

FETA Füzetek

**Az önegyüttérzés fontossága
érzelmi életünkben**

Psziché



Illés Eszter

Miről szól az önegyüttérzés?

5. oldal

***Önmagunkkal szemben
tanúsított kedvesség
(self-kindness) versus
önbírálat (self-judgement)***

6. oldal

***Jelentudatosság
(mindfulness) versus
túlzott azonosulás
(overidentification)***

8. oldal

Az önostorozás csapdája

9. oldal

***Kezdj el gyúrni
az önegyüttérzésre!***

10. oldal

Ha valaki mást látunk szenvedni, hibázni, kételkedni önmagában, sokszor nem okoz gondot felismerni a negatív érzéseit, és megértést, kedvességet, elfogadást nyújtani számára. De mi történik, ha mi kerülünk nehéz helyzetbe vagy hibázunk? Nektek is ismerős, hogy szinte automatikusan átkapcsolunk egy kritikus, ítélkező, leértékelő módba önmagunkkal szemben? Ez különösen negatív hatást gyakorol a mentális jóllétünkre, de a jó hír, hogy megelőzhető.

A tökéletességre való törekvés, más néven perfekcionizmus nagyon gyakori jelenség az életünkben. Arra késztet, hogy folyamatosan magas, olykor irreális, könyörtelen mércék mentén teljesítsünk, értékeljük megjelenésünket, kapcsolatainkat, akár teljes személyünket. Ha pedig nem tudunk megfelelni ezeknek a belső vagy külső, vélt vagy valós elvárásoknak, hibázunk, és számos negatív érzést élünk át. Szégyen, szomorúság, düh, csalódottság egyike vagy kavalkádja kínozhat bennünket. Ezeket gyakran egy belső, kritikus, büntető hang megszólalása váltja ki, ami olyasmiket mondhat nekünk, hogy: „De hülye vagy.” vagy „Látod, hogy kevés vagy te ehhez?” vagy „Mit akarsz te ezzel a külsővel?”. A hibáinkkal, tökéletlenségeinkkel, sikertelenségeinkkel való szembenézés, megbarátkozás egyik hasznos, előrevivő formája az önegyüttértés gyakorlása. Különbözünk abban, hogy ki mennyire kapott kora gyermekkorában mintát a gyengédségről, gondoskodásról, megnyugtatósról, amelyből ez a készségünk kifejlődött. Jó hír azonban, hogy bármennyire is erős vagy gyenge ez a pszichés izmunk, képesek vagyunk fejleszteni. Miért ne erősíthetnénk magunkban azt a részt, amely nemcsak másoknak, de magunknak is képes megadni a támogatást?

Miről szól az önegyüttérzés?

Együttérezni magunkkal annyit jelent, hogy odafordulunk magunk felé, és megértő, kedves, figyelmes belső viszonyulást kezdeményezünk önmagunkkal azokban a helyzetekben, amikor hibázunk, valamilyen nehézséggel küzdünk, vagy hiányosságainkkal szembesülünk. Nem azt jelenti, hogy elhárítjuk a felelősségünket, hogy elkényeztetjük önmagunkat, hogy lustává válunk, hogy bagatellizálunk fájó tapasztalatokat. Amikor kedvesek vagyunk önmagunkkal, tudatában vagyunk annak, hogy hibáztunk, hogy másképp is viselkedhetünk volna, hogy vannak hiányosságaink, azonban elfogadóak tudunk maradni ezekkel a tapasztalatokkal szemben, és nem bántjuk magunkat miattuk. Sokat nyerhetünk ezzel: a szorongás csökken, oldjuk a lehangoltságot és fokozzuk az általános jóllétünket.

E készségünk nevesítője, Dr. Kristin Neff az alábbiak mentén fejti ki az önegyüttérzés fogalmát:

Önmagunkkal szemben...

Önmagunkkal szemben tanúsított kedvesség (self-kindness) versus önbírálat (self-judgement)

Akkor is képesek vagyunk önmagunkhoz melegséggel, megértéssel, szeretettel, elfogadással odafordulni, amikor botladozunk, hibázunk, szenvedünk, alkalmatlannak érezzük magunkat. Ahelyett, hogy ignoráljuk a fájdalmunkat, negatív érzéseinket, vagy éppen önmagunkat kritizáljuk, elítéljük.

Példa: Lehet, hogy ez a ZH gyengébben sikerült, de ez volt az első az életemben. Megkérdezheted az oktatót, hogy mi volt a helyes válasz azokra a kérdésekre, amiket nem tudtál. Legközelebb együtt készülhatsz a csoporttársaidal, így akár kölcsönösen segíthetitek egymást.

versus *Látod, hülye vagy a matekhoz. Teljesen feleslegesen jelentkeztél erre a szakra, ki fogsz bukni.*

Közös emberi természet (common humanity) versus elszigeteltség (isolation)

Emberi természetünk része a tökéletlenség, a hiányosságok, a hibázás, melyekre életünk nehéz helyzetei emlékeztetnek bennünket. Mindnyájan tapasztalunk az életünkben kudarokat, amikor

alkalmatlannak érezzük magunkat. Ha azonban abba a csapdába esünk, hogy úgy látjuk, csak mi küzdünk nehézségekkel, a mi akadályainkat mások sokkal könnyebben vennék, átéljük az elszigeteltség érzését, és még inkább leértékeljük önmagunkat.

