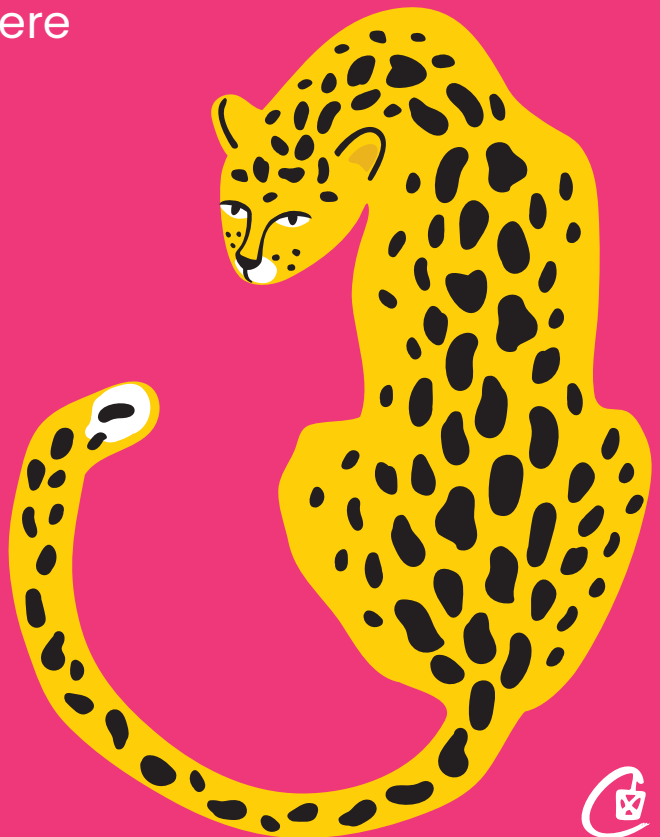


KRISTIN NEFF

# Compassiunea de sine feroce

Cum pot femeile  
să-și valorifice bunătatea  
ca să se facă auzite,  
să-și revendice puterea  
și să prospere



# CUPRINS

## PARTEA I

### DE CE AU FEMEILE NEVOIE DE COMPASIUNE DE SINE FEROCO

INTRODUCERE	FORȚA DE A ÎNGRIJI .....	11
CAPITOLUL 1	FUNDAMENTELE COMPASIUNII DE SINE.....	27
CAPITOLUL 2	CE LEGĂTURĂ ARE GENUL CU ASTA?.....	57
CAPITOLUL 3	FEMEILE FURIOASE.....	81
CAPITOLUL 4	#METOO .....	109

## PARTEA a II-a

### INSTRUMENTELE COMPASIUNII DE SINE

CAPITOLUL 5	CUM NE MANIFESTĂM TANDREȚEA FAȚĂ DE NOI ÎNSENE .....	137
CAPITOLUL 6	RĂMÂI PUTERNICĂ.....	169
CAPITOLUL 7	SATISFACEREA PROPRIILOR NEVOI.....	205
CAPITOLUL 8	CUM DEVENIM CEA MAI BUNĂ VERSIUNE A NOASTRĂ.....	231

## PARTEA a III-a

### COMPASIUNEA DE SINE FEROCO ÎN LUME

CAPITOLUL 9	ECHILIBRU ȘI EGALITATE LA LOCUL DE MUNCĂ .....	263
CAPITOLUL 10	SĂ NE ÎNGRIJIM DE CEIALȚI FĂRĂ SĂ NE PIERDEM PE NOI.....	295
CAPITOLUL 11	CE FACEM PENTRU IUBIRE .....	325
EPILOG	CUM SĂ DEVII UN DEZASTRU PLIN DE COMPASIUNE .....	355
MULȚUMIRI.....		361
NOTE.....		365
INDICE .....		421

## CAPITOLUL 1

# FUNDAMENTELE COMPASIUNII DE SINE

Avem nevoie de femei atât de puternice,  
încât să poată fi blânde... atât de aprige,  
încât să poată fi pline de compasiune.<sup>16</sup>

