniamy samego siebie

oraz innych, większą uwagę przykładamy do cech negatywnych, niż do tych, za które należą się pochwały. Zastanów się nad tym. Jeśli przed wyjściem na przyjęcie przypadkiem zerkniesz w lustro i zauważysz pryszcz na swoim podbródku, nie przyjdzie ci już na myśl, że masz nienaganną fryzurę, a twój strój wygląda jak prosto z wybiegu. Na twojej siatkówce wyryje się obraz tego denerwującego wyprysku, który będzie się zadawał skupiać uwagę, niczym świecący kogut na dachu ambulansu. Sposób, w jaki postrzegasz samego siebie, zostanie odpowiednio wykrzywiony. Zjawisko to można łatwo wytłumaczyć.

W środowisku naturalnym złe wiadomości najczęściej wiążą się z zagrożeniem. Jeśli twojej uwadze umknie czający się przy brzegu krokodyl, możesz skończyć w roli jego następnego posiłku. Ewolucja wyposażyła nasze mózgi w zwiększoną wrażliwość na tego rodzaju informacje, aby reakcje typu „walcz lub uciekaj”, dyktowane przez ciało migdałowate, zachodziły szybko i bez zbędnego zastanowienia. Dzięki temu szanse na podjęcie stosownych działań potencjalnie ratujących nam życie ulegają maksymalizacji. W przypadku krytycznego zagrożenia pozytywne wiadomości nie mają tak wielkiej wagi, jak w ramach długoterminowego przetrwania. Kiedy jesteś spragniony lub wybierasz miejsce na założenie obozu, zauważenie tego, że woda w rzece jest czysta i zdatna do picia, staje się ważną informacją. Jednak to odkrycie nie wymaga od nas podjęcia jakichś określonych i natychmiastowych działań. Nasze codzienne doświadczenia udowadniają, że mózg koncentruje się silniej na wiadomościach złych niż na dobrych. Rick Hanson, autor książki pod tytułem *Mózg Buddy*, pisze: „twój mózg jest jak rzep na negatywne zdarzenia, i jak teflon na pozytyw-

ne”\*. Mamy tendencję do uważania dobrych wiadomości za coś oczywistego, podczas gdy z tymi złymi postępujemy, jakby zależało od nich nasze życie.

W momencie gdy nasz umysł uczepli się jakiejś negatywnej myśli, będzie ją ciągle odtwarzał, jakby była to zdarta płyta gramofonowa. Proces ten nazywany jest „przeżywaniem” (można go porównać do nieustannego gryzienia pokarmu, z czego znane są krowy). Polega on na powtarzającym się, niekontrolowanym i obsesyjnym stylu myślenia, który może być przyczyną depresji i stanów lękowych. Pierwsza z chorób związana jest z przeżywaniem wydarzeń z przeszłości, natomiast drugie zaburzenie występuje, kiedy nachodzą nas natarczywe myśli o naszej przyszłości. Powodem, dla którego depresja i lęki najczęściej idą ze sobą w parze, jest to, że u ich podłoża leży ta sama przypadłość – przeżywanie.

Badacze ustalili, że, w porównaniu do mężczyzn, kobiety mają większą skłonność do takiego myślenia. Fakt ten pomaga wyjaśnić statystyki, z których wynika, że dwukrotnie częściej cierpią one na kojarzone z przeżywaniem zaburzenia. Pomimo że przyczyną tych różnic płciowych może być fizjologia, uwarunkowania kulturowe również odgrywają w nich niemałą rolę. Z uwagi na to, że historycznie kobiety dysponowały mniejszą niż mężczyźni władzą w społeczeństwie, miały mniejszą kontrolę nad swoim życiem. W wyniku tego socjologicznego faktu, aby móc uniknąć niebezpieczeństwa, musiały wykazywać się zwiększoną czujnością.

---

\* Hanson, Rick, *Mózg Buddy: podręcznik do osiągnięcia szczęścia, miłości i mądrości*, tłum. Ryszard Oślizło, Białystok 2012, s. 66.



Jeśli należysz do osób mających tendencję do przeżywania lub cierpisz na depresję i stany lękowe, ważne jest, abyś postarał się *nie oceniać siebie źle* za ten sposób rozumowania. Pamiętaj, że tego typu zachowania, związane z doświadczaniem negatywnych myśli i emocji, wyrastają z pierwotnego pragnienia bycia bezpiecznym. Pomimo że te umysłowe wzorce wydają się bezproduktywne, możesz nadal być im wdzięczny za starania mające na celu ocalenie cię przed żarłocznymi szczękami krokodyla. Pamiętaj również o tym, że nawet jeśli niektórzy ludzie przeżywają swoje myśli częściej od innych, to każdy z nas jest w jakimś stopniu wyczulony na złe wiadomości. Jest to po prostu zakodowane w naszym mózgu.

## Wyswobodzenie się z pęt i więzów

Jakim więc sposobem możemy wyzwolić się z głęboko w nas zakorzenionej tendencji do tarzania się w czarnej mazi negatywności? Lekarstwem okazuje się współczucie. Wyniki badań wskazują, że ludzie mający wyższy poziom samowspółczucia rzadziej doświadczają negatywnych emocji – takich jak strach, rozdrażnienie, wrogość lub przygnębienie – w porównaniu z tymi, którzy nie wypracowali w sobie nawyku traktowania samego siebie z dobroczynną życzliwością. Powyższe uczucia nadal się pojawiają, ale nie są tak częste, długotrwałe i uporczywe. Związane jest to częściowo ze zmniejszonym powracaniem natrętnych myśli u osób, którym nie brakuje samowspółczucia. Siłą napędową przeżywania często są poczucie zagrożenia, wstyd oraz niskie poczucie własnej wartości.

Z uwagi na to, że okazywanie sobie współczucia ma bezpośredni, łagodzący wpływ na te bolączki, może nam ono pomóc w wyswobodzeniu się ze szkodliwych więzów czarnowidztwa.

Kiedy wobec negatywnych myśli i uczuć zastosujemy nieoceniające spojrzenie, będziemy mogli być ich świadomi i pozbedziemy się tendencji do trzymania się kurczowo tych przykrych doświadczeń. Uważność pozwala nam zauważyć, że są one jedynie wytworem naszego umysłu i niekoniecznie zgadzają się z rzeczywistością. Tym samym przestają być dla nas tak ważne – przyglądamy się im, *obserwujemy*, ale niekoniecznie w nie *wierzemy*. Tym sposobem ukierunkowane negatywnie myśli i uczucia są w stanie powstawać oraz niknąć bez napotykania oporu z naszej strony. Pozwala to nam radzić sobie z przeciwnościami losu i zachować przy tym zdrowie i równowagę emocjonalną.

Traktowanie przykrych myśli i uczuć jako wrażeń fizycznych jest przydatną metodą, pozwalającą na angażowanie uważności w proces radzenia sobie z czarnowidztwem. Z początku może się to wydać dziwne, ale wszystkie emocje mogą być cieleśnie odczuwane. Gniew kojarzony jest często z nieprzyjemnym doświadczeniem zaciskania szczęk lub skurczenia żołądka, smutek łączy się z doznaniem ciężkości wokół oczu, natomiast kiedy czujemy strach, mamy wrażenie, że ktoś ściska nas za gardło. Fizyczne przejawy emocji mogą się różnić u poszczególnych ludzi (zmieniają się one również wraz z upływem czasu), jednak zawsze jesteśmy w stanie je wysledzić, jeśli tylko wykażemy się niezbędną czujnością. Kiedy podchodzimy raczej pod tym kątem do naszych przeżyć i nie *myślimy* za bardzo o tym, co sprawia, że nie możemy być szczęśliwi, łatwiej jest nam pozostać świadomymi. Zamiast zastanawiać się w duchu słowami typu: „Nie mogę

uwierzyć w to, co do mnie powiedziała; za kogo się ona uważa?” i tak dalej, będziemy mogli zauważyć jedynie „napięcie w obrębie klatki piersiowej”. Kiedy to, czego doświadczamy, zakorzenione jest w ciele, jesteśmy w stanie przynosić sobie efektywną ulgę bez gubienia się w labiryncie negatywnego myślenia.

