

EWA ROJEWSKA

SAMOWSPÓŁCZUCIE Z PERSPEKTYWY PARENTOLOGICZNEJ

WPROWADZENIE

W ostatnich dziesięcioleciach pedagodzy i psychologowie coraz więcej uwagi poświęcają kategoriom wspierającym dobrostan człowieka i jego optymalne funkcjonowanie. Po latach koncentracji na deficytach i zagrożeniach kierunek ten wydaje się być sprzyjający równowadze w rozumieniu kondycji człowieka. W odniesieniu do wychowania nastąpił intensywny rozwój wiedzy o tym, co sprzyja, a co utrudnia praktykę wychowania. Wraz z rozwojem nauki w tym zakresie, ogromną popularność zyskały różnej jakości treści parentin-gowe o charakterze poradnikowym. Wśród nich pojawiają się przekazy o tym, że to ważne, aby rodzic dbał o siebie – on również, tak jak dziecko, potrzebuje łagodnego i wyrozumiałego traktowania. W obszarze wiedzy parentologicznej zauważa się przewagę treści poświęconych dobrostanowi dzieci nad treściami związanymi z dobrostanem rodziców w procesie wychowania.

Stosunkowo niewiele naukowej uwagi poświęca się cierpieniu towarzyszą-cemu rodzicom w procesie wychowania dziecka. A przecież obok miłości, radości, spełnienia, rodzice doświadczają również cierpienia związanego z by-ciem rodzicem. Ono współwystępuje w rodzicielstwie wraz z pozytywnymi afektami. To cierpienie może wynikać z niepewności, nieprzewidywalności i troski o dziecko, konieczności wielozadaniowości, zmagania się z problemami trudnymi lub niemożliwymi do pomyślnego rozwiązania, koniecznością odra-czania w czasie zaspokajania osobistych potrzeb, wreszcie z doświadczeniem

Dr EWA ROJEWSKA – Katedra Historii i Teorii Wychowania, Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Szczeciński; adres do korespondencji: ul. Michała Kleofasa Ogińskiego 16, 71-431 Szczecin; e-mail: ewa.rojewska@usz.edu.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3988-810X>.

cierpienia własnego dziecka. Cierpienie rodziców pojawia się nie tylko w obliczu nadzwyczajnych sytuacji, np. choroby dziecka, lecz także w zwykłej codzienności. Nie bez znaczenia w kontekście cierpienia rodziców są procesy przemian rodzicielstwa i dzieciństwa, które rozpoczęły się przed kilkoma dziesięcioleciami, np. utrata wioski czy radykalnie inna sytuacja społeczna kobiet (Senior, 2015). Bycie rodzicem wiąże się z cierpieniem, czego dowodzą i badania naukowe, i codzienne doświadczenie rodziców.

Samowspółczucie (ang. *self-compassion*) jest kategorią zogniskowaną wokół realnego doświadczenia cierpienia rodziców. Dzięki samowspółczuciu, doświadczenie cierpienia może prowadzić do wzrostu i rozwoju osobowego zarówno rodzica, jak i dziecka. W psychologii samowspółczucie jest rozpatrywane w kategoriach dobrostanu psychicznego oraz rezyliencji. W pedagogice ma ono istotne znaczenie dla jakości procesu wychowania (Gouveia, Carona i Canavaro, 2016; Neff i Germer, 2022).

Celem artykułu jest przedstawienie samowspółczucia jako kategorii istotnej z perspektywy parentologicznej i znaczącej dla procesu wychowania w rodzinie. Problem badawczy został sformułowany w postaci pytania: Czym jest samowspółczucie i jakie znaczenie ma jego praktykowanie w perspektywie parentologicznej? Zastosowano metodę analityczno-syntetyczną, koncentrując się wokół charakterystyki samowspółczucia, jego praktyki i znaczenia dla jakości procesu wychowania w rodzinie.

CHARAKTERYSTYKA SAMOWSPÓŁCZUCIA

Samowspółczucie ma swoje źródło w kulturach Wschodu, gdzie od wieków było obecne za sprawą filozofii buddyzmu. Do akademickiego dyskursu Zachodu zostało włączone dekadę temu przez K. Neff. Pionierka badań nad samowspółczuciem i autorka wielu artykułów naukowych z tego zakresu, wraz z Ch. Germerem, stworzyli w 2010 r. ośmiotygodniowy program rozwijania uważnego samowspółczucia, Opracowane ramy teoretyczne samowspółczucia i stworzone na ich bazie ćwiczenia, pozwalają korzystającym z nich osobom zwiększyć osobisty dobrostan, jak udowadniają w swoich pracach autorzy.

K. Neff nie ukrywa, że do naukowego zainteresowania samowspółczuciem przyczyniły się osobiste doświadczenia cierpienia i stresu związanego z byciem rodzicem. Idąc za radą nauczycielki medytacji buddyjskiej, K. Neff rozpoczęła ćwiczenia, które miały służyć okazaniu samej sobie współczucia. Praktyki te przyniosły jej ukojenie i przyczyniły się do zwiększenia dobrostanu (Neff

i Germer, 2022, s. 11-14). Mając to doświadczenie, K. Neff rozpoczęła teoretyczne i empiryczne badania naukowe nad samowspółczuciem.

