

# KOCHAJ

## SAMEGO SIEBIE jak BLIŹNIEGO SWEGO

lead lead lead leade wewer wqer qerq sdfdsafa dfsa sdfsafd  
sdfdsadf dsargfsafgdsa

z PAWŁEM HOLASEM, *psychiatrą, psychoterapeutą,*  
rozmawia AGNIESZKA JUCEWICZ *ilustracja* PIOTR CHATKOWSKI

**Dużo się mówi ostatnio o „self-care” i „self-love”, czyli dbaniu o siebie i o miłości do siebie, pan z kolei bada i uczy „self-compassion”, czyli współczucia dla siebie. Jak ono się ma do tych pojęć?**

– W przeciwieństwie do „self-care” czy „self-love” współczucie dla siebie jest pojęciem naukowym, co prawda stosunkowo nowym, bo świat zachodni poznał je dopiero w 2003 roku dzięki amerykańskiej psycholożce Kristin Neff, ale na jego temat powstało już dużo badań, więc bym go tu nie mieszał. Choć też nie bagatelizowałbym popularności tych innych „self”, bo one pokazują, że ewidentnie czegoś nam brakuje. Coś nas oddziela od tego, co mogłoby nam dać większe poczucie sensu, ugruntowania, a zarazem poczucia bliskości z innymi. Ludzie tego na różne sposoby szukają i samo to jest czymś dobrym.

**Ale przecież zjawiska typu „self” dotyczą „ja”, nie innych – to SIEBIE mam kochać, o SIEBIE zadbać, SOBĄ się zająć.**

– Zależy, jak się to wszystko robi.

Wiele osób, mam wrażenie, sięga po wersje „pop” tego, o czym rozmawiamy. Szukają czegoś, co im „zrobi dobrze”, najlepiej szybko – pozwoli uspokoić umysł, da poczucie błogości, wyłączenia, ulgi – po to, żeby mogli jeszcze sprawniej funkcjonować, jeszcze więcej zdobywać. Niestety, żyjemy w kulturze, która premiuje indywidualny sukces, wymusza rywalizację i w której liczy się, żeby „moje” było lepsze, ważniejsze, mądrzejsze, również lepiej zadbane, więc nie ma co się temu specjalnie dziwić ani tego piętnować. Chociaż prawdziwa zmiana nie na tym polega.

**A na czym?**

– Jest głębsza. Nie chodzi o to, żeby odwrócić się od tego, co bolesne czy nieprzyjemne, na przykład od przemijania, od tego, że czasem relacje nam nie wychodzą, że bywamy zazdrośni, złośliwi, chciwi czy konfliktowi. Owszem, z tych uników można mieć doraźne korzyści, ale na dłuższą metę to nie działa. Bo to jest cały czas w służbie pewnego oporu, niedoświadczania tego, co trudne.

**Chce pan powiedzieć, że prawdziwa troska o siebie to nie tylko kocyk, świeczki i herbatka?**

– Do tego kocyka wróć, bo on jest ważny, a odpowiedź na to pytanie wcale nie jest prosta.

Ale we współczuciu dla siebie nie chodzi wcale o przyjemność, nie chodzi jedynie o zadbanie o siebie, tylko o otwarcie się na cierpienie. O wniknięcie w „błoto naszego życia”, jak to nazywa psychologia budziska, oraz objęcie go życzliwością.

Spróbuję to wytłumaczyć, nawiązując do systemów emocjonalnych. Upraszczając, mamy ich trzy. Centralny, najbardziej pierwotny, o którym czasem się mówi w kontekście „gadziego mózgu”, związany jest z wykrywaniem zagrożenia i ochroną siebie. W praktyce oznacza to, że znacznie łatwiej nam o takie emocje jak lęk, strach, złość, obrzydzenie, ponieważ to dzięki nim mogliśmy przetrwać jako gatunek. Dzięki temu systemowi człowiek pierwotny jak usłyszał szelest w trawie, to nie stał i nie zastanawiał się, czy to myszka, wąż, czy tygrys, tylko zmykał na drzewo.

Drugi system – też dość pierwotny – dążenia do pozyskiwania zasobów wiąże się z konsumpcją oraz przeżywaniem przyjemności i satysfakcji. Stanowi źródło naszej potrzeby pokazywania się, rozkładania tego naszego „pawiego ogona”, wykazywania, że jesteśmy lepsi od innych, bardziej zaradni – słowem, motywuje do zachowań potrzebnych do reprodukcji i przetrwania. Współczesna kultura czy też mentalność w dużej mierze właśnie z tego systemu czerpią, opierają się na tym, że „moje” musi być „mojsze”.

