

Ćwiczenia budujące współczucie podczas pracy ze sobą.

„Kiedy masz to współczucie dla siebie; I miłość tak wielką dla siebie, to możesz ponownie otworzyć oczy, otworzyć swoją duszę, otworzyć swoje serce i zaangażować się w pełni w swoje życie i nie będziesz się bać, że ktoś skradnie ci coś lub Ciebie zrani, bo zrozumiesz że pełne czucie wiąże się z bólem i ryzykiem bycia zranionym, więc zaakceptujesz to ryzyko pozwalając sobie na czucie i głębsze doświadczenia. Gdy masz współczucie dla siebie, nikt i nic nie może cię skrzywdzić, bo znasz i akceptujesz swoje wady, więc nie bronisz iluzji doskonałości wyobrażenia o sobie tylko przyznajesz się do tego jak jest poprzez wewnętrzną uczciwość. Kiedy kochasz siebie, wtedy możesz otworzyć swoją duszę, I cokolwiek przyjdzie będzie wyrazem miłości w Twoim życiu”.

Adamus Saint-Germain

Podczas odkrywania siebie najlepiej podchodzić do siebie z współczuciem, łagodnością, wrażliwością. Na początku może to być trudne, jednak im więcej razy okażemy sobie zrozumienie, troskę, akceptację, współczucie tym bardziej to wchodzi nam w nawyk przez co zapisuje się nowe podejście do samego siebie. Wtedy tak naprawdę zaczynamy kochać siebie bezwarunkowo, takimi jacy jesteśmy naprawdę. To co nas blokuje przed łagodnym i współczującym podejściem do siebie to poziom emocji jakie mamy wyparte w sobie i głos wewnętrzny rodzica, który odpala się w określonych momentach. Zazwyczaj te momenty to sytuacje gdy popełniamy błędy, próbujemy nowych rzeczy, ponosimy porażkę, ale również chwile po zaistnieniu emocji w nas i to co sobie mówimy odnośnie danej emocji, co dosyć często prowadzi do ich tłumienia lub walki z nimi. Poziom emocji i stanów wypartych takich jak; lęk, wstyd, żal, smutek, złość, osamotnienie, upokorzenie, bezradność, rozpacza.

Głos rodzica: wywołującego poczucie winy, rodzica karzącego, rodzica złościącego się, rodzica wymagającego.

Czym jest i co składa się na współczucie?

Współczucie polega na uznaniu własnego cierpienia, bólu emocjonalnego i uprzejmej odpowiedzi na nie. Współczucie to pozwolenie sobie na bycie nieidealnym i na własne słabości i wady. Współczucie przejawiamy poprzez wyrozumiałość dla swoich niedoskonałości i dla innych. Jest to traktowanie siebie z takim samym ciepłem, troską i dobrocią, które wyrażasz do kogoś, kogo kochasz, gdyby doświadczał podobnego bólu, cierpienia do Ciebie. Współczucie oznacza odwagę bycia z trudnymi i ciemnymi częściami siebie samego: z cierpieniem, bólem emocjonalnym, agresją czy smutkiem. Oznacza także wzięcie pełnej odpowiedzialności za własne życie oraz angażowanie się w działania na rzecz transformacji oporu w czucie.

Wrażliwość to natomiast pozwolenie sobie na czucie bólu emocjonalnego poprzez zaprzestanie stawiania oporu w postaci cierpienia. Cierpienie jest blokadą na czucie i oporem przed czuciem. Wrażliwość to natomiast pozwolenie sobie na pełne czucie z poziomu serca, nawet wtedy gdy boli, a tym bardziej wtedy. Pozwalamy sobie czuć i puszczamy doświadczenie.

Cierpienie wynika z katowania siebie, obwiniania siebie, produkcji złości, nienawiści, żalu czy też poczucia winy wobec siebie i ze stawiania oporu przed poczuciem prawdy jak jest. Są to stany które blokują przed odczuciem prawdziwego bólu emocjonalnego związanego z daną sytuacją, takiego bólu jak na przykład bycie odrzuconym, nie akceptowanym, nie docenionym, nie zauważonym, nie zrozumianym, nie lubianym, niekochanym itp.

Współczucie obejmuje trzy podstawowe elementy:

- Uważność na wewnętrzne doświadczenia - umiejętność zatrzymania się i zajrzenia w głąb siebie, poczucie siebie, swojego wnętrza. Przeciwnością uważności jest zatracanie się w swoich myślach i emocjach oraz utożsamianie się z nimi.
- Dobroć i życzliwość wobec siebie - umiejętność wybaczenia sobie błędów, słabości i wad. Jest przeciwieństwem samokrytyki. W ten sposób zmienia się również nasze podejście do innych osób.
- Świadomość wspólnego człowieczeństwa - uświadomienie sobie, że nie tylko my cierpimy, ale że takie doświadczenia są udziałem wszystkich ludzi na całym świecie i że to czyni nas równymi sobie. Poczucie wspólnego człowieczeństwa stoi w kontraście do izolacji, poczucia osamotnienia czy nawet własnej wyjątkowości, ponieważ zaczynamy rozumieć iż wszyscy czujemy to samo.

Dlaczego potrzebujemy współczucia?