Zdaniem M. Werszyko, współczucie wobec samego siebie można badać i rozumieć na dwa sposoby: jako cechę osobową oraz jako stan (2021). Przyjmując rozumienie i złożoność kategorii samowspółczucia można traktować je również jako postawę. W tej perspektywie jest ona czymś, co zawiera w sobie komponent poznawczy, emocjonalny i behawioralny i co rodzic może przyjąć i stosować.

Punktem wyjściowym dla samowspółczucia jest cierpienie rozumiane jako stan doświadczania tego, czego nie chce się doświadczać. A więc jest to kategoria subiektywna. Rodzic może doświadczać bólu łączności lub bólu rozłączenia w relacji. Pierwszy rodzaj bólu jest związany z doświadczeniem cierpienia osób, na których rodzicowi zależy. Natomiast drugi – wynika z doświadczania czegoś trudnego od innych osób, np. złości, odrzucenia, samotności. Siła odczuwanego cierpienia jest tym większa, im bardziej człowiek stawia opór temu doświadczeniu. Jak piszą K. Neff i Ch. Garmer „cierpimy nie tylko dlatego, że w danej chwili odczuwamy ból, ale także dlatego, iż walimy głową w mur rzeczywistości – frustrując się, ponieważ uważamy, że wszystko powinno wyglądać inaczej” (2022, s. 69). Badacze przyjmują, że uleczyć można tylko to, co się odczuwa. Samowspółczucie stanowi zasób, dzięki któremu rodzic może stawić czoła cierpieniu zamiast przejawiać reakcje gruntujące go w tym doświadczeniu.

Samowspółczucie w ujęciu K. Neff jest praktyką obejmującą trzy elementy – życzliwość dla siebie (*self-kindness*), wspólne człowieczeństwo (*common humanity*) i uważność (*mindfulness*). Jeśli chodzi o życzliwość, K. Neff wyjaśnia, że człowiek powinien być tak życzliwy dla samego siebie, jak dla przyjaciela w trudnej sytuacji. Życzliwość dla siebie można więc ująć jako postawę bycia przyjacielem, sprzymierzeńcem samego siebie. Ta postawa obejmuje bycie troskliwym dla siebie, okazywanie samemu sobie wsparcia, serdeczności i bezwarunkowej akceptacji. To także wyrozumiałość wobec popełnianych przez siebie błędów. Wiąże się ona z nie pielęgowaniem poczucia winy. Traktowanie samego siebie z życzliwością stoi w opozycji do potępiania siebie, krytykanctwa, surowego oceniania, koncentrowania się na swoich niedoskonałościach i popełnianych błędach, a także litości. Litość bowiem niesie z sobą negatywny ładunek emocjonalny, głównie pod postacią żalu. Życzliwość wobec siebie to aktywne kojenie siebie, akceptowanie i pocieszanie, jak pociesza się bliską osobą w trudnej chwili (Neff i Germer, 2022, s. 20-21).

Wspólne człowieczeństwo jest uznaniem, że wszyscy ludzie, bez wyjątku, ponoszą porażki, popełniają błędy i doświadczają rozmaitych trudności, co oznacza, że życie każdego człowieka naznaczone jest cierpieniem. To szczególnie istotne w czasach ogromnej popularności mediów społecznościowych, w których życie innych osób nierzadko jawi się jako wolne od cierpienia. Neff i Germer podkreślają, że jesteśmy skłonni w obliczu własnego cierpienia nie być racjonalnymi. W doświadczeniu cierpienia łatwo poczuć się wyizolowanym i osamotnionym, uznać, że jest się w swoim cierpieniu samemu, podczas gdy jako ludzie w istocie odczuwamy podobne bolączki i mierzymy się z podobnymi cierpieniami, co inni w podobnej do sytuacji (np. będąc rodzicem). Uznanie wspólnego człowieczeństwa ma stanowić przeciwwagę dla poczucia osamotnienia w cierpieniu, ma przywołać na myśl, że to, co przeżywamy jest normalnym ludzkim doświadczeniem (Neff i Germer, 2022, s. 21). Oprócz nas podobne cierpienie dotyka wiele innych osób. Taka perspektywa urealnia rodzicielskie doświadczenie i odbiera mu ościęń dojmującego poczucia osamotnienia.

Uważność, zdaniem Kabat-Zinn, to świadomość pojawiająca się w wyniku celowego, nieoceniającego zwrócenia uwagi na ujawniające się w bieżącej chwili doświadczenie (2003). Dzięki niej możliwe jest zauważenie tego, co w danej chwili czuje się. Jest to spostrzeżenie swojego aktualnego stanu – co istotne – bez jego oceniania ani próby zmiany. Uważność jest stanem pomiędzy ruminowaniem a unikaniem aktualnego, szczególnie trudnego, doświadczenia. Zdaniem K. Neff i Ch. Germera, stanowi pierwszy, konieczny etap doświadczenia samowspółczucia. Aby współczuć samemu sobie, należy najpierw zauważyć i uznać doświadczane cierpienie (2022, s. 22).

