



BAGDI BELLA

A BENNED ÉLŐ KRITIKUS HANG MEGSZELIDÍTÉSE

Ismerd meg az önegyüttérzés erejét és
fedezd fel, hogyan szeresd jól magad!

www.bagdibella.hu

Emberek vagyunk és gyakran hibázunk. Gyakran ragadunk bele nehéz helyzetekbe. Gyakran érezzük, hogy változtatnunk kéne és meg is próbáljuk. Küzdünk. De végül nem megy. Mintha egy kismanó a fejünkben folyton ellenünk dolgozna. Próbálna lebeszélni a változásról, visszahúzni. Ez a „kismanó” a hang, ami azt mondja: „Neked nem sikerülhet” „Nem vagy elég jó” „Valami nincs rendben velem”

Igyekszünk, de néha túl szigorúak vagyunk magunkkal szemben. Például elkezdesz egy új sportot, hetente kétszer jársz edzésre, de közben lelkiismeretfurdalásod van, mert kevesebb időd jut takarítani, kezded úgy érezni, nem érdeveled meg a mozgást, mert nem elég tiszta a lakásod. És az élet hány területén van még úgy, hogy korholod magad, úgy érzed, nem vagy elég jó, nem teszel eleget, ha az egyik dologgal foglalkozol, úgy érzed, a másikat elhanyagolod és így tovább. Ha elérsz valamit, a sikert csak rövid ideig élvezed, mert már haladnod is kell tovább a következő cél felé.

Te vagy a saját magad legrosszabb főnöke, legkeményebb hajcsára és legszigorúbb kritikusa.

Lehet ezt másként is?

Lehet bizony!

Azzal, ha kialakítod magadban az önegyüttérzés képességét.

Erről a készségről és kialakításáról szól ez az ebook és az 1 hetes Önegyüttérzés Kihívás.

Mi az az önegyüttérzés?

Az önegyüttérzés fogalma Buddhista gyökerekkel bír, a tibeti „tsewa” kifejezésből származik, amely együttérzést jelent. Az együttérzést mindenki ismeri, hiszen előszeretettel használjuk más emberek vigasztalásakor, de ugyanakkor nehezen alkalmazzuk önmagunkra. Pedig az önegyüttérzés azt jelenti, hogy ugyanolyan kedvességgel, melegséggel, aggodalommal fordulunk saját magunk felé nehéz helyzetekben, mint ahogy ezt egy barátunk felé tennénk. Tehát az önegyüttérzés tulajdonképpen olyan, mint az együttérzés csak magunk felé irányítva.

Kristin Neff nevéhez köthető a teljes fogalom megalkotása, valamint folyamatosan újabb és újabb kutatásokat is végez annak érdekében, hogy az önegyüttérzés beépüljön a pszichológia szótárába, mint önálló fogalom.

Önmagunk elfogadása nem mindig könnyű dolog.



Úgy érezzük, dolgoznunk kell magunkon, jobbá kell válnunk, meg kell szabadulnunk rossz szokásoktól és kialakítani újakat.

És ezekkel a törekvésekkel önmagában nincs semmi probléma azonban a szüntelen „önjavítgatás” miatt úgy érezhetjük sohasem vagyunk teljesen készen, még mindig tökéletlenek vagyunk és ez belső bizonytalanságot idéz elő.

Ha azonban észben tartjuk küzdelmeinket és a nehézségek idején együttérzéssel, kedvességgel és támogatással segítünk magunknak, a dolgok elkezdenek megváltozni.

Megtanulhatjuk, hogyan fogadjuk el magunkat belső és külső tökéletlenségeink ellenére is és miként biztosítsuk magunknak a boldoguláshoz szükséges erőt.

Az elmúlt évtizedben az önegyüttérzéssel kapcsolatos kutatások robbanásszerű növekedése megmutatta annak előnyeit a jólét szempontjából. Azok az egyének, akik együttérzőbbek önmagukkal általában boldogabbak, nagyobb az élettél való elégedettségük és motivációjuk, jobbak a kapcsolataik és a fizikai egészségük, valamint csökken a szorongásuk és a depressziójuk.



Az önegyüttérzés készségének kialakítása rugalmasságot biztosít ahhoz, hogy megbirkózzunk olyan nehéz és stresszes életeseményekkel, mint a válás, egészségügyi válságok, tanulmányi kudarcok vagy akár a korábbi traumáink elleni küzdelem.

Amikor küzdünk, amikor szenvedünk, amikor valami nem sikerül, vagy amikor alkalmatlannak érzed magad nehéz nyugodtnak maradni.


Ilyenkor inkább mérgesek vagyunk, hibáztatjuk magunknak vagy másokat, felelősöket keresünk, mérgelődünk. Nemcsak, hogy nem tetszik nekünk ami történik, hanem azt gondoljuk, hogy valami nincs rendben velünk és ezért történik mindez.

A „nem szeretem ezt”-érzés aztán átvált bennünk a „nem akarom ezt az érzést”-re, majd pedig elkezdjük úgy érezni, hogy „nem szabadna éreznünk ezt az érzést”, végül pedig úgy gondoljuk, hogy „valami nem stimmel velem, amiért ez az érzésem van.” és "rossz vagyok!"

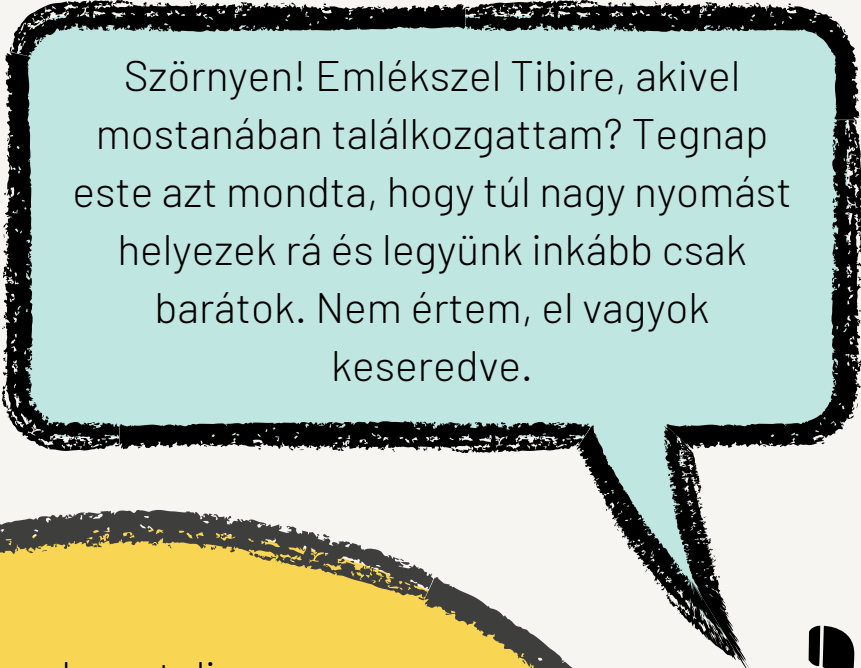
Az arany szabály azt mondja:

Bánj úgy másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak.

