

CAPITOLUL 1

Cum să fim buni cu noi înșine

Suferința în sine nu este atât de rea; resentimentul față de suferință reprezintă adevărată durere.

ALLEN GINSBERG, poet¹

— Mi-e teamă de ceea ce urmează să-mi spuneți pentru că probabil nu va funcționa! a exclamat Michelle, neavând niciun dubiu că va fi dezamăgită de ceea ce mă pregăteam să-i zic.

Femeia abia își încheiase mărturisirea despre lupta pe care o ducea de ani în șir cu timiditatea, iar eu tocmai trăgeam aer adânc în piept.

Michelle mi se părea o persoană extrem de inteligentă și de conștiincioasă. Citise multe cărți despre cum să-ți învingi timiditatea și mersese de patru ori la ședințe de psihoterapie. Nu voia să fie din nou dezamăgită. Obținuse de curând un MBA de la o universitate de prestigiu și se angajase pe

1. Allen Ginsberg, în *Everyday Mind* (editor Jean Smith), Riverhead Books, New York, 1997, p. 96.

Compașiunea de sine este rădăcina vindecării emoționale, de aceea ghidul de față, scris într-un stil extrem de limpede, cu înțelepciune și căldură, este neprețuit.

—DR. TARA BRACH

**CHRISTOPHER K.
GERMER**

mindfulness,

CALEA CONȘTIENȚĂ

spre

COMPASIUNEA DE SINE

*Cum să te eliberezi de gândurile
și de emoțiile distructive*



un post de consultant, lucru care implica interacțiunea cu mari companii regionale. Principala ei problemă era faptul că roșea. Michelle credea că asta le semnală celorlalți că nu este competentă și că nu ar trebui să aibă încredere în ce avea ea de spus. Cu cât își făcea mai multe griji cu privire la faptul că roșea, cu atât se îmbujora mai mult în fața celorlalți. Noua funcție era o oportunitate profesională importantă, iar Michelle nu voia să-i dea cu piciorul.

Am asigurat-o că avea dreptate: orice aș fi sugerat *nu* ar fi mers. Asta nu pentru că ea era o cauză pierdută – departe de mine gândul –, ci mai degrabă pentru că toate strategiile bine intenționate sunt destinate să eșueze. Nu e vina tehnicilor și nici a persoanei care vrea să se simtă mai bine. Problema constă în motivația noastră și în neînțelegerea modului în care funcționează mintea.

Așa cum Michelle știa prea bine după anii ei de eforturi, mare parte din ceea ce facem pentru a *nu* suferi probabil că ne va face să suferim și mai mult. Este ca experimentul acela legat de gândire: „Încearcă să nu te gândești la elefanți roz – din aceea *foarte* mari și *foarte* roz.“ După ce o idee este sădită în mintea noastră, aceasta este întărită de fiecare dată când încercăm să nu ne gândim la ea. Sigmund Freud a rezumat problema spunând că nu există „nicio negație“² în mintea inconștientă. În mod similar, orice lucru pe care încercăm să-l opunem suferinței pentru a o face să dispară – tehnici de relaxare, blocajul gândurilor, afirmații pozitive – ne va dezamăgi în cele din urmă și nu

2. Sigmund Freud, „The Unconscious“, în *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, Hogarth Press, Londra, 1915–1971, vol. 14, p. 186.

vom avea de ales decât să căutăm o altă variantă pentru a ne simți mai bine.

În timp ce discutam despre aceste lucruri, Michelle a început să plângă. Nu eram sigur dacă se simțea *mai* lipsită de speranță decât atunci când venise ori dacă, într-un fel, nu cumva rezumasem experiențele prin care trecuse. Mi-a spus că nici la rugăciuni nu primea niciun răspuns. Am vorbit despre două tipuri de rugăciuni: cel prin care vrem ca Dumnezeu să facă să dispară lucrurile negative și cel prin care ne declinăm responsabilitatea: „Renunță la luptă și lasă-l pe Dumnezeu să se ocupe de asta.“ Michelle mi-a mărturisit că nu s-a gândit niciodată să-și lase problemele în seama lui Dumnezeu. Nu era stilul ei.

