

Līdzjūtība pret sevi



Līdzjūtība pret sevi



**NENOSODI SEVI
UN
ATBRĪVOJIES
NO
NEDROŠĪBAS**



Kristin Neff, Ph. D.
SELF-COMPASSION

No angļu valodas tulkojusi ĪRISA VĪKA
LILIJAS RIMICĀNES vāka dizains

Copyright © 2011 by Kristin Neff.
All rights reserved.

William Morrow
An Imprint of HarperCollins*Publishers*

ISBN 978-9984-859-92-7

© Ī. Vika, tulk. no angļu val., 2014
© L. Rimicāne, vāka dizains, 2014
© «Izdevniecība Avots», 2014

*Rūpertam un Rovenam
par sniegto prieku,
mīlestību un iedvesmu*







SATURA RĀDĪTĀJS

Pateicības 9

Pirmā daļa

KĀPĒC JĀRUNĀ PAR LĪDZJŪTĪBU PRET SEVI? 11

Pirmā nodaļa Līdzjūtības pret sevi rašanās
priekšnoteikumi 13

Otrā nodaļa Atbrīvošanās no vēlmes sevi nosodīt 35

Otrā daļa

LĪDZJŪTĪBAS PRET SEVI GALVENĀS SASTĀVDAĻAS 65

Īresā nodaļa Laipna izturēšanās pret sevi 67

Ceturtnā nodaļa Mēs visi kopā esam tur iekšā 96

Piektā nodaļa Koncentrēta un mērķtiecīga esošās
situācijas apzināšanās 124

Īresā daļa

LĪDZJŪTĪBAS PRET SEVI POZITĪVIE ASPEKTI 163

Īestā nodaļa Emocionālais elastīgums 165

Īeptiitā nodaļa Kā iegrozot savu pašapziņu 202

Īstotā nodaļa Motivācija un personiskā izaugsme 238



Ceturrtā daļa

LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI ATTIECĪBĀS AR CITIEM	275
<i>Devītā nodaļa</i> Līdzjūtība pret citiem cilvēkiem.....	277
<i>Desmitā nodaļa</i> Kā ieaudzināt bērnos līdzjūtību pret sevi	325
<i>Vienpadsmitā nodaļa</i> Mīlestība un sekss	325

Piektā daļa

LĪDZI JUŠANAS PRIEKŠ	357
<i>Divpadsmitā nodaļa</i> Izlido tauriņš.....	359
<i>Trīspadsmitā nodaļa</i> Atzinīga sevis novērtēšana	391



pašā veidā arī tiem, kuri samierinās ar pakļauto statusu, ir nodrošināta vieta sociālajā hierarhijā. Mēs nevaram uzņemties risku tikt atstumtiem no to cilvēku puses, kuri pasargā mūs no posta. Protams, ja vēlamies palikt dzīvi. Šādu uzvedības modeli nedrīkst nosodīt, jo kā gan vēlme justies droši un būt pasargātam varētu būt kas cits kā vien normāla un dabiska sajūta, kas piemīt jebkurai dzīvai radībai?

Nepieciešamība justies labāk, nekā jūtas pārējie

Gerisons Keilers populārā veidā apraksta izdomātu pilsētu Leikvobegonu kā vietu, kurā visas sievietes ir stipras, visi vīrieši ir izskatīgi un visi bērni savā attīstībā ir augstāk par vidusmēru. "Šī iemesla dēļ psihologi dažkārt lieto frāzi „Leikvobegonas sindroms”, lai apzīmētu visai izplatītu tendenci pēc garā sarakstā apkopotām vēlamām personiskām īpašībām uzskatīt sevi kā pārāku par citiem cilvēkiem. Pētījumos konstatēts, ka, ciktāl runa, piemēram, ir par savstarpēju sadzīvošanu, ne mazāk kā 85 procenti studentu uzskata sevi esam augstāk par vidusmēru. Deviņdesmit četri procenti koledžās strādājošo mācītspēku domā, ka ir labāki pasniedzēji nekā to kolēģi, un deviņdesmit procenti autovadītāju uzskata, ka ir prasmīgāki par pārējiem satiksmes dalībniekiem. Pat tiem, kuri pirms kāda laika cietuši satiksmes negadījumā, liekas, ka viņi kā autovadītāji ir nevainojami.



Pētījumi liecina, ka cilvēki sliecas domāt, ka viņi ir humorīgāki, loģiskāki, populārāki, izskatīgāki, patīkamāki, uzticības cienīgāki, gudrāki un kulturālāki par saviem līdzcilvēkiem. Liktenīgā kārtā lielākajai daļai cilvēku šķiet, ka viņi atrodas augstāk par vidusmēru arī savā spējā paraudzīties uz sevi objektīvi no malas. Protams, loģiski runājot, ja cilvēkam piemistu precīza spēja uztvert apkārtnējo pasauli, tad tikai puse no visiem cilvēkiem apgalvotu, ka kādā īpašā jomā vērtējami augstāk par vidusmēru, otra puse atzītu, ka atrodas zem vidējā līmeņa. Bet tā gandrīz nekad nenotiek. Mūsu sabiedrībā nav pieņemts piederēt pie vidusmēra, tāpēc gandrīz ikvienam cilvēkam uz acīm ir rozā brilles, vismaz tajos brīžos, kad viņš raugās uz sevi spogulī. Kā gan citādi izskaidrot visu to ar marginālu talantu apveltīto televīzijas dziedāšanas šova *American Idol* dalībnieku emocijas, kuras brīdī, kad tiem no šova jāaiziet, izskatās tik patiesi šokēti?