Z jakiegoś powodu często budzę się około godziny czwartej nad ranem z poczuciem lęku i beznadziejności. Leżę na łóżku, a moje myśli krążą gorączkowo i skupiają się na wszystkim tym, co wyrządziło mi w życiu krzywdę. Odczuwam strach i brak jakiegokolwiek satysfakcji. Z uwagi na to, że podobne nastroje napadają mnie z taką regularnością, wykształciłam nawyk wyobrażania ich sobie jako szalejącej burzy, która rozpełtała się w ciemnościach nocy. Zamiast skupiania się na treści własnych myśli, staram się dostrzec czarne chmury zbierające się nad moją głową. Błyskawice symbolizują rozdrażnienie umysłu, które jakimś sposobem pojawia się w konkretnej fazie mojego snu. Nie biorę tego stanu zbyt poważnie – usiłuję skoncentrować całą uwagę na doświadczaniu cielesności: czuję ciężar własnego spoczywającego na łóżku ciała, kołdrę okrywającą mój tułów, wrażenia, których doznają moje stopy i dłonie. Staram się pamiętać o powinności bycia tu i teraz i przyglądam się, jak burza powoli się uspokaja. Ostatecznie za każdym razem z powrotem udaje mi się zasnąć; rano budzę się w o wiele lepszym nastroju. Na tym polega siła uważności. Pozwala nam na pełne doświadczanie pojawiających się zjawisk, bez ryzyka, że zostaniemy przez nie bezpowrotnie wciągnięci.

Jednakże w pewnych przypadkach sama uważność nie uchroni nas przykrymi konsekwencjami przebywania w depresyjnym i pełnym lęków środowisku umysłowym. Możemy pró-

bować to zmienić, ale czasami nie potrafimy sami uwolnić naszych myśli z zabójczych szponów negatywności. Jeśli właśnie to będzie źródłem naszych cierpień, pierwszą rzeczą, jaką musimy zrobić, jest poprawienie sobie nastroju. Kiedy czujemy czarną rozpacz, traktujemy siebie z życzliwością i czułością, bo pamiętamy o naszej wrodzonej więzi z ludzką wspólnotą. Dzięki temu zacniemy odczuwać większą akceptację, bezpieczeństwo oraz wsparcie. Niech miłość i pozytywne kontakty społeczne staną się przeciwwagą dla ciemnej energii negatywnych emocji. Poczucie ciepła i przynależności dezaktywuje nasz system wykrywania zagrożeń i uruchamia następnie mechanizm przywiązania. Z punktu widzenia biologii proces ten polega na zmniejszeniu się pobudzenia ciała migdałowatego z jednoczesnym wzrostem produkcji oksytocyny – badania wykazały, że substancja ta łagodzi negatywne ukierunkowanie naszego umysłu.

Przeprowadzono doświadczenie, w którym naukowcy pytali uczestników o emocje rysujące się na twarzach osób przedstawionych na serii fotografii. Połowie ochotników podano spray do nosa zawierający oksytocynę; reszta otrzymała specyfik mający funkcję placebo (grupa kontrolna). Pierwsza połowa identyfikowała grymasy strachu na zdjęciach z wyraźnym opóźnieniem. W porównaniu z grupą kontrolną, również rzadziej brali uczucia pozytywne za wyrazy negatywnych doświadczeń. Oznacza to, że oksytocyna zmniejsza naszą umysłową tendencję do natychmiastowego skupiania się na nieprzyjemnych przeżyciach.

Odnoszenie się do przykrych myśli i emocji ze współczuciem jest dobrym sposobem na złagodzenie negatywnej polaryzacji naszych mózgów. Pozwala nam ono przerwać proces

ciągłego umysłowego przeżywania i stają się źródłem pozytywnego sposobu postrzegania, który pyta: „Jak mogę przynieść sobie ulgę tu i teraz?”.

## Ćwiczenie pierwsze

*Radzenie sobie z trudnymi emocjami  
za pomocą cielesności: Zmiękczy, uspokój, pozwól*

(Ćwiczenie dostępne jest również jako nagranie prowadzonej medytacji w formacie MP3 na stronie [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org))

Kiedy następnym razem zetkniesz się z jakimś trudnym uczuciem, do którego chciałbyś podejść bezpośrednio, spróbuj nad nim popracować za pomocą doświadczenia cielesności (to ćwiczenie zajmie ci około 15-20 minut).

Aby zacząć, usiądź w wygodnej pozycji lub połóż się na podłodze na plecach. W którym miejscu czujesz tę emocję? Czy koncentruje się ona w głowie, gardle, sercu, a może w żołądku? Opisz to doświadczenie w myślach – przykładowo może to być mrowienie, pieczenie, ucisk, sztywność albo ostre klucie (niestety kiedy mamy do czynienia z bólem emocjonalnym, wrażenia typu przyjemne bulgotanie nie są odczuwane zbyt często). Czy jest ono stałe i ciągłe, czy płynne oraz zmienne? Czasami jedynym odczuciem będzie drętwota – możesz skupić swoją uwagę również na tym.

Jeśli to, czego doświadczasz, jest szczególnie bolesne i przykre, postępuj delikatnie. Spróbuj zmiekczyć opór stawiany wobec tych przeżyć. Dzięki temu odczujesz je w pełni. Nie przeciągaj jednak struny – ty też masz swoje granice. Czasami wstępne koncentrowanie się na zewnętrznych krawędziach bólu może okazać się pomocne. Kieruj swoją uwagę w głąb tylko wtedy, gdy czujesz się bezpiecznie i na siłach.

Kiedy poczujesz, że dotykasz jądra nieprzyjemnej emocji, znajdującego się w twoim ciele, okaż współczucie. Wyraż słowami, jak źle czujesz się w obecnej sytuacji, i powiadom samego siebie, że niepokoi cię twoje samopoczucie. Jeśli to pomoże, postaraj się używać pełnych czułości zwrotów typu: „Mój drogi, wiem, jakie to dla ciebie trudne”, albo „Przykro mi, że to musi aż tak boleć, kochanie”. Wyobraź sobie, jak w myślach głaszczesz miejsce, gdzie koncentrują się fizyczne objawy twoich negatywnych emocji. Powinieneś to robić tak, jakbyś dotykał głowy płaczącego dziecka. Zapewnij własny umysł, że wszystko jest w porządku i że twoja sytuacja ulegnie poprawie. Przysięgnij, że będziesz dla samego siebie emocjonalnym wsparciem, którego potrzebujesz, żeby poradzić sobie w tych trudnych chwilach.

Kiedy zauważysz, że twoja uwaga zwraca się w stronę myślenia o konkretnej sytuacji, która leży u podłoża nieprzyjemnej reakcji emocjonalnej (jest bardzo prawdopodobne, że tak właśnie się stanie), zwyczajnie skoncentruj się ponownie na fizycznych doznaniach swojego ciała i zacznij od nowa.

Podczas wykonywania ćwiczenia możesz po cichu wypowiadać komendy: „Zmiękczyj, uspokój, pozwól”. Pomoże ci to pamiętać o akceptowaniu doświadczanego wrażenia takim, jakie ono jest. Jeśli złagodzisz opór i aktywnie ukoisz skołataną nerwy, doprowadzisz do poprawy własnego nastroju oraz zmniejszysz intensywność odczuwanego niepokoju.

Kiedy zaczniesz traktować się ze współczuciem, zwróć uwagę na zmianę swojego doświadczenia. Czy odczuwasz ulgę lub zmniejszenie poziomu bólu? Czy zwarta bryła twojego napięcia zdaje się kruszyć i poruszać? Niezależnie od tego, czy twoja sytuacja zdaje się poprawiać, pogarszać, czy pozostaje bez zmian, nie ustawaj w działaniu. Okazuj współczucie samemu sobie za przykrości, które przynosi ci życie.

Kiedy poczujesz, że jest to właściwy moment, wstań, wykonaj parę ćwiczeń rozciągających i wróć do swoich codziennych aktywności. Gdy nabędziesz trochę wprawy, zauważysz, że będziesz w stanie poprawić sobie samopoczucie bez konieczności głębokiego rozmyślenia nad nękającym cię zmartwieniem albo wchodzenia w tryb rozwiązywania problemów. Dzięki potężnej magii samowspółczucia uzdrowienie twojego umysłu nastąpi poprzez fizyczne ciało.

## Poczuj wszystko

Samowspółczucie pomaga zmniejszyć napięcie wywoływane negatywnymi emocjami, ale warto pamiętać, że nie traktuje ich z awersją czy pogardą. Jest to źródłem częstych nieporo-

zumień, gdyż wiedza potoczna (oraz znany utwór Johnny'ego Mercera) podpowiada, że powinniśmy akcentować to, co w naszym życiu pozytywne i przyjemne, natomiast doświadczenia negatywne należy eliminować. Na tym etapie pojawia się jednak problem: jeżeli z całych sił będziemy się starali wyprzeć nasze przykrości i nieprzyjemności, nasz wysiłek obróci się przeciwko nam z całą gwałtownością. Umysłowy bądź emocjonalny opór wobec przeżywanego bólu jedynie zaognia cierpienie (pamiętaj, że  $\text{cierpienie} = \text{ból} \times \text{opór}$ ). Nasza podświadomość rejestruje każdą próbę uchylenia się lub stłumienia. W konsekwencji doświadczenia, od których tak bardzo usiłowaliśmy uciec, powracają ze wzmożoną siłą.

