

Compasiunea

Ioana R. Podină*

1. Introducere

Compasiunea este de multe ori confundată cu altruismul sau empatia. Așadar, modalitatea cea mai bună de a înțelege compasiunea este prin contrast cu cele două concepte relaționate.

Empatia este definită ca experiența de împărtășire a emoțiilor celui alt (De Vignemont & Singer, 2006). Cu alte cuvinte, empatia este o oglindire a emoției unei alte persoane. Pe de altă parte, altruismul este un comportament de care beneficiază în mod direct altcineva decât actorul comportamentului altruist și poate sau nu să fie însoțit de empatie sau de compasiune. Un act altruist de tipul unei donații de dragul publicității își pierde elementele de empatie și compasiune. Deși aceste două concepte sunt legate de compasiune, ele nu se referă la același lucru. Astfel, compasiunea este definită în dicționarul Merriam Webster (2011) ca o conștientizare a distresului altor persoane (componenta cognitivă) și implică intenția de a diminua acest distres (componenta intențională) și o dorință autentică de a ajuta (componenta motivațională). La aceste trei componente se adaugă componenta afectivă, o reacție emoțională, dar nu în oglindă, la vederea suferinței unei alte persoane (Jazaieri *et al.*, 2013). În mod similar, din perspectivă budistă, compasiunea este o calitate umană de bază care rezultă din recunoașterea suferinței altora și dorința de a ameliora acea suferință, ceea ce determină comportamente altruiste (Dalai Lama, 1995).

În cercetare, compasiunea este văzută ca un concept cu trei dimensiuni (vezi Jazaieri *et al.*, 2013):

- (a) *Compasiunea îndreptată înspre alte persoane* este un răspuns emoțional la perceperea suferinței altora, asociat cu dorința de a ajuta (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Compasiunea îndreptată înspre alții este cea mai bine cunoscută formă de compasiune.

* Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie, Universitatea „Babeș-Bolyai”, Str. Republicii, Nr. 37, 400015, Cluj-Napoca, România, Tel/Fax : +40-264-434141 ; E-mail : ioana.r.podina@gmail.com.

- (b) *Compassiunea primită de la alte persoane* este o temă de cercetare mai recentă. Aceasta este, în mod evident, o consecință a compasiunii îndreptate înspre ceilalți și presupune acceptarea actelor de bunătate venite din partea altora. Opusul acestui concept este *frica de compasiune*, emoție care a fost asociată cu autocritică, nesiguranță, depresie, anxietate și stres (Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011).
- (c) *Autocompassiunea* a fost descrisă ca disponibilitatea de a fi receptiv la suferința proprie, asociată cu bunătatea față de sine, cu atitudinea necritică față de sine și acceptarea greșelilor proprii ca parte inerentă a naturii umane (Neff, 2003a). Autocompassiunea este un concept tot mai mult studiat, pe care îl vom aborda în detaliu în acest capitol.

2. Originile și istoricul conceptului de compasiune

Compassiunea este un concept cultivat de diverse orientări religioase, incluzând creștinismul, iudaismul, islamul, hinduismul și budismul. Câteva exemple din diversele sisteme religioase se regăsesc în următoarele îndemnuri: creștinism – „Și precum voiți să vă faceți vouă oamenii, faceți-le și voi asemenea” (Luca, 6:31); iudaism – „Ce îți este ție urât, nu îi face vecinului tău” (Rabbi Hillel); islam – „Niciunul dintre voi nu va avea credință până când nu dorește fratelui său ceea ce își dorește pentru sine” (al-Bukhari). Budismul a acordat compasiunii un rol extrem de important. Astfel, conform învățăturilor budiste, există 4 elemente ale iubirii adevărate (Nhat Hanh, 1998); acestea sunt: *maitri* (a iubi cu blândețe; engl. *loving-kindness*), *karuna* (compasiunea), *mudita* (bucuria empatică; engl. *sympathetic joy*) și *upeksha* sau *upekkha* (echilibru). *Maitri* este tipul de iubire pe care îl exprimăm atunci când dorim ca și ceilalți să fie fericiți. *Karuna* este corespondentul compasiunii și surprinde ideea de suferință împreună cu celălalt, fără a ne identifica cu suferința acestuia. *Mudita* este bucuria altruistă, atunci când ne bucurăm de lucrurile bune care li se întâmplă celorlalți, iar *upeksha* este iubirea pe care o trăiesc oamenii atunci când pot să o ofere în mod nediscriminatoriu. În budism compasiunea se bazează pe înțelepciune, subliniază înțelegerea și acceptarea naturii și cauzelor suferinței umane și promovează acțiuni care să îi ajute pe oameni să se elibereze de suferință.