**A trzeci?**

– To system kojenia i afiliacji, czyli poczucia więzi, przynależności i troski. Ewolucja w pewnym momencie go wykształciła, bo okazało się, że większą szansę na przetrwanie i prokreację mają organizmy, które opiekują się swoim potomstwem, tworzą z nim więź. Wcześniej tego nie było. Żółwice na przykład produkowały tysiące jaj, ale 90



proc. z nich było wyjadanych, wydziobywanych, bo nie miały opieki. To jest system, który tak jak pozostałe dwa jest w naszym wyposażeniu, ale dopiero od niedawna zaczynamy w pełni rozumieć jego znaczenie. W zachodniej psychologii tak naprawdę „odkryliśmy” go w drugiej połowie zeszłego wieku dzięki psychiatrze Johnowi Bowlby’emu i jego teorii przywiązania. W skrócie mówi ona o tym, że jakość wczesnych relacji ma ogromne znaczenie dla człowieka i tego, jak będzie potem sobie radził. Ta jakość wynika w dużej mierze z tego, czy dziecko w obliczu swojego bólu fizycznego czy psychicznego jest przyjęte, wysłuchane, na ile czuje miłość rodzica, jego troskę. Na ile ma tę bezpieczną bazę, która pozwoli mu eksplorować świat.

Dzięki temu systemowi ewolucja niezwykle przyspieszyła i wykształciło się coś, co antropolog Robin Dunbar nazwał mózgiem społecznym. To dzięki niemu mamy zdolność obejmowania swoim umysłem innych umysłów, współdziałania, również tworzenia opowieści, mówiąc za Yuvaalem Hararim, czyli też kultury, sztuki. Podstawową funkcją kory nowej, to znaczy tej części mózgu, która odróżnia nas od zwierząt, jest właśnie funkcja dotycząca relacji.

Teraz – jak się to ma do współczucia do siebie?

#### Właśnie?

– A no tak, że podstawową relacją, jaką mamy, jest relacja z samym sobą. Dzięki niej kształtują się wszystkie inne, i jeśli nie będziemy potrafili okazać współczucia sobie, to nie będziemy potrafili okazać go innym. Albo będzie ono warunkowe – na przykład będziemy w stanie dać je tylko tym, których kochamy, i to też nie zawsze.

Ale może najpierw zrobimy ćwiczenie, które pomoże pani trochę zobaczyć to, o czym mówię. Wchodzi pani w to?

#### Spróbuj.

– Proszę sobie wyobrazić, że ktoś pani bliski – na przykład pani dziecko – przeżywa jakiś trudny moment, np. porażkę. Jest w silnych emocjach, we wstydzie i zwraca się z tym do pani. Jak się pani zachowuje? Co pani do niego mówi? Jakim tonem? Jakie gesty pani wykonuje? Proszę to zapisać.

A teraz, proszę sobie przypomnieć sytuację, kiedy to pani coś nie wyszło. Zrobiła pani na przykład fatalny wywiad, ktoś panią zrugał w pracy, co pani wtedy do siebie powiedziała? Jakim tonem? Również proszę to zapisać.

Widzi pani różnicę?

**...kolosalną. W pierwszym przykładzie wyobraziłam sobie, że siadam koło dziecka, przytulam je, uspokajam, mówię, że tak się czasem zdarza, że rozumiem, że jest mu przykro. Odnoszę się do podobnej sytuacji z przeszłości, z którą już sobie poradziłam, i próbuję pokazać, że to nie jest koniec świata, że tu jestem.**

– Czyli patrzy pani życzliwie, mądrze, z perspektywą. Mówi pani kojącym tonem, okazuje troskę.

A jak pani mówi do siebie w analogicznej sytuacji?

#### Wolałabym nie cytować.

– To powiem, co robi większość osób – obwiniają się, krytykują, oskarżają, wyzywają...

#### ...mówią sobie, że są bezmadziejni!

– Oczywiście. Niektórzy nawet walą głową w ścianę, szczypią się, okładają po twarzy, wyrrywają sobie włosy. Uogólniają, że „oni tak zawsze”, że już „nigdy nic im się nie uda”, itd.

Zapytam jeszcze, czy jak pani w taki kojący sposób przemawia do dziecka, to ono się wtedy uspokoja?

#### Różnie bywa, ale zwykle tak.

– No właśnie. Mamy badania, które pokazują, że okazanie życzliwości, kojenie powoduje zmiany fizjologiczne, i to od razu: spada ciśnienie krwi, poziom kortyzolu, pobudzony pod wpływem stresu organizm uspokaja się, wydzielają się endorfiny, oksytocyna, która się wiąże z zaufaniem i poczuciem bliskości.