Psychologia dostarczyła nam wielu odkryć dotyczących umiejętności świadomego wypierania niechcianych myśli i uczuć. Ich konkluzja jest jasna: *zupełnie nie posiadamy takiej zdolności*. Paradoksalnie, każda próba stłumienia przykrych wspomnień kończy się jedynie ich wzmocnieniem. W jednym z klasycznych eksperymentów uczestnicy mieli za zadanie monitorować strumień własnych myśli przez okres pięciu minut. Jednak przed rozpoczęciem obserwacji polecono im, żeby pod żadnym pozorem nie myśleli o białym niedźwiedziu. W przypadku, kiedy pomimo wyraźnego zakazu wyobraziliby oni sobie to zwierzę, należało uruchomić mały dzwonek. Intensywność dzwonienia na sali kojarzyła się z dzikim kuligiem. W ramach następnego eksperymentu poproszono uczestników, aby przez pięć minut nie myśleli o niczym innym oprócz białego niedźwiedzia i aktywnie tworzyli umysłowe wizualizacje. Po tym ćwiczeniu wstępnym naukowcy ponownie zabronili im wyobrazać sobie zwierzę. Tak jak poprzednim razem, zadaniem



ochotników było monitorowanie treści własnych myśli w czasie pięciu minut oraz uruchomienie dzwonka za każdym razem, gdy pomyśla o białym niedźwiedziu. W drugiej turze eksperymentu dzwonienie rozbrzmiewało dużo rzadziej. Próba wyparcia niechcianego obrazu powodowała, że zwierzę pojawiało się w polu świadomości dużo częściej i natarczywiej niż za drugim razem, gdy był on przedmiotem ożywionej uwagi. (Co ciekawe, w eksperymencie posłużono się wyobrażeniem białego niedźwiedzia nie bez powodu. Podobno kiedy Fiodor Dostojewski chciał zademonstrować swojemu bratu potęgę umysłu, nakazał mu stać w kącie tak długo, aż przestanie on myśleć o tym arcytrycznym drapieźniku. Nie trzeba dodawać, że obiekt tego osobliwego eksperymentu spóźnił się tego dnia na kolację).

Badania pokazują, że osoby cechujące się wysokim poziomem samowspółczucia mają zmniejszoną tendencję do tłumienia niechcianych myśli i uczuć. Są one skłonne do częstszego skupiania się na trudnych emocjach oraz przekonane o ich wadze i zasadności. Ma to związek z bezpieczeństwem, które zapewnia im samowspółczucie. Konfrontacja z osobistym bólem nie wydaje się taka straszna, kiedy wiemy, że możemy liczyć na wsparcie innych i samego siebie. Łatwiej jest nam dzielić się przeżyciami z bliskim, pełnym zrozumienia przyjacielem, któremu ufamy. Na podobnej zasadzie, kiedy wiemy, że nasz ból spotka się ze współczującym objęciem, z łatwością otwieramy się przed samym sobą.

Prawdziwe piękno samowspółczucia polega na tym, że zamiast *zastępować* negatywne doświadczenia pozytywnymi, ciepłe emocje generowane są poprzez *przyjęcie* tych przykrych z całym dobrodziejstwem inwentarza. Poczucie troski oraz

przynależności przeżywane jest wraz z naszymi bólączkami. Kiedy okazujemy sobie współczucie, blaski i cienie obecne są w naszym życiu na zasadzie jednoczesności. Jest to bardzo ważne – dzięki temu mamy zapewnienie, że do ognia naszej negatywności nie dodajemy łatwopalnego materiału w postaci oporu. Samowspółczucie pozwala nam również celebrować cały zakres ludzkiego doświadczenia, bo dzięki niemu osiągamy pełnię naszych możliwości. Słynne zdanie Marcela Prousta doskonale to podsumowuje: „Wyleczyć się z cierpienia można tylko pod warunkiem, że się go doświadczy do samego końca”<sup>\*</sup>.

## Podróż ku pełni

Droga wiodąca do doświadczenia pełni jest długa i niebezpieczna. Podróżny nie jest w stanie jej przebyć w jedną noc. Rachel była moją dobrą przyjaciółką z czasów studenckich. Choć miała w sobie spryt i inteligencję, potrafiła również być emocjonalną czarną dziurą. Napis na koszulce, którą nosiła, kiedy się poznałyśmy, doskonale streszcza jej światopogląd: *Życie to suka, bo gdyby było dziwką, byłoby łatwe*. Rachel to klasyczny przykład ofiary negatywnego myślenia, zawsze widzącej szklanekę do połowy pustą. Nawet w okresach, gdy wszystko zdawało się układać nadzwyczaj dobrze, wyjąwszy parę wyzwiań, które przydarzają się każdemu, koncentrowała się ona niemal wyłącznie na nieprzyjemnej stronie sytuacji. Wszystkie pozytywy swojego życia brała za coś oczywistego – działo się tak dlatego, gdyż nie widziała w nich problemu,

---

<sup>\*</sup> Proust, Marcel, *Nie ma Albertyny*, tłum. Maciej Żurowski, Warszawa 2000, s. 119.

a zatem nie było czego naprawiać. Skutkiem takiego podejścia były niepokój, frustracja i depresja.

Pamiętam, jak pewnego razu na moje urodziny Rachel samodzielnie upiekła tort czekoladowy. Był przepyszny, pomimo że sklep spożywczy, w którym zaopatrywała się autorka, był akurat zamknięty i była zmuszona do zakupu czekolady innej firmy niż jej ulubiona. Nieważne, jak mocno starałam się jej wmówić, że tort był wspaniały, jedyne, co ją interesowało, to domniemana zmniejszona jakość jej wypieku. (Jeśli dobrze pamiętam, w jej oczach była to „tania imitacja batona Mars”). Obsesyjnie komentowała smak własnego ciasta i wpadła w tak zły nastrój, że ostatecznie wyszła z mojego przyjęcia urodzinowego jako pierwsza.

Tolerowałam sposób myślenia Rachel, gdyż bardzo często jej wypowiedzi rozśmieszały mnie do łez. Przykładowo pewnego razu zagadnęłam ją o rezultat jej randki w ciemno. „Straszna nuda. Zapytałam go, jak leci, na co on naprawdę zaczął odpowiadać na moje pytanie”. Jednakże chłopak, z którym spotykała się na studiach Rachel, nie widział w tym nic zabawnego i po pewnym czasie zostawił ją, bo nie mógł znieść jej negatywnej postawy. Z uwagi na to zdarzenie jej sytuacja tylko się pogorszyła. Zaczęła się bezlitośnie krytykować za własne czarnowidztwo.

Po skończonych studiach Rachel przyrzekła sobie, że się zmieni. Przeczytała parę książek na temat dobrodziejstw pozytywnego myślenia i zaczęła praktykować wypowiadanie codziennych afirmacji typu: „Jestem olśniewającą osobą, pełną dobrej energii” albo „Każdego dnia, pod każdym względem, staję się coraz lepsza”. Rachel starała się doświadczać jedynie

pozytywnych emocji, nawet wtedy, gdy okoliczności były zgoła przeciwne, a jej nastrój nie był wcale taki sielski. Udało jej się wytrzymać parę miesięcy w takim stanie, jednak nie na wiele się to zdało. Sama idea pozytywnego myślenia wydawała jej się czymś udawanym, jak również wiązała się ze zbyt dużym wysiłkiem.

Przez te wszystkie lata utrzymywałyśmy stały kontakt. Kiedy Rachel zapytała pewnego razu, co u mnie słychać, opowiedziałam jej o moich badaniach na temat samowspółczucia. Z początku nie była tym zachwycona. „Czy nie jest to aby jakiś rodzaj lukru, mający przesłonić fakt, że życie jest do bani?”. Jednak przez wzgląd na naszą dawną zażyłość oraz przez to, że ceniła moje zdanie, idea samowspółczucia zdołała się przeдрzeć przez początkowy opór jej negatywnego myślenia. Kiedy wysłuchiwała moich uczonych wyjaśnień, przez dobrą chwilę nie odzywała się ani słowem. Zaczęłam już przygotowywać się na to, że przewróci oczami i lekceważąco skomentuje wszystko, co starałam się jej przekazać. Ku mojemu zdziwieniu odpowiedziała, że chciałaby stać się bardziej współczująca i poprosiła mnie o radę. Rachel chciała wiedzieć, co powinna zrobić w swojej sytuacji. Opowiedziałam jej więc własne doświadczenia.