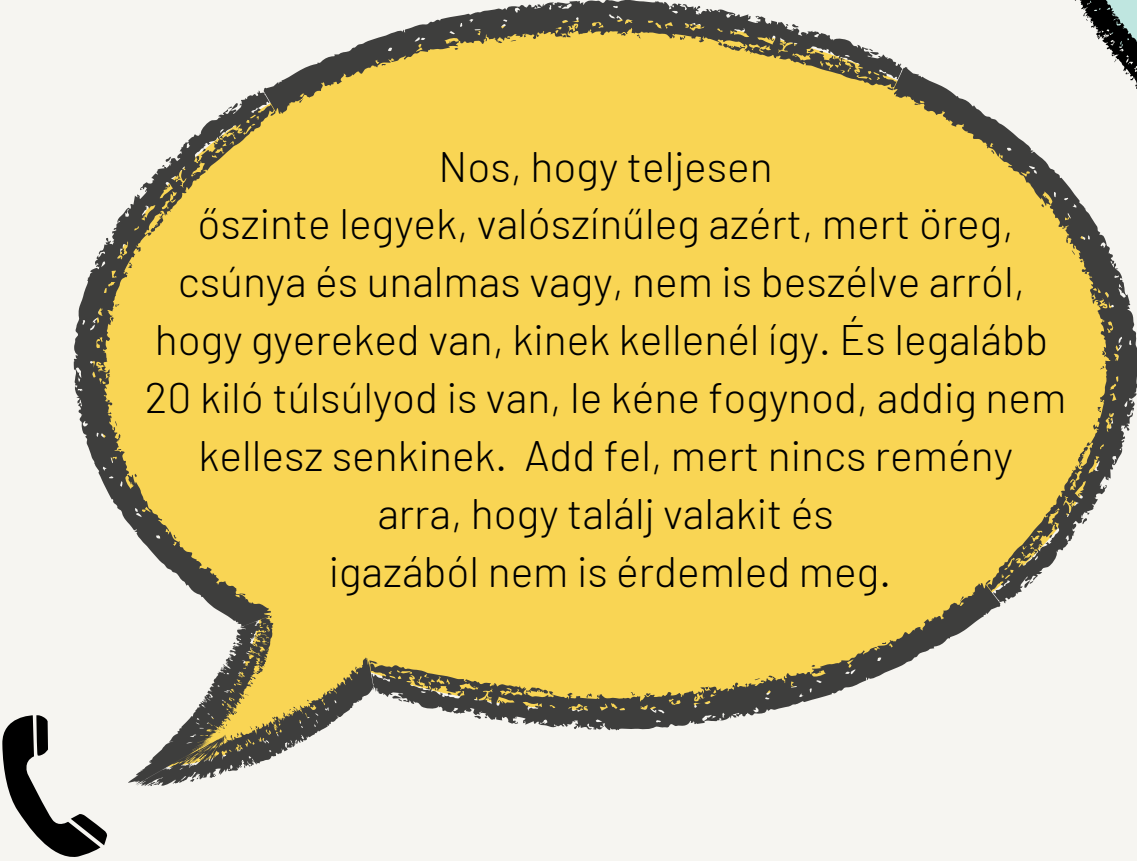
Ha azonban magadról van szó, pont nem ezt teszed. Képzeld el, hogy a legjobb barátod felhív, miután a párja kidobta:



Szia,
hogy vagy?



Szörnyen! Emlékszel Tibire, akivel mostanában találkoztam? Tegnap este azt mondta, hogy túl nagy nyomást helyezek rá és legyünk inkább csak barátok. Nem értem, el vagyok keseredve.



Nos, hogy teljesen őszinte legyek, valószínűleg azért, mert öreg, csúnya és unalmas vagy, nem is beszélve arról, hogy gyereked van, kinek kellenél így. És legalább 20 kiló túlsúlyod is van, le kéne fogynod, addig nem kellesz senkinek. Add fel, mert nincs remény arra, hogy találj valakit és igazából nem is érdeemled meg.

Ugye milyen fura lenne, ha ezt mondanád neki? Akkor hasonló helyzetekben miért mondd pont ezt magadnak?

Miért olyan nehéz az életünkön változtatni?

Nem azért, mert a változás lehetetlen. Mindannyian képesek vagyunk arra, hogy életünket bármely életkorban átalakítsuk, köszönhetően a neuroplaszticitásnak – agyunk képességének, hogy életünk során megváltozzon.

A változás nehézsége gyakran a kritikus, ítélkező hangok miatt van a fejünkben – azok, amelyek azt mondják, hogy nem vagyunk elég jók, és kárhozzátanak minket bármilyen hibáért vagy hiányosságért.

A tudomány azt sugallja, hogy az állandó önbíráskodás és szégyen leállítja az agy tanulási központjait, megfosztva tőlünk a tanuláshoz és fejlődéshez szükséges erőforrásokat. A szégyen ismétlődő ördögi körökbe zár bennünket, ahelyett, hogy segítene új egészséges magatartásformák kialakításában. Ezenkívül a szégyen aláássa az önmagunkba vetett hitünket, és a tehetetlenség és az önutálat szigetére sodor bennünket. Ahogy Brené Brown találóan fogalmaz:

***A szégyen pont azt a részünket
marja szét, amely azt hiszi, hogy
képesek vagyunk a változásra.***

Mi az alternatíva?

Az önegyüttérzés, azaz a kedvesség és a gondoskodás saját magunk iránt.

Az önegyüttérzés azt jelenti, hogy úgy bánasz önmagaddal, ahogyan egy barátoddal bálnál, aki éppen valamilyen nehézséggel küzd.

A nyugati kultúra nagy hangsúlyt fektet arra, hogy kedvesek legyünk a nehézségekkel küzdő barátainkkal, családukkal és szomszédainkkal. Azonban ez egyáltalán nem így van, ha önmagunkról van szó.

