

IBDIS | We know

KRISTIN NEFF este profesoară asociată de psihologie educațională la University of Texas din Austin. A studiat dezvoltarea morală și dezvoltarea conceptului de sine, și-a susținut doctoratul la University of California din Berkeley și a făcut studii postdoctorale la University of Denver. În timpul studiilor postdoctorale a făcut cercetări de pionierat privind compasiunea de sine – un concept central al psihologiei budiste – și a alcătuit o scală pentru măsurarea acesteia. Împreună cu colegul ei Chris Germer, a dezvoltat un program de instruire susținut empiric, denumit „Mindful Self-Compassion“, care este predat de mii de formatori în întreaga lume. Pentru mai multe articole, tehnici și informații despre compasiunea de sine, vizitează self-compassion.org.

Este autoarea volumului *Compașiunea de sine feroce. Cum pot femeile să-și valorifice bunătatea ca să se facă auzite, să-și revendice puterea și să prospere* (Curtea Veche Publishing, 2023).

OANA DOROBANȚU traduce din engleză de mai bine de 20 de ani. Are experiență atât în domeniul precum businessul și marketingul, cât și în traducerea literară. Îmbină pasiunea pentru cuvinte cu cea pentru muzică, psihologie și parenting.

Kristin Neff

Compașiunea de sine

*Fii bun cu tine însuși
și scapă de autocritică*

Traducere din engleză de
OANA DOROBANȚU

CURTEA  VECHЕ

CUPRINS

MULȚUMIRI	9
-----------------	---

Partea întâi

DE CE VORBIM DESPRE COMPASIUNEA DE SINE?

Capitolul 1. Să descoperim compasiunea de sine	13
Capitolul 2. Să terminăm cu nebunia	31

Partea a doua

PRINCIPALELE COMPONENTE ALE COMPASIUNII DE SINE

Capitolul 3. Să fim buni cu noi înșine	57
Capitolul 4. Împreună	81
Capitolul 5. Să conștientizăm prezentul	104

Partea a treia

BENEFICIILE COMPASIUNII DE SINE

Capitolul 6. Reziliența emoțională	139
Capitolul 7. Renunțarea la jocul stimei de sine	171
Capitolul 8. Motivație și dezvoltare personală	201

Partea a patra

COMPASIUNEA DE SINE ÎN RELAȚIILE CU CEILALȚI

Capitolul 9. Compasiunea față de ceilalți	235
Capitolul 10. Compasiunea de sine și parentingul	260
Capitolul 11. Dragostea și sexul	277

Capitolul 12. Fluturile ies din cocon.....	307
Capitolul 13. Aprecierea de sine.....	334
NOTE	355
INDICE	375

MULȚUMIRI

În primul rând, trebuie să îi mulțumesc soțului meu, Rupert, pentru că m-a încurajat să scriu această carte, pentru că m-a ajutat să elaborez propunerea de publicare și cartea în sine și pentru că a fost redactorul meu principal. M-a învățat cum să renunț la jargonul academic și să scriu într-o engleză simplă – nu mi-aș fi putut dori un mentor mai strălucit sau mai elocvent. Îi mulțumesc și prietenei și agentei mele Elizabeth Sheinkman, care a crezut în mine și a reușit cumva să-mi transforme visul în realitate. Le mulțumesc tuturor oamenilor amabili și încurajatori de la HarperCollins, care și-au asumat riscuri cu mine și au făcut ca această carte să fie posibilă.

Cu mare recunoștință, aș dori să le mulțumesc profesorilor care m-au ajutat să înțeleg semnificația și valoarea compasiunii de sine. Rodney Smith, profesorul meu timp de mulți ani, a contribuit enorm la cunoștințele mele despre dharma și a fost un ghid plin de compasiune și înțelepciune de-a lungul anilor. Mulți alții au avut un impact major asupra mea, fie prin refugiile de meditație pe care le-au organizat, fie prin cărțile pe care le-au scris: Sharon Salzberg, Howie Cohen, Guy Armstrong, Thich Nhat Hanh, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Pema Chödrön, Tara Brach, Tara Bennett-Goleman, Ram Dass, Eckhart Tolle, Leigh Brasington, Shinzen Young, Steve Armstrong, Kamala Masters și Jon Kabat-Zinn, pentru a-i numi doar pe câțiva dintre ei.