*Kavita Ramdas, fostă directoare a Global Fund for Women*

Compasiunea de sine nu este o știință complicată. Nu este o stare de spirit superioară ce nu se poate atinge decât după ani întregi de practică a meditației. La cel mai elementar nivel, compasiunea de sine presupune pur și simplu să fim bune prietene cu noi însene. Aceasta este o veste încurajatoare, pentru că majoritatea dintre noi știm deja să fim prietene bune, cel puțin cu ceilalți. Atunci când cineva apropiat nu se simte bine sau are parte de o încercare dificilă în viață, am învățat de-a lungul anilor ce să spunem: „Îmi pare atât de rău. De ce ai nevoie acum? Pot face ceva să te ajut? Nu uita, sunt aici pentru tine.“ Știm cum să ne facem vocea mai blândă, cum să folosim un ton cald și cum să ne relaxăm corpul. Putem folosi cu pricepere atingerea pentru a transmite că ne pasă, îmbrățișând persoana respectivă sau ținând-o de mână. De asemenea, știm să acționăm aprig pentru cei dragi, atunci când este cazul. Am simțit deja în noi acea energie de Mamă Ursoaică

atunci când cineva drag este amenințat și are nevoie de protecție sau când acel cineva are nevoie de un mic bobârnac pentru a reuși să facă față unei cerințe. Am dobândit înțelepciunea necesară pentru a înțelege ce pași trebuie să facem în fiecare moment.

Dar, din păcate, nu ne tratăm nici pe departe cu același nivel de compasiune atunci când suntem în dificultate. În loc să ne oprim și să ne întrebăm de ce avem nevoie în acel moment pentru a ne liniști sau pentru a ne oferi sprijin, avem tendința să ne judecăm, să ne concentrăm pe rezolvarea problemelor sau pur și simplu să ne pierdem cumpătul. Să zicem că, în drum spre birou, ești implicată într-un accident de mașină pentru că ai vărsat cafeaua și n-ai fost atentă. O conversație interioară tipică ar putea fi: „Ești o idioată. Uite ce ai făcut. Ar fi bine să suni imediat la compania de asigurări și să-i spui șefului că nu ajungi la ședință. Pun pariu că o să te concedieze.“ Ai vorbi vreodată astfel cu o persoană la care ții? Probabil că nu. Dar de multe ori ne tratăm pe noi însene în acest fel și credem că e bine așa. Putem fi de-a dreptul rele cu noi, chiar mult mai exigente decât cu persoanele care nu ne plac. Regula de aur spune: *Poartă-te cu ceilalți la fel cum ai vrea să se poarte și ei cu tine.* Ar trebui să adăugăm: *NU te purta cu ceilalți cum te porți cu tine, altfel vei rămâne fără prieteni.*

Un prim pas important pentru a deveni mai pline de compasiune de sine este să analizăm cum ne tratăm atunci când suntem în dificultate, comparativ cu modul în care îi tratăm pe cei la care ținem. Cel mai bun context pentru o astfel de analiză este o prietenie apropiată – pentru că, să recunoaștem, uneori nu suntem atât de pline de compasiune pe cât am vrea să fim cu copiii, partenerii sau membrii familiei noastre: aceștia ne sunt prea apropiați. Tindem să avem mai mult spațiu în reacțiile noastre față de prieteni și nu ne considerăm prietenii de la sine înțelese, pentru că aceste relații sunt voluntare. Aceasta înseamnă că deseori ne prezentăm în varianta noastră cea mai bună față de prietenii apropiați.

## CUM MĂ COMPORT CU PRIETENII MEI ȘI CUM MĂ COMPORT CU MINE ÎNSĂMI ÎN MOMENTELE DIFICILE?

Poate fi cu adevărat revelator să analizăm gradul de compasiune pe care îl manifestăm față de prieteni, comparativ cu propria persoană. Începem programul MSC cu această analiză, pregătind terenul pentru a învăța compasiunea de sine. Este un exercițiu scris, prin urmare te rog să folosești un pix și hârtie.