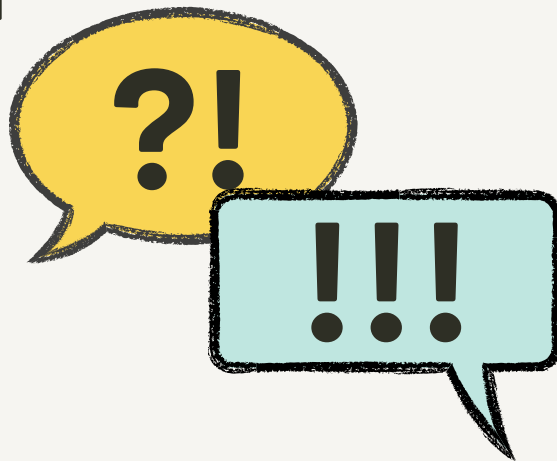
Az önegyüttérzés gyakorlatai során megtanulhatod, hogyan legyél önmagad legjobb barátja és támogatója, amikor a legnagyobb szükséged lenne rá: hogyan tedd belső szövetségessé a belső ellenségedet.

Az önegyüttérzés révén megtanulsz majd úgy beszélni magaddal, mint egy jóbaráttal. Támogatni, biztatni magad nehéz helyzetekben, kiállni magad mellett és a céljaidért.

Azt mondani magadnak: „Látom, ideges vagy, de ne feledd itt vagyok, melletted állok. Nagyra tartalak és tudom, hogy meg tudsz birkózni ezzel. Hogyan segíthetnék neked?”

A leggyakoribb félreértések az önegyüttérzéssel kapcsolatban

Mielőtt továbbmennénk beszéljük arról is gyorsan, mi nem az önegyüttérzés, sokan ugyanis félreértik ezt a fogalmat:



“Ha felhagyok az önkritikával, semmire sem viszem az életben. Ha nagy célokat szeretnék elérni, az önegyüttérzés ebben úgy érzem visszafogna.”

A legtöbben úgy hiszik, hogy az önkritika motiváló erő, pedig pont, hogy nem az. Gondolj csak bele, az önkritika aláássa az önbizalmat és a kudarctól való félelemhez vezet, aminek az lesz a következménye, hogy nem merjük vállalni az új kihívásokat, csak nehogy hibázzunk.

Örökké komfortzónán belül maradunk. És ezért nem tudunk fejlődni, növekedni. Azok az emberek, akik együttéreznek önmagukkal, egy kudarc esetén nem dőngölik a földre magukat. Hajlamosak újra próbálkozni és kitartanak az erőfeszítéseik mellett egy-egy kudarc után is.



“Az önegyüttérzés a gyengéknek való. Keménynek és erősnek kell lennünk, hogy meg tudjunk küzdeni az élet nehézségeivel.”

A kutatások azt mutatják, hogy az önmagukkal együttérzőbb emberek pont, hogy könnyebben birkóznak meg az élet kihívásaival. Bátorsággal ruház fel bennünket és fokozza a rezilienciánkat.



“Az önegyüttérzés nem dagonyázást jelent az önsajnálatban?”

Sokan ettől tartanak. De az igazság az, hogy pont az önsajnálat ellenszere. Az önsajnálat a “szegény én”-ről szól. A önegyüttérzés egy sokkal szélesebb perspektívát nyújt.



“Az önegyüttérzés önző és énközpontú dolog, nem?”

Sokan amiatt aggódnak, hogy maguk helyett másokkal kellene törődniük. De pont az önmagunkkal való együttérzés teszi lehetővé, hogy többet nyújtsunk másoknak a kapcsolatainkban. Az ide vonatkozó kutatások ezt erősítik meg.



“Az önegyüttérzés nem tesz lustává? Ha önegyüttérző vagyok, nem hagyok fel a kötelezettségeimmel?”

A kutatások éppen az ellenkezőjét tárták fel: a hosszú távú egészségre és jóllétre hajlamosít bennünket a rövid távú élvezetek helyett.



“Keménynek kell lennem magammal, ha valamit rosszul csináltam, nem lehetek önegyüttérző, nem?”

Ez is egy félelem, hogy az önegyüttérzés egy kifogáskereséssé válik a helytelen viseledésre. Ezzel kapcsolatban azt tárták fel a kutatások, hogy az önegyüttérzés pont hogy egy biztonságos belső pszichológiai teret hoz létre, ahol el tudjuk ismerni a hibáinkat, vállaljuk a felelősséget érte ahelyett, hogy mást hibáztatnánk.

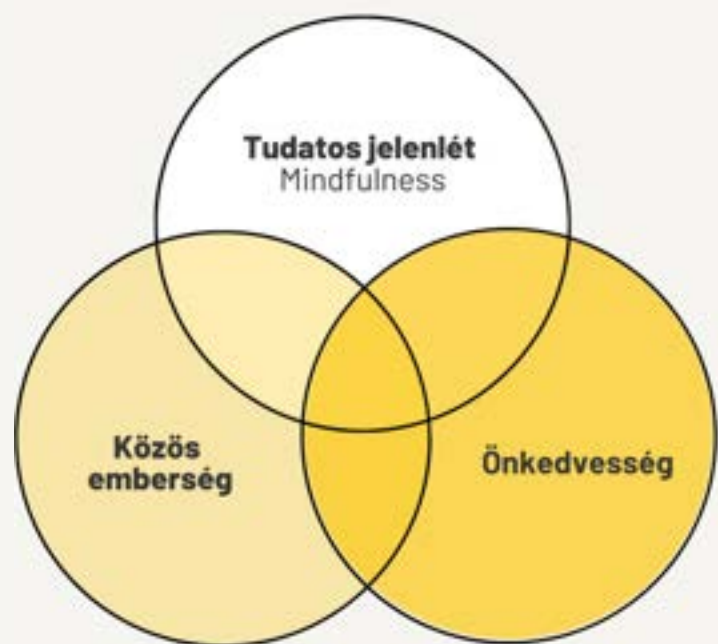
Az önegyüttérzés 3 alapvető eleme

Amikor az önegyüttérzésre való képességünket szeretnénk erősíteni, Kristin Neff, az önmagunkkal való együttérzés úttörő kutatója, három utat is megjelöl ehhez.

Ez a három út, amit az önegyüttérzés három összetevőjeként azonosított, a következő:

- 1. a tudatos jelenlét (mindfulness)**
- 2. a közös emberség**
- 3. az önkedvesség.**

Nézzünk rájuk egy kicsit közelebbről!



