

01 Šta je samosaosećanje?

Kako negovati samosaosećanje?

By Vesna Laković van Kempen



Šta je samosaosećanje

Moje objašnjenje uvek najpre kreće od objašnjavanja pojmova kao što su empatija i saosećanje. Empatija je sposobnost razumevanja ili osećaja stanja druge osobe iz njene perspektive, sposobnost da sebe postavimo u položaj drugog. Saosećanje je empatija plus akcija, to znači da, kada osvestimo stanje druge osobe i možemo sa njom da empatišemo, onda želimo i nešto konkretno da uradimo da pomognemo toj osobi. Na neki način kroz saosećanje mi učimo kako da „držimo“ osobu u njenom bolu, poteškoći, izazovu.

Šta je onda samosaosećanje?

Isto što i saosećanje, samo usmereno prema nama samima.

Najpre, da bismo uopšte mogli sebi da pružimo pomoć i podršku, potrebno je da smo svesni da nismo okej, odnosno, da nam je pomoć potrebna.

Stoga, kada govorimo o samosaosećanju, ono ima tri komponente:

- 1) Svesna pažnja (mindfulness) nasuprot preteranoj identifikaciji sa osećanjima (npr. tužna sam = ja sam slaba osoba). Osveščivanje naših osećanja, misli, raspoloženja i dozvoljavanja da su ona tu, bez potrebe da ih potisnemo, promenimo ili da smo poneseni njima. Mi, u stvari, učimo kako da svesno dopustimo sebi da su određena neprijatna osećanja pristuna, ali sa svešću da nas ona ne identifikuju kao ljude. To što smo mi ljuti, uplašeni ili ljubomorni nas ne čini lošim, slabim ili nesposobnim. Osećanja su jednostavno tu, ona dolaze i prolaze, ali ne definišu našu vrednost kao čoveka.
- 2) Ljudskost koja nam pomaže da uvidimo da su svi momenti tuge, patnje i poraza sa kojima se suočavamo deo našeg ljudskog iskustva, deo toga što smo ljudi, nasuprot izolovanju u sopstvenom bolu. Mnogi od nas često osećaju stid i strah od pokazivanja svojih slabosti i ranjivosti jer smatramo da će nas to udaljiti od drugih, da će nas drugi osuditi zbog tih slabosti. Samosaosećanje znači dati sebi razumevanje i ohrabrenje za sve one loše trenutke, padove i poraze sa kojima se suočavamo jer je to deo bivanja čovekom, deo toga što smo rođeni kao ljudi. A kao ljudi nismo rođeni savršeni i nikada nećemo i ne možemo biti. Stoga je važno dati sebi saosećanje za sopstvenu nesavršenost.

- 3) Nežnost, empatija i briga koju dajemo sebi, nasuprot samokritičnosti i samoosuđivanju. Kada vežbamo kako da budemo saosećajni prema sebi, učimo kako da osnažujemo sebe kroz ljubav, razumevanje i nežnost umesto kroz strašnu kritiku, osudu i surovost.

Mnogi od nas po autopilotu imaju tendenciju da osuđuju sebe, te ne znamo kako da se obratimo sebi sa empatijom i razumevanjem.

Često u Praksi samosaosećanja kažem učesnicima da pokušaju da razgovaraju sa sobom kao što bi razgovarali sa dragim prijateljem.

Koje bi reči i rečenice upotreбили i kakav bi bio ton glasa u razgovoru sa bliskim prijateljem? Uglavnom drastično drugačiji od onoga koji upućuju sebi.

Pitanja za razmišljanje:

- Kako ti doživljavaš samosaosećanje?
- Koja od ovih komponenti je tebi lično izazovna za primenu i zbog čega?
- Na koji način misliš da samosaosećanje tebi može da pomogne?
- Da li smatraš sebe samosaosećajnom osobom? - obrazloži svoj odgovor