Uważność jako komponent samowspółczucia jest świadomością tego, czego aktualnie osoba doświadcza. Odnosi się ona do doświadczenia „tu i teraz”. To skupienie uwagi będące przeciwieństwem chaosu i jej rozproszenia. Dzięki uważności możliwe jest rozpoznanie aktualnych potrzeb i pragnień, powodujących cierpienie. Dopiero dostrzegając je, może zostać zanurzone w nieoceniającej akceptacji. Chodzi tu o czułe przyjrzenie się samemu sobie i przyjęcie siebie, zaakceptowanie takim, jakim siebie właśnie człowiek doświadcza (Hanson, 2020, s. 42). Uświadomienie sobie swojego cierpienia i jego źródeł, jest koniecznym elementem, aby okazać sobie współczucie i temu cierpieniu ulżyć.

Przyjmowanie współczującej postawy wobec samego siebie ma uzasadnienie w fizjologii człowieka. W doświadczeniu cierpienia uaktywnia się w mózgu reakcja stresowa, która może przybrać postać walki, ucieczki lub zamarcia. Te trzy odpowiadają niekorzystnym afektom osoby – samokrytycyzmowi, izolacji i ruminacji. Dzięki umiejętności okazania sobie współczucia, reakcja

stresowa może być zatrzymana, a osoba ma szansę podjąć bardziej świadome działania. Przeciwwagą dla niekorzystnych afektów w sytuacji odbieranej przez mózg jako zagrożenie, są składowe samowspółczucia – życzliwość, wspólne człowieczeństwo i uważność. Ich zastosowanie przynosi, jak wskazują K. Neff i Ch. Gramer, analogiczny efekt do tego, który obserwuje się u przestraszonego dziecka, gdy w objęcia bierze je rodzic i koi. Ma to przełożenie na fizjologiczne funkcjonowanie człowieka, w postaci niższego poziomu kortyzolu we krwi oraz bardziej miarowego rytmu pracy serca. W takim przebiegu sytuacji, reakcja stresu zostaje zastąpiona reakcją zaopiekowania się, która w codziennych sytuacjach rodzicielskich jest bardziej adaptacyjna (2022, s. 38-44).

SAMOWSPÓŁCZUCIE A INNE POJĘCIA

Wrażliwość jako sprawność moralna nie jest tożsama z samowspółczuciem. Zauważa się jednak, że wrażliwa postawa wobec samego siebie jest wpisana w samowspółczucie. Oznacza ona nieobojętne zachowanie wobec tego, co jest doświadczane i przeżywane. Zachowanie to, zdaniem I. Jazukiewicz, jest ukierunkowane na tworzenie więzi poznawczej i emocjonalnej (2020). Tak jak można być wrażliwym na drugiego człowieka, można być wrażliwym na samego siebie. Tak rozumiana wrażliwość przyczynia się do umacniania wspierającej więzi z samym z sobą. Pomaga zrozumieć samego siebie i zaakceptować. Ponadto pozostawanie we wrażliwym kontakcie z sobą uzdalnia człowieka do bycia we wrażliwym kontakcie z innymi, w tym wychowawczym z własnymi dziećmi. Wrażliwość ma dwa wymiary – intrapersonalny i interpersonalny. W przypadku samowspółczucia rodzicielskiego kluczowa jest wrażliwość intrapersonalna, która pozwala dostrzec i przyjąć swój stan wewnętrzny. Dzięki niej reakcje rodziców mają szansę stać się bardziej zrozumiałymi i przewidywalnymi, przede wszystkim dla samego rodzica, ale w konsekwencji, pośrednio, także dla jego dzieci.

Samowspółczucie może być obarczone społecznym przekonaniem, że wiąże się ono z hołdowaniem własnym słabościom, z pobłażliwością dla własnych niedoskonałości czy bezradnym trwaniem w trudnej sytuacji, tak jakby akceptacja swojego stanu nierozzerwalnie związana była z koniecznością podtrzymywania go. Jednak badania dowodzą, że jest przeciwnie. Traktowanie samego siebie z uważnością i czułością nacechowanymi łącznością, sprzyja przyjmowaniu odpowiedzialności za własne zachowania (Zhang i Chen, 2016,

s. 244-258). Co więcej, samowspółczujące traktowanie siebie koreluje z wrażliwym traktowaniem innych w postaci przeproszania za swoje niewłaściwe zachowania (Howell, Dopko, Turowski i Buro, 2011, s. 509-514). Zatem samowspółczucie nie stanowi biernego trwania w określonej sytuacji, ale motywuje do zmiany swojego stanu i zachowania na lepszy.