LIBRIS

We know
books

De asemenea, aş vrea să-i mulţumesc lui Paul Gilbert pentru ideile strălucite şi pentru cercetările lui pe tema compasiunii, dar şi pentru încurajările pe care mi le-a transmis pentru munca mea. Complicele meu, Christopher Germer, a fost un prieten minunat şi un coleg absolut uluitor şi sper că vom continua să predăm compasiunea de sine şi să scriem împreună mulţi ani de acum înainte. Aş dori să-i mulţumesc lui Mark Leary, care m-a ajutat să îmi public primele articole teoretice şi empirice pe care le-am scris pe tema compasiunii de sine. Este un cercetător strălucit şi sunt recunoscătoare că studiul compasiunii de sine i-a captat interesul. Există mulţi alţii care au jucat un rol esenţial în publicarea acestei cărţi, prea mulţi pentru spaţiul limitat pe care îl am aici.

În cele din urmă, aş vrea să le mulţumesc mamei şi tatălui meu, care mi-au deschis mintea şi inima spre spiritualitate pe când eram doar un copil, fiecare în felul lui, astfel încât mi-am format personalitatea cu dorinţa de a atinge trezirea spirituală.

Partea întâi



DE CE VORBIM DESPRE COMPASIUNEA DE SINE?

Capitolul 1

**SĂ DESCOPERIM
COMPASIUNEA DE SINE**

Acest tip de preocupare compulsivă față de „eu, pe mine și al meu“ nu înseamnă că ne iubim. [...] Iubirea pentru noi înșine ne arată acele capacități de reziliență, compasiune și înțelegere din interiorul nostru care nu sunt decât părți ale vieții însăși.

SHARON SALZBERG, *The Force of Kindness**

ÎN ACEASTĂ SOCIETATE INCREDIBIL DE COMPETITIVĂ, CÂȚI dintre noi ne simțim cu adevărat bine în pielea noastră? Pare un lucru atât de pasager – să ne simțim bine –, mai ales că trebuie să ne simțim *speciali și peste medie* ca să ne simțim demni. Orice este mai prejos e resimțit ca un eșec. Îmi amintesc că în primul an de facultate, după ce m-am pregătit ore întregi pentru o mare petrecere, m-am plâns iubitelui meu că părul, machiajul

* În cazul în care nu se menționează altfel, citatele sunt redată în traducere liberă în limba română. (N. red.)

LIBRIS

We know
books

și ținuta mea sunt îngrozitor de inadecvate. El a încercat să mă liniștească spunându-mi: „Nu-ți face griji, arăți drăguț.“

„*Drăguț?* Fantastic, mereu mi-am dorit să arăt *drăguț*...“

Dorința de a ne simți speciali este de înțeles. Problema este că, prin definiție, este imposibil ca *toată lumea* să fie peste medie în același timp. Deși excelăm în unele domenii, există întotdeauna cineva mai deștept, cineva care arată mai bine, cineva care are mai mult succes. Cum facem față acestei situații? Nu foarte bine. Pentru a ne vedea într-o lumină pozitivă, tindem să ne supra-dimensionăm egoul și să diminuăm calitățile celorlalți, ca să ne simțim bine prin comparație. Această strategie are însă un cost: ne împiedică să ne atingem întregul potențial în viață.

Oglinzi distorsionante

Dacă trebuie să mă simt mai bine decât tine ca să mă simt bine în pielea mea, atunci cât de clar o să te văd și cât de clar o să mă văd pe mine de fapt? Să spunem că am avut o zi stresantă la muncă și sunt morocănoasă și irascibilă față de soțul meu când ajunge acasă mai târziu în seara respectivă (o situație pur ipotetică, desigur). Dacă îmi doresc foarte mult să am o imagine de sine pozitivă și nu vreau să risc să mă văd într-o lumină negativă, voi interpreta situația astfel încât să fiu sigură că orice tensiune dintre noi este văzută ca fiind din vina soțului meu, nu a mea.

— BUN, AI AJUNS ACASĂ. AI FĂCUT CUMPĂRĂTURILE, CUM TE-AM RUGAT?

— ABIA AM INTRAT PE UȘĂ, CUM AR FI SĂ AUD ȘI EU UN
CE BINE CĂ TE VĂD, DRAGUL MEU, CUM ȚI-A MERS ASTĂZI?

— EI BINE, DACĂ NU AI UITA MEREU CE VORBIM, POATE N-AȘ MAI FI NEVOITĂ SĂ MĂ ȚIN TOT TIMPUL DE CAPUL TĂU.

— ȘI CA SĂ ȘTII, AM FĂCUT CUMPĂRĂTURILE.

— OH... EI BINE, HMMM... ESTE EXCEPȚIA CARE DEMONSTREAZĂ REGULA. MI-AȘ DORI SĂ POT AVEA MAI MULTĂ ÎNCREDERE ÎN TINE.