#### Samo dobro. Dlaczego więc nie potrafimy w taki sam sposób koić siebie?

– Świetne pytanie. Ćwiczenie, które zrobiliśmy, pokazuje, że fundamentalne dla naszego kręgu kulturowego założenie: „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”, jest błędne.

Badania, które zrobiła Kristin Neff, pokazują, że 78 proc. Amerykanów jest w stanie bardziej okazać współczucie innym niż sobie, 16 proc. podobnie sobie jak i innym, a tylko 6 proc. bardziej sobie niż innym. Moje doświadczenie oraz wstępne wyniki badań podpowiadają mi, że u nas nie jest wcale lepiej. Więc chyba bardziej adekwatne byłoby przykazanie: „Kochaj siebie samego jak bliźniego swego.”

#### No, ale skoro potrafimy być tacy dla innych, to w czym problem? Może już nie musimy być tacy dla siebie?

– Problem polega na tym, o czym już wspominałem, że jeśli nie będziemy potrafili być dobrzy dla siebie, to dla innych będziemy tacy tylko w pewnych okolicznościach.

Společna rzeczywistość pokazuje, jak bardzo jest dziś o współczucie trudno – te wszystkie podziały, antagonizmy, rosnąca wrogość, hejt. I nie tylko wobec obcych. Niech pani pomyśli o swoich bliskich – małemu dziecku łatwo jest okazać współczucie.

#### Nastolatkom już trudniej.

– Otóż to! A partnerowi? Partnerce? Koleżance przy biurku obok?

Nie będziemy w stanie przekazać dziecku, czym jest współczucie, jeśli sami nie będziemy mieć tego zbudowanego w sobie. Co z tego, że będziemy mu powtarzać: „troszcz się o innych”, „zadbaj o siebie”, skoro ono będzie widziało, że w trudnych sytuacjach się wkurzamy albo jesteśmy dla siebie bezlitośni, albo się biczujemy, eksploatujemy czy nadmiernie stymulujemy?

Jeśli nie umiemy być ze swoim smutkiem, to jak mamy zrozumieć czyjś smutek? Jeśli nie możemy wytrzymać ze swoim lękiem, jak mamy przyjąć cudzy? Jeśli na co dzień posługujemy się językiem pełnym złości i wulgaryzmów, jak mamy przekazać dziecku, żeby takiego języka nie używało? To jest analogiczne.

#### Czym tak naprawdę jest współczucie dla siebie?

– Na pewno nie jest pobbazaniem sobie ani folgowaniem sobie. Nie jest też zapatrzaniem we własny pępek.

Badania pokazują, że osoby, które mają większe współczucie dla siebie, mają więcej współczucia dla innych, są bardziej ugodowe, lepiej się dogadują w związkach, w pracy, bo rozpoznają potrzeby innych. Podejmują też więcej zachowań altruistycznych. Aktualnie badam ze studentami, jak się ma współczucie dla siebie do różnych działań na rzecz planety i przesłanki na korzyść współczucia dla siebie są bardzo mocne.

Chciałbym jeszcze zestawić je z bardzo popularnym w naszej kulturze pojęciem, w psychologii i psychoterapii niestety również, mianowicie z samooceną.

#### Dlaczego „niestety”?

– Bo uważam, że nacisk na samoocenę i parcie na jej podnoszenie bywa szkodliwe, a współczucie dla siebie jest pojęciem alternatywnym wobec niej, w pewnym sensie wręcz rewolucyjnym.

FOT. XXXXXXXX

## KOCHAĆ I BYĆ KOCHANYM to fundament dobrego życia



Badania pokazują, że wysoka samoocena, czyli globalna ocena swojej wartości, rzeczywiście jest silnie powiązana z jakością życia, dobrym samopoczuciem czy tak zwanymi pozytywnymi emocjami. Problem polega na tym, że po pierwsze, jest ona niestabilna, a po drugie – w jaki sposób się ją zdobywa i podtrzymuje.

Wysoka samoocena zwykle jest efektem tego, że czujemy się lepsi od innych. Nie we wszystkim oczywiście, ale na przykład mogę mieć poczucie, że jestem lepszym psychoterapeutą czy piszę lepsze wywiady. Mogę się czuć atrakcyjniejszy, czuć, że mam większy biceps, itd. Praca psychoterapeutyczna też w dużej mierze polega na tym, że pokazuje się pacjentowi: „No dobrze, tu nie bardzo panu, pani, wychodzi, ale za to w tym są państwo świetni! Lepszy od innych!”

#### Co w tym złego?

– To może napędzić coś niszczącego, mianowicie – porównywanie społeczne. Samoocena opiera się na zaznaczaniu różnic między ludźmi i podkreślaniu własnej wyjątkowości.