Samowspółczucie nie jest tożsame z wysoką samooceną. Wysoka samoocena, zdaniem K. Neff i Ch. Germera, to pozytywna ocena własnej wartości, a samowspółczucie nie zawiera w sobie elementu oceny. Samowspółczucie ujawnia się szczególnie wtedy, kiedy człowiek doświadcza cierpienia, porażek, bólu, a wysoka samoocena przeciwnie, najbardziej widoczna jest w chwilach powodzenia. Ponadto, wysoka samoocena wiąże się, przynajmniej potencjalnie, z poczuciem wyższości nad innymi, samowspółczucie natomiast ma wyraźny komponent wspólnego człowieczeństwa, mówiący o bezwzględnej równości wszystkich ludzi (Neff i Germer, 2022; Weryszko, 2021).

Choć samowspółczucie nie jest tożsame z samoprzebaczeniem, to te pojęcia zawierają wspólny aspekt. Jest nim wycofanie negatywnych uczuć kierowanych do samego siebie (w przypadku samoprzebaczenia – w sytuacji popełnienia zła moralnego), ze względu i w imię własnej, niezaprzeczalnej i nienaruszalnej wartości jako osoby. Co więcej, samoprzebaczenie i samowspółczucie wspierają realizację wysokich standardów osobistych, motywują do troski o doskonalenie swojego zachowania (Horowski, 2021; Neff, 2003; Zang i Chen, 2016). Jak zostało wyżej wskazane, uważność jest zauważeniem swojego stanu, bez oceniania go. To szczególnie ważne w kontekście rodzicielstwa, które często obarczone jest społecznymi oczekiwaniami i głęboko utrwalonymi przekonaniem na temat realizacji ról rodzicielskich. To ważne, aby rodzic wycofywał negatywne uczucia wobec samego siebie (np. będące efektem przekonania, że nie ma prawa czuć się zmęczony, że nie powinien odczuwać tęsknoty za życiem towarzyskim z okresu przed posiadaniem dzieci, że powinien lubić zabawy ze swoim dzieckiem). Taka postawa wobec samego siebie sprzyja psychicznemu dobrostanowi.

Za pomocą akceptującego stosunku do samego siebie, człowiek rozwija swój potencjał rezyliencji. Rezyliencja, podobnie jak samoprzebaczenie, nie jest tożsama z samowspółczuciem, ale zawiera z nim wspólne pole. Rezyliencja jest „umiejętnością radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom na drodze do wykorzystania pojawiających się możliwości” (Hanson, 2020, s. 10). Rezyliencja w koncepcji R. Hansona mieści w sobie dwanaście elementów. Dwa pierwsze stanowią współczucie i uważność (pozostałe to uczenie się, siła charakteru, wdzięczność, wiara w siebie, spokój,

motywacja, bliskość, odwaga, aspiracja i szczodrość). Współczucie i uważność stanowią fundament rezyliencji.

W ujęciu R. Hansona, samowspółczucie jest to rozeznanie bólu, połączone z pragnieniem, aby ten ból uśmierzyć. Innymi słowy, samowspółczucie to serdeczna wrażliwość na cierpienie. Tak rozumiane samowspółczucie dotyczy zarówno ciała, jak i ducha. Rodzic praktykujący samowspółczucie może dostrzec na przykład to, jak bardzo jest zmęczony fizycznie opieką nad dzieckiem, jak bardzo martwią go określone zachowania dziecka lub jak czuje się poirytowany swoją aktualną sytuacją. Samowspółczucie każe zauważyć doświadczany ból, dyskomfort i podjąć działania, aby go uśmierzyć. Taka postawa ma służyć dobrostanowi rodzica. Jest ona, jak dowodzi R. Hanson, zasobem psychicznym i wewnętrzną siłą. Ma ona znaczenie nie tylko indywidualne. Umiejętność korzystania z tego zasobu przez rodziców, służy ich dzieciom. R. Hanson pisze o tym w ten sposób: „Bycie dobrym dla siebie jest dobre dla innych. Kiedy wzrasta nasz dobrostan, najczęściej stajemy się cierpliwszi, bardziej chętni do współpracy i troskliwsi w relacjach z ludźmi” (Hanson, 2020, s. 19; por. Izmałkova, 2022). Zatem samowspółczucie sprzyja budowaniu rezyliencji rozumianej jako zasób człowieka w radzeniu sobie z doświadczanymi trudnościami. Dzięki praktykowaniu uważności i samowspółczucia rodzic ma większe możliwości adekwatnego reagowania na wyzwania płynące z rodzicielstwa. Samowspółczucie można więc rozumieć jako jeden ze sposobów radzenia sobie rodzica w trudnej dla niego sytuacji.

Samowspółczucie można uznać za zasób osobisty, używając typologii E. Hobfolla (choć on sam wśród zasobów osobistych o samowspółczuciu nie mówił). Zdaniem psychologa, różnorodne zasoby człowieka przyczyniają się do wzmacniania jego odporności psychospołecznej. Ta z kolei jest rozumiana jako zdolność znoszenia negatywnych konsekwencji trudnych i/lub stresujących wydarzeń, jak również utrzymywania zaangażowania w podjęte działania, pomimo doświadczanych trudności (podaję za: Jazukiewicz, 2021). Rodzicielstwo niechybnie wiąże się z trudnościami, stresem i koniecznością angażowania się fizycznego i emocjonalnego pomimo doświadczanych trudności. Co więcej, dla jakości procesu wychowania decydująca jest postawa rodzica w obliczu trudności w relacjach z dziećmi i w ich rozwoju. Postawa samowspółczucia rodzica, rozpatrując ją na gruncie teoretycznym, sprzyja odporności psychospołecznej, dzięki której rodzic ma większe możliwości radzenia sobie z doświadczanymi trudnościami.