Nu e tocmai o rețetă a fericirii.

De ce e atât de greu să recunoaștem când depășim limitele, când suntem nepoliticoși sau când ne pierdem răbdarea? Pentru că egoul nostru se simte mult mai bine dacă ne proiectăm defectele și neajunsurile asupra altcuiva. *E vina ta, nu a mea*. Gândește-te doar câte ciondăneli și certuri se nasc din această dinamică simplă. Fiecare dă vina pe celălalt pentru că a spus sau a făcut ceva greșit, justificându-și propriile acțiuni ca și cum viața sa ar depinde de asta, în timp ce ambii știu, în străfundul inimii, că nimic nu se întâmplă decât dacă sunt amândoi implicați. Cât timp pierdem făcând acest lucru? Nu ar fi oare mult mai bine să ne asumăm vina și să fim corecți?

Dar e mai ușor de spus decât de făcut. Este aproape imposibil să observăm acele aspecte ale felului nostru de a fi care ne pun probleme în relațiile cu ceilalți sau care ne împiedică să ne atingem întregul potențial dacă nu reușim să ne vedem clar pe noi înșine. Cum să ne dezvoltăm dacă nu ne dăm seama ce slăbiciuni avem? Atunci când ne ignorăm defectele sau când credem sincer că toate problemele și dificultățile noastre sunt din vina altcuiva e posibil să ne simțim *pentru scurt timp* mai bine, însă pe termen lung doar ne facem rău, blocându-ne în cicluri nesfârșite de stagnare și conflict.

Costurile judecății de sine

Când ne alimentăm continuu nevoia de autoevaluare pozitivă e ca și cum ne-am îndopa cu bomboane. Zahărul ne dă un scurt impuls de euforie, urmat de o cădere rapidă. Iar imediat după cădere vine momentul de disperare în care înțelegem că, oricât ne-am dori, nu putem mereu să dăm vina pe altcineva pentru problemele noastre. Nu putem să ne simțim mereu speciali și peste medie. Rezultatul este adeseori devastator. Ne uităm în oglindă, nu ne place ceea ce vedem (atât la propriu, cât și la figurat) și începe să se instaleze rușinea. Majoritatea dintre noi suntem foarte duri în judecățile noastre atunci când recunoaștem în cele din urmă că avem vreun defect sau vreun neajuns. „Nu sunt suficient de bun. Nu sunt bun de nimic.“ Nu e de mirare că nu vrem să recunoaștem adevărul, dacă recunoașterea vine la pachet cu astfel de judecăți dure.

În acele privințe în care ne este greu să ne păcălim, de exemplu atunci când ne comparăm greutatea cu cea a modelelor din reviste sau atunci când ne uităm la contul nostru bancar prin comparație cu cel al unor oameni bogați și de succes, ne provocăm o durere emoțională incredibilă. Ne pierdem încrederea în noi, începem să ne îndoim de potențialul nostru și ne pierdem speranța. Desigur, această stare regretabilă duce pur și simplu la și mai multă critică de sine pentru că am fi niște pierde-vară care nu fac nimic, și astfel starea ni se degradează tot mai mult.

Chiar dacă reușim să ne adunăm, toate reperatele pentru ceea ce considerăm „suficient de bun“ par să rămână mereu de neatins. Trebuie să fim deștepți, în formă, la modă, interesați, de succes și sexy. Oh, și spirituali, să nu uit. Și oricât de bine ne-am

descurca, altcineva pare să se descurce și mai bine. Rezultatul acestui tip de raționament este îngrijorător: milioane de oameni trebuie să ia zilnic medicamente doar ca să facă față vieții cotidiene. Nesiguranța, anxietatea și depresia sunt incredibil de frecvente în societatea noastră, în multe situații din cauza judecății de sine și a faptului că ne blamăm atunci când ni se pare că nu ieșim câștigători în jocul vieții.¹

O altă cale

Deci, care este soluția? *Să nu ne mai judecăm și să nu ne mai evaluăm deloc.* Să nu mai încercăm să ne punem eticheta „bun“ sau „rău“ și să ne acceptăm pur și simplu cu inima deschisă. Să ne tratăm cu aceeași bunătate, grijă și compasiune cu care ne tratăm prietenii apropiați sau chiar pe străini, de fapt. Din păcate, ne purtăm mai rău cu noi decât cu oricine altcineva.