Opracowałam tę metodę lata temu, w celu ciągłego przypominania sobie o powinności okazywania sobie współczucia. Używam jej po dziś dzień. Jest to rodzaj mantry cechującej się wysoką efektywnością w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami. Za każdym razem, gdy dostrzegam w sobie coś, co nie do końca odpowiada moim upodobaniom, lub gdy w moim życiu zdarzy się coś nieprzyjemnego, w ciszy powtarzam następujące zdania:

*To jest chwila cierpienia.  
Cierpienie jest częścią życia.  
W tej chwili chcę być dla siebie życzliwa.  
Niech okażą sobie współczucie, którego potrzebuję.*

Zdania te wydają mi się szczególnie użyteczne nie tylko dlatego, że są krótkie i łatwe do zapamiętania, lecz również dlatego, że przywołują jednocześnie trzy aspekty samowspółczucia. Pierwszy wers, „To jest chwila cierpienia”, przypomina o zwróceniu uwagi na własny ból. Kiedy jesteś w podłym nastroju, gdyż zdarzyło ci się przytyć parę kilogramów, lub dostałeś mandat za wykroczenie drogowe, nie łatwo jest ci pamiętać, że są to chwile warte okazania sobie współczucia.

Drugie zdanie, „Cierpienie jest częścią życia”, odnosi się do faktu mówiącego, że niedoskonałość jest nieodłącznym elementem wspólnego ludzkiego doświadczenia. Nie musisz walczyć z przeciwnościami losu za każdym razem, gdy sprawy nie idą po twojej myśli. Po prostu takie jest życie. Co więcej, wszyscy ludzie na tej planecie doświadczają tych samych co ty trudności – z pewnością nie jesteś jedyną osobą, która doznaje cierpienia.

Trzeci wers, „W tej chwili chcę być dla siebie życzliwy”, może nam pomóc w okazaniu sobie wsparcia i troski w trudnych chwilach życia. Kiedy zmniejszasz odczuwanie bólu, bo regularnie przynosisz sobie ulgę, twoje serce zaczyna się zmiękczać.

Ostatnie zdanie, „Niech okażą sobie współczucie, którego potrzebuję”, pozwala ci skoncentrować się na własnej intencji do poprawy obecnej sytuacji. Przypomni ci ono również, że tak jak każdy inny człowiek, jesteś osobą, której warto okazywać życzliwość i współczucie.

Po paru tygodniach praktykowania mantry samowspółczucia Rachel zaczęła dostrzegać światełko w swoim tunelu negatywnego myślenia. Była teraz bardziej świadoma własnych mrocznych, depresyjnych myśli, co nie pozwalało jej zgubić się w labiryncie czarnej rozpacz. Zauważyła, że jej podejście stało się mniej samokrytyczne. Rachel coraz rzadziej zdarzało się również narzekać na elementy życia, które wydawały się jej nieodpowiednie. Zamiast tego w chwilach, gdy wokół niej piętrzyły się negatywne myśli oraz emocje, wypowiadała powyższe frazy, starając się skoncentrować na własnym bólu i potrzebie wsparcia.

Rachel wyznała mi kiedyś, że kwestią, która najbardziej jej się podobała w samowspółczuciu, było to, że „aby poprawić własny nastrój, nie trzeba oszukiwać samego siebie”. W porównaniu z praktyką wypowiadania pozytywnych afirmacji, która polega na staraniu przekonania własnego umysłu, że wszystko jest w jak najlepszym porządku, nawet jeśli tak nie jest, samowspółczucie pozwoliło Rachel zaakceptować i przyjąć do wiadomości fakt, że czasami życie *jest* do bani. Nie musimy jednak od razu pogarszać sprawy. Kluczowym elementem idei samowspółczucia jest to, że nie zaprzecza ona cierpieniu – przeciwnie, naucza, że ból jest normalną częścią ludzkiego doświadczenia. Kiedy przestaniemy oczekiwać, że wszystkie nasze marzenia się spełnią, zauważymy, że w niedoskonałości nie ma niczego złego.

„To dziwne”, powiedziała Rachel, „ale czasami moje napady czarnowidztwa znikają natychmiast po wypowiedzeniu słów mantry. Nawet jeśli nie staram się odpędzić negatywnych my-

śli, one po prostu rozplývają się w powietrzu – puff – niczym na występie Davida Copperfielda”.

Jednakże Rachel nie stała się z dnia na dzień niepoprawną optymistką z rodzaju klasycznej bohaterki literackiej Pollyanny. Nadal jest osobą z tendencją do zwracania uwagi na ciemne strony danej sytuacji, zanim zacznie dostrzegać jej zalety. Pomimo to negatywne myślenie, które tak bardzo utrudniało jej życie, nie jest już powodem zapadania w depresyjny, przytłaczający nastrój. Rachel potrafi teraz śmiać się z własnych krytycznych uwag, gdyż nie mają już one władzy nad jej życiem. Po tym, jak uświadomiła sobie wagę samowspółczucia, Rachel jest w stanie docenić fakt, że szklanka wody jest do połowy pełna, a także zauważyć część, która jest pusta.

## Ćwiczenie drugie

### *Odkrywanie mantry samowspółczucia*

Mantra samowspółczucia jest zbiorem łatwych do zapamiętania zdań, powtarzanych w ciszy, za każdym razem, gdy chcesz okazać sobie życzliwość oraz wsparcie. Są one najbardziej przydatne w chwilach próby, kiedy dopada nas uczucie przygnębienia.

Możesz skorzystać z wersji, którą podałam na poprzednich stronach, lub zastanowić się nad tym, czy nie warto samemu ułożyć paru zdań, lepiej pasujących do twojej obecnej sytuacji. Najistotniejsze jest to, aby twoja man-

tra przywoływała jednocześnie trzy aspekty samowspółczucia – użycie konkretnych słów powinno być czymś drugorzędym.

Dobrymi wariantami pierwszego wersu, „To jest chwila cierpienia” mogą być zdania typu: „Jest mi teraz bardzo ciężko” albo „Czuję obecnie przemożny ból”, itp.

Drugi wers, „Cierpienie jest częścią życia”, zastąpić można zdaniami w rodzaju: „Wszyscy ludzie tak mają” lub „To sprawia, że jesteśmy ludźmi”, itp.

Innymi wersjami trzeciego wersu, „W tej chwili chcę być dla siebie życzliwy”, mogą być następujące sentencje: „Ujmuję mój ból w delikatnym uścisku” albo „Pragnę okazać sobie więcej czułości i zrozumienia”, itp.

Finałowy wers, „Niech okażą sobie współczucie, którego potrzebuję”, można ująć w słowa: „Jestem gotowy na samowspółczucie” lub „Postaram się być tak współczujący, jak to tylko możliwe”, itp.

Znajdź frazy, które najbardziej odpowiadają twoim potrzebom. Powtarzaj je tak długo, aż będziesz w stanie przywoływać ich słowa z pamięci. Kiedy następnym razem zdarzy ci się surowo oceniać własne cechy lub zachowania albo spotka cię coś nieprzyjemnego, wypowiedz zdania swojej mantry i przypomnij sobie o własnej powinności do samowspółczucia. To poręczne narzędzie pomoże ci uspokoić rozgorączkowany umysł i przyniesie ulgę i poczucie satysfakcji.



## Samowspółczucie a inteligencja emocjonalna

Samowspółczucie wchodzi w skład zespołu umiejętności nazywanego inteligencją emocjonalną. Jak definiuje ją Daniel Goleman, autor wpływowej książki o tym samym tytule, jest ona zdolnością do monitorowania własnych reakcji uczuciowych w celu wykorzystania zebranych w ten sposób informacji w podejmowaniu mądrych decyzji. Innymi słowy, polega ona na byciu *świadomym* własnych emocji oraz nieuleganiu zmianom nastroju. Przykładowo, jeśli zauważysz, że jesteś na kogoś zły za zrobienie ryzykownej uwagi, z punktu widzenia inteligencji emocjonalnej dobrym pomysłem będzie przespa-cerowanie się i ochłonięcie. Jeśli przystąpisz do dyskusji po takim wstępie, nie zaczniesz raczej wykrzykiwać pierwszej obelgi, jaka przyjdzie ci do głowy. Być może w pewnych momentach lepiej jest *nie* wypowiadać zdań typu: „Nazwanie cię idiotą byłoby obrazą dla wszystkich głupich ludzi”. Skomentowanie kogoś w ten sposób z początku może ci się wydać satysfakcjonujące, ale konsekwencje twojego zachowania prędzej czy później okażą się przykre i niespodziewane.