Potrzebujemy współczucia z powodu natury życia, ponieważ życie samo w sobie jest trudne. Nawet jeśli się urodziliśmy w relatywnie uprzywilejowanej rodzinie i mamy wokół siebie bliskie nam osoby to i tak wszyscy wielokrotnie doświadczymy ogromnego bólu w naszym życiu. Wszyscy zachorujemy, zestarzejemy się i umrzemy. Wszyscy stracimy ludzi, których kochamy. Wszyscy czasami robimy wszystko, co w naszej mocy, dążąc do celów, których tak bardzo pragniemy, a mimo to doświadczamy porażki i rozczarowania. Większość z nas doświadczy złamanego serca, nawet kilka razy w życiu. Nie jest możliwe czucie życia bez otwartości na ból, gdy zamykamy się na ból emocjonalny, zamykamy się na całościowe czucie życia.

Ludzkie życie nieodzownie wiąże się bólem emocjonalnym. To cena życia. Życie jest trudne dla wszystkich. Wszyscy czasem czujemy ból emocjonalny lub się na niego opieramy, a nasze uczucia są uniwersalne - częścią tego, co łączy nas jako istoty ludzkie. Wielu z nas może zamiast tego doświadczać tych zmagania i emocji jako poczucia, że coś jest z nami nie tak. Przez co zamiast sięgać po pomoc, możemy odizolować się od innych, czując się gorsi, wadliwi, inni. Zamiast wspierać, zachęcać i uspokajać siebie, możemy odnieść się do naszych wewnętrznych zmagania z krytyką, atakiem, agresją, poczuciem winy i wstydem. Jeśli dojdą do tego trudne i bolesne doświadczenia oraz wspomnienia z dzieciństwa i okresu dorastania to może być naprawdę trudno stworzyć dobrą relację ze sobą samym. Bez współczucia pogłębiany się w wewnętrznym chaosie, wstydzie i winie oraz autodestrukcji. Bez łagodności dla siebie i miłości własnej zaczynamy znęcać się nad sobą i tracimy szacunek do siebie i do daru jakim jest życie. Oto powód, dlaczego współczucie jest takie ważne.

Korzyści z praktykowania współczucia:

- Prawdziwe współczucie wiąże się z psychiczną odpornością, dzięki której łatwiej znosimy sytuacje trudne emocjonalnie oraz stajemy się bardziej odporni na stres.
- Współczucie jest najlepszym antidotum na wstyd, smutek i bolesne emocje oraz na wyparcie pewnych aspektów części naszej psychiki, których uważamy że nie zostaną zaakceptowane przez innych.
- Wyższy poziom współczucia wobec siebie wiąże się z niższym poziomem lęku i depresji. Natomiast wzrasta bezwarunkowa miłość do samego siebie, łagodność, delikatność i wrażliwość.
- Współczucie pozwala nam przejść poprzez lęk, ponieważ przestajemy się bać bólu emocjonalnego i pozwalamy sobie na niego, lęk znika bo on broni dotarcia do skrzywdzonych części nas samych,
- Współczucie wobec siebie wpływa na większe zadowolenie z życia, poczucie więzi z ludźmi, przejawianie własnej inicjatywy oraz pozytywny stan emocjonalny. Poprzez otwarcie pola serca łączymy się na poziomie energii z innymi osobami.
- Zdrowa zdolność do samo ukojenia jest najważniejszym aspektem adaptacyjnej regulacji emocji.

Badania pokazują, że akceptujący i uprawomocniający stosunek do siebie prowadzi do zdrowszego życia emocjonalnego i dojrzałości emocjonalnej. W miłości, wyrozumiałości, łagodności rozwijamy swoje człowieczeństwo, natomiast w lęku kurczymy się i zamykamy swoje serce.

Nauka regulacji emocji poprzez trening współczującego umysłu

Rozwijanie współczucia wobec siebie może być podstawowym procesem w regulacji emocji, szczególnie jeśli zmagamy się z poczuciem wstydu i silną samokrytyką. Jednym z celów treningu współczującego umysłu jest nauczenie się używania systemu samo ukojenia przez doświadczenie współczucia. Jest to dokładnie to samo, co robią dla swoich dzieci troskliwi i kochający rodzice we wczesnym dzieciństwie. Na szczęście nasz mózg jest plastyczny, i nawet jeśli nie masz takich pozytywnych doświadczeń z dzieciństwa, to poprzez regularną praktykę treningu współczucia możesz pomóc swojemu mózgowi się przekształcić poprzez rozwijanie nowych połączeń nerwowych i wzmacnianie ośrodka w mózgu odpowiedzialnego za poczucie bezpieczeństwa.

Trening współczującego umysłu może spowodować zmianę sposobu regulacji emocji opartego na agresywnych i niespokojnych reakcjach płynących z systemu ukierunkowanego na zagrożenie w oparty na reakcjach kojących, pochodzących z systemu afiliacyjnego systemu zorientowanego na współczucie. Można to osiągnąć za pomocą wyobraźni. Podobnie jak wyobrażenie sobie obrazów o charakterze erotycznym może wywołać w nas pobudzenie seksualne, wyobrażenie sobie obrazów związanych ze współczuciem może wywołać współczucie.