Când am întâlnit pentru prima oară ideea de compasiune de sine, viața mi s-a schimbat aproape instantaneu. Eram în ultimul an al programului de doctorat în dezvoltare umană la University of California din Berkeley și făceam ultimele retușuri la teza mea. Treceam printr-o perioadă foarte dificilă, după destrămarea primei mele căsnicii, și mă simțeam extrem de rușinată și de dezgustată de mine însămi. M-am gândit că mă va ajuta să mă înscriu la cursuri de meditație la un centru budist local. Am fost interesată de spiritualitatea orientală încă de mic copil, fiind crescută la periferia orașului Los Angeles de o mamă deschisă la minte. Cu toate acestea, nu am luat niciodată în serios meditația. De altfel, nici nu aprofundasem vreodată filozofia budistă, expunerea mea la gândirea orientală provenind mai degrabă din

curentul de gândire New Age californian. Ca parte a exercițiului meu de explorare, am citit clasică lucrare a lui Sharon Salzberg *Lovingkindness*, iar asta m-a schimbat pentru totdeauna.

Știam că budiștii vorbesc mult despre importanța compasiunii, dar nu m-am gândit niciodată la ideea asta: să ai compasiune față de *tine* ar putea fi la fel de important precum să ai compasiune față de ceilalți. Din perspectiva budistă, trebuie să ai grijă de tine înainte să ai grijă cu adevărat de alții. Dacă te judeci și te critici constant încercând în același timp să fii bun cu ceilalți, vei trage limite artificiale și vei crea discrepanțe care nu duc decât la sentimente de separare și de izolare. Acesta este opusul unității, al interconexiunii, al dragostei universale – scopul final al celor mai multe dintre căile spirituale, indiferent de tradiția din care provin.

Îmi amintesc că vorbeam cu proaspătul meu logodnic, Rupert, care venea cu mine la ședințele săptămânale ale grupului budist, și că dădeam din cap plină de uimire: „Vrei să spui că de fapt chiar ai voie să fii *bun* cu tine însuși, să ai compasiune față de tine însuși, atunci când ești varză sau când treci printr-un moment foarte dificil? Nu știi... Dacă dau dovadă de prea multă compasiune de sine, nu cumva o să devin leneș și egoistă?” Mi-a luat ceva timp să înțeleg.

Treptat am ajuns la concluzia următoare: deși acceptabilă social, critica de sine nu era deloc utilă, ba chiar înrăutățea lucrurile. Nu deveneam un om mai bun dacă mă criticam tot timpul. De fapt, îmi provocam un sentiment de inadecvare și nesiguranță, apoi îmi vărsam frustrarea pe oamenii dragi. Mai mult decât atât, nu acceptam multe lucruri pentru că eram speriată de valul de ură de sine care ar fi urmat dacă aș fi recunoscut adevărul.

Și eu, și Rupert am învățat că, în loc să ne bazăm pe relația noastră pentru a ne satisface toate nevoile de iubire, de acceptare și de siguranță, am putea să ne oferim *singuri* o parte din aceste sentimente. Iar asta ar însemna că inimile noastre ar avea chiar și mai mult de oferit celuilalt. Amândoi am fost atât de impresionați de conceptul compasiunii de sine, încât în timpul ceremoniei de nuntă care a urmat în anul respectiv, fiecare dintre noi și-a încheiat jurămintele cu fraza: „Și, mai presus de orice, promit să te ajut să ai compasiune față de tine, astfel încât să prosperi și să găsești fericirea.”

După ce mi-am luat doctoratul, am urmat doi ani de studii postdoctorale cu un cercetător de frunte în domeniul stimei de sine. Am vrut să aflu mai multe despre modul în care oamenii își stabilesc valoarea de sine. Am descoperit în scurt timp că psihologii nu mai consideră stima de sine indicatorul suprem al unei bune sănătăți mintale. Deși s-au scris mii de articole² despre importanța stimei de sine, cercetătorii au început să identifice toate capcanele în care cad oamenii atunci când încearcă să obțină și să mențină un sentiment de stimă de sine ridicată: narcisism, preocupare excesivă pentru sine, mânia infatuată, prejudecăți, discriminare și multe altele. Mi-am dat seama că alternativa perfectă la goana perpetuă în căutarea stimei de sine este compasiunea de sine. De ce? Pentru că oferă protecție împotriva criticilor dure de sine, la fel ca stima de sine, dar fără nevoia de a ne vedea ca fiind perfecți sau mai buni decât ceilalți. *Cu alte cuvinte, compasiunea de sine aduce aceleași beneficii precum stima de sine ridicată, însă fără dezavantajele celei din urmă.*

După ce am fost angajată ca asistentă universitară la University of Texas din Austin, am decis ca imediat ce mă stabilesc acolo, să încep o cercetare pe tema compasiunii de sine. Deși nimeni nu

LIBRIS

We know
books

dăduse încă o definiție compasiunii de sine, dintr-o perspectivă academică, și evident nu existau cercetări pe această temă, știam că va fi lucrarea vieții mele.

