

A watercolor illustration of orange flowers and green leaves is scattered across the page. The flowers are in various stages of bloom, with some showing multiple petals. The leaves are elongated and pointed, with some showing veins. The colors are soft and painterly, with shades of orange, yellow, and green.

dr Kristin Neff

JAK BYĆ DOBRYM DLA SIEBIE

Życie bez presji otoczenia,
przygnębiania i poczucia winy



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



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.

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-7377-985-3

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. Dłożono 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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla 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: Dobrodrojstwa 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

Przed 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?

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 *wyjątkowo 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 sprzeczках 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 zaważenie 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 szczerłość 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 opłakanym stanie jest jeszcze większe potępianie siebie za bycie takim nieudacznikiem, aż zejdziemy na samo dno rozpacz.

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* ciękawi, *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. Czułam 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 zadreczanie się nie sprawiało, że stawiałam 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, abyś doskonalać 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 Teksańskiego 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 przypuśćmy, 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 czegokolwiek 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 użalania 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 doświadczania 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 ciepłą 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 – 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

CZĘŚĆ 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 ciebie – 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 jakiejkolwiek emocji. Wystrzegaj się również zbytniego melodramatyzmu. Postąpisz najlepiej, jeśli przeżyjesz własne odczucia takimi, jakie one są – ni mniej, ni więcej.

CZĘŚĆ 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 wyobrazonego 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 powinienś wprowadzić do swojego podejścia, w jaki sposób jego zalecenia ucieleśniają uczucie nieograniczonego zrozumienia i współczucia? Pisząc z perspektywy wyimaginowanego 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 akcep-
tacja są twoim naturalnym prawem. Aby do nich dotrzeć,
musisz jedynie spojrzeć we własne wnętrze.

KONIEC SZALEŃSTWA

*Czym jest to ja wewnętrzne, cichy obserwator,
Surowy niemy krytyk, który terroryzować może,
Zmuszając do błahego działania, by na koniec
Osądzić nas surowo za błędy, w jakie
Jego wyrzuty właśnie nas popchnęły*.*

– T.S. Eliot, *Mąż stanu*

Zanim szczegółowo zajmiemy się badaniem samowspółczucia, warto przyjrzeć się bliżej powszechniej występującym niezdrowym stanom umysłu. Gdy zaczynamy być bardziej świadomi zasad rządzących naszą psychę, odkrywamy nagle, jak bardzo nasze postrzeganie świata jest wypaczane przez pragnienie poczucia się lepiej we własnej skórze. Można by to po-

* Eliot, T.S., *Cztery dramaty*, tłum. Wiesław Juszczak, Gdańsk 2016, s. 548.

równać do ciągłego retuszowania naszego wizerunku, aby odpowiadał on bardziej naszym upodobaniom – nawet jeśli taki proces w sposób radykalny zniekształca rzeczywistość. Jednocześnie zdarza nam się bezlitośnie krytykować samych siebie, jeśli nie zdołamy dościsnąć wyznaczonego ideału, i potępiać się z taką surowością, że nasz obraz świata ulega równie silnemu przekłamaniu – tyle że w przeciwnym kierunku. Rezultat takich zabiegów wygląda trochę jak dzieło Salvadora Dalego (jest maksymalnie wykrzywiony). Kiedy zaczynamy dowiadywać się czegoś o samowspółczuciu jako o realnej alternatywie dla tego szaleństwa, łatwo jest wpaść pułapkę samokrytyki i obwiniać za wszystko nasze ego. „Jestem taki samolubny, powinienem być bardziej skromny!” albo „Mam o sobie zbyt niskie mniemanie, muszę okazywać więcej dobroci i samoakceptacji!”. Ważne jest, aby oskarżenia, którymi się zadręczasz, przestały pojawiać się w twojej głowie, nawet jeśli przedmioty tych potępień wydają ci się jałowe i szkodliwe. Jediną drogą wiodącą do prawdziwego samowspółczucia jest przyznanie przed samym sobą, że neurotyczne cykle ego nie są naszym świadomym wyborem – są one czymś naturalnym i powszechnym. Mówiąc najprościej, musimy podejść do naszych ułomności szczerze, gdyż są one częścią naszej wspólnej ludzkiej spuścizny.

Co nam właściwie daje to ciągłe wahanie pomiędzy poprawiającymi nasz wizerunek zniekształceniami a bezlitosną samokrytyką? Odpowiedzią na to pytanie jest bezpieczeństwo. Podstawą naszego rozwoju, zarówno w sensie indywidualnym, jak i gatunkowym, jest pierwotny instynkt przetrwania. Z uwagi na to, że od zarania dziejów żyjemy w hierarchicznie ukształtowanych społecznościach, utrwalił nam się schemat osobnika

dominującego. Według tego stereotypu jest to ktoś, kto we własnej grupie jest w bardzo małym stopniu zagrożony odrzuceniem, ma również dostęp do większej liczby cennych zasobów. Jednocześnie ci, którzy zaakceptowali swój status poddanych, również wykazują się względnym bezpieczeństwem, ponieważ mają własne miejsce w społeczeństwie. Nie możemy ryzykować nadania nam etykiety wyrzutka przez ludzi, którzy pozwalają nam trzymać się z dala od niebezpieczeństwa. Jeśli życie nam miłe, nie wchodzi to po prostu w grę. Oczywiście nie należy potępiać takiego zachowania – pragnienie bycia bezpiecznym i wolnym od zagrożeń jest czymś najzupełniej normalnym i naturalnym dla każdego żyjącego organizmu.