### Instrucțiuni

Gândește-te la diverse momente în care o prietenă apropiată suferea într-un fel sau altul. Gândește-te la diferite tipuri de situații: poate că era nemulțumită de ea însăși pentru că făcuse o greșeală, poate că a fost agresată la serviciu, poate că era extenuată de copii sau se temea de o sarcină dificilă. Acum notează răspunsurile la următoarele întrebări:

- Cum le răspunzi de obicei prietenelor care se află în astfel de situații? Ce le *spui*? Ce *ton* folosești? Care este *postura* pe care o adopți? Ce gesturi *nonverbale* folosești?
- Ție cum îți răspunzi de obicei când te afli în situații similare? Ce *spui*? Ce *ton* folosești? Care este *postura* pe care o adopți? Ce gesturi *nonverbale* folosești?
- Observi vreun tipar de *diferență* între modul în care le răspunzi prietenelor față de modul în care îți răspunzi ție? (De exemplu, este posibil să ai o atitudine catastrofică față de tine, dar o perspectivă mai largă față de prietene.)
- Cum crezi că te-ai simți dacă ai începe să ai față de tine o atitudine asemănătoare cu cea pe care o ai față de prietene? Ce impact ar putea avea asupra vieții tale?

Atunci când fac acest exercițiu, multe persoane sunt șocate de diferența între cum se tratează pe sine și cum își tratează prietenii. Ne putem simți ușor descumpănite când ne dăm seama cât de puțin ne apreciem. Din fericire, ne putem folosi vasta experiență a compasiunii față de ceilalți pentru a afla cum să ne raportăm la noi înșene. Este un model de la care putem porni, deși la început poate să pară ciudat să ne tratăm propria persoană la fel cum am trata o prietenă. Iar asta pentru că ne-am obișnuit să ne tratăm ca pe niște dușmani. Cu timpul, această atitudine devine mai naturală. Trebuie doar să ne acordăm permisiunea de a îndrepta acele abilități atent perfecționate de compasiune spre interior.

Bineînțeles, ne vom lovi de tot felul de piedici; obiceiul de a ne autocritica, senzația că nu merităm și rușinea pot fi greu de înlăturat. Există și temerea că compasiunea de sine s-ar putea să nu fie bună pentru noi, că vom deveni leneșe, egoiste sau prea indulgente cu noi înșene. Voi încerca să abordez aceste blocaje în capitolele care urmează, deși unele cititoare ar putea să dorească să citească *Self-Compassion* sau *The Mindful Self-Compassion Workbook* pentru a aprofunda acest exercițiu de depășire a obstacolelor.

Totuși, doar prin exercițiu ne putem apropia de perfecțiune sau, așa cum ne place să spunem în lumea compasiunii de sine, doar prin exercițiu putem atinge imperfecțiunea. Putem deveni mai pricepute în a ne accepta limitele umane și, în același timp, putem învăța cum să acționăm pentru a schimba lucrurile în mai bine. După cum spune Jack Kornfield: „Scopul practicilor spirituale nu este să te perfecționezi, ci să îți perfecționezi iubirea.”<sup>17</sup> Iubirea este forța care pune în mișcare atât compasiunea de sine feroce, cât și pe cea tandră.

### CELE TREI ELEMENTE ALE COMPASIUNII DE SINE

Deși compasiunea de sine implică să ne tratăm cu aceeași bunătate pe care o arătăm în mod natural față de o bună prietenă, avem nevoie

de mai mult decât bunătate. Dacă ar fi vorba doar să fim bune cu noi însene, am putea să cădem foarte ușor în capcana egocentrismului sau a narcisismului. Bunătatea nu este suficientă. De asemenea, trebuie să fim capabile să ne vedem defectele, să ne recunoaștem eșecurile și să ne punem propriile experiențe în perspectivă. Trebuie să facem legătura între propriile dificultăți și cele ale altora, depășindu-ne sinele nostru mic pentru a ne da seama care ne este locul în contextul mai larg al lucrurilor.