Aby rodzic okazał sobie samowspółczucie, konieczne jest najpierw rozpoznanie i zaakceptowanie tego, co się dzieje wokół niego (w świecie zewnętrznym)

i w nim samym (w świecie wewnętrznym). Wymaga to podjęcia wysiłku i stanięcia w prawdzie. Wysiłek ten wynika z konieczności skonfrontowania się z tym, co przynosi cierpienie. Zaakceptowanie tego stanu rzeczy, daje nad nim paradoksalnie większą kontrolę niż unikanie cierpienia. R. Hanson, pisząc o wewnętrznej akceptacji całego spektrum swoich trudnych stanów, używa pojęcia „łagodnienia wewnątrz” (2020).

Kategoria samowspółczucia jest bogata treściowo. Można dostrzec w niej równowagę w uwadze kierowanej do siebie, do wewnątrz i na zewnątrz. Uwaga kierowana do wewnątrz obejmuje pocieszanie siebie, kojenie i uprawomocnianie swoich przeżyć. Uwaga skierowana na zewnątrz dotyczy ochrony siebie (np. swoich granic), zapewniania zasobów i motywowania (Neff i Germer, 2022, s. 53-60). Ta wyważona proporcja ukazuje dynamiczność współczucia wobec samego siebie i jego złożoność.

Ostatecznie, K. Neff i Ch. Germer, określają samowspółczucie jako czułą (życzliwość dla siebie), nacechowaną łącznością (wspólne człowieczeństwo) obecność (uwaga). Trzy komponenty samowspółczucia stanowią jedną zmienną i wzajemnie na siebie oddziałują (2022, s. 23).

PRAKTYKA SAMOWSPÓŁCZUCIA

Samowspółczucie może być rozpatrywane, jak zostało już wskazane, jako cecha, stan, postawa lub umiejętność. Jako takie wymaga nabycia, nie jest czymś, z czym człowiek przychodzi na świat, lecz czymś, co człowiek może w różnym stopniu osiąść, opanować i praktykować. By jednak tak się stało, potrzeba najpierw chęci do bycia samowspółczującym oraz nabycia i stosowania współczucia wobec samego siebie.

Samowspółczucie wymaga od chcącej praktykować je osoby pewnych wstępnych dyspozycji. Należą do nich refleksyjność i zdolność do rozpoznawania i nazywania doświadczanych stanów emocjonalnych. Refleksyjność pozwala zanurzyć myśli w świat własnych przeżyć wewnętrznych i odnieść się do nich z pewnej perspektywy. Aby zdobyte dzięki refleksyjności doświadczenia mogły stać się przedmiotem dalszych działań, muszą zostać nazwane. Temu służy umiejętność rozpoznawania, rozróżniania i nazywania rozmaitych stanów emocjonalnych i ich źródeł.

Konieczne jest także to, aby rodzice doświadczający cierpienia i trudu, korzystali z różnych konstruktywnych możliwości ulżenia swojemu cierpieniu. Istotna jest potrzeba gotowości ustawicznego szukania różnych metod ulżenia

swojemu cierpieniu. Te metody w sposób naturalny będą się zmieniać wraz z upływem czasu, potrzebami rodziców, cyklem życia rodzinnego, zewnętrznymi okolicznościami. Dla każdego rodzica ulgę w cierpieniu może stanowić co innego. Zadanie poszukiwania możliwości ulżenia swojemu cierpieniu nigdy nie może być uznane za definitywnie zrealizowane. Ważna jest tu otwartość rodziców.

Badania nad praktykami samowspółczucia dowodzą ich znacznej skuteczności w poprawie funkcjonowania człowieka. Nauka konkretnych umiejętności przyczynia się do tego, że człowiek w obliczu doświadczenia cierpienia, może okazać samemu sobie kojące współczucie. Kristin Neff podzieliła się doświadczeniem, że praktyki samowspółczucia okazały się niezwykle pomocne w przyjęciu diagnozy autyzmu jej syna Rowana oraz wychowaniu go. Jak pisze: „I dość szybko zdałam sobie sprawę, że jestem odpowiednio stabilna, by je przetrzymać [smutek, strach i żal – E. R.] – że zasoby samowspółczucia pomogą mi nie tylko znieść takie uczucia, ale także być dla Rowana najlepszą, bezwarunkowo kochającą matką, jaką mogłam być. Ileż to zmieniło!” (Neff i Germer, 2022, s. 12). Praktyka samowspółczucia przynosi korzyści zarówno dla rodziców ją podejmujących, jak i ich dzieci, na dowód czego poniżej zostaną przedstawione argumenty.