Deși compasiunea are un rol central în tradiția Estică, psihologia Vestică s-a aplecat asupra acestui concept relativ recent, principalii ei promotori în cercetare fiind Paul Gilbert și Kristin Neff. Paul Gilbert vede compasiunea ca parte a sistemului de îngrijire reciprocă dintre oameni. În opinia lui Gilbert, compasiunea include dimensiuni de grijă, simpatie, empatie și atitudine necritică față de oameni (Gilbert, 1984; 2000). Kristin Neff este interesată mai ales de compasiunea orientată către sine (autocompassiune) și propune trei componente ale acesteia, care interacționează reciproc (vezi subcapitolul dedicat autocompassiunii).

Pe lângă aspectele conceptuale, s-a încercat integrarea practicilor Estice centrate pe compasiune în intervențiile terapeutice Vestice. Astfel, Terapia Comportamentală Dialectică (Linehan, 1993), Terapia Cognitivă Bazată pe Mindfulness (Segal, Williams, & Teasdale, 2002), Antrenamentul Compasiunii (engl. *Compassionate Mind Training*; Gilbert & Irons, 2005) și alte programe de „antrenare” a auto-compasiunii (e.g., engl. *Mindful Self-Compassion Program*; Neff & Germer, 2013) consideră compasiunea ca fiind o componentă importantă în terapie.

3. Perspective teoretice

3.1. Compasiunea ca emoție

În literatură există trei orientări teoretice privind compasiunea ca emoție. Prima susține că aceasta nu este altceva decât o altă etichetă pentru distresul empatic (e.g., Ekman, 2003; Hoffman, 1981), adică distresul trăit la vederea suferinței altor persoane. A doua abordare vede compasiunea ca o combinație de emoții, mai ales tristețe și iubire (e.g., Post, 2002; Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Connor, 1987; Sprecher & Fehr, 2005; Underwood, 2002). Această perspectivă derivă dintr-un studiu de decizie lexicală în care participanții au echivalat semnificația compasiunii cu cea de tristețe și iubire sau grijă (Shaver *et al.*, 1987). A treia abordare este de natură evoluționistă și susține că compasiunea este diferită de distres, iubire sau tristețe. Din această perspectivă, compasiunea este o emoție adaptativă pentru supraviețuire și creșterea fitness-ului deoarece motivează ajutorarea altor persoane aflate în suferință (Haidt, 2003). Tot în viziunea evoluționistă, toate acțiunile altruiste alimentate de compasiune au ca scop perpetuarea speciei.

3.2. Compasiunea ca motivație

Compasiunea ca motivație este descrisă în special de orientări evoluționiste și de inspirație budistă. Există patru perspective asupra dimensiunii motivaționale a compasiunii, detaliate mai jos.

Prima perspectivă privește compasiunea ca pe o trăsătură avantajoasă din punct de vedere evolutiv și ca parte a unui răspuns de grijă față de urmași, răspuns concretizat în alegerea unui partener plin de compasiune (Goetz *et al.*, 2010). Compasiunea a apărut ca o trăsătură benefică și în relații de cooperare între persoane neînrudite, care poate facilita supraviețuirea și creșterea fitness-ului. Astfel, toate acțiunile altruiste motivate de compasiune au ca scop perpetuarea speciei și grija față de urmași.

A doua perspectivă este tot de origine evoluționistă. Propunătorul ei este Gilbert (2010). Conform acestui model, compasiunea este rezultatul unei interacțiuni între

sisteme de detectare a pericolului, sisteme motivaționale și cele de grijă față de alte persoane. Scopul final al oricăruia dintre aceste sisteme este cel de asigurare a supraviețuirii speciei. Sistemul de detectare a pericolului este strâns legat de emoții negative de tip frică, furie. Compasiunea sau autocompasiunea poate fi declanșată ca răspuns de autoreglare a acestor emoții. Sistemul motivațional este orientat înspre recompensă, iar compasiunea poate fi un mijloc prin care pot fi obținute aceste recompense (alianțe, teritorii, mâncare). Nu în ultimul rând, sistemul de grijă este strâns legat de cel de atașament, ceea ce poate declanșa motivația de a avea grijă de alte persoane sau de a reduce distresul acestora. Așadar, compasiunea este văzută ca sistem motivațional menit să regleze emoții negative prin racordarea la trăirile proprii și ale celorlalți, urmată de comunicarea unor emoții care transmit căldură și siguranță (*e.g.* Gilbert, 1989; Spikins, Rutherford, & Needham, 2010).