Przeszkody w praktykowaniu współczucia:

- Kiedy ktoś doświadczył przemocy, traumy lub zaniedbania może utożsamiać doświadczenie współczującej akceptacji z poczuciem wstydu lub zagrożenia lub innymi trudnymi uczuciami.
- Jakikolwiek opór względem praktyki współczucia jest przejawem różnych naszych części, które mogą i mają prawo czuć dyskomfort lub skrępowane. Są to zupełnie normalne reakcje, kiedy robimy coś nowego i odmiennie niż dotychczas.

- Mylenie współczucia z litością, uzalaniem się nad sobą i pobłażaniem sobie, co nie ma jednak nic wspólnego ze współczuciem.
- Przekonanie, że krytyka jest niezbędna, by zmotywować się do większych osiągnięć. Badania pokazały jednak, że osoby przejawiające współczucie wobec siebie są zmotywowane do większych osiągnięć, jednak nie wynika to z chęci poprawy wizerunku, a pragnienia by wykorzystać swój potencjał i działać dla własnego dobra i innych ludzi.
- Brak osobistego doświadczenia życzliwych i troskliwych relacji z innymi, które mogłyby zostać uzewnętrznione.
- Przekonania takie jak "Nie jestem godzien" lub "Nie zasługuję na życzliwość".
- Przytłaczające emocje, takie jak lęk, smutek, poczucie winy lub wstyd.
- Uprzedzenie, a więc postrzeganie współczucia wobec siebie jako coś "niechlujnego" lub jako oznakę słabości, coś zniewieściałego (szczególnie u mężczyzn)
- Przymus domagania się kary, odwetu, chęci zemsty, nasza zwierzęca część,
- Przekonanie że coś stracimy (mur obronny) gdy wybierzemy współczucie zamiast siły zwierzęcej. przeważnie boimy się że zostaniemy uznani za słabych,

Trzy systemy regulacji emocji:

Nasze emocje są pogrupowane w trzy systemy regulacji emocji:

- System zorientowany na zagrożenie – obejmuje emocje takie jak strach, gniew i niepokój, które pomagają nam identyfikować i reagować na rzeczy, które mogą nam zagrażać. System ten szybko reaguje na zagrożenia oraz motywuje do walki, ucieczki lub poddania się. Z ewolucyjnego punktu widzenia system ten pomaga nam przetrwać, zwiększając nasze szanse na przeżycie, dzięki zasadzie „lepiej dmuchać na zimne”. Kosztem tej strategii jest wysoka czujność, nawet w przypadku braku jakiegokolwiek zewnętrznego zagrożenia, co w konsekwencji prowadzi do braku poczucia bezpieczeństwa. Z tego powodu ważne jest znalezienie równowagi oraz wzmacnianie systemu bezpieczeństwa.
- System zorientowany na motywację i zasoby – związany ze sferą ludzkich zachowań nastawionych na realizację ważnych celów życiowych, dążeniu do osiągnięć i konsumpcję. Wiąże się z takimi uczuciami jak podniecenie, pożądanie i ambicja. System ten informuje nas o możliwościach realizacji celów, pomaga skupić się i utrzymać naszą uwagę na ich realizacji, a także wiąże się z doświadczeniem przyjemności, gdy cele są osiągnięte. Gdy system ten jest zbyt aktywny może być to szkodliwe np. gdy ślepo dążymy do celów lub zaniedbujemy inne sfery życia. Ponadto system ten wiąże się z ryzykiem uzależnienia, kiedy szukamy natychmiastowej gratyfikacji i/lub przyjemności.
- System zorientowany na bezpieczeństwo i więź – powiązany z doświadczeniem akceptacji, życzliwości i przynależności. Takie interakcje uspokajają nas i pozwalają poczuć się bezpiecznie i spokojnie. System ten jest napędzany życzliwymi kontaktami z innymi. Ponadto system ten pomaga zrównoważyć pozostałe dwa systemy, pomagając nam zbliżyć się do życia w otwarty i uważny sposób. Rozwijanie tego systemu pomaga nam stawiać czoła źródłom zagrożenia w naszym życiu i umyśle.

Zastanów się przez chwilę w jakim stopniu każdy z tych systemów jest obecny w Twoim życiu.

Możesz określić stosunek pomiędzy nimi w procentach, gdzie łączna wartość to 100%

- System zorientowany na zagrożenie -%
- System zorientowany na motywację i zasoby -%
- System zorientowany na bezpieczeństwo i więź -%

Jakie wnioski się pojawiają u Ciebie po tym ćwiczeniu? Co chciałabyś zmienić w tej kwestii.

6 kroków prowadzących do współczucia wobec siebie

Wiele osób nie ma zbyt dużego doświadczenia we współczuciu wobec siebie. Zazwyczaj jesteśmy zamknięci na naszą wrażliwość poprzez lęk przed bólem emocjonalnym. Do tego dochodzi sposób traktowania nas przez naszych rodziców i to właśnie ten sposób, ta relacja jaką z nimi stworzyliśmy z czasem staje się naszą relacją wewnętrzną i tym jak sami siebie traktujemy. Narracja w naszej głowie może przerodzić w takie głosy jak krytyczny rodzic, rodzic wywołujący poczucie winy, rodzic karzący, surowy rodzic. Być może podobnie jest z Twoim podejściem do samego siebie. Jeśli tak to nic nie szkodzi. Tak jak każdej innej umiejętności, współczucia wobec siebie można się nauczyć, a w zasadzie dotrzeć do niego, rozbudzić je w sobie poprzez otwarcie się na czucie.