W USA i wielu innych krajach miliardy dolarów wydaje się na zwiększanie samooceny u dzieci. Rezultat? Wzrost kultury narcystycznej, uprzedzeń, przemocy rówieśniczej. Bo samoocena jest fajna, dopóki coś nie pójdzie nie tak. Jak coś mi nie wyjdzie, poniosę porażkę czy powiem jakąś bzdurę, to jest poczucie klęski, która uruchamia lawinę samooskarżania, oceniania, porównywania się.

Najczęściej ludzie sobie z tym radzą tak, że uderzają w innych – atakują ich, poniżają, sztydzą. Ta „moja mojszość” często rozszerza się na całą grupę – „mój klub piłkarski”, „mój Kościół”, „moją partię” czy też „mój naród”, który też musi być postrzegany jako lepszy od kibiców innego zespołu, „ciapatych”, „żydów”, LGBT itd. To nie jest dobry kierunek, ani indywidualnie, ani społecznie.

Współczucie jest czymś zupełnie innym. Nie porównuje, nie ocenia. Ono mówi, że bez względu na to, jaki jestem, mogę rozumieć, koić i przyjąć Siebie i innych. I jest szczególnie ważne w momentach, kiedy się nam noga powinie. A wszystkim nam się powinie, chociaż nasza kultura każe nam wierzyć, że jest inaczej. Temu służy między innymi całe to obudowanie technologiczne – jak tylko mam przeżyć coś trudnego, od razu mogę sobie zagrać na telefonie, wejść na czat, na Facebooka. A przecież życie toczy się w dużej mierze wokół trudności, różnych utrat – młodości, zdrowia, bliskich, przyjaciół, statusu, majątku.

#### To jest to „błoto życia”, o którym pan mówił?

– Dokładnie. Tylko tam, gdzie jest trudno, rodzi się szansa na dobre rzeczy – taki paradoks. W psychologii buddyjskiej opisuje to metafora lotosu, który wyrasta na jeziorze z mułu. Wyższe emocje, takie jak współczucie, miłość, możliwe są dzięki temu mułowi.

Kłopot jest taki, że z tym błotem wiążą się emocje, których najczęściej nie chcemy przeżywać i zamiast się z nimi zmierzyć, uciekamy – „to coś sobie wypiję”, „to pooglądam sobie porno”, wścieknę się na bliskich.

FOT. XXXXXXXX

Wachlarz mechanizmów, które mają za zadanie bronić nas przed tym, co nieprzyjemne, jest ogromny. Znów, to nie jest nasza wina! Tak mamy skonstruowany mózg. Na szczęście mamy pod ręką jeszcze jedną możliwość, jeszcze jedno narzędzie – mądre, dobre i kojące bycie ze sobą i z innymi. To jest nasz ogromny potencjał.

We współczuciu dla siebie kluczowe jest to, żeby się na te trudne uczucia otworzyć i je przyjąć, czyli zrobić dla siebie to, co zrobiła pani dla swojego dziecka. W modelu Kristin Neff pierwszym krokiem do współczucia jest uważność, czyli zdolność do nieoceniającego uświadomienia sobie, czego tak naprawdę aktualnie doświadczam, co się ze mną dzieje.

Drugim krokiem jest okazanie sobie życzliwości i troski, czyli znów dokładnie to, co pani zrobiła. A trzeci element to osadzenie tego, co się przeżywa, w większej perspektywie. Bez oceniania, bez obwiniania.

#### Czyli?

– Chodzi o to, żeby zauważyć, że trudności, których się doświadczają, i uczucia z nimi związane są elementem bycia człowiekiem. Kristin Neff nazywa to wspólnotą człowieczeństwa. Pani to zrobiła dla swojego dziecka, mówiąc: „Zobacz, już raz to przeżyłeś”, „Tak się po prostu zdarza”. To jest poczucie, że nie tylko mnie się to przytrafia.

Powiedziałem wcześniej, że współczucie działa tonizująco na organizm, ale czy wie pani, że już samo wyobrażanie sobie, że ktoś nam je okazuje, na przykład dobry, życzliwy przyjaciel, działa podobnie?

#### W sensie, że jeśli sama nie umiałabym sobie tego dać, to wystarczy, że sobie wyobrażę, że ktoś inny mi to daje?

– To nie jest tak, że „to” się ma albo nie. Umie albo nie. Niektórzy rzeczywiście mają „tego” więcej, jednak większość z nas ma mało. Ale można to w sobie budować i rozwijać, na przykład na treningach uczących uważności i współczucia, na których między innymi robi się ćwiczenia z takimi wyobrażeniami, choć nie tylko tam.