1. Önkedvesség

Ha hibázunk vagy valamilyen módon kudarcot vallunk, nagyobb valószínűséggel fogjuk elkezdni hibáztatni magunkat mintsem, hogy igyekeznénk vigasztalni, esetleg támogató gondolatokkal erősíteni magunkat.

Hány olyan nagylelkű, gondoskodó ember van, akiket sokan szerettek, akik sokat tesznek másokért, mégis állandóan kritizálják, korholják magukat?

Az önkedvesség igyekszik ezt az önsorsrontó tendenciát ellensúlyozni, így magaddal éppúgy törődsz, mint másokkal.

Ahelyett, hogy keményen kritikus lennél akkor, amikor a személyes hiányosságaidat észleled, támogatód és bátorítod magad és arra törekszel, hogy megvédj magad a károktól.

Ahelyett, hogy szidnád magad az alkalmatlanságodért, melegséget és feltétel nélküli elfogadást ajánlasz magadnak. Hasonlóképpen, amikor a külső életkörülmények kihívást jelentenek és túl nehéznek érzed elviselni őket, ahelyett, hogy arra gondolsz „gyenge vagyok én ehhez”, igyekszel aktívan megnyugtatni és vigasztalni magad.



2. Közös emberiség

Mindannyian „emberből” vagyunk.

Hibázunk. Tévedünk. Egyikünk sem tökéletes.

Mégis, amikor saját magunkra kell gondolni, túlságosan szigorúak vagyunk magunkkal.

Az összekapcsoltság érzése központi eleme az önegyüttérzésnek. Felismerni, hogy minden ember hibázik, mindannyian folyamatban lévő alkotások vagyunk, mindenki kudarcot vall, hibázik és nehézségeket él át az életében.

Bár ez nyilvánvalónak tűnik, könnyen megfélemezünk róla.

Abba a csapdába esünk, hogy azt hisszük, a dolgoknak „állítólag” jól kell menniük, és ha elromlanak, akkor mi vagyunk érte a hibásak.



Természetesen nagy a valószínűsége – valójában elkerülhetetlen –, hogy rendszeresen követünk el hibákat és tapasztalunk nehézségeket.

Ez teljesen normális és természetes.

De nem szoktunk racionálisak lenni ezekben a kérdésekben. Ehelyett nemcsak szenvedünk, hanem elszigeteltnek és magányosnak érezzük magunkat a szenvedésünkben.

Ha azonban eszünkbe jut, hogy a fájdalom a közös emberi tapasztalat része, a szenvedés minden pillanata a másokkal való kapcsolat pillanatává alakul át.

A fájdalom, amit a nehéz időkben érzünk, ugyanaz a fájdalom, mint amit mások élnek át a nehéz időkben. Mások a körülmények, más a fájdalom mértéke, de az emberi szenvedés alapélménye ugyanaz.

3. Tudatos jelenlét, avagy Mindfulness

Az éberség azt jelenti, hogy tisztán és kiegyensúlyozottan tudatában vagyunk a pillanatról pillanatra tapasztalt tapasztalatoknak.

Ez azt jelenti, hogy nyitottnak kell lennünk a jelen pillanat valóságára, engedni, hogy minden gondolat, érzelem és érzés a tudatosság terébe kerüljön ellenállás vagy elkerülés nélkül.

A tudatos jelenlét miért lehet az önegyüttérzés lényeges összetevője? Mert képesnek kell lennünk arra, hogy ahelyett, hogy elforduljunk a fájdalomunktól és ezáltal állandósítsuk azt, helyette odaforduljunk felé és szemügyre vegyük. Így leszünk képesek gondoskodással és kedvességgel válaszolni rá.

Bár úgy tűnhet, hogy a szenvedés nyilvánvaló, sokan nem veszik tudomásul, mekkora fájdalmat szenvednek, inkább elmenekülnek, magukba zárkoznak vagy úgy tesznek, mintha minden rendben lenne és ezért nem tudnak megküzdeni a nehézségeikkel, különösen akkor, ha ez a fájdalom a saját önkritikájukból fakad.

Vagy, amikor az élet kihívásaival szembesülnek, az emberek gyakran annyira belemerülnek a problémamegoldó üzemmódba, hogy nem állnak meg egy pillanatra sem, hogy átgondolják, milyen nehéz is ez a pillanat.



A mindfulness ellensúlyozza a fájdalmas gondolatok és érzelmek elkerülésére való hajlamot, lehetővé téve számunkra, hogy szembenézzünk tapasztalataink igazságával, még akkor is, ha az kellemetlen.

Ugyanakkor a mindfulness megakadályozza, hogy elfojtsuk negatív gondolatainkat és érzéseinket, és túlságosan „azonosuljunk” azokkal.

A gondokkal való túlzott azonosulás leszűkíti figyelmünket és eltúlozza tapasztalatainkat. Nem csak azt mondjuk „kudarcot vallottam”, hanem úgy fogjuk érezni: „én mindig mindenben kudarcot vallok”. Nemcsak „csalódtam”, hanem „a teljes életem kiábrándító”.

Ha azonban figyelmesen figyeljük fájdalmunkat, eltúlzás nélkül elismerhetjük szenvedéseinket, így bölcsebb és objektívebb perspektívát kapunk magunkról és életünkről.



Az önegyüttérzés első lépése tehát a tudatosság.

Nézzünk meg rögtön egy gyakorlatot, ami segít megérteni miben áll az önegyüttérzés ereje!

Gyakorlat

Hogyan bánok egy baráttal?

- Csukd be a szemedet, és gondolj egy alkalomra, amikor egy közeli barátod, aki valamilyen módon küszködött (szerencsétlenséget szenvedett, kudarcot vallott vagy alkalmatlannak érezte magát) és te meghallgattad őt. Hogyan reagáltál ebben a helyzetben? Mit mondtál neki? Milyen volt a hangszíned, a testtartásod, a gesztusaid?
- Írd le, mindazt, ami az eszedbe jutott!
- Most ismét csukd be a szemedet és gondold át a következő kérdést: Gondolj azokra az időszakokra, amikor valamilyen módon küzdöttél – szerencsétlenség ért, kudarcot vallottál vagy alkalmatlannak éreztél magad! Általában hogyan reagálsz magadra ezekben a helyzetekben? Miket mondasz magadnak? Milyen hangszínt használsz? Milyen a testtartásod?
- Írd le, mindazt, ami az eszedbe jutott!
- Végül gondold át, milyen különbségek vannak közöttük, ahogyan közeli barátaiddal bánasz, amikor ők küszködnek, és hogyan bánasz magaddal! Észreveszel valamilyen mintát?