6 kroków oraz ćwiczenia, abyś małymi krokami mógł rozwijać tę ważną umiejętność, jaką jest współczucie wobec siebie. Możesz zacząć od dowolnego z sześciu kroków lub któregośkolwiek ćwiczenia, najlepiej, od tego

który uznasz za najłatwiejszy. Następnie jak utrwalisz sobie dany krok czy umiejętność możesz przejść do kolejnych.

Krok 1: Uznanie bólu, zauważenie go z intencją troski i życzliwości

Centralnym elementem we wszystkich formach praktyki uważności jest "kontaktowanie się z chwilą obecną". Chodzi o zauważanie bez osądu tego, co jest obecne w danym momencie. Ten proces odgrywa zasadniczą rolę we współczuciu. Świadomie i celowo zauważamy oraz uznajemy nasz własny ból. Zauważamy z otwartością i ciekawością bolesne myśli, uczucia, emocje, pragnienia i wspomnienia, które są w nas obecne w danej chwili. To bardzo różni się od naszej automatycznej reakcji odwracania się od naszego bólu najszybciej jak to możliwe - próbując go stłumić, unikać, zaprzeczyć lub odwracać uwagę od niego. Tak więc w tym kroku wyrażamy to, co zauważamy bez osądu. Na przykład możemy powiedzieć: "Dostrzegam bolesne uczucie odrzucenia" lub "Dostrzegam myśli o byciu przegranym" lub „Zauważyłem smutek i niepokój”. Gdy jesteśmy uzależnieni od środków regulacji emocji, ważne jest sobie uświadomić swój własny ból i dać mu przestrzeń bez ucieczki w próby poprawienia sobie nastroju tymi środkami.

Nawet jeśli na ten moment współczująca postawa wobec własnego bólu nie przychodzi Ci naturalnie to postaraj się na razie tylko połączyć z intencją nauki bycia dla siebie bardziej życzliwym. Z doświadczenia wiem, że umysł blokuje rozbudzenie czucia i mechanizmy obronne działają w najlepsze. Jednak z czasem im więcej razy będziesz w ten sposób traktować siebie, tym bardziej zaczniesz się otwierać, aż w końcu zaczniesz czuć energię swojego serca i to delikatne łaskotanie w sercu. Naturalnie z czasem zrobisz się bardziej opanowany, spokojny, naturalny i bardziej pewny siebie. Do tego otworzysz się na swoją wrażliwość i empatię w stosunku do innych, przez zrozumienie, poczucie siebie będziesz mógł poczuć, zrozumieć innych, co z kolei obudzi w Tobie współczucie dla innych.



Instytut Gestalt

**"AUTENTYCZNOŚĆ JEST
ZBIOREM DECYZJI, KTÓRE
PODEJMUJEMY KAŻDEGO DNIA.
TO DECYZJA, ABY SIĘ POKAZAĆ
I BYĆ PRAWDZIWYM.
DECYZJA, ABY BYĆ SZCZERYM.
DECYZJA, ABY POZWOLIĆ
INNYM UJRZEĆ NASZE
PRAWDZIWE JA".**

B. Brown

Ćwiczenie 1:

Zauważanie bieżącego doświadczenia - uczuć, myśli, bólu i/lub trudności. Pomyśl o sytuacji w swoim życiu, która jest trudna, która powoduje stres. Przywołaj tę sytuację na myśl i sprawdź, czy czujesz stres i/lub dyskomfort emocjonalny w swoim ciele. Teraz wypowiedz na głos czego doświadczasz:

1. Zauważam/dostrzegam (to jest właśnie uważność obecnej chwili). Inne sformułowania:

- Zauważam... dostrzegam...
- To jest bolesne/trudne dla mnie.
- To jest stresujące.
- Pojawia się myśl, że...
- Czuję (presję, napięcie, smutek, ból, złość itd.)
- Doświadczam w moim ciele... (napięte ramiona, skurczony brzuch, gulę w gardle itd.)
- inne...

2. Intencja bycia uprzejmym dla siebie

Przykładowe intencje:

- Chcę wyrazić współczucie wobec siebie, którego potrzebuję.
- Chcę nauczyć się akceptować siebie takim, jakim jestem
- Chcę wybaczyć sobie samemu
- Chcę być bardziej dobry/zycliwy dla siebie.
- Chcę być bardziej wyrozumiały i cierpliwy wobec siebie.

- Pragnę bardziej łagodnie traktować siebie.

Połącz się ze swoją intencją i zobacz jak odczuwasz to w ciele? Poproś swoje ciało, aby pokazało Ci jak będzie się czuło, kiedy okazesz mu życzliwość i troskę. Czy coś się zmieniło?

3. Co potrzebuję teraz usłyszeć, aby poczuć troskę?

Tym co ułatwia okazanie sobie troski to przypisanie bolesnych i trudnych uczuć dziecięcej części siebie (w istocie tak jest naprawdę, gdyż rany emocjonalne z dzieciństwa napędzają bolesne uczucia w chwili obecnej). Czy jest jakieś sformułowanie, które przemawia do tej części Ciebie, która doświadcza teraz bólu, kiedy przypomniłeś sobie trudną sytuację? Przykłady:

- Jestem z Tobą...
- Nie opuszczę Cię...
- Widzę Twój ból i chcę Cię wesprzeć...
- Rozumiem co czujesz, dostrzegam Twój ból,
- Akceptuję Cię.
- Rozgość się...
- Inne:

Zobacz jak ta część czuje się, kiedy słyszy Twoje słowa Czy coś się zmieniło?