Conform modelului meu<sup>18</sup>, compasiunea de sine este compusă din trei elemente principale: mindfulness, natură umană comună și bunătate. Aceste elemente sunt distincte, dar interacționează ca un sistem, și toate trei trebuie să fie prezente într-o atitudine de compasiune de sine pentru ca aceasta să fie sănătoasă și stabilă.

**Mindfulness.** Fundamentul compasiunii de sine este capacitatea de a ne îndrepta în mod conștient spre disconfortul pe care îl resimțim și de a-l recunoaște. Nu ne suprimăm durerea și nu ne prefacem că nu există, dar nici nu ne raportăm la ea cu o poveste dramatică. Atenția susținută ne permite să vedem clar când am făcut o greșală sau am eșuat. În loc să fugim de emoțiile dificile care ne însoțesc în momentele de cumpănă, ne întoarcem spre ele: durere, frică, tristețe, furie, incertitudine, regret. Acordăm atenție experienței noastre din momentul prezent, conștientizând gândurile, emoțiile și senzațiile în continuă schimbare pe măsură ce le resimțim. Mindfulnessul este esențial pentru compasiune de sine, pentru că vrem să știm când suferim și să răspundem cu bunătate. Dacă ne ignorăm durerea sau ne pierdem complet în ea, nu putem să facem un pas în exterior și să spunem: „Asta e o situație foarte stresantă, am nevoie de puțin ajutor.“

Deși mindfulnessul este simplu, poate fi o provocare, deoarece se opune altor tendințe naturale. Experții în neurologie au identificat o serie de zone cerebrale interconectate care împreună formează rețeaua modului implicit<sup>19</sup>, localizată de-a lungul liniei mediane a creierului, din partea frontală spre partea dorsală. Este numit „mod implicit“ deoarece reprezintă starea normală de activare a creierului atunci când

nu suntem concentrați activ și nu suntem implicați într-o sarcină. Modul implicit îndeplinește trei funcții de bază: (1) creează sentimentul de sine, (2) proiectează acel sine în trecut sau în viitor și (3) identifică probleme. Astfel, în loc să fim prezente în ceea ce trăim, ne pierdem în griji și regrete. Acest lucru este benefic din punct de vedere evoluționar, pentru a putea învăța din dificultățile din trecut, pentru a putea anticipa amenințările viitoare la adresa supraviețuirii noastre și pentru a ne imagina cum am putea face lucrurile altfel. Cu toate acestea, atunci când suferim în timp real, acest lucru înseamnă că adesea nu avem prezența de spirit să *știm* că avem dificultăți. În schimb, ne pierdem în povești din trecut sau din viitor în timp ce încercăm să ne rezolvăm problemele. Concentrarea deliberată a atenției dezactivează modul implicit<sup>20</sup>, ceea ce înseamnă că putem fi prezente în propria durere în timp ce o simțim.

Ca o piscină limpede, nemișcată, fără unde, mindfulnessul oglindește ceea ce se întâmplă fără distorsiuni, astfel încât să putem dobândi o perspectivă asupra noastră și asupra vieții noastre. Apoi putem stabili cu înțelepciune care sunt cele mai bune acțiuni de urmat în beneficiul nostru. Avem nevoie de curaj pentru a ne întoarce spre durerea noastră și a o recunoaște, dar acest act de curaj este esențial dacă vrem să ne deschidem inima ca răspuns la suferință. Nu putem vindeca ceea ce nu putem simți. Din acest motiv, atenția susținută este pilonul pe care se sprijină compasiunea de sine.