Samowspółczucie, jak zostało wyżej stwierdzone, nie jest ani ruminacją, ani zaprzeczeniem trudnego doświadczenia. Jako takie pozwala na uważne, świadome dostrzeżenie doświadczanego trudu i zaakceptowanie tego doświadczenia jako „normalnego”, ludzkiego. Między innymi ta umiejętność przyczynia się do zachowania lepszego zdrowia psychicznego i przeciwdziałania depresji i lękom (Reas, 2010, s. 757-761).

Postawa życzliwości wobec siebie sprzyja redukcji nieprzyjemnych emocji u osoby ją praktykującej, głównie lęku i przygnębienia oraz nasileniu przyjemnych emocji, takich jak zadowolenie i radość (Shonin, Van Gordon, Compare, Zangeneh i Griffiths, 2014; Fredrickson i in, 2008). Osoby o większym poziomie samowspółczucia przejawiają lepsze samopoczucie, mają silniejsze poczucie łączności społecznej, rzadziej doświadczają przygnębienia, stresu i lęku, rzadziej unikają trudnych emocji, przejawiają także lepsze samopoczucie. Dowodzą tego badania przeprowadzone wśród uczestników warsztatów poświęconych praktykowaniu samowspółczucia. (Neff i Germer, 2022).

Umiejętność samowspółczucia przyczynia się również do lepszego radzenia sobie z kryzysowymi sytuacjami w życiu rodzinnym, takimi jak rozwód (Sbarra, Smith i Mehl, 2012, s. 261-269). Jak wskazują K. Neff i Ch. Gremer, samowspółczucie ma istotne znaczenie dla jakości relacji interpersonalnych, w tym

rodziny. Osoby samowspółczujące wykazują większą troskliwość i wsparcie w związkach miłosnych (Neff i Beretvas, 2013, s. 78-98), dążą do kompromisu w sytuacji konfliktu z partnerem (Yarnell Neff, 2013, s. 146-159) oraz intensywniej okazują współczucie i wybaczą (Neff i Pommier, 2013, 160-176).

Jeśli chodzi o znaczenie praktykowania samowspółczucia dla *explicite* procesu wychowania, badania naukowe dowodzą, że samowspółczujący rodzic, ma zasoby i możliwości korzystania z nich, aby być rodzicem niepopołniającym błędów wychowawczych w postaci np. krzyczenia na dzieci, impulsywnych reakcji na dziecięce zachowania czy niecierpliwości (Germer, 2009; Neff, 2018). Należy tu dodać, że przyjęto jako postulowany model wychowania dzieci oparty na szacunku, uznaniu godności i podmiotowości dziecka, porozumieniu bez przemocy.

Praktyka samowspółczucia przyczynia się do bardziej świadomego działania rodzicielskiego. Kieruje ona bowiem uwagę rodzica w stronę pryncypiów – wartości i ideałów, które są w jego życiu i w wychowaniu jego dzieci ważne. W ujęciu naukowym teleologia wychowania, w pedagogii dostrzeganie celów, wartości, ideałów, pozwalają działać w sposób bardziej świadomy i celowy. To ważna umiejętność, którą łatwo zatracić w zgiełku codzienności. Postawa samowspółczucia kierunkuje uwagę rodzica w stronę tego, co dla niego jest naprawdę ważne i co chciałby w relacji z dziećmi realizować (por. Hayes, Strosahl i Wilson, 2013).

Praktyka samowspółczucia rodzica ma walor modelujący zachowania dziecka. Samowspółczujący rodzic daje dziecku przykład bycia dobrym, wyrozumiałym i opiekuńczym dla samego siebie. Daje również przekaz, że trudne doświadczenia są częścią życia i doświadczeniem wszystkich ludzi. Uczy swoim zachowaniem uważności wobec siebie, co stanowi konieczny element na drodze regulacji emocji. Praktyka samowspółczucia rodzica przyczynia się do pielęgnowania łagodności i spokoju w rodzinie. Uczy również brania odpowiedzialności za swoje stany wewnętrzne i strategii radzenia sobie z nimi. Są to umiejętności nie do przecenienia na drodze rozwoju młodego człowieka. Jak pisał J. Juul: „Życie z dziećmi w rodzinie nie polega na tym, co potocznie nazywamy wychowaniem. Decydująca jest jakość indywidualnego i wspólnego życia dorosłych. Życie dorosłych ma większy wpływ na dzieci niż jakiegokolwiek świadome próby i metody wychowawcze” (2011, s. okładkowa).