Krok 2: Obserwacja samokrytycznych myśli

Każdy z nas przekonał się wielokrotnie z jaką łatwością przychodzi naszemu umysłowi (a dokładnie krytycznej części naszego umysłu) ocenianie i krytykowanie nas za wszelkie wady i potknięcia. Choć często nasi wewnętrzni krytycy mają pozytywne intencje względem nas to jednak "motywuja" nas w niewłaściwy sposób. Skutek jest zwykle taki, że brak nam motywacji do działania i chęci zmiany z powodu poczucia winy, wstydu i bezsilności.

Kolejnym elementem praktyki uważności jest nauka dystansu do własnych myśli i przekonań, aby móc obserwować je z pewnej odległości. Wówczas możemy zobaczyć je tym czym są naprawdę - aktywnością naszego umysłu, łańcuchem słów i obrazów. Nie mamy do końca kontroli nad myślami, które pojawiają się w naszym umyśle, możemy jednak nauczyć się dystansować od surowych osądów i opowieści naszego umysłu o byciu niewystarczająco dobrym. Możemy zauważyć, nazwać i oderwać się od tych przekonań. Możemy nauczyć się postrzegać je jako słowa i obrazy, bez angażowania się w debaty czy są prawdziwe, czy fałszywe. Możemy pozwolić im przyjść, zostać i odejść we właściwym dla nich czasie, bez chwytania się ich lub odpychania.

Ćwiczenie 1: Zmiana postawy swojego wewnętrznego krytyka

1. Pierwszym krokiem w kierunku zmiany sposobu traktowania siebie jest zauważenie, kiedy Twój krytyk jest aktywny. Może się zdarzyć, że Twój samokrytyczny głos jest dla Ciebie tak powszechny, że nawet nie zauważysz, kiedy jest obecny. To powszechne zjawisko. Kiedy źle się z czymś czujesz, zastanów się nad tym, co właśnie usłyszałaś w swojej głowie.

Jakich słów używa Twój krytyk?

Czy istnieją kluczowe zwroty, które ciągle się powtarzają?

Jaki jest ton jego głosu - szorstki, zimny, gniewny?

Czy ten głos przypomina Ci kogoś, kto był w przeszłości w stosunku do Ciebie krytyczny?

Kiedy Twój wewnętrzny krytyk jest szczególnie aktywny?

Jakie to są sytuacje i momenty, kiedy jest On najbardziej aktywny ?

2. Pomyśl o tym, w jaki sposób Twój wewnętrzny krytyk chce Cię zmotywować. Czy jest jakaś osobista cecha (np. waga, lenistwo, impulsywność) lub zachowanie, za które Cię krytykuje? Jeśli tak, najpierw spróbuj skontaktować się z bólem emocjonalnym, który powoduje Twój krytyk, dając uwagę i współczucie tej części Ciebie, która doświadcza tego osądu i krytyki. Jakie uczucia wywołuje wewnętrzny krytyk? Następnie zastanów się, co próbuje on osiągnąć przez osądzanie Ciebie? Do czego próbuje Cię zachęcić? A może przed czymś próbuje Cię chronić? Zapytaj go jak jest jego rola w Twoim życiu?

3. Następnie staraj się złagodzić głos krytyka. Zrób to jednak to w duchu łagodności i stanowczości, a nie ataku. Powiedz coś w rodzaju "Wiem, że martwisz się o mnie i chcesz, żebym zachowywał się lepiej, ale powodujesz mi niepotrzebny ból". Jeśli naprawdę chce Cię zmotywować to powiedz mu, że dobroć jest potężniejsza niż zastraszenie. Powiedz mu też o negatywnych konsekwencjach jakie wywołuje swoją krytyką. Krytyk zazwyczaj mówi do nas w ten sposób jak mówili do nas nasi rodzice, jednak w takich momentach my potrzebujemy wsparcia, zrozumienia, wytłumaczenia i empatii, a nie krytyki, karcenia i oceny. Dlatego tak ważne jest dać

sobie w tych momentach to czego nie mieliśmy w dzieciństwie gdy cierpieliśmy. Dziecko w nas domaga się prawdy emocjonalnej, która je leczy.

4. Zaproponuj swojemu krytykowi bardziej wspierający sposób motywowania Ciebie do wprowadzenia zmian, jeśli zajdzie taka potrzeba. Jakim językiem mądry i wspierający przyjaciel, rodzic lub mentor delikatnie wskazałby, jak Twoje zachowanie jest bezproduktywne, a jednocześnie zachęcił Cię do zrobienia czegoś innego? Jakie jest najbardziej przychylne przesłanie, które jest to zgodne z Twoją intencją bycia dobrym i życzliwym dla siebie? Na przykład, mógłby powiedzieć coś w rodzaju "Wiem, że zjadłeś tę paczkę ciastek, ponieważ czujesz się naprawdę smutny i myślałeś, że to Ci poprawi humor. Ale teraz czujesz się jeszcze gorzej i nie czujesz się dobrze w swoim ciele. Chcę, żebyś był szczęśliwy, więc dłaczego idź na długi spacer, żebyś poczuł się lepiej". Podczas tej pomocniczej rozmowy możesz spróbować delikatnie głaskać rękę lub delikatnie trzymać twarz w rękach. Fizyczne gesty ciepła mogą wpływać bezpośrednio na system zorientowany na bezpieczeństwo i więź, uwalniając oksytocynę, która pomoże Ci zmienić swoją biochemię. Ważne jest, aby zacząć działać uprzejmie nawet jeśli nie przychodzi Ci to naturalnie. Wkrótce uczucie prawdziwego ciepła i troski również się pojawi.