Deci ce este compasiunea de sine? Ce înseamnă mai exact? De obicei, cel mai bun mod de a descrie compasiunea de sine este să încep cu o experiență cu care suntem mai familiarizați: compasiunea față de ceilalți. În cele din urmă, compasiunea este aceeași, indiferent dacă o îndreptăm către noi înșine sau dacă o îndreptăm către ceilalți.

Compasiunea față de ceilalți

Imaginează-ți că ești blocat în trafic, pe drumul spre muncă, iar un bărbat fără adăpost vrea să te convingă să-i dai bani ca să îți spele parbrizul. *E atât de insistent!* te gândești în sinea ta. *O să ratez lumina verde a semaforului și o să întârzi din cauza lui. Oricum, probabil o să dea banii pe băutura sau pe droguri. Poate dacă îl ignor o să mă lase în pace.* Dar omul nu te ignoră, iar tu stai acolo plin de sentimente de ură, în timp ce el îți spală parbrizul. Te vei simți vinovat dacă nu îi dai bani și îți va părea rău după ce i-ai dat.

Apoi, într-o zi, o revelație te lovește ca un fulger. Ești blocat în trafic în același loc, la același semafor, la aceeași oră, lângă același om fără adăpost, înarmat cu găleata și raclata lui, ca de obicei. Totuși, dintr-un motiv complet necunoscut, astăzi îl vezi cu alți ochi. Îl vezi mai degrabă ca pe un *om*, nu ca pe un lucru care te enervează. Îi observi suferința. *Oare cum supraviețuiește? Majoritatea oamenilor pur și simplu îl alungă. Stă aici în trafic și în gazele de eșapament toată ziua și cu siguranță nu câștigă prea*

*mult. Cel puțin încearcă să ofere ceva în schimbul banilor. Trebuie să fie foarte dificil să simți că oamenii sunt atât de enervați de prezența ta tot timpul. Care o fi povestea lui? Cum a ajuns pe stradă? În momentul în care vezi omul ca pe o ființă umană reală, suferindă, inima ți se conectează cu el. În loc să-l ignori, descoperi – spre uimirea ta – că îți faci timp să te gândești cât de dificilă este viața lui. Ești mișcat de durerea lui și simți dorința de a-l ajuta într-un fel. Important, dacă ceea ce simți este compasiune adevărată și nu simplă milă, îți spui: *Doar prin harul lui Dumnezeu nu sunt în locul lui. Dacă m-aș fi născut în alte împrejurări sau aș fi avut ghinion, aș putea să mă aflu și eu într-o situație similară, în care m-aș lupta pentru supraviețuire. Cu toții suntem vulnerabili.**

Desigur, acum ar putea fi momentul în care inima ta devine de piatră: propria frică de a sfârși pe stradă te face să dezumanezi complet această grămadă de zdrențe cu barbă. Mulți oameni o fac. Dar asta nu-i face fericiți; nu-i ajută să gestioneze stresul pe care îl simt la muncă, lângă soția sau lângă copilul lor când ajung acasă. Nu-i ajută să-și înfrunte propriile frici. În cel mai bun caz, această împietrire a inimii, care implică sentimentul că ești *mai bun* decât bărbatul fără adăpost, pur și simplu va înrăutăți situația.

Dar să zicem că nu te închizi. Să presupunem că simți cu adevărat compasiune față de bărbatul ghinionist fără adăpost. Cum te simți? De fapt, te simți destul de bine. Este minunat când inima ta se deschide, imediat te simți mai conectat, mai viu, mai prezent.

Acum să presupunem că bărbatul nu încerca să spele parbrize pentru bani. Poate doar *cerșea* ca să-și cumpere alcool sau droguri – ai simți aceeași compasiune față de el? Da. Nu trebuie

să-l inviți acasă. Nici măcar nu trebuie să-i dai bani. Ai putea să decizi să-i zâmbești cu bunătațe sau să-i oferi un sendviș în loc de bani, dacă ți se pare că ar fi un gest mai responsabil. Dar da, acest om este demn de compasiune, cu toții suntem. Compasiunea nu este doar pentru victimele nevinovate, ci și pentru cei a căror suferință provine din eșec, din slăbiciune personală sau în urma unor decizii proaste. Știi tu, tipul de decizii pe care și eu, și tu le luăm în fiecare zi.