#### Są ludzie, którzy potrafią być dobrzy dla siebie, tak po prostu?

– Pewnie, że są.

#### Iskąd „to” mają?

– Zwykle z domu.

Jeśli miała pani w dzieciństwie relację z opiekunami, która była oparta na miłości, akceptacji, rozumieniu tego, co pani przeżywa, to dostaje pani wyposażenie na całe życie – ma stabilny obraz siebie, potrafi się też wspierać, kiedy jest trudno, troszczyć o siebie. A w rezultacie i o innych.

Niestety, takie doświadczenie w kraju jak nasz, wysmagany przez wojny, traumy, różne utraty, nie jest udziałem większości. My żyjemy w strasznych zaprzeczeniach, w tłumieniu różnych emocji. Przecież ta cała walka z rzekomą „pedagogiką wstydu”, to wstawanie z kolan, jest między innymi właśnie o tym. Mam dla tego dużo współczucia, bo to jest zbudowane na dużym cierpieniu wewnątrz- »



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXX XXXXXXX XXXXXXX X

nym, z którym społecznie nie potrafimy sobie poradzić. I tak to idzie z pokolenia na pokolenie.

**Niesamowite, że znów wraca dyskusja, czy klaps jest właściwą metodą wychowawczą, czy może jednak nie, że tzw. rodzicielstwo bliskości jest wciąż utożsamiane z „beztresowym wychowaniem”, że w wielu domach wciąż pokutuje lęk przed tym, żeby dziecka nie „rozpuścić”.**

– Powiem teraz coś, co może trochę objaśni ten lęk i co jest fundamentalne moim zdaniem w zrozumieniu zdrowia psychicznego w ogóle, nie tylko współczucia.

Powiedzieliśmy wcześniej, że ewolucyjnie mamy bardzo silnie ukształtowane połączenia neuronalne związane z przetwarzaniem lęku. Kiedyś to zagrożenie przychodziło do nas przede wszystkim z zewnątrz – to są te wszystkie opowieści o tygrysie, pożarach itd. Ale współcześnie częściej przychodzi ono z wewnątrz – to jest zagrożenie dla „ja”, dla naszej tożsamości, i samooceny właśnie. Jak to działa? Czujemy na przykład jakiś wewnętrzny dyskomfort, jest to nieprzyjemne (to jest odpowiednik tygrysa), więc zaczynamy się rugać: „Ty kretynie!”, „Ty idiotko!”. To powoduje wyrzut adrenaliny, kortyzolu i już jesteśmy cali w reakcji stresowej...

**...która ma nas zmotywować do działania?**

– No właśnie, to jest to straszliwe nieporozumienie! Jesteśmy głęboko przekonani, że jak będziemy tak walić w siebie, to lepiej sobie poradzimy w życiu. Dom, szkoła, środowisko, „telewizor” ucza nas, że jak sobie powiemy: „Ty, głupku!”, to będziemy bardziej skuteczni. Stąd ten lęk przed „rozpuszczeniem”, czyli de facto również przed współczuciem. Ale badania pokazują, że to tak nie działa! Mamy szansę podjąć mądrzejsze decyzje, jeśli będziemy dla siebie łagodniejsi. Długofalowe cele wymagające determinacji i siły lepiej i sprawniej realizują ludzie o wysokim współczuciu do siebie, na przykład skuteczniej zmieniają nawyki żywieniowe, co jest niezwykle trudne.

Jeszcze jedna ważna rzecz – jak się tak walę, walę i zdam egzamin, to mogę sobie powiedzieć, że to podziało, zdałem. Ale co, jeśli będę tak w siebie walił i nie zdam? Ludzie się potem z takich powodów okaleczają, wpadają w depresję, mają próby samobójcze. Badania, które prowadzimy, pokazują, że współczucie dla siebie wiąże się z mniejszym nasileniem lęku i depresyjności, a trening uważnego współczucia dla siebie redukuje objawy lęku społecznego.

**Boimy się łagodności dla siebie, bo nam się to kojarzy ze słabością, jakimś rozmemlaniem?**

– Ale co to w ogóle jest ta słabość? Już 2500 lat temu Lao-cy powiedział, że skała jest twarda, wydaje się mocna i wieczna, natomiast woda jest miękka, płynna i zmienia kształty. Jednak to woda drąży skałę. W wymiarze psychologicznym jest podobnie – to, co miękkie, elastyczne, jest silniejsze, od tego, co twarde i sztywne.

Poza tym, tak między nami, czy z tego karania siebie kiedykolwiek przyszło pani coś dobrego?