● Most gondold végig: Mi jutott eszedbe a gyakorlat elvégzése közben?

Sokan, amikor ezt a gyakorlatot végzik megdöbbennek, hogy a barátaikhoz képest milyen rosszul bánnak saját magukkal.

Ha ezek közé az emberek közé tartozol, nem vagy egyedül. Az emberek túlnyomó többsége együttérzőbb másokkal, mint önmagával.

Kultúránk nem ösztönöz bennünket arra, hogy kedvesek legyünk önmagunkhoz, ezért szándékosan kell gyakorolnunk az önmagunkkal való kapcsolatunk megváltoztatását, hogy szembeszálljunk életünk szokásaival.

Az önegyüttérzés tudományos alapjai

Az önegyüttérzés nemcsak elméletben hozhat nagy változást az életünkbe, hatásosságát a modern tudomány is bebizonyította.

Kutatások szerint az önmagunkhoz való kedves és támogató hozzáállás megerősíti azon képességünket, hogy tanuljunk hibáinkból, ezáltal kibővítheti nézőpontunkat, kreatívabbá és találékonyabbá tehet bennünket.

Az egyik tanulmányban, amelyet Helen Rockliff és kollégái készítettek, a kutatók arra kérték a résztvevőket, hogy képzeljék el az együttérzést és bíztassák magukat.

Például: „Engedd meg magadnak, hogy szerető kedvesség vegyen körül.”

Azoknak a résztvevőknek, akik ezeket az utasításokat kapták, alacsonyabb lett a kortizolszintjük, mint azoknak, akik a kontrollcsoportban voltak.

Azok, akik az önegyüttérző üzeneteket kaptak nagyobb biztonságban érezték magukat, nyitottabbá és rugalmasabbá váltak a környezetükre reagálva és ez tükröződött abban, hogy a pulzusuk mennyiben változott az ingerekre adott válaszként.

Tehát azáltal, hogy együttérzést adtak maguknak, a résztvevők szíve valóban megnyílt saját maguk felé és kevésbé védekezővé váltak.

Más kutatások bizonyították, hogy az önegyüttérzés során megnő a szervezetben az oxitocin (más néven a boldogsághormon) szintje, míg lecsökken a kortizol (azaz a stresszhormon) szintje.

Paul Gilbert szerint, aki megalkotta az Együttérzés-fókuszú terápiát (CFT), amikor magunkat kritizáljuk, akkor a test fenyegetés-védelmi rendszerét aktiváljuk (ezt más néven hüllőagyunknak is nevezik).

Az észlelt veszélyre való reagálás sokféle módja közül a fenyegetés-védelmi rendszer a leggyorsabban és legkönnyebben kiváltható.

Ez azt jelenti, hogy gyakran az önkritika az első reakciónk, amikor a dolgok rosszul sülnek el.

A fenyegetés-védelmi rendszer úgy fejlődött ki, hogy amikor fenyegetést észlelünk, az amigdalánk (amely a veszélyt regisztrálja az agyban) aktiválódik, kortizolt és adrenalinot szabadítunk fel és felkészülünk a harcra, menekülésre vagy megfagyásra.

A rendszer jól működik a fizikai testünket érő fenyegetésekkel szembeni védelemben, de manapság a legtöbb fenyegetés, amellyel szembesülünk, azok pszichológiai jellegűek.

A fenyegetettség érzése stresszt okoz az elmében és a testben, és krónikus stresszt okozhat, amely hosszabb távon szorongáshoz és depresszióhoz vezethet.

Az általános önkritika rossz hatással van az érzelmi és fizikai jólétre. Az önkritika révén mi leszünk a támadók és az áldozatok is egyben.

Szerencsére nemcsak hüllők vagyunk, hanem emlősök is. Az emlősök evolúciós fejlődése abban rejlik, hogy a fiatal emlősök nagyon éretlenek és hosszabb fejlődési idejük van arra, hogy alkalmazkodjanak a környezetükhöz. Annak érdekében, hogy a csecsemők biztonságban legyenek ebben a sebezhető időszakban, az emlős nyugtató-gondoskodási rendszer kifejlődött, ami arra készítette a szülőket és az utódokat, hogy maradjanak közel egymáshoz.

Amikor a nyugtató-gondoskodási rendszer aktiválódik, oxitocin (a szeretethormon) és endorfinok (természetes jó közérzet ópiátok) szabadulnak fel, ami segít csökkenteni a stresszt és növeli a biztonság és a biztonság érzését.



A nyugtató-gondoskodási rendszer aktiválásának két megbízható módja a nyugtató érintés és a gyengéd hangok kiadása (gondoljunk csak egy macska dorombolására vagy a kiscicáit nyalogató cicamamára).

Az együttérzés, beleértve az ön-együttérzést is az emlős közelítő-gondoskodási rendszerhez kapcsolódik.

Ez az oka annak, hogy ha kedvesek vagyunk önmagunkkal akkor biztonságban érezzük magunkat és gondoskodunk magunkról, mint egy meleg ölelésben tartott gyermekről.

Az együttérzés kiterjesztése önmagunkra, amikor bizonytalannak érezzük magunkat, olyan, mintha egy szülőtől kapnánk vigasztalást.

Amikor önegyüttérzést gyakorolunk, deaktiváljuk a fenyegetés-védelmi rendszert és aktiváljuk a nyugtató-gondoskodási rendszert.

Jól hangzik mindez, de vajon nálam is működik?

Első hallásra sokan szkeptikusak az önegyüttérzéssel szemben. „Hogyan segíthet ez nekem? Megszoktam, hogy nagyon kemény vagyok magammal szemben, ez vezetett oda, ahol ma vagyok. Miért változtassak? Változhatok? Hogyan lehetek biztos abban, hogy ez biztonságos dolog?” - ezek teljesen jogos kérdések.

Azonban több mint ezer kutatás igazolta már az önegyüttérzés mentális és fizikai egészségügyi előnyeit. Azok az emberek, akik együttérzőbbek, nagyobb jólétet tapasztalnak.

Bár az emberek természetükből adódóan különböznek abban, hogy mennyire együttérzőek önmagukkal.

Azoknál, akik maguktól nem képesek erre, azok képesek elsajátítani az önegyüttérzést.

Kutatások kimutatták, hogy azok az emberek, akik részt vettek Kristin neff és Chris Germer által megalkotott, az önegyüttérzés módszereit tanító MSC-tanfolyamon, átlagosan 43%-kal növelték magukban az önegyüttérzés szintjét.