Așadar, compasiunea implică recunoașterea suferinței și o imagine clară asupra acesteia. În plus, presupune sentimentul de bunătațe pentru oamenii care suferă, de unde se naște și dorința de a-i ajuta – *de a le ameliora suferința*. În cele din urmă, compasiunea implică recunoașterea condiției noastre umane comune, oricât de imperfectă și de fragilă este ea.

Compasiunea față de noi înșine

Compasiunea de sine, prin definiție³, presupune aceleași calități ca ale compasiunii față de ceilalți. În primul rând, ne obligă să ne oprim și să ne recunoaștem propria suferință. Nu avem cum să fim sensibilizați de propria durere dacă nu-i admitem mai întâi prezența.

Desigur, uneori faptul că suferim este extrem de evident și nu ne gândim la nimic altceva. Însă de cele mai multe ori *nu* recunoaștem că suferim. O mare parte din cultura occidentală se bazează pe tradiționalul îndemn „taci și strânge din dinți“. Suntem învățați să nu ne plângem și să *mergem mai departe* (citește asta drept *carry on*, cu un accent britanic tăios, în timp ce saluți scurt din cap). Dacă suntem într-o situație dificilă sau

stresantă, rareori ne acordăm răgaz ca să facem un pas înapoi și să admitem cât de greu ne este în momentul respectiv.

Iar atunci când durerea vine din judecata de sine – dacă suntem furioși pe noi înșine pentru că am tratat abuziv pe cineva sau pentru că am făcut o remarcă stupidă la o petrecere – ne e și mai greu să înțelegem că este vorba despre momente de suferință. Ca atunci când am întrebat-o pe o prietenă pe care nu o văzusem de multă vreme, cu ochii pe burta vizibilă: „Ești gravidă?“ „Nu, doar m-am cam îngrășat în ultima vreme“, a răspuns ea. Am scos o exclamație jenată și m-am înroșit ca sfecla. De cele mai multe ori nu recunoaștem că aceste momente reprezintă un tip de durere care este demn de un răspuns plin de compasiune. La urma urmei, am greșit, nu e normal să fim pedepsiți? Ei bine, tu îți pedepsești prietenii sau familia când greșesc? OK, poate faci asta uneori, dar te simți bine?

Toți greșim la un moment dat, este o realitate a vieții. Și dacă te gândești bine, de ce ar trebui să avem alte așteptări? Unde este acel contract scris pe care l-ai semnat înainte de naștere, în care ai promis că vei fi perfect, că nu vei greși niciodată și că viața ta se va desfășura exact așa cum vrei tu? *Scuzați-mă, vă rog. Cred că s-a produs o eroare. Am selectat abonamentul „Totul va merge bine până în ziua în care voi muri“. Pot să vorbesc cu managerul, vă rog?* Este absurd și, totuși, cei mai mulți dintre noi se comportă ca și cum ceva ar fi complet nelalocul lui atunci când cădem sau viața ia o întorsătură nedorită sau neașteptată.

Unul dintre dezavantajele faptului că trăim într-o cultură care pune accentul pe etica independenței și a realizărilor individuale este că, dacă nu ne atingem permanent obiectivele, ni se pare că suntem singurii vinovați. Și dacă suntem vinovați, înseamnă că nu merităm compasiune, nu-i așa? Adevărul este

că *toată lumea* e demnă de compasiune. Prin însuși faptul că suntem oameni conștienți, care trăiesc pe această planetă, suntem intrinsec valoroși și merităm îngrijire. După cum a spus Dalai Lama: „Ființele umane, prin natura lor, vor fericire, nu suferință. Toată lumea încearcă să obțină fericirea și să scape de suferință, având dreptul fundamental să facă asta. [...] Practic, din punctul de vedere al valorii umane reale, toți suntem la fel.”⁴ Același sentiment a inspirat Declarația de Independență a Statelor Unite: „Considerăm ca evidente prin ele însele adevărurile următoare: toți oamenii sunt creați egali; ei sunt înzestrați de Creator cu anumite drepturi inalienabile; printre aceste drepturi se află viața, libertatea și căutarea fericirii.” Nu trebuie să ne câștigăm dreptul la compasiune, este dreptul nostru din naștere. Suntem oameni, iar simpla noastră capacitate de a gândi și de a simți, combinată cu dorința noastră de a fi fericiți, mai degrabă decât de a suferi, ne garantează compasiunea.