Varētu pieņemt, ka vēlme redzēt sevi labāku un pārāku par pārējiem cilvēkiem visbiežāk sastopama tādās individuālistiskās kultūrās kā Amerikas Savienotās Valstis, kur sevis izcelšana kļuvusi par dzīvesveidu. Kur gan vēl citur Muhameds Ali būtu varējis uzsākt savu galvu reibinošo karjeru ar šādu frāzi: „Es neesmu vislabākais vien. Es esmu vislabākais kvadrātā!” Vai Āzijas kultūrās, kurās vairāk valda kolektīvisma princips, kur augstprātība un iedomība nav īpašā cieņā, cilvēki ir atturīgāki un pieticīgāki? Atbilde ir apstiprinoša. Jā gan, lielākā daļa Āzijas iedzīvotāju uzskata, ka viņi, salīdzinot ar citiem cilvēkiem, ir pieticīgāki. Pētījums parāda, ka visi cilvēki



cenšas sevi parādīt no labākās puses, bet akcentējot tikai tās īpašības, kuras ir cieņā attiecīgajā kultūrā.

Turpretim amerikāņi tiecas domāt, ka viņi ir neatkarīgāki, patstāvīgāki, pašpaļāvīgāki, savdabīgāki un vairāk piemēroti līdera lomai nekā vidusmēra amerikāņi. Savukārt Āzijas iedzīvotāji sliecas domāt, ka viņi ir vairāk tendēti uz sadarbību, pašuzpurēšanos, godbijīgāki un pazemīgāki nekā to līdzinieki citos kontinentos. Es esmu pieticīgāks par tevi! Tā tas notiek gandrīz visur.

Nav jau tikai tā, ka mēs sevi uzskatām par „labākiem”, mēs tajā pašā laikā visus pārējos uzskatām par „sliktākiem”. Psihologi lieto apzīmējumu „lejupvērstis sociālais salīdzinājums”, lai raksturotu tendenci skatīt pārējos cilvēkus negatīvā gaismā, lai tādējādi svaru kausa pretējā pusē izjustu savu pārākumu. Ja savu *ego* es centīšos apzēlēt, tad vari būt pilnīgi drošs, ka tavējo es mēģināšu padarīt cik vien iespējams blāvu. „Tu esi nenoliedzami bagāts, bet paskaties uz savu plīko galvvidu!” Šī tendence tika lieliski nodemonstrēta filmā „Nekrietnās meitenes”. Filmas saturs balstīts uz reālu dzīves situāciju, kura aprakstīta Rozalīndas Vaizmenas grāmatā „Bišu karalienes un atdarinātājas”. Tajā parādīts, kā meiteņu kliķe vidusskolā saglabā savu sociālo statusu. Filma „Nekrietnās meitenes” risina stāstu par trim skaistām, bagātām un labi ģērbtām meitenēm, kurām, liekas, visa ir gana. Protams, ka viņas pašas arī tā domā. Viena no meitenēm saka: „Man žēl, ka cilvēki... mani tik ļoti apskauž... es neko nevaru darīt, ka esmu tik populāra.” Tomēr, neraugoties uz šo meiteņu popularitāti, skolā viņas ienīst. Meiteņu



trio raksta ļoti slepenu dienasgrāmatu, kuru nosaukušas par „Ugunsgrāmatu”. Tajā apkopotas baumas, noslēpumi un tenkas par pārējām skolasbiedrenēm. „Redzi,” stāsta viena no viņām, „mēs no gada žurnāla izgriežam meiteņu fotogrāfijas un pievienojam tām savus komentārus. „Trenga Paka ir maza sasodīta kuce.” Tā tas joprojām ir. „Dona Šveicere ir resna un nevainīga mucīņa. Tā vēl aizvien ir pa pusei taisnība.” Kad šīs grāmatas pastāvēšana top zināma visai skolai, izceļas dumpis. Amerikas Savienotajās Valstīs šī filma ierindojās supergrāvēju hītā un izraisīja skatītājos spēcīgu emocionālu rezonansi. Lai arī pasniegts pārspilētā komēdijas stilā, šis nekrietno meiteņu (vai zēnu) fenomens ir kaut kas tāds, ko mēs visi pazīstam pat pārāk labi.