Badania pokazują, że osoby traktujące siebie z większym współczuciem cechują się również wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej. Oznacza to, że w gorączkowej sytuacji rzadziej tracą głowę. Przykładowo, naukowcy przyjrzeni się reakcjom ludzi, którym wyznaczono krępujące zadanie. Ochotników poproszono o wymyślenie historii zaczynającej się od słów: „Pewnego razu żył sobie mały miś...” oraz przedstawienie jej przed kamerą. Następnie musieli oni oglądać własne

występy, monitorując jednocześnie pojawiające się w ich głowach emocje. Uczestnicy, którzy wykazywali się wyższym poziomem samowspółczucia, dużo częściej raportowali radość, spokój i odprężenie, które odczuwali, patrząc na samych siebie opowiadających nedorzeczną historię. Emocje pozostałych były nierzadko odmiennego charakteru. Czuli oni smutek i zażenowanie, byli także bardziej spięci.

Inne badanie wzięło pod lupę sposób, w jaki ludzie traktujący się ze współczuciem radzą sobie z nieprzyjemnymi wydarzeniami w codziennym życiu. Uczestnicy zostali poproszeni o monitorowanie przez dwadzieścia dni wszystkich doświadczanych problemów typu kłótnia z partnerem albo stresująca sytuacja w pracy. Rezultaty pokazały, że osoby cechujące się wysokim poziomem samowspółczucia potrafią spojrzeć na własne kłopoty z szerszej perspektywy. Nie czuły się również przez nie osamotnione. Przykładowo nie wyznają one teorii biorącej za pewnik to, że inni mają w życiu lepiej. Osoby potrafiące współczuć samym sobie nie doświadczają też lęków typowych dla ludzi o usposobieniu samokrytycznym. Są również bardziej świadome problemów, które przyniósł im los.

Istnieją również fizjologiczne dowody potwierdzające tezę, że ludzie charakteryzujący się wysokim poziomem samowspółczucia lepiej radzą sobie z własnymi emocjami. Naukowcy zmierzili stężenie kortyzolu oraz zmienność rytmu zatokowego u grupy osób, które uczyły się, jak traktować siebie z większym współczuciem. Kortyzol nazywany jest hormonem stresu, podczas gdy zmiany rytmu pracy serca wskazują na zdolność do efektywnego radzenia sobie w stresujących sytuacjach. Im więcej współczucia okazywał sobie uczestnik ba-

dania i im rzadziej krytykował własne zachowania, tym niższy był jego poziom kortyzolu, podczas gdy zmienność rytmu zatkowego była zdecydowanie wyższa od przeciętnej. Konkluzje, do których doszli naukowcy, sugerują, że samowspółczucie może pomóc nam w zmierzeniu się z wyzwaniem życia, pozwala wówczas zachować przy tym emocjonalną równowagę.

Oczywiście ludzie, którzy doświadczyli ekstremalnych zdarzeń w swoim życiu – takich jak groźny wypadek samochodowy lub próba gwałtu – mogą radzić sobie zdecydowanie gorzej. W przypadku takich wspomnień, osoby nimi dotknięte mogą cierpieć na zespół stresu pourazowego (PTSD<sup>\*</sup>). To poważne zaburzenie zdefiniować można jako ostrą i nieustającą reakcję emocjonalną na przeżytą traumę psychiczną. Jest ono często związane z ponownym doświadczaniem ekstremalnego zdarzenia w snach i powracających retrospekcjach, w wyniku czego osoba nim dotknięta może cierpieć na bezsenność, stany lękowe lub napady gniewu. Jednym z kluczowych objawów PTSD jest wyparcie. Polega ono na zaprzeczaniu lub spychaniu na bok nieprzyjemnych emocji, które kojarzą się choremu z traumatycznym doświadczeniem. Niestety tego typu stłumienie tylko pogarsza symptomy stresu pourazowego. Dzieje się tak dlatego, że wyparte uczucia wykazują tendencję do nabierania mocy – stają się coraz silniejsze i w pewnym momencie mogą nawet przejąć władzę nad świadomością chorego. Wyśiłek niezbędny do trzymania negatywnych emocji w ryzach może być tak ogromny, że osoby cierpiące na PTSD nie znajdują już energii na radzenie sobie z frustracją. W rezultacie są bardziej drażliwe i skłócone w otoczeniu.

---

\* Skróć od ang. *Posttraumatic Stress Disorder* (przyp. tłum.).

Istnieją dowody na potwierdzenie tezy mówiącej, że samowspółczucie może pomóc uporać się z zespołem stresu pourazowego. Przykładowo, przeprowadzono badanie, którego przedmiotem byli studenci wykazujący objawy PTSD związane z jakimś traumatycznym wydarzeniem w ich życiu (np. wypadek, pożar lub ciężka choroba). Uczestnicy cechujący się wysokim poziomem samowspółczucia mieli łagodniejsze symptomy stresu pourazowego w porównaniu z tymi, którzy traktowali samych siebie bardziej krytycznie. W szczególności nie mieli oni tendencji do tłumienia nieprzyjemnych emocji, jak również potrafili swobodniej konfrontować się z myślami, uczuciami i wrażeniami kojarzonymi z traumą. Kiedy potrafisz wczuć się we własny ból i traktować go ze współczuciem, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że zacznie on przeszkadzać ci w codziennym życiu.

Samowspółczucie uspokaja rozgorączkowany umysł i jednocześnie dodaje nam odwagi, tak potrzebnej do zmierzenia się z niechcianymi emocjami. Z uwagi na to, że ucieczka od bólu w rzeczywistości nie jest możliwa, najlepszym rozwiązaniem wydaje się pełne uświadomienie sobie trudnych uczuć i potraktowanie ich ze współczuciem. Każde doświadczenie naszego życia ostatecznie przemija – przyjmijmy ten fakt do wiadomości. Kiedy pozwolimy cierpieniu wybrzmieć do końca, może ono przejść przez wszystkie etapy swojego naturalnego cyklu: powstawanie, szczyt intensywności oraz zanik. Jak napisano w Piśmie: „wszystko przemija”. Podobnie wypowiadał się Budda, według którego wszystkie emocje „podlegają zniszczeniu, wyparowaniu, zamieraniu, wygaśnięciu”. Natura naszych bólów jest tymczasowa. Jeśli powstrzymamy się od ich podszy-

cania lub wzmacniania poprzez opór i stłumienie, z czasem zaczęła słabnąć. A zatem najlepszym sposobem na uwolnienie się od upośledzającego nasze życie bólu jest *pogodzenie się z nim* oraz branie go takim, jaki jest naprawdę. *Jedyne wyjście wiedzy przez cierpienie*. Powinniśmy z odwagą spojrzeć w jego stronę i potraktować samych siebie z czułością i życzliwością. Tym sposobem czas zacznie działać na naszą korzyść.

## Uzdrowiająca moc samowspółczucia

Penny – czterdziestosześcioletnia rozwiedziona przedstawicielka handlowa – cierpiała na chroniczne stany lękowe. Kiedy jej młodociana córka Erin (studiująca poza domem) nie dzwoniła do niej przez kilka dni, matka od razu zakładała, że stało się coś niedobrego. Zdesperowana, wysyłała swojemu dziecku rozpaczliwe SMS-y zapytaniem, czy wszystko jest w porządku, bo miała podczas rozmowy przeświadczenie, że brak wiadomości oznacza coś bardzo złego. Kiedy córka przebywała w domu i przez telefon powiedziała coś w stylu „O nie!”, Penny natychmiast przybiegała i przerywała konwersację nerwowym „Co się stało? Co się stało?”. Chociaż Erin bardzo kochała matkę, na samą myśl o powrocie do domu robiło się jej niedobrze. Spowodowane to było atmosferą napięcia oraz nerwowymi zachowaniami matki. Penny była świadoma niechęci córki. Jej reakcja polegała na surowym potępieniu samej siebie za bycie tak trudną i znerwicowaną osobą. Nie tego pragnęła w życiu.

Erin była przekonana, że u źródeł stanów lękowych matki leży nieprzepracowana trauma emocjonalna. Kiedy Penny

miała tylko sześć lat, jej ojciec, który uczestniczył w działaniach wojennych na terytorium Wietnamu, został uznany za zaginionego w akcji. Po odebraniu wiadomości o losie męża jej matka załamała się nerwowo. Penny wychowywała się w domu babci przez dwa lata, do momentu, gdy jej własna matka była w stanie zająć się nią na nowo. Jej ojciec nigdy nie został odnaleziony i rodzina nie miała szansy na przeżycie prawdziwej żałoby. Rezultatem tych traumatycznych przeżyć był żywiony przez Penny irracjonalny lęk przed utratą córki. Matka nie chciała, aby jej dziecko zniknęło z jej życia tak samo jak zaginiony ojciec. Każda chwila jej życia podszyta była strachem przed tą przerażającą możliwością.