Cu toate acestea, mulți oameni nu acceptă ideea de compasiune de sine. Nu cumva e doar o formă de autocompătimire? Sau un alt fel de a spune complacere? Voi arăta pe parcursul cărții că aceste presupuneri sunt false și contrazic direct sensul adevărat al compasiunii de sine. Așa cum vei vedea, compasiunea de sine implică să ne dorim sănătate și o stare de bine, ceea ce conduce la comportamente proactive care îmbunătățesc situația unui individ, nu la pasivitate. Iar compasiune de sine nu înseamnă să cred că problemele mele sunt mai importante decât ale tale, ci doar să cred că și problemele mele sunt importante și demne să fie rezolvate.

Prin urmare, în loc să te condamni pentru greșelile și eșecurile tale, folosește experiența suferinței pentru a-ți înmuia inima. Renunță la așteptările nerealiste de perfecțiune care te fac să te

simți atât de rău și deschide ușa către satisfacția reală și de durată. Nu trebuie decât să îți oferi compasiunea de care ai nevoie la momentul respectiv.

Cercetările pe care le-am condus alături de colegii mei⁵ în ultimii zece ani au arătat clar: compasiunea de sine este o modalitate remarcabilă de a atinge starea emoțională bună și mulțumirea. Oferindu-ne bunătate necondiționată și confort în timp ce ne acceptăm experiența umană, oricât de dificilă ar fi, evităm tiparele distructive ale fricii, negativității și izolării. În același timp, compasiunea de sine favorizează stări mintale pozitive, precum fericirea și optimismul. Calitatea vindecătoare a compasiunii de sine ne permite să înflorim, să apreciem frumusețea și bogăția vieții, chiar și în vremuri dificile. Atunci când ne liniștim mintea agitată cu ajutorul compasiunii de sine, ne dăm mai bine seama ce e în neregulă, astfel încât să ne orientăm spre ce ne oferă bucurie.

Compasiunea de sine ne oferă o insulă de calm, un refugiu din calea agitației create de judecata de sine pozitivă și negativă permanentă, astfel încât să renunțăm la întrebările neîncetate: „Oare sunt la fel de bun ca ceilalți? Sunt suficient de bun?” Avem la îndemână mijloacele să ne oferim căldura și susținerea la care tânjim profund. Utilizând izvoarele noastre interioare de bunătate, recunoscând natura comună a condiției umane imperfecte, vom începe să ne simțim mai în siguranță, mai acceptați și mai vii.

În multe privințe, compasiunea de sine este ca magia, deoarece are puterea de a transforma suferința în bucurie. În cartea ei *Alchimia emoțională: Cum poate mintea să vindece inima*^{*}, Tara

^{*} Traducere de Sabina Dorneanu, Curtea Veche Publishing, București, 2005. (N. red.)

Bennett-Goleman folosește alchimia ca simbol al transformării spirituale și emoționale care devine posibilă atunci când ne tratăm durerea cu grijă și iubire. Când ne oferim compasiune, nodul strâns al judecății de sine negative începe să se dizolve și e înlocuit de un sentiment de acceptare pașnică, conectată – un diamant strălucitor care apare din cărbune.

Exercițiul 1

Cum reacționezi față de tine și față de viața ta?

CUM REACȚIONEZI DE OBICEI FAȚĂ TINE ÎNSUȚI?

- Ce aspecte critici de obicei la tine: înfățișare, carieră, relații, parenting, altele?
- Ce tip de limbaj interior folosești atunci când observi un defect sau când faci o greșală: îți adresezi insulte sau ai un ton mai blând și mai înțelegător?
- Dacă ești deosebit de critic cu tine însuși, cum te face asta să te simți?
- Ce se întâmplă când ești atât de dur cu tine însuși? Care sunt consecințele? Te face să te simți mai motivat sau tinzi să te simți descurajat și deprimat?
- Cum crezi că te-ai simți dacă te-ai accepta cu adevărat exact așa cum ești? Această posibilitate te sperie, îți dă speranță sau ambele?

CUM REACȚIONEZI DE OBICEI LA DIFICULTĂȚILE VIEȚII?

- Cum te tratezi când te confrunți cu provocări în viața ta? Ai tendința să ignori faptul că suferi și să te

concentrezi exclusiv pe remedierea problemei sau te oprești pentru a-ți oferi îngrijire și confort?

- Tinzi să te lași copleșit de dramatismul situațiilor dificile, astfel încât faci din țânțar armăsar, sau tinzi să vezi lucrurile dintr-o perspectivă echilibrată?
- Ai tendința să te simți izolat de ceilalți când lucrurile nu merg bine, având sentimentul irațional că ei se simt mai bine decât tine, sau încerci să îți amintești că toți oamenii se confruntă cu greutăți în viață?