A kurzuson való részvétel hozzájárult ahhoz is, hogy figyelmesebbé és együttérzőbbé váljanak másokkal, jobban érezzék magukat a társas kapcsolatokban, elégedettebbé és boldogabbá váljanak, és kevésbé legyenek depressziósak, szorongóak és stresszesek.

Ebben segít ez a tanulmány és a 7 napos Önegyüttérzés Kihívás is, amelyet emailben küldök majd el számodra.



Mennyire vagy most együttérző saját magaddal?

Ezt megtudhatod úgy, hogy 1 héten át jegyzeteled a magaddal kapcsolatos érzéseidet.

A naplózás hatékony módja az érzelmek kifejezésének, és úgy találták, hogy javítja mind a mentális, mind a fizikai jólétet.

Estefelé, amikor van néhány csendes pillanated, tekintsd át a nap eseményeit! Írj fel bármit, ami miatt rosszul érezted magad, bármit, amiért elítélted magadat, vagy bármilyen nehéz tapasztalatot, amely fájdalmat okozott!

Például valaki nagyon felbosszantott és olyasmit mondtál, amit nem kellett volna vagy felemelted a hangod és ezért büntudatod van, úgy érzed, türelmesebbnek kellene lenned, kevésbé lobbanékonynak.

Ezt követően minden egyes lejegyzett eseményt nézz végig az önegyüttérzés 3 fő elemének tükrében:

● **Vajon hogyan látnád az adott eseményt az önkedvesség tükrében?**

A fenti példához kapcsolódva: talán nagyon fáradt voltál ezért csattantál fel, nem türelmetlen ember vagy, akinek meg kéne változnia, hanem egyszerűen csak fáradt, akinek pihenésre van szüksége.

● **Vajon hogyan látnád az adott eseményt a mindfulness tükrében?**

Ez azt jelenti, hogy kiegyensúlyozottan tudatosítod azokat az érzelmeket, amelyeket az adott pillanatban és azt követően éreztél. Hogyan érezted magad? Például szomorú voltál, szégyellted magad, megijedtél, stresszes voltál stb.

Igyekezz elfogadónak és nem ítélezőnek lenni a tapasztalataiddal kapcsolatban anélkül, hogy csökkentenéd a jelentőségüket vagy túlságosan drámaivá válnál!

Például: „Csalódott voltam, mert a pincér olyan lassú volt. Dühös lettem, túlreagáltam és utána hülyének éreztem magam.”

● **Vajon hogyan látod az adott helyzetet közös emberiség tükrében?**

Például mit gondolsz, mennyire közös emberi tapasztalat, hogy ha fáradtak vagyunk türelmetlenebbé válunk? Ez magában foglalhatja annak elismerését, hogy embernek lenni azt jelenti, hogy tökéletlen, és hogy minden embernek vannak ilyen fájdalmas tapasztalatai. „Néha mindenki túlreagál – ez csak emberi dolog.” „Valószínűleg mások is így érzik magukat hasonló helyzetben.”

Érdemes lehet elgondolkodni az esemény háttérében álló egyedi okokon és körülményeken is.

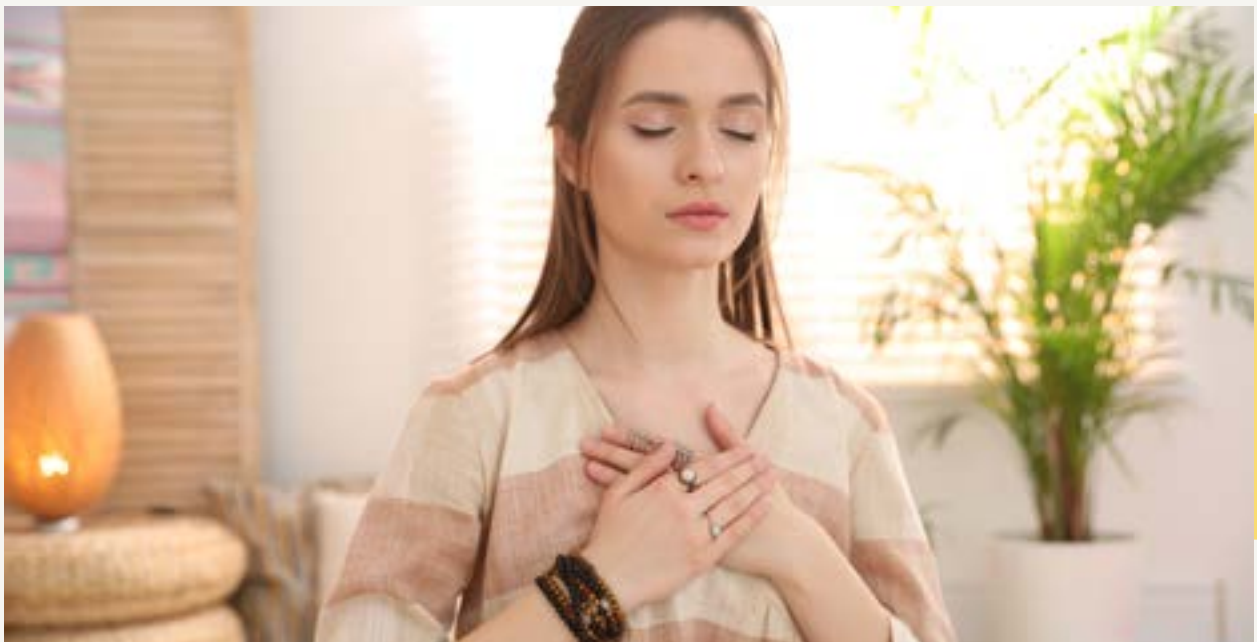
Például "Már eleve feszült voltam, mert aznap nagy volt a forgalom és emiatt mindenholnan elkéstem. Ha a körülmények mások lettek volna, valószínűleg más lett volna a reakcióm is."

Ugye, hogy ha ilyen szemszögből nézel végig egy-egy helyzetet, amiben szigorú voltál magaddal szemben, máris másként érzed magad?

Persze ez még csak egy kis kószoló volt mindabból, amit az önegyüttérzés képességének fejlesztésével elérhetsz az életedben.

Most folytassuk tovább egy következő gyakorlattal.

Előtte azonban szeretnék beszélni a mindfulness, azaz a jelenben levés, az éber figyelem szerepéről az önegyüttérzés kialakulásában.



