

ØVELSER PÅ SELV MEDFØLELSE

av Dr. Kasia Wilk

Oppgave 1: Hvor god kan du være mot deg selv?

Utforsk dine reaksjoner:

- Hva slags ting dømmer og kritiserer du vanligvis deg selv for (utseende, karriere, forhold, foreldre osv.)?
- Hva slags språk bruker du med deg selv når du merker noen feil eller gjør en feil (fornærmer du deg selv, eller tar du en mer snill og forståelsesfull tone)?
- Når du er veldig selvkritisk, hvordan får det deg til å føle deg?
- Når du merker noe om deg selv du ikke liker, har du en tendens til å føle deg avskåret fra andre, eller føler du deg knyttet til dine medmennesker som også er ufullkomne?
- Hva er konsekvensene av å være så hard mot deg selv? Gjør det deg mer motivert og glad, eller motløs og deprimert?

- Hvordan tror du du ville hatt det hvis du virkelig kunne elske og akseptere deg selv akkurat som du er? Skremmer denne muligheten deg, gir du håp, eller begge deler?

Livets vanskeligheter:

- Hvordan behandler du deg selv når du støter på utfordringer i livet ditt? Har du en tendens til å ignorere det faktum at du lider og fokuserer utelukkende på å fikse problemet, eller slutter du å gi deg selv omsorg og trøst?
- Har du en tendens til å bli revet med av situasjonens drama, eller kan du holde ting i et balansert perspektiv?
- Har du en tendens til å føle deg avskåret fra andre når ting går galt, med den irrasjonelle følelsen av at alle andre har det bedre enn deg, eller kommer du i kontakt med at alle mennesker opplever motgang i livet sitt?

Hvis du føler at du mangler tilstrekkelig selvmedfølelse, se om du kan sjekke med deg selv - kritiserer du deg selv for dette også? I så fall, stopp en halv. Prøv å føle medfølelse for deg selv, for hvor vanskelig det er å være et ufullkommen menneske i dette ekstremt konkurransedyktige samfunnet vårt. De fleste av oss lever i kulturer som ikke legger vekt på selvmedfølelse, snarere tvert imot. Vi blir fortalt at vi er late og overbærende selv om vi ikke kritiserer oss selv hardt. Vi blir fortalt at uansett hvor hardt vi prøver, er vårt beste bare ikke godt nok. Det er på tide med noe annet. Vi kan alle dra nytte av å lære å være mer selvmedfølende, og nå er det perfekte tidspunktet å starte.

Oppgave 2: Utforske selvmedfølelse gjennom å skrive

Del 1:

Alle har noe med seg selv som de ikke liker; noe som får dem til å føle skam, føle seg usikre eller ikke "gode nok". Det er menneskelig å være ufullkommen, og følelser av fiasko og utilstrekkelighet er en del av livet.

Prøv å skrive om et problem du har som har en tendens til å få deg til å føle deg utilstrekkelig eller dårlig om deg selv (fysisk utseende, arbeid eller forholdsproblemer ...) Hvordan får dette aspektet av deg selv til å føle deg inni - redd, trist, deprimert, usikker, sint?

Hvilke følelser kommer opp for deg når du tenker på dette aspektet av deg selv? Dette er bare mellom deg og det papiret du skriver på, så prøv å være så følelsesmessig ærlig som mulig og unngå å undertrykke følelser, samtidig som du ikke er altfor melodramatisk. Prøv å bare føle følelsene dine akkurat som de er - ikke mer, ikke mindre - og skriv deretter om dem.

Del to:

Tenk nå på en imaginær venn som er betingelsesløst kjærlig, aksepterende, snill og medfølende. Tenk at denne vennen kan se alle dine styrker og alle dine svakheter, inkludert aspektet av deg selv du nettopp har skrevet om. Reflekter over hva denne vennen føler for deg, og hvordan du blir elsket og akseptert akkurat som du er, med alle dine menneskelige ufullkommenheter. Denne vennen kjenner igjen grensene for menneskelig natur, og er snill og tilgivende mot deg. I sin store visdom forstår denne vennen din livshistorie og de millioner av ting som har skjedd i livet ditt for å skape deg slik du er i dette øyeblikket. Din menneskelighet er knyttet til så mange ting du ikke nødvendigvis valgte: dine gener, din familiehistorie, livsomstendigheter - ting som var utenfor din kontroll.