Potrzeba posiadania lepszego samopoczucia od innych

W słynnym opisie fikcyjnego miasteczka Lake Wobegon Garrison Keillor roztacza wizję miejsca, gdzie: „wszystkie kobiety są silne, wszyscy mężczyźni przystojni, a wszystkie dzieci wybijają się ponad przeciętność”. Z tego powodu psychologowie czasami używają określenia „efekt Lake Wobegon”, aby opisać częstą przypadłość myślenia o sobie jako o kimś lepszym od innych. Według nich jest to jeszcze jedna pozycja na liście pożądanych cech charakteru. Jak pokazują badania, co najmniej 85 procent uczniów uważa, że w porównaniu z innymi plasują się ponad poziomem przeciętności. Jest to tylko jeden przykład. Dziewięćdziesiąt cztery procent wykładowców akademickich jest zdania, że sprawdzają się lepiej

jako nauczający niż ich koledzy i koleżanki. Dziewięćdziesiąt procent kierowców myśli, że ich umiejętności za kółkiem są lepsze niż pozostałych użytkowników sieci drogowej. Podobne przekonanie żywią nawet ludzie, którzy spowodowali niedawno wypadek! Jak pokazują badania, mamy tendencję do mniemania, że jesteśmy zabawniejsi, bardziej logiczni, popularniejsi, ładniejsi, miłsi, bardziej godni zaufania, mądrzej-si i inteligentniejsi od innych. Jak na ironię, większość ludzi uważa również, że jest w stanie spoglądać na siebie z większą obiektywnością niż przeciętny przedstawiciel ludzkości. Logicznie rzecz biorąc, jeśli nasze postrzeganie samych siebie byłoby prawidłowe, jedynie połowa społeczeństwa mogłaby szczyścić się swoją ponadprzeciętnością w jakiegokolwiek dziedzinie życia – pozostali przyznaliby się do bycia poniżej średniej. Jednak w rzeczywistości prawie nigdy się to nie zdarza. Bycie osobą przeciętną nie jest w naszym społeczeństwie akceptowane. Prowadzi to do sytuacji, w której każdy zmuszony jest założyć różowe okulary przynajmniej wtedy, gdy spogląda w lustro. Jak inaczej wytłumaczyć zachowanie uczestników programów typu *Idol* niewykazujących śladów utalentowania, którzy zdają się być autentycznie zszokowani tym, że po występie pokazuje im się drzwi?

Ktoś może przypuszczać, że tendencja do uważania siebie za kogoś lepszego od innych obserwowana jest głównie w obrębie kultur nastawionych na indywidualność jednostki, których przykładem może być społeczeństwo amerykańskie, gdzie autopromocja może mieć cenę życia. W jakim innym kraju ktoś taki jak Muhammad Ali mógłby zakrzyknąć: „Nie jestem najlepszy; jestem *podwójnie* najlepszy”? Być może

w kulturach azjatyckich, nastawionych w większym stopniu na zbiorowość, gdzie nie ceni się zarozumialstwa i próżności, ludzie zachowują się bardziej skromnie? Stwierdzono, że owszem, większość Azjatów uważa się za bardziej skromnych od innych. Badania wykazują, że na całym świecie ludzie widzą siebie w bardziej pozytywnym świetle, ale dotyczy to tylko tych dziedzin, które cenione są wysoko w ich kulturach. Podczas gdy Amerykanin będzie myślał, że jest bardziej niezależny, wyjątkowy i przywódca od przeciętnego współobywatela, Azjata będzie utrzymywał, że to właśnie on lepiej współpracuje, poświęca się, okazuje szacunek i skromność niż większość jego rodaków. *Jestem skromniejszy od ciebie!* To samo można powiedzieć niemal o całym świecie.

