

Self-compassion

czyli współczucie dla siebie samego w czasach pandemii ... choć nie tylko

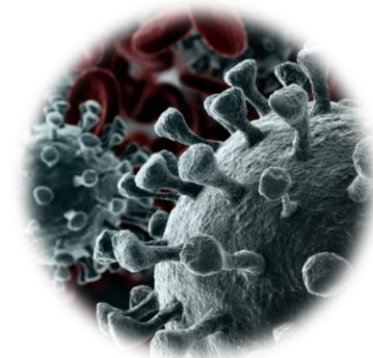
Prezentacja popularno-naukowa dla medyków i nie tylko

Autor: Prof. Janusz Myśliwiec

Kierownik Zakładu Medycyny Nuklearnej
Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku,
internista, endokrynolog, diabetolog, medyk nuklearny; nauczyciel akademicki

Piśmiennictwo u autora: janusz.mysliwiec@umb.edu.pl

Ja/My w dobie pandemii SARS-Cov-2



Trudne czasy potęgują nasze najlepsze i najgorsze skłonności:

- Izolacja, redukcja zarobków/ bezrobocie, zakusy autokratów wzmagają w nas **lęk** o życie i zdrowie nasze i naszych bliskich, że nie spłacę kredytu, nie wytrzymam ze sobą i bliskimi na kwarantannie. To sprzyja agresji w stosunku do innych i próbom ucieczki od sytuacji w uzależnienia;
- Z drugiej strony, częściej obserwujemy bezprecedensowe akty **solidarności** społecznej i wsparcia dla służb medycznych.

„Wirus zdjął ludzkość z głów koronę”

Prof. B. de Barbaro



- Infekcja, obejmując zasięgiem całą planetę uświadomiła nam **współzależność** wszystkich.
- **Bezsilność** wobec jej skali i dynamiki także w krajach najbogatszych **obaliła przekonanie o wszechwładzy** naszego gatunku.
- Wzbudziła też dyskusje o **granice konsumpcji** i konieczność ograniczenia jej następstw: **eksploatacji** naszej planety, **globalnego ocieplenia i zanieczyszczenia**.
- Zainspirowała refleksję czy **strategii „czynienia sobie ziemi poddanej”** nie powinniśmy zastąpić **strategią dostrojenia się do natury i przywrócenie harmonii współistnienia** wszystkich istot zamieszkujących błękitną planetę.

How A 15,000-Year-Old Human Bone Could Help You Through The Coronacrisis

Forbes

21 Mar 2020



Antropolożka Margaret Mead zapytana przez studentów o pierwsze przejawy cywilizacji nie mówiła o haczykach na ryby, glinianych garnkach czy polerowanych kamieniach ale o kości kości udowej, złamanej a potem zrosniętej.

Wyjaśniła, że w królestwie zwierząt, gdy złamiesz nogę, umierasz. Nie możesz uciec przed niebezpieczeństwem, dotrzeć do rzeki, by się napić ani też upolować czegoś do zjedzenia. Stajesz się pokarmem mięsożerców. Żadne zwierze bez opieki nie jest w stanie przeżyć wystarczająco długo, by noga się zrosła.

Jest to dowód, że ktoś poświęcił czas by pozostać z osobą, która upadła, obwiązał jej ranę, zabezpieczył przed niebezpieczeństwem i opiekował się nią aż do odzyskania sprawności.

“Helping someone else through difficulty is where civilization* starts”

Pamiętajmy o tym w dobie koronakryzysu!

*Civility- uprzejmość, życzliwość

„Współczucie wobec siebie?!”

W życiu trzeba być silnym, a nie użalać się nad sobą!”