Samowspółczująca postawa przyczynia się do wzrastania praktykującej jej osoby w człowieczeństwie. Dzięki życzliwości i uważności wobec siebie oraz poczuciu wspólnoty, człowiek dotyka tego, co najbardziej w nim ludzkie i z wrażliwością obejmuje to akceptacją i opieką. W ten sposób samowspółczucie

sprzyja urzeczywistnianiu i wzrastaniu w człowieczeństwie. Pozwala z troską skonfrontować się z tym, co jest ludzkim doświadczeniem. Ten aspekt praktyki samowspółczucia przekierowuje uwagę z *działać* na *być*. Dostrzeżenie i docenienie aspektu człowieczeństwa jest ważnym zagadnieniem wychowawczym (Ostrowska, 2021). Postawa samowspółczucia rodzica staje się cennym drogowskazem dla dzieci, w jaki sposób mogą troszczyć się o swój osobowy rozwój. Pierwszym krokiem w kierunku zmiany rzeczywistości na bardziej osobową, musi być zmiana stosunku do samego siebie. Uczynienie intrapsychnicznego kontaktu życzliwym i uważnym przyczyni się do budowania takich relacji z innymi osobami. Budowanie zaś relacji międzyludzkich opartych na wspólnocie doświadczeń (osobowych, wspólnych wszystkim ludziom), uważnych i życzliwych wydaje się współcześnie zadaniem niezwykle pilnym, także z wychowawczego punktu widzenia.

Rodzice, dzięki praktyce samowspółczucia, są zdolni do bycia wsparciem dla swoich dzieci doświadczających trudności w regulacji emocji. Zdaniem L.R. Knosta „nie możemy pomóc naszym dzieciom z ich emocjami i poprowadzić ich w trudnym dla nich czasie, kiedy sami czujemy się przytłoczeni i pozbawieni kontroli. Dbanie o siebie jest nie tylko czymś dobrym, lecz jest absolutnie niezbędne dla zdrowia, dobrego samopoczucia i szczęścia naszego oraz naszych dzieci” (Neufeld i Maté, 2016). Praktyka samowspółczucia, jako jedna z form dbania o siebie rodzica, jest więc nie tylko dobrym przykładem konstruktywnych zachowań dla dzieci, lecz także umożliwia konstruktywne zachowania rodzica wobec dziecka.

Jak wynika z badań Psychogiou’ego i współpracowników (badania prowadzone w grupie rodziców z doświadczeniem depresji), praktykowanie samowspółczucia sprzyjało spokojnym reakcjom rodziców na przejawy trudności emocjonalnych dzieci. Wykazano także korelację między praktykowaniem samowspółczucia, tak u ojców, jak i matek, a niższym poziomem trudnych zachowań u dzieci (Psychogiou i in., 2016).

W ostatnich latach w dyskursie pedagogicznym została wyodrębniona kategoria uważnego rodzicielstwa. Jej fundamenty zasadzają się na pojęciu uważności (*mindfulness*), będącym jednym z trzech komponentów samowspółczucia. Dotychczas przeprowadzone badania empiryczne pozwalają stwierdzić, że wyższy poziom samowspółczucia (*self-compassion*) i uważności (jako oddzielnej kategorii, *mindfulness*) rodzica, wiąże się z wyższym poziomem uważnego rodzicielstwa (wspomnianej wyżej koncepcji realizacji rodzicielstwa). To z kolei jest związane z niższym poziomem stresu rodzicielskiego i przyjęciem adaptacyjnych stylów rodzicielskich, głównie autorytatywnego (Gouveia i in., 2016).

ZAKOŃCZENIE

Samowspółczucie nie stanowi remedium na wszystkie rodzicielskie trudności i troski, ale jest zasobem, który pozwala lepiej radzić sobie z trudnościami i troskami wynikającymi z bycia rodzicem. Dotychczas przeprowadzone analizy teoretyczne i empiryczne kategorii samowspółczucia pozwalają stwierdzić, że jest ono postawą, która stanowi element dobrostanu psychicznego rodzica. Jej praktykowanie przyczynia się do bardziej świadomych i spokojnych działań rodzicielskich, szczególnie w sytuacjach trudnych, sprzyja regulacji emocji, koreluje z mniejszą częstotliwością przejawiania trudnych zachowań dzieci, ma pozytywne znaczenie dla zdrowia psychicznego, przyczynia się do rozwoju osoby jako takiej. Samowspółczucie ma też walor uniwersalności i nieograniczonej dostępności. Zauważa się potrzebę prowadzenia kolejnych badań nad znaczeniem samowspółczucia rodzicielskiego w kontekście procesu wychowania. Jest to istotne z naukowego, teoretycznego punktu widzenia, jak również praktycznego. Dotychczas uzyskane dane o samowspółczuciu pozwalają stwierdzić, że jest ono jednym z czynników o pozytywnym znaczeniu i dla rodziców, i dla dzieci.

BIBLIOGRAFIA

- FREDRICKSON, B. L., COHN, M. A., COFFEY, K. A., PEK, J., FINKEL, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>.
- GARMER, Ch. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- GOUVEIA, M. J., CARONA, C., CANAVARRO, M. C., MOREIRA, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- HAYES, S., STROSAHL, K.D., WILSON, K.G. (2013). *Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- HANSON, R. (2020). *Rezyliencja*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- HOROWSKI, J. (2021). Przebaczenie sobie jako cel wychowania. *Roczniki Pedagogiczne*, 13(1), 35-48. <https://doi.org/10.18290/rped21131.4>
- HOWELL, A. J., DOPKO, R. L., TUROWSKI, J. B., BURO, K. (2011). The disposition to apologize. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 509-514. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.009>
- IZMAŁKOWA, J. (2022). *Parents First*. Warszawa–Giżycko–Puerto Escondido–Meksyk–Gwatemala: Self publishing Julia Izmałkowa.