Skriv et brev til deg selv fra perspektivet til denne imaginære vennen - med fokus på den opplevde utilstrekkeligheten du pleier å dømme deg selv for. Hva ville denne vennen si til deg om dine "feil" fra perspektivet med ubegrenset medfølelse? Hvordan ville denne vennen formidle den dype medfølelsen han/hun føler for deg, spesielt for smerten du føler når du dømmer deg selv så hardt? Hva ville denne vennen skrive for å minne deg på at du bare er et menneske, at alle mennesker har både styrker og svakheter? Og hvis du tror at denne vennen vil foreslå mulige endringer du bør gjøre, hvordan ville disse forslagene inneholde følelser av ubetinget forståelse og medfølelse? Når du skriver til deg selv fra perspektivet til denne imaginære vennen, kan du prøve å gi brevet en sterk følelse av hans/hennes aksept, vennlighet, omsorg og ønske om helse og lykke.

Etter å ha skrevet brevet, legg det ned for en liten stund. Vend så tilbake og les det igjen, og la ordene synke inn. Føl medfølelsen mens den strømmer inn i deg, beroliger og trøster deg som en kjølig bris på en varm dag. Kjærlighet, forbindelse og aksept er din fødselsrett. For å kreve dem trenger du bare se inn i deg selv.

Oppgave 3: Kritikerer, den kritiserte og den medfølende observatøren

Denne øvelsen er modellert etter to-stolers dialog studert av Gestaltterapeut Leslie Greenberg. I denne øvelsen sitter klientene i forskjellige stoler for å hjelpe til med å komme i kontakt med forskjellige, ofte motstridende deler av seg selv, og opplever hvordan hvert aspekt føles i øyeblikket.

Til å begynne med, sett ut tre tomme stoler, helst i et trekantet arrangement. Tenk deretter på et problem som ofte plager deg, og som ofte fremkaller hard selvkritikk. Betegn en stol som stemmen til din indre selvkritiker, en stol som stemmen til den delen av deg som føler deg dømt og kritisert, og en stol som stemmen til en klok, medfølende observatør. Du kommer til å spille rollespill alle tre delene av deg selv - deg, deg og deg. Det kan føles litt dumt i begynnelsen, men du kan bli overrasket over det som kommer ut når du virkelig begynner å la følelsene flyte fritt.

1) Tenk på "problemet" ditt, og sett deg deretter i stolen for selvkritikeren. Når du setter deg, uttrykk høyt hva den selvkritiske delen av deg tenker og føler. For eksempel "Jeg hater det faktum at du får et slikt innfall og ikke er selvsikker." Legg merke til ordene og tonefallet den selvkritiske delen av deg bruker, og også hvordan det føles. Bekymret, sint, selvgod, oppgitt? Legg merke til hvordan kroppen din er. Sterk, stiv, oppreist? Hvilke følelser kommer opp for deg akkurat nå?

2) Ta stolen for det kritiserte aspektet av deg selv. Prøv å komme i kontakt med hvordan du føler at du blir kritisert på denne måten. Deretter verbaliserer du hvordan du føler, og svarer direkte på din indre kritiker. For eksempel, "Jeg føler meg så såret av deg" eller "Jeg føler meg så ikke støttet." Bare snakk hva du tenker på. Legg igjen merke til tonen i stemmen din? Er det trist, motløs,

barnlig, redd, hjelpeløs? Hvordan er kroppsholdningen din? Er du skråstilt, nedovervendt og rynker pannen?

3) Før en dialog mellom disse to delene av deg selv en stund, bytt frem og tilbake mellom stolen til kritikeren og den kritiserte. Prøv virkelig å oppleve hvert aspekt av deg selv, slik at hver vet hvordan den andre føler. La hver enkelt uttrykke sine synspunkter og bli hørt.

4) Sett deg nå i stolen for den medfølende observatøren. Søk etter din dypeste visdom og mest omsorgsfulle deg; adresser både kritikeren og de kritiserte. Hva sier ditt medfølende selv til kritikeren, hvilken innsikt kommer frem? For eksempel, "Du høres veldig ut som moren din" eller, "jeg ser at du er veldig redd, og du prøver å hjelpe meg slik at jeg ikke roter." Hva sier ditt medfølende selv til den kritiserte delen av deg selv? For eksempel, "Det må være utrolig vanskelig å høre en så hard dømmekraft dag etter dag. Jeg ser at du virkelig gjør vondt "eller" Alt du vil er å bli akseptert for den du er. " Prøv å slappe av, la hjertet myke og åpne seg. Hvilke medfølelsesord springer naturlig frem? Hva er tonen i stemmen din? Øm, mild, varm? Hvordan er kroppsstillingen din - balansert, sentrert, avslappet?

