

05 Vežba: Kako se ponašam prema prijatelju a kako prema sebi?

Kako negovati samosaosećanje?

By Vesna Laković van Kempen



Kako se ponašam prema prijatelju a kako prema sebi?

Vežba preuzeta iz osmonedeljnog programa Mindful self-compassion autora Kristin Neffe i Christopher Germer

Opis vežbe:

U ovoj vežbi je potrebno da se prisetimo nekog teškog događaja, situacije koji je u nama prouzrokovao stres, ljutnju, tugu ili neko drugo neprijatno osećanje.

Preporuka je da ne birate nešto što je možda prevelikog emotivnog intenziteta.

Zatim je potrebno da odgovorite na određena pitanja vezana za taj događaj, te prizovete u sećanje nekog ko je vaš prijatelj i „zatražite“ njegovu podršku, savet, osnaživanje u ovom procesu.

Kako ova vežba može da ti pomogne i čemu može da te nauči?

Ova vežba nam pomaže da uvidimo šta se dešava u nama kada prolazimo kroz teške trenutke, osvešćivanjem svojih misli, osećanja i telesnih senzacija, nakon čega prizivamo prijatelja, nekog ko nas voli, poznaje i prihvata baš takve kakve smo u cilju davanja snage, empatije i saosećanja.

Na ovaj način mi učimo kako da podržimo, ohrabrimo sebe i dajemo sebi upravo samosaosećanje u trenucima kada patimo i kada nam je teško.

Instrukcije:

Sada pokušaj da se setiš događaja ili situacije u tvom životu koji ti je napravio poteškoću odnosno prouzrokovao stres, tugu, ljutnju. To može biti nešto što se nije ostvarilo onako kako si želeo/la, ili se kaješ zbog nečega što jesi ili nisi uradio/la, ili zbog nečega što si rekao/la, pa je to nešto zbog čega kritikuješ sebe.

Daj sebi vremena da osetiš šta god da se pojavljuje u tebi u ovom trenutku vezano za taj događaj.

Sada možeš zapisati:

- 1) Koje misli se javljaju kada se prisetiš ove situacije?
- 2) Koja osećanja su prisutna?
- 3) Kako se tvoje telo oseća, koje senzacije su tu?

Sada se seti jedne osobe koja te jako dobro poznaje i prihvata te sa svim tvojim vrlinama i slabostima. Ako ti je teško da se setiš nekog konkretnog, možeš zamisliti neku osobu kojoj se diviš zbog njegove ili njene dobrote i saosećajnosti.

Pokušaj da što bolje oživiš u svom umu prisustvo ove osobe.

Pitaj sebe: „Kako bi me ova osoba posmatrala?“

„Kako bi ova osoba pričala sa mnom?“

„Šta bi mi on ili ona rekla u vezi sa mojom situacijom?“

Dozvoli sebi da osetiš empatiju, brigu, prijateljstvo ove osobe, tvog saosećajnog prijatelja. Stavi jednu ruku na svoje srce prepoznajući da energija saosećanja dolazi iz tvog srca i uma i polako u sebi ponavljaj nekoliko puta:

„Želim da budem svoj prijatelj, želim da se ophodim prema sebi sa ljubavlju i saosećanjem.“

Na trenutak zamisli da svi ljudi širom sveta prolaze kroz sličnu, tešku situaciju ili bol kao i ti, i da te to ne izoluje u odnosu na druge, već naprotiv, još više povezuje sa ostalim ljudima.