A treia perspectivă își are originile în budism și conceptualizează compasiunea ca manifestare a unei diade de tip atenție/intenție, ambele orientate înspre diminuare distresului (Dalai Lama, 2001). Dacă această perspectivă pune accentul pe compasiunea față de alte persoane, alte linii de cercetare, inspirate tot de ideologia budistă, se centrează pe autocompasiune. Un pionier al cercetărilor legate de autocompasiune este Neff (2003a, b) care conceptualizează autocompasiunea ca mijloc prin care distresul propriu este redus nu prin evitare sau distragere, ci prin conștientizarea acestuia și motivația de a-l scădea. Autocompasiunea implică și autoacceptarea defectelor proprii ca parte a experienței umane.

În concluzie, deși majoritatea cercetătorilor văd compasiunea ca emoție sau ca factor motivațional, felul în care o conceptualizează diferă de la un grup de cercetare la altul.

3.3. Compasiunea: învățată sau înnăscută?

Psihologii evoluționiști au fost printre primii care au încercat să dea un răspuns la întrebarea: „este compasiunea un răspuns învățat sau o manifestare înnăscută?” Conform acestora, compasiunea este un răspuns firesc și automat, care a asigurat supraviețuirea speciei umane. Un argument în acest sens sunt cercetările care arată că compasiunea este una dintre cele mai valorizate calități la un potențial partener, atât de către bărbați, cât și de către femei, având drept consecință creșterea fitness-ului (Buss & Barnes, 1986)

Studiile ale căror rezultate susțin o bază biologică a compasiunii vin în sprijinul ideii evoluționiste de compasiune ca tendință înnăscută. Aceste studii arată că atunci când simțim compasiune sunt recrutate rețele neuronale similare cu cele implicate în dragostea maternă/paternă, ceea ce indică faptul că acest răspuns ar putea fi „înrădăcinat” în creierul uman (Greene & Cohen, 2004). Alte studii leagă compasiunea de zone cerebrale asociate cu perceperea recompensei. Un exemplu este studiul lui Rilling și colaboratorii (2002), care a identificat tipare de activare

cerebrală similare pentru comportamente altruiste de oferire a ajutorului și pentru recompense (Rilling *et al.*, 2002).

O altă dovadă în sprijinul compasiunii ca o caracteristică înnăscută sunt studiile care au evidențiat universalitatea acesteia, adică manifestări ale compasiunii indiferent de spațiul geografic, de condiția socială sau de vârstă (Davidson, Harrington & Dreyfus, 2002). Aceste studii arată că atât copiii, cât și adulții răspund în mod automat cu compasiune la vederea suferinței altora (Rand, Kraft-Todd & Gruber, 2014), unele raportând precursori ai compasiunii inclusiv la vârsta de doi ani (Hepach, Vaish, & Tomasello, 2012).

Atunci de ce compasiunea nu se reflectă constant în comportament? Miller (1999) arată că potențiala interpretare a unui comportament altruist ca fiind răspuns alimentat de un interes personal îi oprește pe cei mai mulți din impulsul de ajuta. Același autor a arătat că implicarea în acțiuni caritabile crește atunci când acestea sunt prezentate ca un act de tranzacție economică, și nu ca un act de caritate.

Pe scurt, în polemica înnăscut *versus* învățat, pare să câștige teren perspectiva compasiunii ca o trăsătură cu care ne naștem. Cu toate acestea, având în vedere numărul redus de studii pe această temă, este foarte dificil de determinat dacă răspunsul de compasiune este un răspuns „prestat”, respectiv care este rolul învățării în acest proces. Cel mai probabil, învățarea întărește sau slăbește răspunsurile de tip compasiune, în funcție de ce vedem la ceilalți.

4. Autocompasiunea

Autocompasiunea reprezintă orientarea către propria persoană a aceluiași tip de grijă/bunătațe pe care o direcționăm și înspre cei care ne sunt apropiați. Astfel, autocompasiunea presupune a fi deschis și afectat de propria suferință, trăind emoții de grijă și bunătațe orientate spre sine (Neff, 2003a).