5) Etter at dialogen er ferdig (stopp når det føles riktig), reflekter over det som nettopp skjedde. Har du noen ny innsikt i hvordan du behandler deg selv, hvor mønstrene dine kommer fra, nye måter å tenke på situasjonen som er mer produktive og støttende? Når du tenker på det du har lært, sett din intensjon om å forholde deg til deg selv på en snillere og sunnere måte i fremtiden. En våpenhvile kan kalles i din indre krig. Fred er mulig. Dine gamle vaner med selvkritikk trenger ikke å styre deg for alltid. Det du trenger å gjøre er å lytte til stemmen som allerede er der, selv om den er litt skjult - ditt kloke, medfølende jeg.

Oppgave 4: Endre din kritiske selvsnakking

Denne øvelsen bør utføres over flere uker, og vil til slutt danne planen for å endre hvordan du forholder deg til deg selv på lang sikt. Noen synes det er nyttig å jobbe med sin indre kritiker ved å skrive i en journal. Andre er mer komfortable med å gjøre det via interne dialoger. Hvis du er noen som liker å skrive ned ting og besøke dem senere, kan journalføring være et utmerket verktøy for transformasjon. Hvis du er noen som aldri klarer å være konsekvent med en journal, så gjør det som fungerer for deg. Du kan snakke høyt til deg selv, eller tenke stille.

1) Det første trinnet mot å endre måten å behandle deg selv på er å legge merke til når du er selvkritisk. Det kan være at din selvkritiske stemme - som mange av oss - er så vanlig for deg at du ikke engang merker når den er tilstede. Når du føler deg dårlig om noe, tenk på det du nettopp har sagt til deg selv. Prøv å være så nøyaktig som mulig, og legg merke til din indre tale ordrett. Hvilke ord bruker du egentlig når du er selvkritisk? Er det viktige setninger som kommer opp igjen og igjen? Hva er tonen i stemmen din - hard, kald, sint? Minner stemmen deg om noen i fortiden din som var kritisk til deg? Du ønsker å bli godt kjent med den indre selvkritikeren, og bli klar over når din indre dommer er aktiv. For eksempel, hvis du nettopp har spist en hel sjokoladeplate, sier din indre stemme noe sånt som "du er så ekkel", "du gjør meg syk" og så videre? Prøv virkelig å få en klar følelse av hvordan du snakker til deg selv.

2) Gjør en aktiv innsats for å myke opp den selvkritiske stemmen, men gjør det med medfølelse i stedet for å dømme selv (dvs. ikke kjeft på din indre kritiker). Si noe som: "Jeg vet at du prøver å holde meg trygg, og å påpeke måter jeg

må forbedre, men din harde kritikk og dømmekraft hjelper ikke i det hele tatt. Vennligst slutte å være så kritisk, du forårsaker unødvendig smerte. "

3) Omformuler observasjonene fra din indre kritiker på en vennlig og positiv måte. Hvis du har problemer med å tenke på hvilke ord du skal bruke, kan du tenke deg hva en veldig medfølende venn ville si til deg i denne situasjonen. Det kan hjelpe å bruke et uttrykk for kjærlighet som styrker uttrykte følelser av varme og omsorg. For eksempel kan du si noe som "Kjære, jeg vet at du spiste den posen med kaker fordi du føler meg veldig trist akkurat nå, og du trodde det ville muntre deg. Men du føler deg enda verre og har det ikke bra i kroppen din. Jeg vil at du skal være glad, så hvorfor ikke ta en lang spasertur slik at du føler deg bedre? " Mens du deltar i denne støttende selvsnakken, kan det være lurt å prøve å stryke armen din forsiktig eller holde ansiktet ømt i hendene (gjerne i skjul). Fysiske varmebevegelser kan komme inn i omsorgssystemet selv om du først har problemer med å hente følelser av vennlighet og frigjøre oksytocin som vil bidra til å endre biokjemien din. Det viktige er at du begynner å handle vennlig, og følelser av ekte varme og omsorg vil etter hvert følge.