- W mentalności zachodniej wciąż pokutuje metoda „zimnego chowu”, zgodnie z którą dzieci, które domagają się ciepła, przytulania i całowania są „zepsute” (J. Watson- lata 20. XX w.).
- Do lat 70. XX w. (teoria przywiązania J. Bowlby) **psychologowie wątpili w rolę więzi emocjonalnej między rodzicami a dziećmi.**
- **Teoria przywiązania** wskazuje na kluczową rolę **jakości relacji człowieka w dzieciństwie** na to jak sobie będzie radził w życiu. Jakość ta wynika w największej mierze z **troski** udzielanej dziecku (**akceptacji, poświęconego czasu i uwagi**), doświadczającemu bólu fizycznego lub psychicznego. Ta troska stwarza bezpieczną bazę, pozwalającą **realizować w pełni swój ludzki potencjał.**

Współczucie ≠ użalanie się

W psychologii, współczujący stosunek do siebie (*self-compassion*) **nie ma nic wspólnego z użalaniem się nad sobą (*self-pity*)**. Gdy ludzie użalają się nad sobą, to mają –jak wskazuje sam termin – **żal do samych siebie, skłonność do przeżywania innych negatywnych uczuć, takich jak poczucie winy i wstyd**. A ponieważ ich psychika broni się przed taką ilością negatywnych uczuć, włączają się różnego rodzaju mechanizmy obronne polegające na **przenoszeniu tych emocji– obwiniania innych**, że im się źle wiedzie. Ludzie użalający się nad sobą kiepsko czują się wówczas, kiedy innym wiedzie się dobrze, ponieważ mają bardzo dużą skłonność do **porównywania się z otoczeniem**.

Porównywanie (się) z innymi → samoocena

- Wielu z nas **porównuje się z innymi**. Tego nas uczono w domu i szkole. Wskazywano za wzór uczniów i rodzeństwo jako tych którzy mają dobre oceny, są grzeczni itd. Ten utarty styl oddziaływania pozostawia trwałe piętno w naszej psychice.
- Z ocenianych dzieci wyrastają porównujący się i rywalizujący z innymi dorośli. Kiedy się to nie udaje i **nasza samoocena jest negatywna**, wpadają w spiralę samooskarżania.
- **Krytyczna samoocena fatalnie wpływa na zdolność wzbudzania współczucia wobec siebie, a przez to i dla innych**. Tę drugą osobę postrzega się jako zupełnie inną, nie zauważa się wspólnoty losu.

Kult wysokiej samooceny

Powszechnie silnie zakorzeniony jest kult wysokiej samooceny, długo **uważany za panaceum niemal na wszystko**. Badania wskazują, że takie osoby mają istotnie **zniekształcony obraz samych siebie** i wykazują przejawy **agresji interpersonalnej**. Ludzie ci potrzebują **ciągłego potwierdzania własnej wysokiej samooceny**. Nieuchronnie mierzą się z porażkami. Prowadzi to do stanów lękowych, depresji i konfliktów wewnętrznych. Są skłonni do uprzedzeń i do dyskryminacji innych. Ta „moja mojszość” często rozszerza się na całą grupę– „mój klub piłkarski”, „mój kościół”, „moją partię” czy też „mój naród”, które są postrzegane jako lepsze od innych kibiców „żydów”, „ciapatych”, LGBT itd. Ta „plemienność” uniemożliwia otwarcie na innych i zrozumienie.

„Bez błota nie ma lotosu”

Współczucie to coś zupełnie innego- **nie porównuje, nie ocenia**. Współczując sobie/innym mogę **przyjąć, rozumieć, koić bez względu na to, jaki jestem/jacy są**. Współczucie jest szczególnie potrzebne w chwilach niepowodzeń, strat i rozczarowań, a te zdarzają się nam wszystkim, chociaż nasza kultura każe nam wierzyć, że jest inaczej.

A przecież codziennie odczuwamy dyskomfort, a nierzadko jest on większy- spowodowany starzeniem się, utratą zdrowia, bliskich, przyjaciół, statusu czy majątku. To **niechciane „błoto życia” stwarza jednak szansę** na rozwój wyższych emocji: współczucia, miłości i wewnętrznej wolności. Tylko tam, gdzie jest trudno, **może zakwitnąć „lotos” dobra** . Jest to istota buddyjskiej metafory dotyczącej genezy współczucia.

