

Kristin Neff

” *O lectură
transformatoare.*

BRENÉ BROWN

Compașiunea de sine

*Fii bun
cu tine însuși
și scapă de
autocritică*



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 iubitului meu că părul, machiajul

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

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*...”

Doriința 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, interesanți, 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.

Un plan original și accesibil pentru îmbunătățirea calității vieții.

— Mihály Csíkszentmihályi

Într-o societate în care presiunea perfecțiunii și a performanței ne apasă constant, atitudinea autocritică ajunge să fie la ordinea zilei. Antidotul? Compasiunea de sine.

Când vine vorba să facem față emoțiilor negative sau nedorite, compasiunea de sine este un atu din mai multe puncte de vedere. Spre deosebire de stima de sine, ea nu ne pune condiții, ci ne ajută să ne prețuim ca oameni pur și simpli, învățându-ne să ne conștientizăm și să ne controlăm propriile stări și sentimente. Astfel cultivată, ea devine o formă remarcabilă a inteligenței emoționale.

Cum se dezvoltă? Prin antrenamentul minții, deprinzându-ne să ne raportăm la experiențele comune tuturor oamenilor și arătându-ne bunătate nouă înșine. Kristin Neff și-a dedicat cariera cercetării compasiunii de sine și ne pune la îndemână puterea ei vindecătoare, atât în relația cu sine, cât și cu ceilalți, fie ei prieteni, copii sau parteneri de cuplu. Ca să facem față lumii cu blândețe și umor.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1626-1



9 786064 416261