Mindfulness és önegyüttérzés

A tudatosság az önismeret alapja. Ahhoz, hogy képesek legyünk kedvesen fordulni önmagunk felé, ki kell lépnünk szenvedésünk történetéből és tudatosan a fájdalomunk felé kell fordulnunk. A mindfulness úgy definiálható, mint „a jelen pillanatban szerzett tapasztalatok elfogadása”.

A világot gyakran nem úgy észleljük, ahogyan van, hanem a gondolatainkon, érzelmeinken keresztül. Egy aktív, munkával töltött szaladgálós napot utólag megélhetünk úgy, hogy nagyon fárasztó volt és stresszes és jó lenne végre csak feküdni az ágyban vagy pedig úgy, hogy hatékonyak voltunk, sikeresek, sok mindent elvégeztünk és most élvezhetjük a megérdemelt pihenést.

Mindkét megítélés a gondolatainkon és az érzelmeinken keresztül segít megtapasztalni a történeteket. Mintha lenne kétféle szemüvegünk és mindig aszerint látnánk a világot, melyiket vesszük fel.

De mi lenne, ha nem lenne rajtunk egyáltalán szemüveg?
Ha a valóságot látnánk?
Azt, ami valóban történt.

Ezt teszi az éber figyelem, azaz a mindfulness.

Az éber figyelem során nem arra gondolunk milyennek kellene lennie az adott pillanatnak, sem arra, amit érzünk az adott pillanattal kapcsolatban, hanem a maga valójában látjuk a pillanatot. Szemrevételezhetjük az aktív, ügyintézős napunk eseményeit úgy, ahogyan történtek, anélkül, hogy megítélnénk azt.

De végignézhethetjük az érzéseinket is az adott nappal kapcsolatban. Miért éreztük gyötrelmeknek? Milyen érzés ez számunkra?

Az éberség során mind az öt érzékszervünkkel megfigyelhetjük az adott érzést vagy helyzetet. Például:



Hallás

Csukd be a szemedet és csak figyeld a környezeted hangjait! Ne reagálj, ne tegyél semmit csak vedd észre a környezetedből beszűrődő hangokat!



Látás

Nyisd ki a szemedet és engedd, hogy a szemed lágy, széles látószögű pillantást vethessen a környezetre, amiben vagy. Ne nézelődj, ne gondolkodj azon, amit láatsz, ne kezdj el azon gondolkodni, hogy rendet kéne tenni a szobában vagy fel kéne takarítani, csak lásd a környezetedet a maga valójában!



Érintés

Csukd be újra a szemedet és vedd észre az érintés érzését, ahol a tested találkozik a székkal vagy ahogyan a lábad a padlót érinti!



Szaglás

Tedd a kezedet az orrodhoz és észleld a bőrödből kiáramló illatokat!



Kóstolás

Figyeld meg, van-e valami íz a szádban esetleg az utolsó ételtől, amit ettél vagy ittál!

Bár könnyű egy-két pillanattig ébernek lenni, nehéz fenntartani ezt a lelkiállapotot, mert ellenkezik az agy más természetes tendenciáival.

Az idegtudósok az agyi régiók összekapcsolt hálózatát azonosították, amely aktív, amikor az elme nyugalmi állapotban van és inaktív, amikor az elme valamilyen feladatot végez – ez az alapértelmezett üzemmódú hálózat. Az alapértelmezett üzemmódú hálózat olyan struktúrákat tartalmaz, amelyek közvetlenül az agy középvonalában helyezkednek el előlről hátrafelé. Ezek a részek akkor válnak nagyon aktívvá, ha semmi különös nem köti le a figyelmünket, így az elme elkalandozik.

Az éberség mentális teret ad nekünk, a mentális térrel pedig szabadságot adunk annak megválasztására, hogyan reagáljunk egy helyzetre.

A mindfulness különösen fontos az önegyüttérzés tréningje során, mert amikor szenvedünk, az éberség megnyitja az ajtót az együttérzés felé. Például feltehetjük magunknak a kérdést: „Mire van szükségem most?” és próbáljuk megvigasztalni és támogatni magunkat, mint egy jó barátot.

A kutatások azt mutatják, hogy a tudatos jelenlét (mindfulness) rendszeres gyakorlásának egyik előnye, hogy hajlamos deaktiválni a reaktív üzemmódunkat.

Ez azt jelenti, hogy minél többet gyakoroljuk a tudatos jelenlétet (mindfulness), annál több lehetőségünk van arra, hogy jobb döntéseket hozzunk magunknak, beleértve az önegyüttérzés gyakorlását is.

Hogyan kapcsolódik egymáshoz a mindfulness és az önegyüttérzés?

Egyformák vagy különböznek?

A mi szempontunkból, bár a kettő szorosan összefonódik, van néhány különbség:

- A mindfulness elsősorban a tapasztalatok elfogadására összpontosít, az ön-együttérzés inkább a tapasztalóról való gondoskodásra összpontosít.
- A mindfulness azt kérdezi: „Mit tapasztalok most?” az önegyüttérzés pedig azt: „Mire van szükségem most?”
- A mindfulness azt mondja: „Szemléled a szenvedéseidet tágas tudatossággal.” Az önegyüttérzés azt mondja: „Légy kedves magadhoz, amikor szenvedsz!”

A különbségek ellenére a mindfulness és az együttérzés lehetővé teszi számunkra, hogy kevesebb ellenállással éljünk önmagunkkal és életünkkel szemben. A tudatos önegyüttérzés tréning központi paradoxona így foglalható össze:

Amikor nehézségekkel nézünk szemben, nem azért adunk együttérzést magunknak, hogy jobban érezzük magunkat, hanem azért, mert rosszul érezzük magunkat.

Végezetül nézzünk meg egy gyakorlatot, ami segít megtalálni magadban az együttérző hangot:

Gyakorlat

Az együttérző hang megtalálása

Ez a gyakorlat segít meghallani a belső kritikus hangot, felfedezni, hogy a belső kritikusod miként próbál hatni rád és megtanítanod, hogyan motiváld magad egy vadonatúj, sokkal biztatóbb és motiválóbb hangon.

Néha úgy tűnik, hogy a belső kritikus nem a mi érdekeinket tartja szem előtt. Ez különösen igaz lehet, ha a belső kritikusunk egy olyan személy belső hangja, aki a múltunkban sokat kritizált és bántalmazott minket.

Kérlek, légy gyengéd magaddal szemben, miközben ezt a gyakorlatot végzed.