Wniknięcie w „błoto naszego życia”

- We współczuciu dla siebie nie chodzi o przyjemność, nie chodzi jedynie o zadbanie o siebie, tylko o **otwarcie się na cierpienie** oraz objęcie go życzliwością. Do tego trzeba **odwagi**.
- Badania wskazują, że osoby, które mają **większe współczucie dla siebie**, mają **więcej współczucia dla innych**, są bardziej ugodowe, lepiej się dogadują w związkach i w pracy, bo **rozpoznają potrzeby innych**. Częściej też **zachowują się altruistycznie**.
- Badania potwierdzają także, że ludzie współczujący sobie częściej są **skłonni przeproszać i brać odpowiedzialność**. To przecież **siła, nie słabość**.

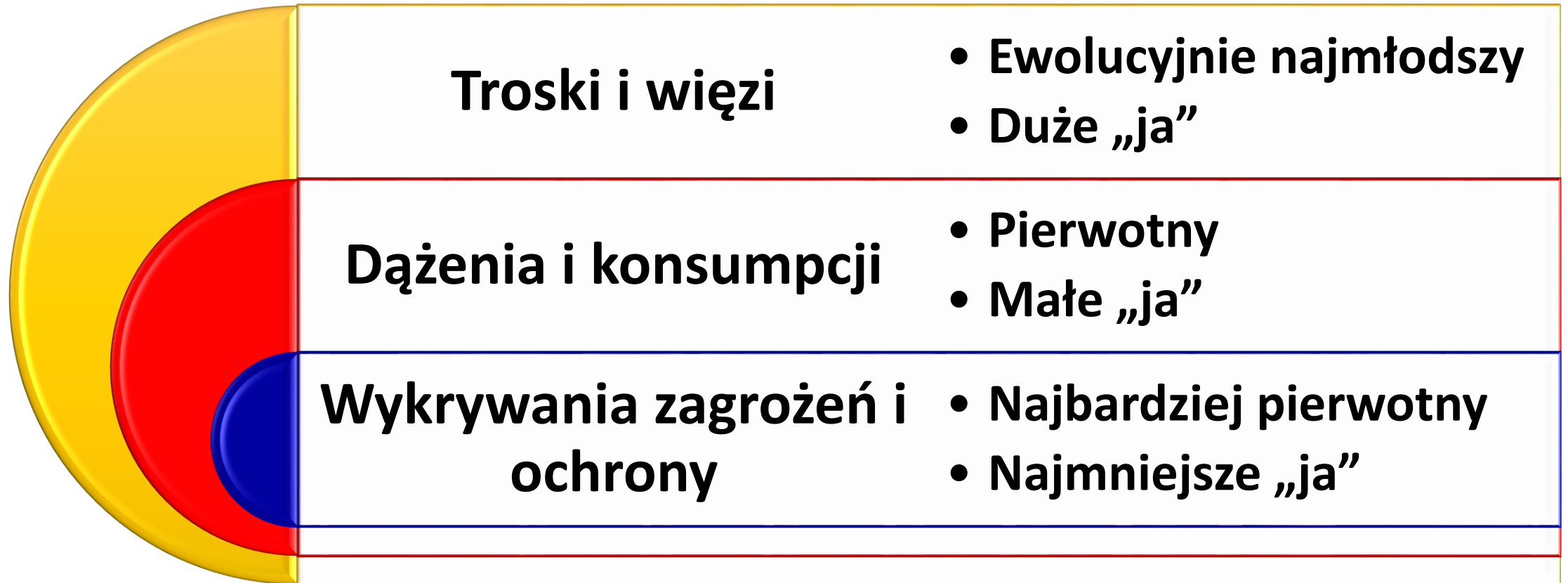
Self-compassion → współczucie dla innych

- Podstawową relacją jest relacja z samym sobą. Dzięki niej kształtują się wszystkie inne. **Jeżeli 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.
- Okazanie życzliwości i troski powoduje, że **pobudzony stresem organizm uspokaja się** i następują **natychmiastowe zmiany fizjologiczne**: obniżenie ciśnienia krwi, stężenia kortyzolu, a zwiększenie stężenia endorfin i oksytocyny, której wydzielanie wiąże się z zaufaniem i poczuciem bliskości.