Példa: Másoknak sem mindig könnyű a gólyalét. Lehet, hogy ők sem merik kimutatni a félelmeiket, bizonytalanságaikat. Új oktatási rendszer, új emberek, új város. Az embernek idő kell, hogy megtalálja az egyensúlyt, amikor ennyi minden változik körülötte.

versus *Itt mindenki olyan magabiztos. Csak te vagy ennyire nyomi, hogy nem bírsz egy havert sem összeszedni.*

Jelentudatosság...

Jelentudatosság (mindfulness) versus túlzott azonosulás (overidentification)

Már-már luxusnak számít, de képzeled el, hogy van 45 perc minden héten, amikor magaddal kell/szabad foglalkoznod. Hiszed vagy sem, az öngondoskodásnak azt a módját is érdemes gyakorolni, amikor a magadra szánt idő vagy énidő megkérdőjelezhetetlen. Nem elnapolható, nem lehet rászervezni, átcsúsztatni, hanem ott áll a naptárban és emlékeztet rá, hogy most te következelsz a teendők sorában.

Az önostorozás csapdája

Gyakran azért ostromozzuk magunkat, mert azt gondoljuk, hogy ezzel motiváljuk magunkat a változásra. Sokszor ez a viszonyulás nem is tudatosul bennünk, hiszen ez az, amit megtanultunk gyermekkorukban. Talán még úgy is érezhetjük, hogy ez a szigor nagyobb fegyelmet eredményezett, és korábban sikerhez juttatott. Hosszútávon ez a hozzáállás azonban lelkiileg kimeríthet. A szigorú kritikusunk érzések szintjén például szorongást, félelmet, dühöt, szomorúságot kelthet. Kiválthat kellemetlen testi érzeteket is, például szorítást a gyomorban, mellkasban, felgyorsult szívverést, fejfájást, feszültséget a vállakban. Viselkedési szinten pedig lehet, hogy elkerülünk bizonyos helyzeteket, elszigetelődünk másoktól, káros szenvedélyekkel próbáljuk nyugtatni magunkat, vagy a sikertelenséget, a hatékonyság hiányát tapasztaljuk. Ha bátorítani szeretnéd magadat, találd meg a baráti hangot önmagaddal! A támogatás sokkal nagyobb erőt ad, mint az ítélkezés, a leértékelés.

Kezdj el gyúrni az önegyüttérzésre!

Próbáld ki Kristin Neff önsegítő gyakorlatait a kedves, önegyüttérző belső hangod megerősítése céljából. Ne feledd, olyan készségedről lehet szó, amelyet ritkán vagy még sosem használtál. A lenti praktikák így nem csodaszerek, gyakorlással fejtik ki jótékony hatásukat.

Enyhítsd a kritikus belső dialógusaidat kedvességgel.

- > Azonosítsd amikor kritikus vagy magaddal. Ha nehéz észrevenni, próbáld megfigyelni, milyen amikor rosszul érzed magad. Milyen gondolataid vannak magaddal kapcsolatban? Milyen érzést keltenek benned? Milyen hanglejtéssel szól hozzád a belső hang?
- > Igyekezz csillapítani ezt a kritikus hangot. Keresd a hozzáférést az együttérző hangodhoz, és hangosítsd őt fel.
Például ezt mondhatod a kritikus, belső hangnak: „Csalódott és szomorú vagyok, nem szeretném hallgatni, ahogy bántasz. Megnyugtatásra vágyom.”
- > Mit mondana neked a barátságos hangod? Ha nehéz így szavakat találni, képzelj el, mint mondanál, ha egy kedves barátod lenne most a helyedben? Kiegészítheted, megerősítheted ezt az újfajta, belső monológot önmagad „átölelésével” a következő gyakorlat alapján.

„Baráti ölelés” magamnak

A fizikai érintés aktiválja idegrendszerünk azon részét, amely az önnyugtatóért felel. Ezért tud jólesni egy szeretett személy ölelése, simogatása. Magunknak is adhatunk ilyen gyengéd, nyugtató érintéseket, még ha ez elsőre bizarrul is hangzik. A testünk reagálni fog erre a gondoskodásra. Az érintés hatására oxitocin nevű hormon szabadul fel az agyban, mely csillapítja a fájdalmat, enyhíti az érzelmi, de akár a szív- és érrendszeri distresszt is. Mindenkinek van egy gyermeki része, akinek főleg a nehéz időben szüksége van szeretetre, a felnőtt részünk is így tud magabiztos és hatékony lenni.

Vegyél néhány mély lélegzetet, és tedd az egyik tenyeredet a szívedre vagy a mellkasodra! Érezd a tenyered gyengéd nyomását, kezed melegét a mellkasodon. Ha jól esik, mozgasd a kezedet körkörösén, és add át magadat az érzésnek. Maradj vele, amíg jól esik. Ha nem szívesen teszed a kezedet a szívedre, hasonló módon megérintheted a hasadat, vagy simogathatod a karjaidat. Finoman összekulcsolhatod a kezeidet az öledben, és hagyhatod, hogy az ujjaid cirógassák a kézfejedet. Azzal az érzéssel próbáld megérinteni magadat, mintha egy kisgyermeket, csecsemőt simogatnál. Figyeld meg, hogy hat rád, milyen testi érzeteket, érzelmeket tapasztalsz.

Merj elindulni önmagad felé!