**Natura umană comună.** Un alt element central al compasiunii de sine este recunoașterea propriei naturi umane. De fapt, aceasta este ceea ce diferențiază compasiunea de sine de autocompătimire. Cuvântul *compasiune* înseamnă în latină „a suferi“ (*passio*) „cu“ (*com*). Capacitatea de conectare este inherentă compasiunii. Atunci când compasiunea este îndreptată spre interior, înseamnă că acceptăm că toți oamenii sunt imperfecti și duc o viață imperfectă. Deși acest lucru poate să pară evident, deseori cădem în capcana de a crede că lucrurile ar trebui să meargă bine și că ceva nu e în regulă dacă nu se întâmplă asta. Avem senzația irațională că toți ceilalți sunt bine, doar eu am



alunecat și am spart paharul, tăindu-mi un nerv de la degetul mare și fiind obligată să port ceva asemănător cu o bucată uriașă de brânză roz pe mâna dreaptă timp de trei luni, până mi s-a vindecat rana (poveste reală). Vătămarea devine astfel și mai dureroasă, pentru că, pe lângă suferința fizică, ne simțim și singure, și izolate. Acest sentiment de deconectare este terifiant, pentru că, așa cum se spune în biologia evoluționistă, o maimuță singură este o maimuță moartă.

Atunci când ne amintim că durerea face parte din experiența comună a umanității, scăpăm din gaura neagră a autocompătimirii. În loc să spunem „vai de mine“ și să ne plângem, înțelegem natura comună a suferinței. Bineînțeles, circumstanțele și nivelul de suferință sunt diferite. Oamenii asupriți de nedreptăți sistematice sau de sărăcia profund înrădăcinată suferă mai mult decât cei privilegiați. Dar nu există nicio ființă umană care să scape complet de greutățile fizice, mintale sau emoționale.

Compașiunea se bazează pe ideea că toate ființele conștiente sunt în mod intrinsec demne de tratament uman. Atunci când ne refuzăm compașiunea, dar o oferim celorlalți, sau atunci când considerăm că nevoile unui grup sunt mai importante decât ale altui grup, subminăm adevărul fundamental că facem cu toții parte dintr-un întreg mai mare și interdependent. Acțiunile tale le influențează pe ale mele, la fel cum ale mele le influențează pe ale tale. Expresia „nu-ți faci nevoile unde mănânci“ poate fi vulgară, dar transmite bine ideea. Modul în care mă tratez pe mine îmi afectează interacțiunile cu toți cei cu care intru în contact, iar modul în care îi tratez pe ceilalți îmi afectează, de asemenea, toate interacțiunile. Consecințele lipsei de înțelegere a interdependențelor se văd peste tot: tensiuni rasiale, religioase și politice care generează violență; imigranți care fug spre Statele Unite din țări în care politicile americane au contribuit la creșterea dezastrului economic; și o planetă care se încălzește atât de rapid, încât va deveni în curând de nelocuit. Înțelepciunea de a ne recunoaște natura umană comună ne permite să vedem imaginea de ansamblu și să ne dăm seama că suntem cu toții în această situație.

Punând în lumină adevărata natură a compasiunii de sine, atât tandră, cât și feroce, descoperim puterea de a ne vindeca rănille și de a face din lume un loc mai drept, mai bun și guvernat de iubire.

## Tara Brach

Uneori, ai nevoie să fii tandră cu tine însăși, să te accepți cu toate imperfecțiunile tale, să te iubești și să trăiești clipa. Alteori, trebuie să acționezi, să trasezi limite, să rămâi pe poziții, să spui nu: compasiunea de sine poate să fie și tandră, și feroce.

Cele mai multe dintre noi recunosc intuitiv ferocitatea ca făcând parte din adevărata lor natură, dar au fost descurajate multă vreme să și-o dezvolte. În această carte revoluționară, Kristin Neff arată cum pot femeile să folosească atât compasiunea de sine feroce, cât și pe cea tandră ca să aibă succes la locul de muncă, să îi îngrijească pe ceilalți fără să se epuizeze, să fie autentice în relații și să pună capăt tăcerii din jurul hărțuirii și abuzului sexual.

În această carte plină de înțelepciune, Neff îți arată cum să-ți găsești echilibrul între acceptarea tandră de sine și acțiunea fermă, nu doar ca să-ți revendici puterea, ci și ca să trăim cu toții într-o societate mai sănătoasă.



**biblioterapia**

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1457-1



9 786064 414571