Treptat, am început să discutăm despre ceea ce se putea face pentru Michelle, astfel încât gradul de anxietate și înroșirea obrazilor să se reducă – nu să respire profund, nu să se ciupească, nu să bea apă rece, nu să pretindă că este imperturbabilă. Deoarece Michelle nu era genul de persoană care să depună mai puțin efort, trebuia să găsească ceva diferit. Femeia a recunoscut că anxietatea ei scădea cu cât o accepta *mai mult* și creștea cu cât o accepta *mai puțin*. Prin urmare, părea logic ca Michelle să își dedice viața acceptării anxietății și a faptului că era, pur și simplu, o persoană anxioasă. Rezultatul terapiei sale cu mine urma să fie măsurat nu după cât de des roșea, ci după cât de mult *accepta* faptul că roșea. Aceasta era o idee nouă pentru Michelle. După prima noastră ședință, a plecat încântată, dar și puțin nedumerită.

Săptămâna următoare mi-a trimis un e-mail în care m-a anunțat bucuroasă că „a funcționat“. Deoarece nu discutaserăm despre aplicarea niciunei tehnici noi, nu eram

sigur la ce se referea. Mai târziu, am aflat că Michelle începuse să-și spună: „Sunt doar speriată, sunt doar speriată“, de fiecare dată când observa că este anxioasă. Faptul că își etichetase teama părea să îi fi distras atenția de la cât de roșie era la față, astfel încât reușise, de exemplu, să schimbe câteva vorbe cu colegii la cantină fără niciun incident neplăcut. Fusese ușurată să se simtă mai mult ca „o persoană speriată care ia masa“ decât ca „o persoană slabă, hipersensibilă, ridicolă, care nu știe despre ce vorbește“. Am fost surprins de cât de repede preluase conceptul de „acceptare“, inventând o tehnică utilă într-un interval atât de scurt.

La următoarea noastră întâlnire, însă, Michelle era din nou descurajată. Incursiunile sale la cantină redeviniseră o luptă cu înroșirea obrazilor. Dorința ei inițială de a „nu mai părea anxioasă“ fusese reafirmată. Acceptarea începuse să „funcționeze“ pentru Michelle, dar între timp renunțase la proaspătul angajament de a o cultiva pe mai departe. Crezuse în mod eronat că găsise o cale mai rapidă și mai ușoară pentru a scăpa de problema ei.

Din păcate, nu ne putem păcăli singuri. O parte din Michelle spunea: „Practic acceptarea *pentru* a-mi reduce anxietatea.“ Dar aceasta nu este acceptare. În psihologia modernă, *acceptarea* înseamnă a primi tot ceea ce apare în noi, clipă de clipă, exact așa cum ni se prezintă. Uneori, este un sentiment care ne place; alteori, este un sentiment neplăcut. În mod natural vrem să facem sentimentele plăcute să dureze și să le oprim pe cele neplăcute, dar, dacă pornim cu acest scop în minte, nu va funcționa. Singurul răspuns la problemele noastre constă mai întâi în a le *accepta* în totalitate, oricare ar fi ele. Michelle spera să sară peste această etapă.

Povestea de față are un final fericit, care a fost atins treptat, în doi ani. Michelle a descoperit cum să trăiască potrivit sistemului ei nervos sensibil. Femeia recădea fără excepție atunci când încerca să *nu* roșească, dar nu se mai îmbujora aproape deloc atunci când era pregătită să lase acest proces să se petreacă. Odată ce Michelle a făcut pace cu faptul că se îmbujora, a descoperit că putea aplica aceleași principii și altor simptome de stres care apăreau inevitabil pe parcursul zilei – tensiune în piept, dureri de cap, palpitații cardiace –, iar viața ei a devenit mult mai ușoară.

Această carte este despre ce avem de câștigat atunci când *ne acceptăm durerea emoțională*. Ceea ce nu este ușor de făcut. Orice persoană rațională va întreba: „De ce aș vrea să fac *asta*?” În capitolul de față, veți vedea de ce, adesea, este cel mai bun lucru pe care îl puteți face. Restul cărții vă va arăta cum să puneți în practică această sarcină puțin probabilă. Mai întâi, veți învăța cum să conștientizați ceea ce vă deranjează, aplicând tehnica mindfulness. Apoi, veți descoperi cum să fiți generoși cu *voi înșivă*, mai ales atunci când suferiți cu adevărat. Combinația mindfulness – compasiune de sine poate transforma chiar și cele mai grele perioade pe care le traversați.