Nawykowe unikanie niechcianych przeżyć

- Z tym błotem wiążą się emocje, których najczęściej nie chcemy przeżywać, i zamiast się z nimi zmierzyć, uciekamy w alkohol, narkotyki, a doraźnie w gierkę w telefonie, wchodząc na czat albo fejsa, strone porno albo agresję skierowaną na bliskich/innych. To **unikanie wchodzi nam w nawyk i jest dziś zjawiskiem powszechnym (*experiental avoidance*)**. Wachlarz mechanizmów uniku nieprzyjemnych emocji jest bardzo szeroki.
- **Chociaż unikanie nie jest najlepszą opcją, poczucie winy, że tak się czujemy niczego nie załatwia.** Tak ewolucja ukształtowała nasz ludzki mózg. Na szczęście mamy pod ręką jeszcze jedno narzędzie – **mądre, dobre i kojące bycie ze sobą i z innymi**. To jest nasz ogromny potencjał i możliwość rozwoju dla dobra własnego i innych.

3 główne systemy emocjonalne



System wykrywania zagrożeń i ochrony „Gadzi mózg”



- *Threat and self-protection*- Centralny, najbardziej pierwotny.
- **lęk, strach, obrzydzenie.**
- Dzięki niemu **przetrwaliśmy jako gatunek**- kiedy człowiek pierwotny usłyszał szelest w trawie, nie zastanawiając się, uciekał na drzewo (zasada „lepiej dmuchać na zimne”- błąd w ocenie mógłby być ostatnim)
- **Dziś rzadko niezbędny** jednak ze względu na swój charakter często **zdobywa priorytet**, jest **podstawą trybu domyślnego mózgu (stałe monitorowanie możliwych zagrożeń)**, generując myślociągi i zawłaszczając naszą świadomość.

System dążenia i konsumpcji „S. przyjemności”



- *Drive- an resource-seeking-* Drugi system- dość pierwotny; dążenia do pozyskiwania zasobów wiąże się z konsumpcją oraz przeżywaniem **przyjemności i satysfakcji**.
- Źródło naszej potrzeby pokazywania się, rozkładania „pawiego ogona”, wykazywania, że jesteśmy lepsi, bardziej zaradni- motywuje do zachowań potrzebnych do **reprodukcji i przetrwania**.
- Współczesna kultura/mentalność w dużej mierze czerpią z tego systemu, opierając się na tym, że „**moje**” musi być **górami (konkurencja) i napędzając konsumpcję**.

System troski i więzi „S. współczucia”



- *Soothing and affiliation*- Trzeci to system kojenia i więzi, czyli **troski i poczucia przynależności- współczucia**.
- Ewolucja wykształciła i promowała, bo okazało się , że **większą szansę na przetrwanie i prokreację mają organizmy**, które opiekują się swoim potomstwem, tworząc z nim więź.
- Zachodnia psychologia **odkryła go dopiero w 2. połowie XX w.** dzięki teorii przywiązania J. Bowlby'ego.

Mózg społeczny i tworzenie kultury

- Dzięki s. troski i więzi ewolucja znacznie przyspieszyła i wykształciła „**mózg społeczny**” (R. Dunbar 2010). To dzięki niemu mamy zdolność **obejmowania swoim umysłem innych umysłów i współdziałania**.
- Również dzięki działaniu tego systemu możliwe stało się, **tworzenie narracji, czyli kultury i sztuki** (Y. Harari 2014).
- **Podstawową funkcją kory nowej**, to znaczy tej części mózgu, która odróżnia nas od zwierząt, jest właśnie **funkcja nawiązywania relacji**.

Zdrowie psychiczne= równowaga emocjonalna

- Nieuregulowane popędy i nadmierna konsumpcja sprzyjają bezduszności i obojętności na cierpienie innych.



