

03 Razlika između Mindfulness-a i Samosaosećanja

Kako negovati samosaosećanje?

By Vesna Laković van Kempen



Razlika između Mindfulness-a i Samosaosećanja

Mindfulness i Samosaosećanje su usko povezani i gotovo da ne mogu da postoje jedno bez drugog. Nama je Mindfulness potreban kako bismo uopšte mogli da osvestimo da prolazimo kroz težak period i da uočimo koja su neprijatna osećanja prisutna u nama, a kako bismo se osećali sigurno i bezbedno u našem vežbanju Mindfulness-a, odnosno svesne pažnje, potrebno je da negujemo samosaosećanje.

Stoga su Mindfulness i Samosaosećanje zajedno sjajna praksa koja nam može pomoći da gradimo unutrašnje snage i razvijamo našu emocionalnu otpornost.

Koje su neke osnovne razlike između ova dva pojma?

Mindfulness se primarno fokusira na prihvatanje iskustva takvog kakvo jeste. Samosaosećanje se fokusira na brigu o onome ko doživljava određeno iskustvo.

Mindfulness vam postavlja pitanje: „Šta doživljavam upravo sada?“ Samosaosećanje vam postavlja pitanje: „Šta mi je potrebno upravo sada?“

Mindfulness kaže: „Osvesti šta se dešava u tebi dok patiš“. Samosaosećanje kaže: „Budi nežan prema sebi dok patiš“.

Obe prakse u svojoj osnovi imaju postavljenu nameru.

U slučaju Mindfulness-a namera je da se prihvati iskustvo sadašnjeg trenutka, a u slučaju Samosaosećanja je da se umiri, odnosno „otopli“ naše iskustvo u cilju smanjenja trenutne patnje. Mindfulness nam je neophodan u Praksi samosaosećanja kako ne bismo upadali u zamke samoobmane i kako bismo mogli da osvestimo i prihvatimo ono što je zaista trenutno prisutno u nama. Kako bismo to mogli lakše da prihvatimo i „podnesemo“, neophodno je da negujemo samosaosećanje.