Oppgave 5: Selvmedfølelse journal

Prøv å føre en daglig selvmedfølelsesjournal i en uke (eller lenger hvis du vil.) Journalføring er en effektiv måte å uttrykke følelser på, og har vist seg å forbedre både psykisk og fysisk velvære. På et tidspunkt i løpet av kvelden, når du har et par rolige øyeblikk, kan du gå gjennom dagens hendelser. Skriv ned alt du følte deg dårlig om, alt du dømte deg selv for eller en vanskelig opplevelse som forårsaket smerte. (For eksempel ble du sint på en servitør ved lunsj fordi hun tok evigheter for å ta med sjekken. Du kom med en frekk kommentar og stormet av gårde uten å legge igjen et tips. Etterpå følte du skam og flau.) Bruk oppmerksomhet for hver hendelse, en følelse av felles menneskelighet og godhet til å behandle hendelsen på en selvmedfølende måte.

Tankefullhet:

Dette vil hovedsakelig innebære bevisstgjøring av de smertefulle følelsene som oppsto på grunn av din egen dømmekraft eller vanskelige omstendigheter. Skriv om hvordan du følte deg: trist, skamfull, redd, stresset og så videre. Mens du skriver, prøv å være akseptabel og ikke-dømmende for opplevelsen din, ikke nedsett den eller gjør den altfor dramatisk. (For eksempel, "Jeg var frustrert fordi hun var så treg. Jeg ble sint, overreagerte og følte meg tåpelig etterpå.")

Felles menneskelighet:

Skriv ned måtene din erfaring var knyttet til den større menneskelige opplevelsen. Dette kan omfatte erkjennelse av at det å være menneske betyr å være ufullkommen, og at alle mennesker har slike smertefulle opplevelser. ("Alle overreagerer noen ganger, det er bare menneskelig.") Du vil kanskje også tenke på de forskjellige årsakene og tilstandene som ligger til grunn for

den smertefulle hendelsen. ("Min frustrasjon ble forverret av det faktum at jeg kom for sent til legen min overalt i byen, og det var mye trafikk den dagen. Hvis omstendighetene hadde vært annerledes, hadde min reaksjon sannsynligvis vært annerledes.")

Godhet mot selv:

Skriv til deg selv noen form for forståelse, trøstende ord. La deg vite at du bryr deg om deg selv, ved å ta en mild, betryggende tone. (Det er greit. Du rotet til, men det var ikke verdens ende. Jeg forstår hvor frustrert du var og du mistet det. Kanskje du kan prøve å være ekstra tålmodig og sjenerøs overfor noen servitører denne uken ... ")

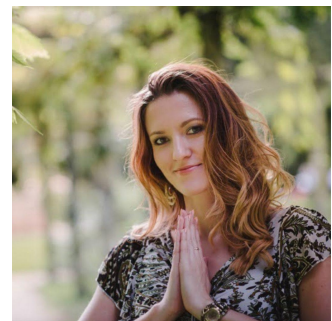
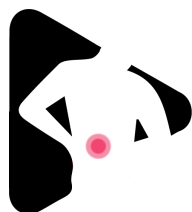
Å praktisere de tre komponentene i selvmedfølelse med denne skriveøvelsen vil hjelpe til med å organisere tankene og følelsene dine, samtidig som du hjelper til med å kode dem i minnet ditt. Hvis du fører en journal jevnlig, vil din selvmedfølelse bli enda sterkere og lettere oversettes til dagliglivet.

Oppgave 6: Identifisere hva du egentlig vil

- 1) Tenk på hvordan du bruker selvkritikk som motivator. Er det et personlig trekk du kritiserer deg selv for å ha (for overvektig, for lat, for impulsiv osv.) Fordi du tror det å være hard mot deg selv vil hjelpe deg å endre? Prøv heller først å komme i kontakt med den følelsesmessige smerten som din selvkritikk forårsaker, og gi deg selv medfølelse for opplevelsen av å føle deg så dømt.
- 2) Se deretter om du kan tenke deg en snillere og mer omsorgsfull måte å motivere deg selv til å gjøre en endring om nødvendig. Hvilket språk ville en klok og pleiende venn, forelder, lærer eller mentor bruke for å forsiktig påpeke hvordan oppførselen din er uproduktiv, samtidig som du oppmuntrer deg til å gjøre noe annerledes. Hva er det mest støttende budskapet du kan tenke på som er i tråd med ditt underliggende ønske om å være sunn og glad?
- 3) Hver gang du får deg til å være dømmende om uønskede trekk i fremtiden, må du først legge merke til smerten i din egen dømmekraft og gi deg selv medfølelse. Prøv deretter å omformulere din indre dialog slik at den er mer oppmuntrende og støttende. Husk at hvis du virkelig vil motivere deg selv, er kjærlighet sterkere enn frykt.



Kenneth Mortensen



Dr. Kasia Wilk