Neff operaționalizează acest concept prin prezența a trei componente interrelaționate, care apar în momente de suferință/eșec. Aspectul central al autocompasiunii este *bunătațea orientată către sine* (engl. *self-kindness*). Această componentă se referă la felul în care gândim despre noi în momente dificile. Astfel, atunci când greșesc, persoanele cu un nivel crescut de autocompasiune se privesc cu mai multă bunătațe și mai puțin critic, având grijă de propria persoană în momente de suferință (Allen & Leary, 2010). Cea de-a doua componentă a autocompasiunii este *umanitatea comună* (engl. *common humanity*), adică recunoașterea faptului că experiențele unei persoane, indiferent cât sunt de dureroase, sunt parte a experienței umane comune. Atunci când suferim, avem tendința să credem că nimeni nu mai trece prin așa ceva. În realitate, toată lumea trece, la un moment dat, prin probleme și suferințe (Allen & Leary, 2010). Cea de-a treia componentă a autocompasiunii este *mindfulness*, capacitatea de a te distanța de situația trăită pentru a privi lucrurile dintr-o perspectivă mai neutră.

Există numeroase studii care au investigat corelatele autocompasiunii. Astfel, există o corelație pozitivă între autocompasiune, afectivitatea pozitivă și starea de bine (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009), respectiv o corelație negativă cu distresul (Neff, 2003a).

Autocompasiunea este relaționată invers cu psihopatologia, precum anxietatea și depresia (Neff, 2003a ; Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005 ; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007 ; Mills, Gilbert, Bellew, McEwan, & Gale, 2007 ; Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008 ; Ying, 2009 ; Raes, 2010). Ținând cont de aceste rezultate, autocompasiunea este văzută ca un factor de protecție împotriva psihopatologiei (e.g., Podina, Jucan, & David, 2015). Acest potențial terapeutic a adus autocompasiunea în atenția cercetătorilor, ea fiind la ora actuală cea mai studiată formă a compasiunii.

5. Măsurarea compasiunii

Compasiunea și autocompasiunea sunt măsurate preponderent prin intermediul scalelor de autoevaluare. Mai jos sunt enumerate câteva dintre cele mai folosite instrumente.

Scala iubirii plină de compasiune (engl. *Compassionate Love Scale* ; Sprecher & Fehr, 2005) este un instrument cu 21 de itemi. Deși este considerată o scală de măsurare a compasiunii, autorii au ales să folosească termenul de iubire altruistă pentru că scala făcea inițial referire la compasiunea față de un partener romantic. Ulterior au apărut alte două versiuni care măsoară iubirea altruistă față de cei apropiați și față de străini. Această scală are proprietăți psihometrice bune (e.g., consistența internă de 0,95 ; Hwang, Plante, & Lackey, 2008).

Scala fricii de compasiune (engl. *Fear of Compassion Scale* ; Gilbert *et al.*, 2011) este un instrument care conține alte trei 3 subscale care măsoară (1) frica de a trăi compasiune față de propria persoană, (2) frica de compasiune din partea celorlalți și (3) frica de a trăi compasiune pentru ceilalți. Subscala fricii de compasiune față de sine conține 17 itemi (e.g., „Mă îngrijorez că atunci când voi începe să simt compasiune față de mine, voi deveni dependent/ă de acest lucru”) cea a fricii de compasiune din partea celorlalți conține 15 itemi (e.g., „Încerc să mențin distanța față de ceilalți când știu că sunt buni”), iar subscala fricii de compasiune pentru ceilalți conține 13 itemi (e.g., „A avea prea multă compasiune îi face pe oameni să fie naivi și ușor de manipulat”). Instrumentul are proprietăți psihometrice bune (Gilbert *et al.*, 2011).

Scale de autocompasiune (engl. *Self Compassion Scale* ; Neff, 2003 ; Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011) are atât o variantă scurtă (12 itemi), cât și o variantă lungă (26 de itemi). Această scală include itemi care măsoară dimensiunile pozitive ale autocompasiunii, precum *bunătatea față de sine*, *umanitatea comună* (a vedea suferințele prin care trece o persoană ca fiind lucruri pe care le trăiește toată lumea) și *mindfulness* (distanțarea de gânduri și emoții). De asemenea, scala