- JAZUKIEWICZ, I. (2021). Potencjał odporności psychospołecznej z perspektywy zasobów człowieka. Implikacje pedagogiczne. *Roczniki pedagogiczne*, 13(1), 9-24. <https://doi.org/10.18290/rped21131.2>
- JAZUKIEWICZ, I. (2020). Wrażliwość jako przedmiot refleksji pedagogicznej. *Studia Pedagogica Ignatiana*, 23(4), 159-187. <https://doi.org/10.12775/SPI.2020.4.007>
- JUUL, J. (2011). *Twoja kompetentna rodzina. Nowe drogi wychowania*. Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.
- KABAT-ZINN, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- NEFF, K. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- NEFF, K. (2018). *Jak być dobrym dla siebie. Życie bez presji otoczenia, przygnębienia i poczucia winy*. Białystok: Studio Astropsychologii.
- NEFF, K., BERETVAS, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationship. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- NEFF, K., GERMER, Ch. (2022). *Samowspółczucie. Wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę*. Tłum. A. Sawicka-Chrapkiewicz. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- NEFF, K., POMMIER, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among collage undergraduates, community adults and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- NEUFELD, G., METÉ, G. (2016). *Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów*. Tłum. P. Cieślak. Łódź: Wydawnictwo Galaktyka.
- REAS, F. (2010). Rumination and worry as a mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- SBARRA, D. A., SMITH, H. L., MEHL, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269. <https://doi.org/10.1177/0956797611429466>
- SHONIN, E., VAN GORDON, W., COMPARE, A., ZANGENEH, M., GRIFFITHS, M.D. (2015). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review. *Mindfulness*, 6(5), 1161-1180. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0368-1>
- OSTROWSKA, U. (2021). Człowieczeństwo jako problem i wyzwanie edukacyjne. *Roczniki Pedagogiczne*, 13(2), 7-32. <https://doi.org/10.18290/rped21132.2>
- PSYCHOGIOU, L., LEGGE, K., PARRY, E., MANN, J., NATH, S., FORD, T., KUYKEN, W. (2016). SelfCompassion and Parenting in Mothers and Fathers with Depression. *Mindfulness*, 7, 896-908. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>
- SENIOR, J. (2015). *Dużo radości, mniej przyjemności. Paradoks współczesnego rodzicielstwa*. Tłum. M. Hesko-Kołodzińska. Poznań: Media Rodzina.
- WERYSZKO, M. (2021). Współczucie wobec samego siebie. Przegląd badań. *Kwartalnik naukowy Fides et Ratio*, 45(1), 6-16. <https://doi.org/10.34766/fetr.v45i1.699>
- YARNELL, L. M., NEFF, K. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- ZANG, J. W., CHEN, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 244-258. <https://doi.org/10.1177/0146167215623271>

SAMOWSPÓŁCZUCIE Z PERSPEKTYWY PARENTOLOGICZNEJ

STRESZCZENIE

Przeprowadzone analizy teoretyczne i praktyczne pozwalają stwierdzić, że praktyka samowspółczucia sprzyja realizacji procesu wychowania. Kategoria samowspółczucia składa się z trzech komponentów: życzliwości, wspólnego człowieczeństwa i uważności. Ma ona pola wspólne z wrażliwością, samoprzebaczeniem i rezyliencją, co jest szczegółowo wyjaśnione w tekście. Realizacja samowspółczucia przez rodziców ma pozytywne znaczenie dla dobrostanu zarówno ich samych, jak i dzieci, m.in. w zakresie regulacji emocji, motywacji, relacji z innymi osobami, na dowód czego zostały w tekście przytoczone wyniki badań empirycznych. Praktyka samowspółczucia ma walor uniwersalności i jako taka może przyczyniać się do podnoszenia jakości procesu wychowania niezależnie od wykształcenia, statusu majątkowego czy uprzedniego przygotowania rodzica.

Słowa kluczowe: samowspółczucie; wychowanie; rodzicielstwo.

SELF-COMPASSION FROM A PARENTOLOGICAL PERSPECTIVE

SUMMARY

The executed theoretical and practical analysis enable the claim that the practice of self-compassion is in favor of the upbringing process. The self-compassion category consists of three components: politeness, common humanity and carefulness. It has common fields with sensitivity, self-apology and resilience which is explained in the text, in detail. The utility of self-compassion by parents has the positive impact on themselves as well as the children, among others in the area of emotions regulation, motivation, relations with other people, proved by the attached empirical research. The practice of self-compassion has the universal value and as such it may support the rise of upbringing quality regardless of education level, wealth or parent's earlier preparation.

Keywords: self-compassion; upbringing; parenthood.