**Mogę nie odpowiadać?**

– Kolejne nieporozumienie: Ludzie wyobrażają sobie, że współczucie dla siebie to jest takie: „Ciu-ciu-ciu, Pawelku, no już, niu-niu-niu, wiem, bidulku”. Nic bardziej mylnego. Współczując sobie, akceptuję to, co przeżywam, jestem dla siebie życzliwy, ale nie rozczulam się nad sobą, tylko staram się poszukać jak najlepszego rozwiązania właśnie dlatego, że się o siebie troszczę. Ludzie, którzy mają więcej współczucia dla siebie, są odważniejsi.

Nawiążę teraz do kocyka, o który pani pytała. Jeśli doświadczam cierpienia, to w pierwszym momencie rzeczywiście może usiąść na kanapie, wezmę kota na kolana, zrobię sobie herbatę i będę go głaskał. Ale nie chodzi o to, żebym już na tej kanapie został. Robię to po to, żeby mieć siłę do zmiany. I jeśli jestem świadom tego, co się ze mną dzieje, to mogę być bardziej gotowy powiedzieć, na przykład: „Przepraszam, zawałiłem”, albo: „Biorę to na siebie”, niż ktoś, kto tak porządnie siebie ochrzani.

**Dlaczego?**

– Bo siła tych emocji zawęży uwagę. Nie widzi się przez to całości i wtedy zwykle, zamiast zmierzyć się z tym, co jest, sięga się po repertuar mechanizmów obronnych.

To też już jest potwierdzone badaniami – ludzie współczujący sobie częściej są skłonni przeproszać i brać odpowiedzialność. A przecież to jest siła, nie słabość.

Kolejne nieporozumienie: niektórym współczucie kojarzy się z anielskością, że to taki atrybut aniołów, Boga. A współczucie wcale nie oznacza, że nie ma się prawa czuć złości. Przeciwnie, złość może służyć przeciwstawieniu się niesprawiedliwości, ale wtedy nie używa się jej po to, żeby zniszczyć, czy upokorzyć wroga, tylko żeby na przykład przerwać cykl okrucieństwa, nieprawości albo przemocy. To też jest akt współczucia.

**Uważa pan, że współczucie dla siebie może uratować świat?**

– Dla siebie i innych. Tego się nie da rozdzielić. Wszelkie tradycje duchowe czy religijne mówią w gruncie rzeczy podobną rzecz – że

jesteśmy tacy sami. Olga Tokarczuk też o tym powiedziała w swojej mowie noblowskiej, że ma poczucie, że nawet rzeczy nieożywione są częścią niej, dostrzega do podobieństwo. W tej czułości, w tym poczuciu wspólnoty wyraża się coś niesłychanie głębokiego, mającego zdolność do zmieniania ludzi na lepsze.

Ale zaznaczę to jeszcze raz – my tę zdolność do wychodzenia poza nas samych, do relacji, czyli do tego, co nas koi, mamy w sobie. To nie jest wiedza zapisana w tajemnych księgach.

**Niektórzy uważają, że to, o czym pan mówi, jest naiwne, wręcz infantylne. Nie słyszy pan tego czasem?**

– Słyszę. A wie pani, od kogo najczęściej? Od osób, które najbardziej tego potrzebują.

Założmy, że wzrastała pani w bardzo krytycznym środowisku, a kiedy najbardziej potrzebowała pani wsparcia i ukojenia, dostawała pani coś przeciwnego. A może nawet pasem lub smyczą.

Co się dzieje, kiedy jako osoba dorosła spotyka się pani z aktem serdeczności, łagodności czy współczucia?

**Odrzucam to?**

– Nie jest pani w stanie tego przyjąć. Przeraża to panią, ponieważ doświadczyła pani, że za każdym razem jak odsłania pani swój miękki brzuch, dostaje pani z buta.

I tak powstaje błędne koło: „Ja tego nie doznałem, więc w to nie wierzę”. Ten lęk może być przykryty różnymi rzeczami – kpina: „A co to za głupi pomysł?”, szyderstwem, pogardą dla siebie i kogoś, kto mi to okazuje, wstydem. Takie osoby bardzo często mają poczucie, że na

to nie zasługują. Albo boją się, że jak będą dobrzy dla siebie, to osiada na laurach, przestaną się rozwijać. Niektórzy mówią wprost, że ich to rozwali.

I w pewnym sensie, w otoczeniu, które mamy – tak, współczucie dla siebie można nazwać naiwnością. Ale moim zdaniem jest ono aktem odwagi. I mam ogromny szacunek dla osób, które się na nie zdobywają, na przykład dla Borysa Szyca, który otwarcie mówi o swoich zmaganiach z chorobą alkoholową. Przyznanie się, że z czymś sobie nie radzę, jest przejawem siły, aktem współczucia dla siebie, ale też dla innych, bo ma szansę pomóc im w ich własnych zmaganiach. Badania pokazują też, że osoby, które mają więcej współczucia dla siebie, szybciej się podnoszą.