- Troska i czułość wyciszają s. wykrywania zagrożeń
- Priorytet w sytuacji zagrożenia
- Może blokować s. współczucia

Żaden z systemów nie jest dobry ani zły. Istotna jest równowaga między nimi i elastyczne przełączanie- adekwatnie do sytuacji. Tu kluczowa jest uważność.

„Kochaj bliźniego jak siebie samego”

- Zarówno ewangeliczne przykazanie miłości, jak i buddyjski altruizm opiera się na **kamieniu węgielnym**, którym jest **współczucie wobec samego siebie**.
- Przekonanie o **współzależności** wszystkich ludzi i istot żywych oraz **uniwersalności świata ludzkich uczuć** budzi w nas naturalne **współczucie**, jednak jego rozwój musi zacząć się **od troski i zaopiekowania się sobą samym**.
- **Bez akceptacji u siebie niewygodnych uczuć i ich zrozumienia** nie zrodzi się w nas **głębokie współczucie dla innych**, ale także nie doświadczymy **prawdziwej wewnętrznej wolności**.

Self-compassion w psychologii



- „Współczucie wobec samego siebie” jest stosunkowo nowym pojęciem. **Pierwsza praca** na ten temat opublikowana została przez **prof. Kristin Neff w 2003r. w USA.**
- Wg niej, **postawa *self-compassion* jest remedium na pogoń za wysoką samooceną i jej negatywnymi skutkami.**
- *Self-compassion* opiera się na **nieoceniającym stosunku do siebie i innych.** Badania pokazują, że to **istotnie ułatwia pokonywanie wewnętrznych trudności.**
- Umiejętność współczucia wobec siebie to **klucz do lepszego życia.** Bycie dla siebie czułym, empatycznym, nieoceniającym, wybaczącym **nie jest egocentryzmem.** Przeciwnie- postawa *self-compassion* **pozwała czuć się lepiej ze sobą i być lepszym dla innych.**

3 filary postawy *self-compassion*

Metoda *self-compassion* inspirowana jest filozofią Wschodu, głównie nauką buddyjską, w której od kilku tysięcy lat mówi się o współczuciu do innych i samego siebie jako głównej wartości życia.

Składa się z trzech głównych komponentów:

- **uwaga (mindfulness, refleksyjność)**- polega na cierpliwym, zdystansowanym obserwowaniu siebie jako istoty przeżywającej konkretne emocje. Osoba refleksyjna obserwuje swoje przeżycia jakby obserwowała chmury. Nie włącza ich do poczucia tożsamości.
- **życzliwości**- łagodności i zrozumienia wobec siebie w uczuciach, myślach i działaniach.
- **poczucie wspólnoty z innymi ludźmi**- kontekst doświadczeń całej ludzkości, co przynosi ulgę w cierpieniu zamiast poczucia alienacji.

Uważność

- W modelu Kristin Neff pierwszym krokiem do współczucia jest uważność, czyli **zdolność do nieoceniającego, akceptującego uświadomienia sobie, czego tak naprawdę aktualnie doświadczam, co się ze mną dzieje.**
- Ze względu na **złożoność świata naszych emocji i różnorodność potencjału ekspresji** od miłości i współczucia po agresję i nienawiść, rozwijanie uważności, opartej na obiektywnej autorefleksji, umożliwia **świadomy, niewikłany wybór reakcji motywowany współczuciem.**
- **Uważność to nie tylko technika, ale sposób życia.** Stanowi klucz do życia opartego na świadomych wyborach, co poszerza przestrzeń naszej wewnętrznej wolności, a zmniejsza mentalne cierpienie nasze i innych.
- W psychologii buddyjskiej **oświecony umysł porównuje się do ptaka, którego skrzydła to współczucie i uważność- oba są warunkiem możliwości lotu-** Uważność daje techniczne podstawy do ekspresji współczucia, które jako czynnik motywacyjny wyznacza kierunek.