Ha úgy érzed, hogy közben számodra kényelmetlen területre kerültél, engedd el és csak akkor térj vissza hozzá, amikor újra erősnek és késznek érzed magad erre!



Írj le egy viselkedést, amin szívesen változtatnál, ami miatt gyakran kritizálod magad!

Olyan viselkedést válassz erre, amely csak hátráltat és boldogtalanságot okoz neked, de közben olyan, ami megváltoztatható (pl. ne válaszd azt, hogy „túl nagy a lábam” – mert ezen nem igazán tudsz ezen a módon segíteni, de pl. választhatod azt, hogy „túl türelmetlen vagyok”, „nem tudom rávenni magam a rendszeres sportra” vagy „mindent halogatok”).

● **Írd le, mit mondasz általában magadnak, amikor előjön ez a viselkedésed!**

A belső kritika néha kemény, de máskor inkább csüggedt vagy éppen tehetetlenség érzésként nyilvánul meg. Milyen szavakat használsz? Milyen hangon kritizál ilyenkor a belső kritikused? Vagy talán nincsenek szavak, csak egy kép: milyen ez a kép? Mit látsz magad előtt ilyenkor? Hogyan fejezi ki magát a belső kritikused?

● **Most figyeld meg, milyen érzés, amikor kritizálod magad!**

Gondold át, mekkora szorongást okozott neked az önkritika hangja. Ha akarod, próbáld meg együttérezni azzal, hogy milyen nehéz ilyen durva beszédet hallani, például úgy, hogy igazolod a fájdalmat: „Ez nehéz.”

● **Gondolkozz el egy pillanatra, hogy miért tart a kritika olyan sokáig!**

Belső kritikused megpróbál valamilyen módon megvédeni, megóvni a veszélytől, segíteni, még akkor is, ha az eredmény terméketlen? Ha igen, írd le, hogy szerinted mi motiválhatja.

- **Ha nem találsz a módját, hogy kritikus hangod segíteni próbáljon ne menj tovább** és egyszerűen csak továbbra is adj együttérzést azzal kapcsolatban, ahogyan szenvedtél tőle a múltban.

Ha azonban felismerted, hogy belső kritikusod megpróbált segíteni vagy biztonságban tartani, akkor ellenőrizd, hogy elismered-e az erőfeszítéseidet, esetleg írd le néhány köszönő szót! Tudasd belső kritikusoddal, hogy bár lehet, hogy most nem szolgál téged túl jól, a szándéka jó volt és minden tőle telhetőt megtett.

- **Most, hogy meghallottad az önkritikus hangodat, nézd meg, hogy tudsz-e helyet adni egy másik hangnak – a belső együttérző hangodnak!**

Ez önmagad egy olyan részétől származik, amely nagyon bölcs és felismeri, hogy ez a viselkedés milyen károkat okoz neked és egyben azt is akarja, hogy változz.

- **Tedd a kezedet a szívedre vagy más nyugtató helyre és érezd a melegét!**

Most gondold át újra azt a viselkedést, amellyel küszködsz. Kezdd el ismételni a következő mondatokat, amelyek megragadják belső együttérző hangod lényegét: "Szeretlek és nem akarom, hogy szenvedj."



Vagy ha hitelesebbnek tűnik, mondd ezt: „Mélyen törődöm veled, és ezért szeretnék segíteni a változásban.” Vagy „Itt vagyok neked, és támogatni foglak.”

● **Ha készen állsz, kezdj el üzenetet írni magadnak belső együttérző éned hangján!**

Írj szabadon és spontán módon, foglalkozz azzal a viselkedéssel, amelyen változtatni szeretnél!

Mi derül ki abból a mély érzésből és kívánságból, hogy „szeretlek, és nem akarom, hogy szenvedj”?
Mit kell hallanod a változáshoz?

Vagy ha nehéz szavakat találni, próbáld meg leírni azokat a szavakat, amelyek a szerető szívedből áradnának, amikor egy kedves barátoddal beszélsz, aki ugyanazzal a problémával küzd, mint te!

Ha végeztél gondold végig:

- Milyen volt számodra ez a gyakorlat?
- Fel tudnád most már ismerni a belső kritika hangját?
- Megtaláltad, hogy a kritikus hangod segítsen neked? Volt értelme megköszönni a belső kritikus erőfeszítéseit?
- Milyen hatással volt a „szeretlek és nem akarom, hogy szenvedj” szavak kimondása?
- Tudnál kapcsolatba lépni a belső együttérző hangoddal?
- Tudtál ebből a szemszögből írni?

Ha találtál néhány szót, amelyek a belső együttérző énedből származnak, hagyd, hogy élvezd a támogatás érzését!

Ha nehezen talátlad a kedves szavakat, az is rendben van. Kell egy kis idő. Az a fontos, hogy a szándékunkat megfogalmazzuk.

Ez sok ember számára erőteljes gyakorlat.

A kinyilatkoztatás, amelyen belső kritikuskunk valójában segíteni próbál nekünk, lehetővé teszi, hogy ne ítéljük meg magunkat önmagunk megítélése miatt.

Ha egyszer látjuk, hogy a belső kritikus a veszély és igazoljuk ezeket az erőfeszítéseket, és megköszönjük a kritikus jó szándékát, a kritikus általában ellazul és teret ad egy másik hangnak – a belső együttérző énkünk hangjának.

Sokan különösen meglepőnek találják, hogy belső kritikuskunk és belső együttérző énkünk gyakran ugyanazt a viselkedésmódosítást keresi (csak az üzenetnek egyszerűen nagyon eltérő a minősége vagy hangja).

Hogy tetszett ez a gyakorlat?

És ez még csak az első lépés volt.

Remélem, hasznosnak találtad ezt a tanulmányt és sikerült jobban megértened belső kritikusod működését és az önegyüttérzés szerepét az életedben.

De az utazásod itt még nem ért véget!

Most, hogy már sokat tudsz erről a témáról, szeretnék segíteni neked abban, hogy egy-egy gyakorlat révén ki tudd alakítani és képes legyél fejleszteni magadban az önegyüttérzés készségét.

Ehhez fogok neked gyakorlatokat, ötleteket és segítséget adni a következő egy hétben a 7 napos Önegyüttérzés Kihívásban és az azt követő hírlevelekben.

Kövesd a kihívást az önegyüttérzés készségének fejlesztéséért!

Én melletted állok.

**Sok szeretettel,
Bagdi Bella**

*pszichológus
mindfulness tanár
(MBSR, MBCT, MBA)
pozitív pszichológia coach*