Cum să ne acceptăm durerea

Încă din clipa nașterii, pornim în căutarea fericirii. Este posibil ca, în primele zile de viață, să nu fie nevoie decât de laptele matern, dar nevoile și dorințele noastre se multiplică pe măsură ce creștem. La vârsta adultă, cei mai mulți dintre noi nu ne așteptăm să fim fericiți decât dacă avem o familie frumoasă, o slujbă bună, o sănătate excelentă,

o grămadă de bani, precum și dragoste și admirație din partea celorlalți.

Dar durerea ne lovește chiar și atunci când suntem pe val. Miliardarul Howard Hughes, de pildă, era singur și disperat în clipa morții. Nu știi niciodată unde te duce viața; căsnicia cuiva se poate sfârși, altcineva poate avea un copil cu o tulburare de dezvoltare, iar altul poate pierde totul în urma unei inundații. Oamenii sunt diferiți prin *cantitatea* de suferință pe care o îndură pe parcursul vieții sau prin *tipul* de suferință, dar niciunul dintre noi nu este scutit de necazuri. De altfel, durerea și suferința sunt firele care unesc întreaga umanitate.

Durerea este pricinuită de un conflict între modul în care stau lucrurile și modul în care am vrea noi să stea, iar aceasta face ca viețile noastre să ni se pară *nesatisfăcătoare*. Cu cât ne dorim mai mult ca viața noastră să fie diferită, cu atât ne simțim mai rău. De exemplu, dacă un accident de mașină condamnă o persoană să-și petreacă restul vieții într-un scaun cu rotile, primul an este, de obicei, cel mai dificil. Odată ce învățăm să ne adaptăm, revenim în mod normal la nivelul nostru precedent de fericire.³ Putem să ne măsurăm fericirea în funcție de distanța dintre ceea ce ne dorim și cum stau lucrurile de fapt.

3. Ed Diener, Richard Lucas și Christie Napa Scollon, „Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being,” *American Psychologist*, 61 (4), 2006, pp. 304–314.

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	7	
<i>Mulțumiri</i>	10	
Introducere	16	
Partea I	Cum să descoperim compasiunea de sine	
Capitolul 1	Cum să fim buni cu noi înșine	27
Capitolul 2	Cum să ne ascultăm corpul	69
Capitolul 3	Cum să acceptăm emoțiile dificile	104
Capitolul 4	Ce este compasiunea de sine?	133
Capitolul 5	Căi spre compasiunea de sine	163
Partea a II-a	Cum să practicăm bunătatea iubitoare	
Capitolul 6	Cum să avem grijă de noi înșine	205
Capitolul 7	Cum să avem grijă de ceilalți	250
Partea a III-a	Cum să personalizăm compasiunea de sine	
Capitolul 8	Cum să ne găsim echilibrul	297
Capitolul 9	Cum să facem progrese	338
Anexa A	Cuvinte pentru emoții	371
Anexa B	Exerciții suplimentare pentru compasiunea de sine	379
Anexa C	Lecturi și practici suplimentare	400
<i>Indice</i>	413	

BEST CONSUMER HEALTH BOOK OF THE YEAR

în clasamentele *Library Journal*

SELF-HELP BOOK OF MERIT

în clasamentele *Asociației pentru Terapii Comportamentale și Cognitive*

În această carte esențială, Christopher Germer dezvăluie nenumăratele sinergii dintre mindfulness și compasiunea de sine. Autorul propune căi ingenioase și eficiente de a ne încredința atenției conștiente și bunătații iubitoare care izvorăște din propria inimă, profitând de pe urma gesturilor care decurg dintr-o îmbrățișare atât de sănătoasă și de strașnică.

— DR. JON KABAT-ZINN

Dr. Germer explică atât teoria, cât și practica prin care ne putem spori bunătaatea, deopotrivă față de noi înșine și față de ceilalți. Autorul ne arată pași decisivi și la îndemâna oricui. Urmându-i, ne putem transforma viețile dinspre interior spre exterior. Niciodată nu este prea târziu să o apucăm pe această cale esențială.

— DANIEL J. SIEGEL

Un ghid elegant și practic de cultivare a compasiunii de sine, elaborat de un clinician și profesor de meditație înțelept și devotat. Autorul propune practici și exerciții validate în timp, cu potențialul de a liniști zgomotul de fond al minților noastre, care ne influențează atât de drastic cursul vieții.

— SAMUEL SHEM, autorul cărții *The House of God*

CURTEA  VECHÉ

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0095-6



9 786064 400956