Życzliwość dla siebie

- 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 współczucie dla siebie, są **odważniejsi**.
- Poprzez zrozumienie, **co znajduje się pod naszą kontrolą** i w związku z tym, **za co możemy wziąć odpowiedzialność**, a czego zmienić się nie da i co musimy zaakceptować **przywracamy godność swojemu życiu** i możemy przez to **pomóc także innym**.
- **Nasz umysłowy świat emocji jest niezwykle złożony**- jest to efekt ewolucji. **Nie jest to nasza wina. Nie musimy się z to wstydzić.**

Poczucie wspólnoty z innymi ludźmi

- Spostrzeżenie, że trudności, których się doświadcza, i uczucia z nimi związane są elementem bycia człowiekiem. Kristin Neff nazywa to **wspólnotą człowieczeństwa**.
- Postrzeganie własnych przeżyć jako **skutku złożoności ludzkiego umysłu**, a nie jako czegoś osobistego, izolującego i zawstydzającego.
- Głębokie przekonanie o **uniwersalnym charakterze świata emocji**, który podziela cała ludzkość.
- Postrzeganie własnych trudności w przekonaniu, że **wszyscy, podobnie jak my pragną szczęścia i nie chcą cierpieć**, a dodatkowo, że **wszyscy jesteśmy współzależni**.

Techniki medytacyjne rozwijające self-compassion

Medytacja to rozwijanie uważności i kultywowanie nawyków mentalnych w oparciu o pozytywne motywacje (np. współczucie)

Trening kultywowania self-compassion następuje zwykle po praktyce koncentrowania uwagi i uważności. Po uspokojenia umysłu możemy zastosować jedną z technik:

- Przebudzenie współczującego „ja”
- Kontemplacja 4 szlachetnych stanów umysłu (życzliwości, współczucia, współradości i bezstronności)
- Praktyka brania i dawania (*tonglen*)

Self-compassion= **bycie dla siebie najlepszym przyjacielem**: W trudnym momencie możemy zwiualizować przyjaciela, siedzącego obok, z którym rozmawiamy o naszym doświadczeniu. Możemy także napisać list do samego siebie z pozycji wspierającego przyjaciela okazującego troskę.

„Czuły narrator” - mowa noblowska O. Tokarczuk



- „**Czułość jest współdzieleniem losu, dostrzega między nami więzi. Jest tym trybem patrzenia, które ukazuje świat jako żywy, żyjący, powiązany ze sobą, współpracujący, i od siebie współzależny. My jesteśmy jego jednocześnie małą i potężną częścią**”.
- „Kryzys klimatyczny i polityczny [i koronakryzys] nie wziął się znikąd. Chciwość, brak szacunku do natury, egoizm, brak wyobraźni, współzawodnictwo, brak odpowiedzialności sprowadziły świat do statusu przedmiotu, który można ciąć na kawałki, używać i niszczyć”.
- Od nas zależy czy **narracją naszego życia będzie współczucie dla siebie, a przez to i dla innych**, czy damy sobie narzucić napędzane lekiem opowieści innych. **Jakiego świata chcemy dla siebie i potomnych? Czy stać nas na odwagę, aby się otworzyć na siebie i innych?**

Polecane lektury

- **Uważne współczucie** P. Gilbert & Choden (2019) GWP. Gdańsk
- **Życie piękna katastrofa** J. Kabat-Zinn (2014) Czarna Owca. Warszawa
- **Uważność- trening pokonywania codziennych trudności** R. Siegel (2014) Czarna Owca. Warszawa
- **Sapiens-od zwierząt do bogów** Y. N. Harari (2014) Wydawnictwo Literackie
- **Homo deus- krótka historia jutra** Y. N. Harari (2015) Wydawnictwo Literackie



Boże, daj mi
wszystko, żebym
cieszył się życiem.

Głupcze, dałem ci życie,
żebyś cieszył się wszystkim.

Dziękuję za uwagę i
serdecznie pozdrawiam
Janusz Myśliwiec