Pewnego razu Erin przypadkiem usłyszała o samowspółczuciu podczas gościnnego wykładu odbywającego się na jej uniwersytecie. Po tym odkryciu próbowała namówić matkę do okazywania sobie większej ilości współczucia. „Mamo, chcę tylko, żebyś była szczęśliwa”, mówiła. „Myślę, że to może ci pomóc. Poprawi się przez to również nasza wzajemna relacja”.

Z uwagi na miłość do córki i po wielu namowach, Penny zdecydowała się rozpocząć terapię. Wybrała psychologa, który swoją praktykę opierał na idei samowspółczucia. Jej pragnieniem było uwolnienie się do kłopotliwych stanów lękowych, jak również pozbycie się poczucia chorobliwego żalu, spowodowanego zaginięciem ojca. Terapeuta poradził jej postępować wolno i z rozmysłem – tak, aby zawsze czuła się bezpiecznie.

Na początku Penny okazywała sobie współczucie, koncentrując się na lękach odczuwanych w dorosłym życiu. Uświadomiła sobie, jak bardzo cierpiała przez strach czający się na każdym zakręcie jej życia, gotowy bezlitośnie ścisnąć ją za ser-

ce. Terapeuta delikatnie przypomniał jej o tym, że lęk jest powszechnym odczuciem, doświadczanym każdego dnia przez miliony ludzi na całym świecie. Po pewnym czasie Penny nauczyła się nie osądzać tak surowo swoich zachowań. Zamiast tego starała się przynosić ulgę swoim skołatanym nerwom, nadszarpniętym przez stały i niekontrolowany strach. Kiedy wreszcie poczuła, że jest to właściwy moment, zaczęła koncentrować uwagę na właściwym źródle swojego cierpienia: traumatycznym doświadczeniu jednoczesnej utraty ojca i matki przeżytych we wczesnym etapie dzieciństwa.

Z początku głównym przedmiotem zainteresowania Penny było współczucie, które okazywała swojej matce – z jakiegoś powodu skupianie się na niej wydawało się pacjentce łatwiejsze do zniesienia. Kiedy myślała o traumie, jaką musiała przeżyć matka w momencie, gdy jej męża uznano za zaginionego (nie wiedziała nawet, czy nadal żyje), jej serce powoli zaczynało się otwierać. Następnie Penny spojrzała ze współczuciem na własne wspomnienia. Kiedy ojciec zniknął z jej życia, a matka doznała załamania nerwowego – tak bardzo była wystraszona i samotna. Czuła się wtedy, jakby coś ją sparaliżowało, i nie potrafiła okazywać żadnych emocji.

Terapeuta poprosił ją o przyniesienie na następną sesję własnego zdjęcia z tamtego okresu. Fotografia przedstawiała sześciolletnią dziewczynkę w bordowej aksamitnej sukience, otwierającą prezenty gwiazdkowe. Kiedy Penny spojrzała na zdjęcie, ujrzała twarz Erin skierowaną bezpośrednio na nią. Pacjentka wyobraziła sobie własną córkę w sytuacji, której sama padła ofiarą. Jak czułaby się Erin, gdyby w wieku sześciu lat spotkałoby ją to samo? To doświadczenie przełamało opór Penny.

Przeżyła wtedy niezwykle wzruszający moment dotarcia do samej siebie z okresu dzieciństwa, jak również do strachu, niezrozumienia oraz smutku, który wtedy czuła.

Następne kilka tygodni Penny spędziła, płacząc przy każdej nadarzającej się okazji i wspominając trudne chwile dorastania. Nic nie mogło naprawić tego, co zaszło w jej życiu. Nic nie było w stanie zagwarantować tego, że jej córka nie zostanie skrzywdzona w ten sam sposób. Ból, smutek, żal, zmartwienie oraz strach były wszystkim, co pamiętała ona z tamtego okresu. Ale miała teraz współczucie. Za każdym razem, gdy negatywne emocje<sup>\*</sup> zdawały się ogarniać cały jej świat, Penny myślała o fotografii zrobionej podczas tych pamiętnych świąt. W wyobraźni starała się ona głaskać dziecko ze zdjęcia po głowie i przemawiać do niego słowami pełnymi czułości, mówiąc, że wszystko będzie w porządku. Pomimo że lęk nie opuścił jej na dobre, zdawał się mięknąć. Strach przed utratą stał się łatwiejszy do zniesienia i nie był już tak bardzo przytłaczający.

Pewnego dnia Penny przyszła na spotkanie z terapeutą niezwykle podniecona. Z przejęciem zaczęła opowiadać: „Wczoraj Erin była ze mną w domu i rozmawiała długo przez telefon. Usłyszałam, jak mówi: ‘To straszne! O mój Boże!’”. Jeszcze parę tygodni temu swoją instynktowną reakcją byłoby natychmiastowe zapytanie o to, co złego się stało. Zamiast tego pozwoliłam sobie odczuć w pełni mój strach. Gdy córka skończyła rozmawiać, zdołałam powstrzymać się od momentalnego zarzucenia jej pytaniami. Uświadomiłam sobie, że gdyby zdarzyło się coś naprawdę tragicznego, Erin na pewno by mi o tym

---

\* Sposoby na radzenie sobie ze złymi emocjami zawarte są w książce Tatiany Jewskiej „Detoks umysłu”. Publikacja dostępna w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



powiedziała. Nie było to wcale łatwe, ale poczułam, że potrafię dać odpór moim popędom. Później okazało się, że jej ulubiony bohater serialowy został uśmiercony w poprzednim odcinku. To było to. Czuję się jak prawdziwy zwycięzca!”

Podobne historie są w zasadzie dość powszechne. Kiedy nasze wysiłki wspierane są przez zaufaną osobę – może nią być wykwalifikowany terapeuta – samowspółczucie może zmienić nasze życie nie do poznania. Z tego względu powiększająca się liczba psychologów klinicznych zaczyna łączyć interesującą nas ideę z własną praktyką terapeutyczną.

## Trening współczującego umysłu

Paul Gilbert, lekarz medycyny klinicznej związany z Uniwersytetem w Derby oraz autor książki pt. *The Compassionate Mind*, jest jednym z czołowych badaczy zajmujących się samowspółczuciem jako narzędziem terapeutycznym. Opracował on model terapii grupowej nazywanej „Compassionate Mind Training\*” (w skrócie CMT), który stosuje się w przypadku osób chorobliwie samokrytycznych oraz cierpiących na poważne napady poczucia wstydu. Jego podejście skupia się na nakłonieniu pacjenta, aby uświadomił sobie szkodę, jaką wyrządza samemu sobie poprzez ocenianie się z taką bezwzględnością. Jednocześnie mocno akcentuje rolę współczucia, jaką odgrywa ono w leczeniu tendencji samokrytycznych. Gilbert utrzymuje, że potępienie własnych myśli i zachowań jest me-

---

\* Ang. *Compassionate Mind Training* można przetłumaczyć jako „trening współczującego umysłu” (przyp. tłum.).

chanizmem przetrwania, podyktowanym przez ewolucję, mającym na celu ochronę jednostki przed niebezpieczeństwami środowiska (patrz rozdział drugi) i jako takie, nie powinno podlegać ocenie. Terapia CMT pomaga ludziom zrozumieć funkcjonowanie tego procesu oraz naucza, w jaki sposób możemy podchodzić do własnych przeżyć ze współczuciem, zamiast stosować ostrą krytykę w stosunku do samego siebie. Dla niektórych nie jest to wcale łatwe.

Wśród pacjentów doktora Gilberta znajduje się wiele osób, które doświadczyły w swoim życiu przemocy fizycznej bądź emocjonalnej ze strony swoich rodziców. Z uwagi na to bardzo często są one z początku przerażone perspektywą okazywania sobie współczucia. Dzieje się tak dlatego, że kiedy traktujemy samych siebie z dobrocią i życzliwością, możemy poczuć się tak, jakbyśmy otwierali się na atak. Łączy się to z przykrościami, jakich często doświadczali uczestnicy terapii jako dzieci – widzieli, jak te same osoby, które zapewniały im opiekę i dach nad głową, czyli ich rodzice, zawiodły ich zaufanie i stały się źródłem cierpienia. Na pewnym etapie emocje związane z ciepłem i wsparciem skojarzone zostały ze strachem, co w znacznym stopniu komplikuje przebieg terapii wykorzystującej okazywanie sobie współczucia. Gilbert w swoich pracach ostrzega, że pacjenci będący ofiarami maltretowania powinni kroczyć drogą samowspółczucia w sposób powolny, delikatny i pełen rozwagi. Dzięki temu strach nie obezwładni ich przy pierwszej próbie pocieszenia własnej osoby. Jak wykazały badania doktora Gilberta, nawet u tych pacjentów, którzy nie doznali w swoim życiu fizycznej lub mentalnej przemocy, okazywanie sobie współczucia łączy się z irracjonalną obawą. Większość ludzi ma nieod-

parte wrażenie, że jeśli nie będą traktować swoich wad i błędów z całą surowością, odebrani zostaną jako osoby słabe, co skutkować będzie społecznym odrzuceniem. Strach przed współczuciem staje się czynnikiem uniemożliwiającym okazywanie życzliwości samemu sobie. Zaognia również samokrytyczne reakcje oraz utwierdza w niskim poczuciu własnej wartości.