Krok 3: Działanie z życzliwością

Wartości są naszymi najgłębszymi pragnieniami jak chcemy się zachowywać oraz jak chcemy traktować siebie, innych oraz świat wokół nas. Wartością, która stanowi podstawę współczucia jest życzliwość. Możemy myśleć o życzliwości jak o kleju, który łączy wszystkie inne elementy współczucia. Na przykład, kiedy świadomie uznamy nasz ból, to jest akt życzliwości. Kiedy odłączymy surowy samokrytycyzm, to też jest akt życzliwości. Na szczęście jest wiele sposobów, jak możemy działać życzliwie w stosunku do siebie samych. Możemy użyć życzliwego dialogu wewnętrznego, jak przypominanie sobie, że jesteśmy tylko ludźmi, którzy są omylni, że każdy popełnia błędy i nikt nie jest doskonały. Możemy rozmawiać ze sobą w łagodny i wyrozumiały sposób, tak jak rozmawialiśmy z ukochaną osobą, która przechodzi przez podobne doświadczenia. Możemy użyć też wizualizacji lub wiele innych praktyk, w których możemy wykorzystać własną życzliwość. Możemy użyć życzliwego własnego dotyku, takiego jak delikatnie położenie ręki na naszym sercu lub w miejscu naszych bolesnych uczuć oraz wysyłać do nich ciepło i troskę poprzez naszą dłoń. Możemy też spędzać wartościowy czas z ludźmi, którzy traktują nas dobrze.

Pamiętaj, że jeśli opiekujesz się innymi np. dziećmi to w pierwszej kolejności warto naładować własne baterie, aby mieć wystarczająco energii dla innych. Daj sobie pozwolenie na zaspokojenie własnych potrzeb, zdając sobie sprawę, że nie tylko poprawi to jakość Twojego życia, ale także zwiększy Twoją zdolność do bycia lepszym dla tych, którzy na Tobie polegają. Możesz na przykład posłuchać relaksującej muzyki, wziąć udział w zajęciach jogi, spędzić wieczór z przyjacielem lub skorzystać z masażu. Oczywiście, czasami nasz czas jest ograniczony i nie jesteśmy w stanie zadbać o siebie tak bardzo, jak byśmy sobie tego życzyli. Dlatego ważne jest, aby okazywać sobie współczucie, kiedy tylko czujesz się zestresowany lub przytłoczony, np. Z powodu osoby lub dziecka, którym się opiekujesz. Możesz powiedzieć do siebie kojące słowa wsparcia, na przykład: "Wiem, że to jest trudne dla Ciebie i to naturalne, że czujesz się tak zestresowany. Jestem tu dla Ciebie". Możesz spróbować także użyć kojącego dotyku lub przerwy na współczucie. Pozwoli Ci to zachować otwarte serce, jednocześnie zatroszczyć się o siebie i innych. Wypisz teraz wszystkie sposoby, które chcesz wykorzystać, aby praktykować bycie dobrym dla siebie. Zaczynaj wprowadzać te sposoby do swojego życia.

Krok 4: Akceptacja

Akceptacja oznacza, że "otwieramy się" i "robimy miejsce" dla naszych myśli, uczuć, wspomnień, impulsów i doznań. Pozwalamy im przepływać przez nasze ciało, bez próby ich zwalczania, uciekania od ich lub kontrolowania ich. Zbyt często, gdy pojawia się ból w naszym życiu, staramy się przed tym uciec poprzez działania, które pogarszają nasze życie w dłuższej perspektywie. Na przykład możemy sięgać po alkohol, śmieciowe jedzenie, narkotyki, papierosy, bezmyślne zakupy, spędzanie czasu przed ekranem, lub inne destrukcyjne zachowania. Nie są to życzliwe sposoby traktowania siebie. Kiedy praktykujemy przyjmowanie naszych bolesnych myśli, uczuć, wspomnień i odczuć jest to akt dobroci sam w sobie. Akceptacja emocji pozwala je transformować i dać przepłynąć energii emocji poprzez nasze pole energetyczne.

Krok 5: Uprawomocnienie

Zbyt często, gdy jesteśmy w ogromnym bólu, unieważniamy nasze własne emocjonalne doświadczenie. Możemy mieć przekonania oparte na rodzinie dysfunkcyjnej takiego typu jak, to co czuje nie jest ważne, to co się ze mną dzieje nie jest ważne, nie mogę okazywać moich emocji itp. Nie uznajemy naszego bólu jako ważnego doświadczenia – jako normalną i naturalną część człowieczeństwa. Nasz umysł mówi nam, że nie powinniśmy czuć się w ten sposób lub, że powinniśmy być w stanie poradzić sobie z tym lepiej lub, że nie

powinniśmy mieć tych myśli i uczuć. Często nasz umysł unieważnia nasze doświadczenie - mówi nam, że nadmiernie reagujemy, albo jesteśmy słabi lub nie mamy prawa narzekać, ponieważ „inni mają gorzej”. Nasz umysł może nam nawet powiedzieć, że mamy być silni, przestać być płaczącym dzieckiem lub "być prawdziwym mężczyzną". Takie zachowania często prowadzą do udawania, do bycia silnym na przymus, do nie okazywania słabości, co kończy się załamaniem po czasie.