Dacă ți se pare că nu ai suficientă compasiune de sine, verifică dacă nu cumva te critici și pentru asta. Dacă da, oprește-te chiar acum. Încearcă să simți compasiune față de cât de dificil este să fii o ființă umană imperfectă în această societate extrem de competitivă în care trăim. Cultura noastră nu pune accentul pe compasiune de sine, ci dimpotrivă. Ni se spune că indiferent cât de mult ne-am strădui, tot ce putem noi mai bine nu e suficient. E momentul să schimbăm ceva. Ne va fi tuturor mai bine dacă învățăm să dăm dovadă de mai multă compasiune de sine, iar acum este momentul perfect să începem.

Deci care este relevanța tuturor acestor lucruri pentru tine? Atât în acest capitol, cât și în celelalte vei regăsi exerciții care te vor ajuta să înțelegi de ce judecata continuă de sine este dăunătoare pentru tine. Exercițiile te vor ajuta să îți dezvolti compasiunea de sine, astfel încât aceasta să devină un obicei în viața de zi cu zi, stabilind astfel un mod mai sănătos în care să relaționezi cu tine însuși. Poți să îți stabilești nivelul exact⁶ de compasiune de sine folosind scala pe care am dezvoltat-o pentru cercetarea

mea. Accesează site-ul meu self-compassion.org și dă clic pe linkul „Test your level of self-compassion“. După ce completezi o serie de întrebări, ți se va calcula nivelul de compasiune de sine. Ai putea să-ți înregistrezi punctajul obținut acum și să repeți testul după ce citești cartea, pentru a vedea dacă ți s-a modificat nivelul compasiunii de sine prin exercițiu.

Nu poți să ai tot timpul o stimă de sine ridicată, iar viața ta va fi în continuare imperfectă, dar compasiunea de sine va fi acolo mereu, așteptându-te, ca un refugiu sigur. În vremuri bune și în vremuri rele, indiferent dacă ai cucerit întreaga lume sau ești la pământ, compasiunea de sine te va ajuta să mergi înainte, să ajungi într-un loc mai bun. Trebuie să muncești din greu pentru a elimina obiceiul criticii de sine pe care l-ai dobândit de-a lungul unei vieți întregi, dar, până la urmă, nu ți se cere decât să te relaxezi, să iei viața așa cum este și să îți deschizi inima către tine însuși. Este mai ușor decât ai putea crede și ți-ar putea schimba viața.

Exercițiul 2

Explorarea compasiunii de sine prin scris

PARTEA ÎNTÂI

Cu toții avem ceva la noi care nu ne place; ceva care ne face să ne simțim rușinați, nesiguri sau că „nu suntem destul de buni“. Să fii imperfect este uman, iar sentimentele de eșec și de inadecvare fac parte din experiența vieții. Încearcă să te gândești la ceva care te face să ai sentimente de inadecvare sau să te simți prost în legătură cu tine (aspectul fizic, probleme la muncă sau în relații etc.). Ce stare îți dă

acest lucru: simți teamă, tristețe, deprimare, nesiguranță, furie? Ce emoții simți când te gândești la asta? Încearcă să răspunzi cu sinceritate emoțională și să nu reprimi niciun sentiment. Evită însă abordările melodramatice. Încearcă să simți emoțiile exact așa cum apar – nici mai mult, nici mai puțin.

PARTEA A DOUA

Acum gândește-te la un prieten imaginar care este capabil de iubire necondiționată, acceptare, bunătate și compasiune. Imaginează-ți că el îți vede toate punctele forte și toate slăbiciunile, inclusiv acel aspect la care te-ai gândit mai devreme. Gândește-te la sentimentele lui față de tine și la faptul că ești iubit și acceptat exact așa cum ești, cu toate imperfecțiunile tale umane. Acest prieten înțelege limitele naturii umane și este bun și iertător cu tine. În marea sa înțelepciune, el îți înțelege istoricul de viață și milioanele de lucruri care s-au întâmplat în viața ta și care au conturat individul care ești în prezent. Senzația ta de inadecvare se leagă de nenumărate lucruri pe care nu le-ai ales tu neapărat – genele, istoricul tău de familie, circumstanțele de viață –, aflate în afara controlului tău.

Scrive-ți o scrisoare din perspectiva acestui prieten imaginar, concentrându-te pe percepția de inadecvare pentru care ai tendința să te judeci. Ce ți-ar spune el despre „defectul“ tău din perspectiva compasiunii nelimitate? Cum ar transmite acest prieten compasiunea profundă pe care o simte pentru tine, în special pentru disconfortul pe care îl simți atunci când te judeci atât de aspru? Ce ar scrie pentru a-ți aminti că ești doar un om și că toți oamenii au