

*Pod wieloma względami samowspółczucie można porównać do magii, gdyż ma ono zdolność do przemiany cierpienia w radość.*

*Samowspółczucie nie oznacza myślenia, że moje problemy są ważniejsze od twoich. Zakłada ono jedynie to, że moje zmartwienia również mają znaczenie i należy je traktować z powagą.*



*Dr Kristin Neff*

Badania naukowe nad współczuciem pokazują, że jeżeli nasze cele nie są oparte na postawie egocentrycznej nakierowanej na rywalizację i chęć wyprzedzenia innych, lecz na współczuciu to znaczy na szczerej chęci pomagania innym i nie krzywdzenia, to częściej mamy pozytywne relacje, jesteśmy bardziej zadowoleni mniej przygnębieni i zestresowani, rzadziej odczuwamy strach. Pojawia się wtedy także poczucie więzi między nami a światem, gdyż te części mózgu, które są związane ze współczuciem wiążą się z tymi częściami, gdzie rodzi się poczucie łączności i sensu.

Pierwszym krokiem w rozwijaniu postawy współczucia jest współczucie dla siebie samego – samowspółczucie.

### **Przerwa na współczucie dla siebie**

Wypróbuj chwilę praktyki, podczas której okażesz sobie współczucie w trudnej chwili, może smutku lub rozczarowania, gdy rzeczy nie potoczyły się po Twojej myśli.

Sprawdź jak działa samowspółczucie, ta przerwa może uwolnić cię nieco od poczucia ciężaru i rozczarowania, jakie pojawiają się w ogromnym natężeniu, gdy na przykład wkręcasz się w robienie sobie wyrzutów. Większość z nas zna to bardzo dobrze z własnego życia.

Spróbuj spędzić kilka chwil będąc dla siebie przyjacielem. W tej praktyce możesz stworzyć swoją mantrę samowspółczucia.



Badania pokazują także, że bardzo mocno kojący wpływ ma dla nas dotyk fizyczny i to nie tylko wtedy, gdy ktoś bierze nas w ramiona czy podtrzymuje. Dotyk, objęcie działają na nasz mózg także wtedy, gdy sami przekazujemy sobie troskę poprzez dotyk. Możesz na początku tej kilkuminutowej praktyki położyć dłoń na klatce piersiowej w okolicy serca lub objąć się rękami albo po prostu położyć dłonie na udach i czuć delikatność troskliwego dotyku dłoni.

1. Zaczynij od nazwania szczerze tej trudnej sytuacji:  
♥ *Jest mi teraz ciężko. Czuję teraz bardzo silny ból.*  
Znajdź swoje własne słowa opisujące to, jak się czujesz.
2. Uświadom sobie, że nie jesteś w tym sama/sam, nie tylko Ty znajdujesz się w takiej sytuacji. Takie cierpienie nie raz pojawia się w ludzkim życiu. Gdy złapiesz chwilę dystansu, spojrzysz szerzej, wiesz, że prawdziwe jest stwierdzenie:  
♥ *Nie tylko ja tak cierpię. Nie jestem sam /sama. Wszyscy ludzie znajdują się czasem w takiej sytuacji. To jest elementem naszego ludzkiego życia.*
3. Skieruj do siebie przyjacielskie wzmocnienie takimi słowami jak poniżej lub znajdź własne słowa życzliwości  
♥ *Obym okazała sobie współczucie. Spróbuję teraz zrobić tak, aby być dla siebie życzliwa. Postaram się być tak współczująca, jak to dla mnie teraz możliwe.*

Kończąc weź kilka głębszych oddechów.

Rozpocznij systematyczną praktykę współczucia na [jednym z naszych 9 tygodniowych kursów!](#)

Powodzenia 😊  
Dorota i Ewa

Ewa Orłowska

[www.ewaorlowska.pl](http://www.ewaorlowska.pl)

Dorota Piasecka

[www.uwazalnia.pl](http://www.uwazalnia.pl)