Nie przyjmowanie faktów, zaprzeczanie im pozwala się z nimi nie mierzyć i żyć w dalszym chaosie i zagubieniu. To tak jak z krzywdą, nie chcemy jej zaakceptować, co powoduje że dalej żyjemy smutkiem, żalem lub uraza oraz złością. Tak jak z bólem i cierpieniem. Nieprzyznanie się powoduje że dalej w nim tkwimy i nie radzimy sobie. Oczywiście, taka krytyczna postawa unieważniająca jest przeciwieństwem życzliwości. Pierwszym aspektem uprawomocnienia naszego doświadczenia jest odłączenie od tych surowych osądów, nierealistycznych oczekiwań i krzywdzących porównań z innymi. Drugim aspektem jest aktywne uprawomocnienie swojego doświadczenia poprzez życzliwy dialog wewnętrzny. Możemy sobie przypomnieć, że jest to normalne i naturalne, że ludzie mają bolesne myśli i uczucia, **gdy życie jest trudne, gdy popełniamy błędy, kiedy zostaniemy odrzuceni lub kiedy doświadczymy jakiegokolwiek straty realnej czy też zmyślonej**. Najczęściej doświadczaną stratą jest rozłam między rzeczywistością, której chcemy, a rzeczywistością, którą mamy (tzw. "luka w rzeczywistości"). Główną przyczyną cierpienia to właśnie różnica między tym jak jest, a tym jak wyobrażamy sobie że jest lub jak będzie. Im więcej iluzji padnie w naszym życiu, tym większy kontakt nawiązujemy z rzeczywistością.

Krok 6: Połączenie z innymi istotami

Często, gdy doświadczamy bólu, nasz umysł generuje myśli typu "Tylko ja przez to przechodzę", "Nikt inny nie wie jak to jest", "Nikogo to nie obchodzi", "Wszyscy inni są szczęśliwi", "Wszyscy mają ode mnie lepiej", "Dlaczego ja?" i tak dalej. Takie myśli są powszechne i całkowicie naturalne. Większość z nas doświadcza takich myśli od czasu do czasu. Jednak problemem nie są takie myśli. Problem polega na fuzji z nimi. Jeśli je "kupimy", wtedy czujemy się odłączeni od innych i zaczynamy się izolować od innych. Żyjemy we własnym świecie i nie czujemy się częścią ludzkości. Wtedy nasze zmagania są jeszcze trudniejsze, ponieważ cierpimy samotnie. Z drugiej strony, jeśli rozwiniemy poczucie więzi i wspólnoty z innymi, to łatwiej nam będzie poradzić sobie z naszym bólem.

Pierwszym działaniem jest odłączenie się od myśli takich jak te powyżej (krok 2). Drugim sposobem jest spędzanie czasu z ludźmi, którzy dbają o Ciebie i traktują Cię uprzejmie. Trzecim sposobem jest aktywne myślenie o tym, że Twój ból jest wspólną cechą wszystkich ludzi. Twój ból mówi ci, że masz serce, że troszczysz się głęboko, że niektóre rzeczy naprawdę są dla Ciebie ważne. Ból jest tym, co każdy żywy, troskliwy człowiek czuje, kiedy tylko spotyka "lukę w rzeczywistości". Tak więc Twój ból nie jest oznaką słabości lub wadliwości ani chorobą psychiczną. To znak, że żyjesz, jako opiekuńcza istota ludzka. To coś, co masz wspólnego z każdym żyjącym i troskliwym człowiekiem na tej planecie.

Ćwiczenie 2

Dziennik Współczucia - rozpoznawanie współczucia poprzez pisanie

Pisanie dziennika jest skutecznym sposobem wyrażania emocji i przyczynia się do poprawy samopoczucia zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Wieczorem, gdy masz większy spokój przypomnij sobie wydarzenia z bieżącego dnia. W swoim dzienniku zapisz wszystko, co uznajesz za trudne doświadczenie, które sprawiło Ci ból. Ćwiczenie to składa się z kilku etapów.

Część pierwsza: Jakie niedoskonałości sprawiają, że czujesz się niepełnowartościowy? Każdy ma w sobie coś, czego nie lubi. Coś, z czym czujesz się niepewnie lub co nie jest "wystarczająco dobre". Poczucie niepowodzenia i nieadekwatności są częścią doświadczenia ludzkiego życia.

Spróbuj napisać o problemie, który sprawia, że czujesz się nieadekwatny lub zły (wygląd, praca lub związek). Jakie emocje wzbudzają się w tobie, kiedy myślisz o tym aspekcie siebie? Może czujesz się smutny, zawstydzony, przestraszony, zestresowany? Staraj się odczuwać emocje dokładnie takimi, a następnie napisz o nich. Kiedy piszesz, staraj się być akceptujący i nie osądzać swojego doświadczenia, nie lekceważąc go ani nie czyniąc nadmiernie dramatycznym.