Lai gan lielākā daļa cilvēku nenonāk tik tālu, ka būtu jāraksta „Ugunsgrāmata”, kļūdu un trūkumu meklēšana citos cilvēkos kā līdzeklis, lai celtu savu pašapziņu, ir visai izplatīta parādība. Kāpēc gan citādi mums tik ļoti patīk kinnozvaigžņu attēli, kuros tās redzamas pārāk maza izmēra peldkostīmos, neveiksmīgi izvēlētos tērpos vai izjukušiem matiem? Šādai attieksmei, kamēr mūsu *ego* uz īsu brīdi gūst gandarījumu, piemīt vairāki nopietni trūkumi. Ja mēs pārējos cilvēkos vienmēr saskatām tikai slikto, mūsu uztverei pāri klājas tumšs negativisma mākonis. Mūsu domas kļūst ļaunas un nenovīdīgas, un mēs sākam dzīvot šādā aptumšota garīguma pasaulē. Lejupvērstis sociālais salīdzinājums īstenībā mums nevis palīdz, bet gan nodara ļaunu. Noniecinot pārējos cilvēkus, lai izceltu sevi, mēs, iespējot kādam citam, nodarām kaitējumu paši sev, radot



un uzturot spēkā tik sarautas attiecības un atsvešinātību, no kādām īstenībā vēlamies izvairīties.

Pirmais vingrinājums

Ieraugi sevi tādu, kāds esi

Daudziem cilvēkiem liekas, ka viņi, runājot par tādām dotajā sabiedrībā atzītām īpašībām kā draudzīgums, gudrība, pievilcība, ierindojami augstāk par vidusmēru. Šāda nosliece ļauj mums iekšēji justies labi, bet tā var arī likt mums izjust lielāku atstumtību un izolētību no pārējiem cilvēkiem. Šis vingrinājums veidots, lai palīdzētu mums skaidri saskatīt sevi un pieņemt mūs tieši tāds, kādi esam. Visiem cilvēkiem piemīt gan dotajā kultūrvidē augsti vērtētas rakstura īpašības, kuras iespējams uzskatīt par vidusmēram pāri stāvošām, gan tādas, kas tieši atbilst vidusmēram, gan arī tādas, kuras kvalificējas kā zemākas par vidusmēru. Vai mēs spējam pieņemt šo realitāti ar labestības jūtām un nosvērtību?

A. Nosauc piecas tavā kultūrvidē atzītas īpašības, kuras tevi paceļ augstāk par vidusmēru, un ieraksti tās tukšajās līnijās.

1. _____

2. _____

3. _____



4. _____

5. _____

B. Nosauc piecas tavā kultūrvidē atzītas īpašības, kuras tevi nostāda vidusmēra līmenī, un ieraksti tās tukšajās līnijās.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

C. Nosauc piecas tavā kultūrvidē atzītas īpašības, kuras tevi novieto zemāk par vidusmēru, un ieraksti tās tukšajās līnijās.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

D. Padomā par visu augšminētajā sarakstā piedāvāto īpašību spektru. Vai vari visas šīs savas rakstura īpašības pieņemt? Būt cilvēkam nenozīmē būt katrā ziņā labākam par pārējiem. Būt cilvēkam nozīmē to, ka tev piemīt viss plašais cilvēciskās pieredzes



izjūtu klāsts, to skaitā pozitīvās, negatīvās un neitrālās. Būt cilvēkam nozīmē, ka tu daudzējādā ziņā piederī pie vidusmēra. Vai tu spēj sevī izbaudīt kā svētkus to dzīves pieredzi, kura ļauj tev dzīvot uz šīs planētas visā tavā sarežģītībā un brīnumainībā?

Kāpēc mums ir tik grūti beigt sevi šaustīt?

Iespējams, ka vēl mulsinošāka par vēlmi domāt par sevi labi ir mūsu tikpat spēcīgā vēlēšanās sevi kritizēt. Britu romānu rakstnieka Antonija Pauela vārdiem runājot: „Šķiet, ka mīlestība pret sevi pašu tik bieži paliek nekompensēta.” Kas notiek tad, kad mums neizdodas pārinterpretēt realitāti tā, lai mēs justos labāk nekā citi, un kad mēs beidzot esam spiesti konfrontēties ar faktu, ka mūsu paštēls izrādās daudz aptraipītāks, nekā mēs to vēlētos? Pārāk bieži no ēnām iznirst vairāk apsūbējuma, nekā mēs to vēlamies. Pārāk bieži no ēnām iznirst Kruella de Vila vai arī misters Haidis, ar pārsteidzošu mežonīgumu uzbrūkot mūsu nepilnīgajam *ego*. Un paškritikas valoda mūs griež kā ar nazi.

Lielākā daļa mūsu paškritisko domu norisinās iekšēja dialoga formā. Tas ir nepārtraukts novērtējums un komentārs tam, ko mums nākas pieredzēt. Tajos brīžos, kad mūsu iekšējais dialogs kļūst skarbs un bezjūtīgs, un nepastāv nekāda sociāla cenzūra, mēs nereti sarunājamies ar sevi īpaši cietsirdīgā veidā. „Tu esi tik nobarojies un