**Czy współczucie dla siebie można rozwijać samodzielnie, bez treningu, bez psychoterapii?**

– Można zacząć od bardzo prostych rzeczy.

Przede wszystkim należy się przyjrzeć temu, jak do siebie mówimy, kiedy dzieje się coś trudnego. Jak reagujemy? I czy możemy reagować inaczej, z większą życzliwością? Pierwsze pytanie powinno brzmieć: „Czego potrzebuję w takiej sytuacji?”.

Powiedzmy, że w pracy wydarzyło się coś okropnego. Wraca pani do domu, cała się trzęsie, ma zimne ręce, czego pani wtedy przede wszystkim potrzebuje?

**Ogrzać się?**

– I tu pojawiają się te wszystkie rzeczy, z których się pani trochę podśmiewa – herbata, kocyk. To jest ten pierwszy krok. Na margine-

REKLAMA

1/2 strony  
218 x 135,4 mm  
+ 5 mm spady



## DR HAB. PAWEŁ HOLAS

– nauczyciel uważności, psychoterapeuta i superwizor, adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Założyciel Instytutu Uważności i Psychoterapii, gdzie prowadzi treningi uważności, w tym uważnego współczucia dla siebie (MSC, Mindful Self-Compassion). Kierownik studiów podyplomowych Uważność i Współczucie. Podstawy, badania i psychoterapia na Uniwersytecie SWPS

sie, uwaga naukowa – emocje, które są powiązane z relacjami i które nas koją, są związane z fizycznym uczuciem ciepła, stąd określenie „ciepłe uczucia”. Kiedyś nie umieliśmy robić sweterków na drutach, więc żeby się ogrzać, zbijaliśmy się w gromady, to były momenty tworzenia więzi. Dziś, kiedy przeżywamy stres, często wychładzają się nam kończyny, więc ogrzanie się jest dobrym, fizjologicznym odruchem, który aktywizuje w nas system kojenia i afiliacji.

#### Co jeszcze?

– Dotyk. Przytulenie się do kogoś bliskiego – to pozwala osiąść, znaleźć bezpieczną bazę. I wreszcie trzeci element – wokalizacja. Już nie chodzi o samą treść, ale o ton – uspokajający, kojący.

#### Mówić do siebie?

– Można poszukać osoby w swoim otoczeniu, która jest rozumiejąca, życzliwa, podzielić się z nią swoimi uczuciami. Ale też to niekoniecznie musi być człowiek. Jak byłem dzieckiem i spotykało mnie coś nieprzyjemnego, miałem zwyczaj przemawiać do swojego psa, głaskałem go, opowiadałem: „Dina, a wiesz, co mi się dziś przydarzyło? Jak się wstydziałem”. Bardzo mi to pomagało. Wtedy tego nie wiedziałem, ale dziś już wiem, że w tej sytuacji spełnione były wszystkie trzy warunki, które sprawiają, że człowiek zaczyna się czuć lepiej: fizyczne ciepło, druga istota, wokalizacja.

Ale na pierwszej sesji treningu, który prowadzę, zajmujemy się współczuciem dla siebie w takim czysto fizycznym wymiarze – jak śpię? Jak się odżywiam? Czy się nie przepracowuję? To są podstawy.

**W terapii uzależnień istnieje formuła HALT – od hungry (głodny), angry (zły), lonely (samotny) i tired (zmęczony). Osoby, które walczą z nałogiem, powinny dbać o te cztery czynniki, bo jeśli je zaniedbają, pojawia się ryzyko, że sięgną po swój stary sposób radzenia sobie z życiem.**

– Wszyscy o nie powinniśmy dbać, a zwłaszcza kiedy jesteśmy w stresie, bo wtedy mamy tendencję do nadużywania siebie. „Ja nie dam rady? A właśnie, że dam. Pokażę im. Nie będę spać tydzień, nie będę dojadać, ale skończę ten projekt, zdam ten egzamin”.

**Kłopot polega na tym, że mogę nie wiedzieć, co jest dla mnie dobre, skoro do tej pory, jak było mi ciężko, to nalewalam sobie szklankę whisky.**

– Zgoda, to jest kłopot. Ale jak ktoś siebie już choć trochę zna, to wie, że na dłuższą metę to tylko pogłębia cierpienie.