Terapia CMT opiera się w znacznej mierze na tworzeniu wyobrażeń związanych z samowspółczuciem. Jej celem jest nauczenie pacjenta, w jaki sposób samodzielnie może on generować wewnętrzne poczucie ciepła i otuchy. Terapeuci na wstępie instruuja swoich klientów, żeby wyobrazili oni sobie miejsce, które kojarzy im się z bezpieczeństwem – ma ono za zadanie przeciwdziałać pojawiającym się lękom. Następnie pacjenci proszeni są o stworzenie mentalnego obrazu kogoś, kto odznacza się niezwykłym zaangażowaniem w okazywanie innym współczucia. Taka procedura jest szczególnie pomocna ludziom, którzy mają trudności z bezpośrednim praktykowaniem samowspółczucia – dzięki temu mogą oni wyobrazić sobie, że źródłem ulgi i satysfakcji jest myślowy konstrukt, a nie oni sami. Po pewnym czasie samowspółczucie przestaje być tak przerażającą ideą i może być stosowane w przebiegu leczenia poczucia ułomności i bezwartościowości w sposób bardziej otwarty.

Przeprowadzono badanie mające zmierzyć efektywność terapii CMT w przypadku pacjentów szpitali psychiatrycznych ze zdiagnozowanym chorobowym poczuciem wstydu oraz zwiększonym poziomem samokrytyki. Uczestnicy programu w ciągu trzech miesięcy spotykali się na cotygodniowych, dwugodzinnych sesjach terapeutycznych. Rezultatem treningu była znacząca redukcja częstości występowania depresyjnych myśli,

napadów samokrytycyzmu, niskiego poczucia wartości oraz wstydu. Co więcej, po zakończeniu programu niemal wszyscy pacjenci czuli się na siłach do opuszczenia szpitala psychiatrycznego i powrotu do samodzielnego życia.

## Ćwiczenie trzecie

### *Tworzenie wyobrażeń związanych z samowspółczuciem*

Inspiracją do stworzenia tego ćwiczenia była książka Paula Gilberta *The Compassionate Mind* (London: Constable, 2009).

1. Usiądź wygodnie w cichym i wygodnym miejscu. Twoim pierwszym zadaniem jest wyobrażenie sobie miejsca, w którym czujesz się bezpiecznie. Może być ono prawdziwe bądź fikcyjne – powinno kojarzyć się ze spokojem i odprężeniem, np.: słoneczna plaża, leśna polana, na której pasą się sarny, kuchnia babci lub fotel stojący przed rozpalonym kominkiem. Postaraj się myślowo oddać każdy szczegół wyobrazonego obrazu. Jakie jest światło? Czy doświadczasz jakichś dźwięków lub zapachów? Jakie widzisz kolory? Jeśli w jakimkolwiek momencie ćwiczenia poczujesz strach lub niepokój, przywołaj w umyśle obraz tego miejsca. Pozwoli ci się to uspokoić oraz doda otuchy.
2. Następnym etapem jest stworzenie idealnej, współczującej figury, która ucieleśnia dla ciebie mądrość,

wsparcie, siłę, ciepło oraz nieoceniającą akceptację. Ludzie, których życiem kieruje religijna wiara, mogą utożsamiać to wyobrażenie z Chrystusem albo Buddą. Dla innych może to być odznaczająca się współczuciem osoba, którą poznali w przeszłości – na przykład ulubiona ciotka lub nauczyciel. Pewni ludzie mogą nawet wyobrazić sobie w tej roli ukochane zwierzę, postać całkowicie fikcyjną albo abstrakcyjną ideę typu białego światła. Postaraj się ujrzeć tę figurę tak wyraźnie, jak tylko potrafisz, angażując w to jak największą ilość zmysłów.

3. Jeśli z jakiegoś powodu doświadczasz w tej chwili cierpienia, pomyśl o mądrych, pełnych wsparcia słowach, jakie mogłyby skierować do ciebie wyobrażona figura w twojej obecnej sytuacji. Jaki byłby jej głos? Jakiego typu emocje starałaby ci się ona przekazać? Jeśli czujesz pewien rodzaj zamknięcia lub odrętwienia, po prostu rozkoszuj się współczującą obecnością twojej idealnej postaci i pozwól sobie na przebywanie razem z nią.
4. Następnie zakończ pracę wyobraźni, pozwalając odejść twojej postaci. Oddychaj głęboko, usiądź wygodnie i skup uwagę na własnym ciele. Napawaj się poczuciem komfortu i swobody, które zagościło w twoim umyśle. Pamiętaj, że jeśli kiedykolwiek będziesz chciał okazać sobie współczucie, możesz to zrobić za pomocą wyobrazonego obrazu. Pozwoli ci to na rozwinięcie większej życzliwości.

## Uważne samowspółczucie

Christopher Germer, psycholog kliniczny związany z Uniwersytetem Harvarda, specjalizujący się w łączeniu praktyki uważności z psychoterapią, zaznajamia większość swoich klientów z dobroczynnym działaniem okazywania sobie współczucia. Jest on również moim dobrym znajomym oraz współpracownikiem, z którym prowadzę warsztaty zaznajamiające z ideą samowspółczucia. Christopher napisał wspaniałą książkę pod tytułem *The Mindful Path to Self-Compassion*, która stanowi podsumowanie jego doświadczeń zbieranych przez lata prowadzenia terapii opartej na współczuciu.

Germer zauważył, że typowy klient uczęszczający na sesje z psychologiem przechodzi przez serię odrębnych faz postrzegania idei samowspółczucia. Z początku, w szczególności u ludzi cierpiących na niskie poczucie własnej wartości, bardzo często dochodzi do reakcji zwanej „zaognieniem”. Kiedy wybuchający w pomieszczeniu pożar strawi cały zawarty w nim tlen, nagły dopływ świeżego powietrza może doprowadzić do eksplozji (w żargonie straży pożarnej zjawisko to nazywa się rozgorzeniem). Podobnie w przypadku osób wystawionych stale na ataki samokrytycyzmu – przy pierwszym kontakcie z życzliwym i delikatnym podejściem do samego siebie mogą one doznać napadu gniewu lub negatywnego myślenia. Zainwestowały tyle energii w budowanie swojej bezwartościowej (w ich odczuciu) osobowości, że w przypadku, gdy ktoś chce poprawić ich widzenie siebie, zaczynają walczyć o jej zachowanie. Sposobem radzenia sobie z zaognieniem jest oczywiście uważne zaakceptowanie własnych re-

akcji oraz współczujące podejście do cierpienia wywołanego negatywnym myśleniem.

Kiedy przełamany zostanie początkowy opór, pacjenci bardzo często są pełni entuzjazmu wobec praktyki samowspółczucia, gdy uświadomią sobie jej dobroczynną moc. Germer nazywa tę fazę etapem „zauroczenia”. Spędziłeś większość swojego życia w stanie ciągłej walki z samym sobą, więc kiedy wreszcie odkryjesz spokój i wolność, jaką daje ci traktowanie własnej osoby z życzliwością i czułością, trudno będzie ci nie popaść w zachwyty. To uczucie można porównać do pocałunku dawno niewidzianej miłości – możesz poczuć, jak przechodzi cię dreszcz od stóp do głów. Na tym etapie klienci zaczynają się przyzwyczajać do pozytywnych emocji zapewnianych im przez okazywanie sobie współczucia. Pragną doświadczać ich jak najczęściej.

