

Sebe-soucít

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Teorie citové vazby
Cíl aktivity:	Budování sebe-soucítu zahrnuje zdroje sebe-podpory, které jsou potřeba zejména ve složitých situacích.
Cílová skupina:	rodiče
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<p>Cvičení 1: Úvod do sebe-soucítu</p> <ol style="list-style-type: none"> Vzpomeňte si na poslední okamžik, který pro vás byl složitý. Možná cítíte, že jste to zkazili? Nebo možná něco dopadlo jinak než podle vašich očekávání? Nebo jste zažili přetížení, selhání nebo jste se cítili beznadějně v nějaké rodičovské situaci? Přivolejte tuto situaci ve vaší mysli, jako by probíhala právě teď. Co je to za situaci, co se tam děje a co je pro vás složité? Čím si procházíte: jaké máte pocity, jak se máte? <p>Navíc: Jak jste na tom se sebou samými? Co si o sobě právě teď myslíte? S jakým vnitřním hlasem právě teď promlouváte?</p> <ol style="list-style-type: none"> Napište si na kus papíru všechny vaše myšlenky a reflexi, jež se ve vás probudili, a pokud nemáte papír, zkuste si zapamatovat tyto myšlenky a pocity. Nyní se vraťte k těmto větám, myšlenkám a pocitům - dávejte pozor na jejich obsah a formu (užitý jazyk, "tón vnitřního hlasu" atd.) Zeptejte se sami sebe na několik otázek a ohodnoťte je od 1 do 5 (1 je absolutně ne a 5 je absolutně ano/maximálně). <p>Do jaké míry jsou v této rozpravě přítomny následující vlastnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● laskavost ● péče ● pochopení/soucít ● kritika a/nebo zhodnocení ● podpora



6. Nyní reflektujte: Co jste pozorovali při této zkušenosti? Co je vaše přirozená reakce na tyto potíže, které zažíváte? Jak sebe-soucitní můžete být, když to potřebujete?

Schopnost reagovat na někoho soucitem a pochopením (sebe-soucitem) je důležitý aspekt mentální odolnosti - v návaznosti na výzkum tyto aspekty redukuje pravděpodobnost vzniku depresivních poruch nebo úzkostných stavů. Tento druh jemnosti vůči sobě samým se často nazývá "klonování" a zachází se s ním nedbale - ale může na nás mít obrovský dopad a chránit nás v naší každodenní rutině plné rodičovských výzev.

Cvičení 2: Sebe-soucit v praxi

1. Nehodnotící vědomí

Pohlédněte na situaci, kde máte nějaký problém nebo trpíte. Moment kdy můžete sami sobě říct o vás samých: toto je složité, hledejte své vlastní slova/jazyk, vyprávění:

- Je to opravdu těžké
- Toto je moment, kdy s něčím bojuji
- Nebo alespoň pojmenujte situaci aniž byste ji soudili - je to složitá chvíle.

2. Lidský rozměr zkušenosti

Myslete a nebo řekněte nahlas až opět najdete vaše vlastní slova:

- tato těžká zkušenost je součástí života
- chvíle jako tyto jsou součástí lidskosti
- utrpení je součástí vašich životů
- je to normální a přirozené se takto cítit
- mnoho lidí/ostatní rodiče zažívají stejné chvíle (možná se cítí jinak, s jinou intenzitou, ale také zažívají utrpení)

3. Bud'te k sobě milí.

- Můžete si položit ruku na srdce nebo někam, kde cítíte tlak, napětí nebo jiný nepříjemný pocit
- Vnímejte teplo vaší ruky, jemný dotek. Dovolte si cítit něhu a soustřeďte se na současnost pod vašimi prsty.



- Vypovězte si vše a hledejte shovívavost v těchto slovech, jako by to bylo adresováno vašemu nejlepšímu příteli nebo vašemu dítěti, jež zažívá nějaké složitosti a sdílí to s vámi:
 - Jsem tady pro tebe
 - Všechno bude v pořádku
 - Starám se o tebe
 - Jsi důležitá/ý
 - Zlatíčko, je mi líto, čím se teď procházíš

Reflexe:

Jak se cítíte po tomto cvičení? Jak je na tom vaše tělo? Jak je na tom vaše mysl? Jaké emoce nyní pociťujete? Je to nějaký druh úlevy? Zkuste pojmenovat veškeré emoce, které cítíte v tuto chvíli. Shledáváte toto cvičení nápomocné? Nebo bylo složité? Mluvíte sami se sebou často laskavě? Nebo to pro vás byla nová zkušenost? Sdílejte vaši reflexi.

Pokud si dovolíte naslouchat tomuto hlasu - jak je tomu nyní, i když je tvrdý a ne přátelský a podporující - je to okamžik, kdy se můžete vědomě rozhodnout, že ho zjemníte a zeslabíte tak, že vás nakonec posílí místo toho, aby vám ubíral energii. Často, i když je tato kritika silná, má důležitou funkci - tento hlas vás chrání před ztrapněním, strachem, je jako ochránce našich citlivých míst. Nemůžete ho vyhnat z vašeho života a hlavy - ale stejně jako emoce v jiných cvičeních - ho můžete pozvat na kávu a zklidnit. Pod rouškou nepříjemných slov se může skrývat spousta péče, náklonnosti a vřelosti. Abychom je odhalili, často musíte vyhledávat někoho, kdo naslouchá.

Zdroj

Kristin Neff <https://insighttimer.com/kristinneff/guided-meditations/self-compassion-break-cleaned-audio>