Część druga: Napisz do siebie list z perspektywy współczującego towarzysza

Twój towarzysz jest życzliwy i akceptujący. Rozpoznaje on granice ludzkiej natury, dlatego jest wyrozumiały w stosunku do Ciebie. W swojej wielkiej mądrości rozumie on Twoją historię życia i wszystkie rzeczy, które wydarzyły się w Twoim życiu, aby stworzyć cię takim, jakim jesteś w tej chwili. Twoja szczególna niedoskonałość wiąże się z tak wieloma rzeczami: genami, historią rodziny, sytuacją życiową - rzeczami, na które nie miałeś wpływu. Wyobraź sobie, że widzi on wszystkie Twoje mocne strony i wszystkie Twoje słabości, w tym ten aspekt Ciebie, o którym wcześniej napisałeś. Napisz list do siebie z perspektywy Twojego towarzysza - skupiając się na postrzeganej niedoskonałości, za którą masz tendencję krytykować siebie. Co Twój towarzysz powiedziałby Ci o Twojej "wadzie" z perspektywy nieograniczonej mądrości i współczucia? Jak mógłby on wyrazić głębokie współczucie wobec Ciebie, z powodu bólu, jaki czujesz, gdy oceniasz siebie tak ostro? Co by powiedział Twój towarzysz, żeby przypomnieć Tobie, że jesteś tylko człowiekiem, który podobnie jak wszyscy ludzie ma zarówno mocne, jak i słabe strony? Gdyby Twój towarzysz miał zasugerować Tobie jakieś zmiany, to jak one by brzmiały z perspektywy bezwarunkowego zrozumienia i współczucia? Pisząc do siebie z jego perspektywy poczuć pełną akceptację, życzliwość, troskę oraz pragnienie zdrowia i szczęścia.

Część trzecia: Poczuć współczucie, ponieważ uspokaja i koi.

Po napisaniu listu odłóż go na chwilę. Następnie wróć i ponownie przeczytaj, doświadczając w swoim ciele tych słów. Poczuć współczucie, gdy wlewa się do Ciebie niczym kojący i chłodny wiatr w gorący dzień. Miłość, połączenie i akceptacja są Twoim prawem pierwotnym. Wystarczy tylko spojrzeć w głąb siebie.

Jeśli prowadzisz dziennik regularnie, Twoja praktyka współczucia stanie się jeszcze silniejsza i łatwiej przełoży się na codzienne życie.

Ćwiczenie 3

Codziennie zauważenie, czy jesteś współczujący dla siebie

Poniżej zamieszczam listę zdań, które pomogą Ci śledzić na bieżąco codzienne współczucie wobec siebie. Lista ta jest również przydatna jako sposób na przypomnienie sobie, abyś był bardziej współczujący na co dzień i oraz świadomy swojego wewnętrznego krytyka. Proszę Cię, abyś poświęcił kilka chwil przed pójściem spać każdego wieczoru w tym tygodniu, aby napisać, jak bardzo doświadczyłeś każdego z tych stwierdzeń w skali od 1 (wcale) do 5 (bardzo często). Celem tego ćwiczenia jest prześledzenie różnych sposobów, w jaki mogłeś być miły lub krytyczny wobec siebie każdego dnia. Jednym z elementów rozwoju większego współczucia jest dostrzeżenie sposobów, w jaki na co dzień jesteś krytyczny wobec siebie oraz możliwości bycia bardziej życzliwym, łagodnym lub przyjaznym wobec siebie. Ta checklista może Ci w tym pomóc.

1. Kiedy dziś sprawy potoczyły się nie po mojej myśli, widziałem te trudności jako część życia, którego wszyscy doświadczają (postawa współczucia)
2. Starałem się być dobry dla siebie, kiedy czułem emocjonalny ból (postawa współczucia)
3. Kiedy dziś czułem się przygnębiony lub zdenerwowany, przypominałem sobie, że na świecie jest wielu innych ludzi, którzy czują się tak jak ja (postawa współczucia)
4. Kiedy dziś było mi ciężko, byłem surowy w stosunku do siebie (postawa krytyczna)
5. Byłem nietolerancyjny i niecierpliwy wobec tych aspektów mojej osobowości, które mi się nie podobają (postawa krytyczna)
6. Byłem dziś troskliwy i czuły wobec siebie (postawa współczucia)
7. Widziałem swoje wady jako część ludzkiej natury (postawa współczucia)
8. Kiedy cierpiałem dzisiaj, byłem trochę zimny wobec siebie (postawa krytyczna)
9. Kiedy czułem dzisiaj bolesne rzeczy, starałem się podchodzić do moich uczuć z ciekawością i otwartością (postawa współczucia)
10. Osądzałem swoje wady i niedoskonałości (postawa krytyczna)



Jeśli chcesz mnie wesprzeć i to co robię, możesz to zrobić tutaj:

buycoffee.to/dra

i tutaj

<https://patronite.pl/profil/279197/grzegorz-drabik?podglad-autora>



Więcej o emocjach możesz przeczytać w mojej książce, link poniżej:

https://ridero.eu/pl/books/widget/droga_do_swojego_wnetrza_czesc_2/



Jeśli chcesz poczytać fajne artykuły i darmowe pliki z wiedzą psychologiczną zapraszam na mojego bloga, link poniżej:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/>