Po pewnym czasie uświadamiają sobie, że samowspółczucie nie jest magiczną mocą niwelującą wszystkie negatywne myśli i emocje, więc zauroczenie zaczyna powoli znikać. Pamiętaj, że umiejętności będące przedmiotem tej książki nie wykorzenią całkowicie bólu i nieprzyjemnych doświadczeń z twojego życia. Przeciwnie, okazywanie sobie współczucia w pełni afirmuje ciemne strony ludzkiego losu, aby dać ci przestrzeń potrzebną do poprawy własnej sytuacji. Kiedy ktoś traktuje samowspółczucie jako subtelną formę walki z negatywnymi emocjami, skutkiem takiego działania nie będzie wcale poprawa samopoczucia – doprowadzi to do pogorszenia własnego stanu umysłu. Germer widzi pozytywne strony tej fazy terapii, gdyż oznacza ona, że pacjenci zaczynają zastanawiać się nad tym, co kieruje ich uczuciami. Zadają sobie pytania typu: „Czy trenuję samowspółczucie jedynie dlatego, że chcę być zdrowy

emocjonalnie? A może interesuje mnie głównie uwolnienie się od bólu?”.

Jeśli pacjenci nie zaniechają swojej praktyki w trakcie trwania środkowego etapu terapii, mają szansę odkrycia mądrości wypływającej z „prawdziwej akceptacji”. W ostatniej fazie motywacji leżące u podłoża trenowania samowspółczucia ulegają zmianie. W miejsce „leczenia” pojawia się „opieka”. Wszechobecność cierpienia oraz fakt bycia niedoskonałym stają się integralną częścią ludzkiego doświadczenia. Rozumiemy wtedy, że szczęście nie zależy od tego, czy nasze życie wygląda dokładnie tak, jakbyśmy sobie tego życzyli, ani od tego, czy nasz wygląd i osobowość zgodne są z ideałem. Szczęście polega na kochaniu siebie i swojego życia w pełni, ze świadomością, że radość i ból, siła i słabość, chwała i porażka są nieodłącznymi elementami naszej wspólnej ludzkiej kondycji.

Wraz z Chrisem Germerem pracujemy obecnie nad nowym, ekscytującym projektem. Wspólnie opracowujemy ośmiotygodniowy program treningowy, który nazwaliśmy „Uważnym samowspółczuciem” (w skrócie MSC\*). Jest on podobny do terapii MBSR, stworzonej przez Jona Kabat-Zinna, i mamy nadzieję, że będzie jego wartościowym dopełnieniem. Pierwszego dnia trwania programu koncentrujemy się głównie na wyjaśnieniu samego pojęcia oraz tego, czym różni się ono od poczucia własnej wartości (patrz rozdział siódmy). W następnych tygodniach głównym tematem naszych rozmów jest zastosowanie samowspółczucia w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Po kolei omawiamy różne metody i podejścia, w skład których wchodzi: medytacje, prace do wykonania w domu oraz ćwicze-

---

\* Skróć od ang. *Mindful Self-Compassion* (przyp. tłum.).



nia oparte na doświadczeniach (wśród nich znajdują się także te przedstawione na kartach książki). Program wydaje się mieć duże zastosowanie w polepszaniu psychicznego komfortu ludzi i mamy nadzieję, że wkrótce doczekamy się naukowego dowiedzenia jego terapeutycznej skuteczności. Oboje jesteśmy przekonani, że uczestnictwo w terapii MSC może pomóc wielu dotkniętym cierpieniem ludziom w zwiększeniu ich psychicznej odporności oraz znacznej poprawie własnego samopoczucia. (Aby uzyskać więcej informacji na temat prezentowanego programu, odwiedź stronę [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org) lub [www.mindfulselfcompassion.org](http://www.mindfulselfcompassion.org)).

## Ćwiczenie czwarte

### *Współczujące skanowanie ciała*

(Ćwiczenie dostępne jest również jako nagranie prowadzonej medytacji w formacie MP3 na stronie [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org))

Jedną z technik, nauczaną przez popularne kursy uważności typu MBSR, jest „skanowanie ciała”. Polega ono na systematycznym skupianiu uwagi na poszczególnych częściach swojego ciała, od czubka głowy po podeszwy stóp. Ma to na celu uświadomienie sobie jak największej ilości fizycznych wrażeń odbieranych przez własny organizm. Wraz z Chrisem Germerem zaadaptowaliśmy również to ćwiczenie w naszych warsztatach MSC, dodaliśmy jed-

nak element samowspółczucia. Chodzi o to, że w trakcie skanowania, za każdym razem, gdy w polu twojej świadomości pojawi się jakieś nieprzyjemne odczucie, postaraj się aktywnie ulżyć bolącemu miejscu poprzez okazanie mu współczucia. Dzięki stosowaniu tego typu mentalnych pieszczot można w ogromnym zakresie złagodzić doświadczane cierpienie.

Aby zacząć, połóż się wygodnie na łóżku lub podłodze. Przyjmij pozycję z plecami przylegającymi do podłogi i odsuń ramiona od tułowia na jakieś 15 centymetrów. Twoje nogi powinny znaleźć się w lekkim rozkroku, nie większym niż na szerokość barków. Praktyka jogi nazywa ten układ „pozycją nieboszczyka”. Pozwoli ci ona całkowicie rozluźnić mięśnie. Zacznij skan od czubka głowy. Zwróć uwagę na wrażenia odbierane przez skórę. Czy czujesz swędzenie, mrowienie, ciepło, a może zimno? Następnie ustal, czy jest to coś nieprzyjemnego. Jeśli tak, postaraj się zrelaksować i rozluźnić w tym miejscu wszystkie mięśnie. Pomyśl o własnym cierpieniu z czułością i łagodnością, wyrażając się słowami typu: „Moje biedactwo, jesteś bardzo spięty, po prostu się odpręż”. Delikatny ton głosu może ci w tym bardzo pomóc. Gdy potraktujesz tę część ciała z należyтым współczuciem, lub jeśli nie odczułeś żadnych nieprzyjemnych wrażeń, przejdź do następnej partii.

Istnieje wiele sposobów na wykonanie skanowania, ale osobiście najczęściej zaczynam od czubka głowy, a następnie koncentruję się na twarzy. Dalej przechodzę do potylicy, karku, barków, prawego ramienia (w kolejno-

ści: górna połowa, przedramię i dłoń). Następnie skupiam uwagę na lewym ramieniu, klatce piersiowej, brzuchu, plecach, okolicach bioder, pośladkach, prawej nodze (najpierw udo, później kolano, łydka i stopa), a kończę na lewej nodze. Niektórzy wolą postępować w odwrotnej kolejności – zaczynają od podeszw stóp i przesuwają się ku górze. Nie istnieje jedyny poprawny sposób wykonania ćwiczenia – postępuj zgodnie z własną intuicją. Uważnie skanując każdą część swojego ciała, sprawdź, czy nie odczuwasz w jej obrębie napięcia oraz potraktuj swoje cierpienie z należyтым współczuciem. Staraj się aktywnie rozluźnić oraz ulżyć bolącemu miejscu. Na pewnym etapie ćwiczenia zawsze okazuję wdzięczność mojemu ciału i doceniam jego wysiłek i pracę, dzięki której mogę normalnie żyć (w szczególności dziękuję mojej szyi, która cały czas musi dźwigać moją wielką głowę!). Daje nam to szansę na okazanie samemu sobie życzliwości w bardzo konkretny sposób. Pamiętaj, że im wolniej i z większą uważnością podejdziesz do zadania, tym więcej korzyści z niego wyciągniesz.

Kiedy skończysz przenosić spojrzenie z czubka głowy na stopy – może to potrwać od pięciu minut nawet do pół godziny, zależnie od prędkości skanu – przekieruj uwagę na swoje ciało w całości. Skoncentruj się na wszystkich pomrukach i drganiach zachodzących w obrębie twojego organizmu oraz okaż samemu sobie głęboką miłość i współczucie. Po poprawnym wykonaniu opisanego ćwiczenia większość ludzi czuje relaksację połączoną z przyływem energii. W dodatku to tańsze niż masaż.





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Dr Kristin Neff** uzyskała doktorat w 1997 roku na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, badając rozwój moralny. Obecnie jest profesorem nadzwyczajnym ds. rozwoju człowieka na Uniwersytecie w Austin w Teksasie. Po uzyskaniu doktoratu postanowiła zgłębić istotę samouwielbienia. Oprócz pionierskich badań, opracowała 8-tygodniowy program nauczania umiejętności współczucia.

### Ta publikacja pomoże Ci:

- żyć bez presji otoczenia,
- uwolnić się od lęku, samokrytyki i depresji,
- przestać dyskryminować siebie,
- zastąpić negatywne mierniki własnej wartości ich pozytywnymi odpowiednikami,
- zaakceptować słabości i ograniczenia,
- odkryć sposoby na zwiększenie pewności siebie,
- osiągnąć największy potencjał.

### Bądź dobry również dla siebie

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-7377-948-8



9 788373 1779488