Współczucie dla siebie ma zupełnie inną motywację – chcę dać sobie ukojenie nie dlatego, żeby nie czuć tego, co czuję, tylko właśnie dlatego, że jest mi źle. To jest ogromna różnica – dąży się do tego, żeby uśmierzyć cierpienie w sposób długofalowy, a nie – żeby zaraz mi przeszło.

Jest jeszcze jedna prosta rzecz, którą można zrobić. Napisać do siebie list pełen współczucia.

**No, nie wiem...**

– To inaczej. W ogóle pisanie o swoich przeżyciach dużo nam daje. Bo jak mamy się przyjrzeć własnym uczuciom, to zaraz coś odciąga naszą uwagę, a tu trzeba wziąć długopis albo klawiaturę, zatrzymać się, ubrać to w słowa. Efekty są czasem podobne do psychoterapii.

FOT. XXXXXX

**Terapeutka par Esther Perel prowadzi ostatnio projekt, w ramach którego ludzie przysyłają jej niewysłane listy do byłych partnerów. Te listy bywają pełne miłości, która się nadal tli, wdzięczności za to, co było, czasem żalu, a czasem są formą przeprosin. Co pan o tym myśli?**

– Bardzo mi się to podoba. To się wiąże z kolejnym zjawiskiem, które jest pokrewne współczuciu, mianowicie z umiejętnością wybaczenia. Jeśli uświadamiam sobie, co czuję, i nazywam to, to tym samym robię też miejsce na to, żeby się z pewnymi rzeczami pożegnać. Na przykład z różnymi urazami, pretensjami. Takie urazy, choćby w postaci raniących słów usłyszanych od byłych partnerów, można nosić w sobie przez całe życie, co bardzo utrudnia dobre funkcjonowanie. Pozwolenie, żeby to odeszło, jest również aktem współczucia dla siebie.

**Weźmy podręcznikową trudną sytuację. Rozstają się z partnerem, w tym są dzieci, wspólny dom, ale też mnóstwo wzajemnych pretensji. Jaka postawa byłaby wyrazem współczucia dla siebie, a przy okazji i dla innych?**

– Mam kłopot z takim poradnictwem, bo na to nie ma jednej dobrej odpowiedzi...

Ale spróbuję powiedzieć to inaczej. Współczucie jest wyrazem akceptacji, ale to nie oznacza, że akceptuję, że ten związek się rozpadł, tylko to, że chce mi się wyć, że mnie boli. Jeśli potrafię to zauważyć i zaakceptować u siebie, to jestem w stanie dostrzec, że moja partnerka, mimo że na przykład potraktowała mnie źle, to też cierpi, też ma jakieś niezaspokojone potrzeby, też jest w tym zagubiona.

**Dzięki współczuciu nie zaślepia mnie złość?**

– Ale to nie znaczy, że jej nie czuję, że nie mam ochoty zrobić tej osobie krzywdy. Mogę ją mieć, ale nie działam na tej wściekłości. Mniej osobiście to wszystko traktuję. Przyjmuję ten sztorm i próbuję w nim działać, szukając jak najlepszego rozwiązania dla siebie, dla mojej partnerki i dla naszych dzieci. Być może to mi pozwoli podjąć decyzję o terapii małżeńskiej i opracować mądrzejszy plan opieki nad dziećmi? Znam tę sytuację z własnego życia. Dla mnie najważniejsze było dobro dziecka, a współczucie dla siebie pomogło mi się skupić na tym, co najcenniejsze, zamiast zasklepić się we własnej krzywdzie i zwać winę na drugą stronę.

**Jak by pana zdaniem wyglądał świat, gdyby wszyscy rozwinęli w sobie współczucie dla siebie?**

– Nie chcę tu tworzyć jakiejś utopii, ale myślę, że czulibyśmy większe powiązanie z innymi istotami w ogóle, nie tylko z ludźmi, z przyrodą, a przede wszystkim poczuwalibyśmy się do większej odpowiedzialności. Obawiam się, że jak nie będziemy rozwijali tego aspektu siebie, to grozi nam klimatyczna zagłada.

Na szczęście w psychologii istnieje takie zjawisko jak „umoralnienie”. Okazuje się, że nie tylko agresja i hejt są zaraźliwe, dobro również. Altruistyczne czyny popychają innych do robienia tego samego. To jest to, co między innymi robi Owsiak ze swoją Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy – cudowna rzecz w naszym chorym, polskim organizmie. Dzień, w którym gra Orkiestra, jest dniem, w którym ludzie patrzą sobie w oczy, są bardziej dla siebie życzliwi. Wierzę, że rozwijając współczucie, możemy powstrzymać zło. ●

1/2 strony  
218 x 135,4 mm  
+ 5 mm spady

1/2 strony  
218 x 135,4 mm  
+ 5 mm spady