Problem nie kończy się na tym, że myślimy o sobie w kategorii „lepszyc”, bo jednocześnie postrzegamy innych jako „gorszych”. Aby opisać to zjawisko, psychologowie używają określenia „zniżkowe porównywanie społeczne”. Polega ono na widzeniu bliźnich w negatywnym świetle w celu poprawy samopoczucia. Działa to na zasadzie kontrastu. Jeśli próbuję traktować własne ego pozłotą, możesz być pewny, że spróbuję popłamić twoje. „Jasne, że jesteś bogaty, ale spójrz tylko na tę łysinę!”. Doskonałą ilustracją takich praktyk jest film *Wredne dziewczyny*. Tak naprawdę nakręcony on został na podstawie opartej na faktach książki pod tytułem *Świat dorastających dziewcząt* autorstwa Rosalind Wiseman. Opisane są w niej techniki stosowane przez licealistki, które starają się utrzymać swój status w grupie. Film *Wredne dziewczyny* opowiada historię trzech pięknych, bogatych i dobrze ubranych dziewcząt, które zdają się mieć wszystko. A z pewnością tak uważają. Jed-

na z bohaterek wypowiada taką oto kwestię: „Przykro mi, że ludzie mi tak zazdroszczą... Nic na to nie poradzę, że jestem taka popularna”. Pomimo popularności dziewczyny są jednak bardzo nie lubiane w szkole. Koleżanki prowadzą nawet coś o nazwie „Księgi spiekoty” – to tajny notatnik, którego strony wypełnione są opowieściami, sekretami, plotkami o innych dziewczętach uczęszczających do tej samej szkoły. „Patrz”, mówi jedna z nich, „wycinamy ich zdjęcia z księgi pamiątkowej i piszemy różne komentarze. *Trang Pak to mała tępą dżida*. Nadal prawda. *Dawn Schweitzer to tłusta dziewczica*. Nadal w połowie prawda”. Kiedy szkolna społeczność odkrywa istnienie notatnika, wybuchają zamieszki. Film był kasowym hitem w Stanach Zjednoczonych i zdobył sobie przychyłność publiczności. Chociaż zdarzenia z filmu były wyolbrzymione dla utrzymania rozrywkowego tonu, fenomen wrednej dziewczyny (lub chłopaka) jest czymś, czego doświadczył w życiu każdy z nas.

Zapewne większość ludzi nie posuwa się w tych sprawach aż tak daleko i nie zakłada swojej własnej „Księgi spiekoty”, choć bardzo często zdarza nam się wyszukiwać wady i niedociągnięcia innych w celu poprawy samopoczucia. Z jakiego innego powodu mielibyśmy kochać zdjęcia sławnych ludzi w przyciasnych kostiumach kąpielowych, prezentujące ich modowe wpadki lub pokazujące ich paradyżujących z fatalną fryzurą? Takie podbudowujące ego podejście ma jednak poważne wady. W momencie gdy widzimy w innych jedynie to, co najgorsze, nasze widzenie zaczyna być coraz bardziej przesłonięte czarną chmurą negatywności. Nasze myśli stają się złośliwe i wrogie. Zniżkowe porównywanie społeczne o wiele

bardziej nam szkodzi niż pomaga. Krytykowanie oraz wytykanie błędów innym w celu polepszenia poczucia własnej wartości porównać można do odcięcia sobie nosa, żeby zrobić na złość twarzy. Prowadzić to może tylko do utrzymywania się w stanie permanentnego wyłączenia i izolacji, czyli tego, czego tak usilnie staramy się uniknąć.

Ćwiczenie pierwsze

Zobacz siebie takim, jaki jesteś naprawdę

Wielu z nas jest przekonanych o tym, że wybijamy się ponad przeciętność, jeśli chodzi o wartości cenione w naszej kulturze – za przykład może posłużyć bycie bardziej przyjacielskim, sprytniejszym lub bardziej atrakcyjnym od reszty. Takie podejście pomaga nam chwilowo poczuć się lepiej, jednak w dłuższej perspektywie sprawia, że jesteśmy coraz bardziej odcięci i odseparowani od społeczeństwa. To ćwiczenie ma za zadanie pomóc nam zastosować bardziej obiektywną optykę w widzeniu własnej osoby i zaakceptować siebie takimi, jacy jesteśmy naprawdę. Wszyscy ludzie mają pewne kulturowo wartościujące cechy, które mogą być uznane za „lepsze” od cech przeciętnego człowieka. W ich osobowości odnajdziemy również wiele rysów zupełnie przeciętnych oraz takich, które włożyć można do szufladki z napisem „poniżej” średniej. Czy jesteśmy w stanie zaakceptować taki stan rzeczy z opowaniem i spokojem ducha?

A. Wymień pięć cenionych przez twoją kulturę cech, którymi odznaczasz się w stopniu *ponadprzeciętnym*:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

B. Wymień pięć cenionych przez twoją kulturę cech, którymi charakteryzujesz się w stopniu *jedynie przeciętnym*:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

C. Wymień pięć cenionych przez twoją kulturę cech, które sprawiają, że czujesz się *poniżej średniej*:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

D. Spójrz na wachlarz cech wypisanych powyżej. Czy jesteś w stanie zaakceptować wszystkie aspekty własnej osobowości? Bycie człowiekiem nie oznacza bycia lepszym od innych. Człowieczeństwo obejmuje