

Ebben a pillanatban

Ötlépéses tréningprogram a teljes tudatosság fejlesztésére a stressz hatékonyabb kezelése céljából (Strosahl és Robinson, 2015 nyomán)

Negyedik lépés: Együttérzés

A stressz gyakran aktiválja hiányosságaidat és viselkedésrepertoárod kevésbé sikeres összetevőit. Hatására ingerlékennyé válhatsz, hibát hibára halmozhatsz, vagy hajlamosnak mutakozhatsz kerülni a mások társaságát, beleértve a számodra fontos személyeket is. Ezek a külső viselkedés szintjén megnyilvánuló rövidzáratok nem maradnak általában észrevétlenek számodra sem. Elméd ilyenkor hajlamosnak mutakozhat arra, hogy figyelmed középpontjába saját személyedet állítsa, mint problémát. Ennek eredményeképpen, elmarasztaló ítéleteket fogalmazhatsz meg önmagadra vonatkozólag, pl azt, hogy „ideges vagy”, „kétbalkezes”, „lusta”, „önző”, „agresszív”, hogy ilyen körülmények közepette semmi esélyed, hogy bármire vigyed ebben az életben.

Ennek az önelmarasztaló belső dialógusnak a hatására, nyugtalan elméd lázas kutatásba kezd a legkülönbözőbb negatív tulajdonságaid feltárása céljából, dúrván felnagyítva jelentőségüket és azt eredményezve, hogy még rosszabbul érezd magad és még stresszeltebb légy. Az egyetlen ellenszer, amelyik bevethető ennek az önkritikus és önsorsrontó mechanizmusnak az ellensúlyozására, az az elkötelezettség önmagad szeretete mellett, melynek alapját hiányosságaid teljes és tudatos elfogadása képezi; a pszichológiai szakirodalomban ezt a viszonyulást önmagaddal szembeni együttérzésnek nevezzük. Gilbert (2009) a negatív stresszel szembeni fokozott tűrőképességet egyenesen az együttérzés alapvető jellemzőjeként tünteti fel. Strosahl és Robinson (2015) viszont arra figyelmeztetnek, hogy nem számíthatsz arra, ennek a viszonyulásnak a bevetésétől, hogy levegye vállaidról nyugtalan elmédet, arra azonban igen, hogy lehalkítsa annak belső kritikus hangját, lehetővé téve ezáltal számodra, hogy meghalljad nyugodt elméd üzenetét is, mely arról szól, hogy olyanként amilyen vagy, fenntartások nélkül szeretetreméltó és elfogadható vagy.

Az együttérzés meghatározásai, általában, az érzés és a cselekvés mozzanatait egyaránt magukba foglalják; előbbi a szenvedő személlyel szembeni empátiára és törődésre, míg utóbbi azokra az intézkedésekre vonatkozik, melyek a szenvedés megszüntetését tűzik ki célul. Az együttérző cselekvés, egyrészt, a másik személy által átélt fájdalom tudatosítását feltételezi, másrészt pedig az elkötelezettséget, hogy jelen maradj és megkísérelj segítséget nyújtani, még olyankor is, amikor sokkal könnyebb és kényelmesebb lenne egyszerűen hátat fordítani. (Baer, 2014)

Az együttérzés sajátos formáját képviseli a törődésnek a változata, amelyet nem másokkal, hanem saját magaddal szemben élsz át. Neff és Tirsch (2013) meghatározása szerint, az önmagaddal szemben érzett együttérzés egész egyszerűen olyan, saját személyedre irányuló fogékonyság szenvedéssel szemben, amelyik a szenvedés megszüntetését célzó mély vággyal társul. A stressz hatékony kezelése céljából mozgósított erőfeszítések mindenekelőtt erre az önmagadra irányuló együttérzésre építenek. Az alapelvek szintjén, a dolog viszonylag egyszerűnek tűnik: ugyanaz az együttérzés és a szenvedés kapcsán érzett rokonszenv, mint téged is, mint bárki mást aki stresszel szembesül. A gyakorlatban azonban a dolog akár sokkal bonyolultabbnak bizonyulhat. Nemritkán, még azok a személyek is nehézségekkel szembesülnek akkor, amikor saját személyükkel szemben kellene együttérzést tanúsítsanak, akik amúgy másokkal szemben különösebb nehézség nélkül képesek megértést és törődést mutatni és akik már csak ebből kifolyólag is érdemesülnek érezhetnék magukat egy enyhébb bánásmódra, vagy akár támogatásra. Attól való félelmed, hogy amennyiben túl „lágy” vagy önmagaddal szemben, ellustulhatsz, vagy elveszítheted önfegyelmet, illetve, hogy nem érdemled ezt meg, vagy hogy ez a viszonyulás alapvetően önző lenne, azzal a csapdával fenyeget, hogy nehézségekkel, veszteségekkel szembesülés esetén indokolatlanul kemény, vagy egyenesen nyers attitűd közeledjél saját szenvedésedhez, elmarasztaló hangot ütve meg. (Baer, 2014) Azért van szükséged arra, hogy fejlesszed együttérző képességedet, mert bár az együttérzés magja benned van, ez mélyen rejtve maradhat kifejlett elméd mély rétegeiben, mindenekelőtt annak következményeképpen, hogy ez a nehezebben aktiválódó, megnyugvást és affiliációt biztosító rendszeredhez kapcsolódik, miközben azok az „énjeid”, amelyek a fenyegetéseket és stresszelő körülményeket kezelni hivatott rendszerekben gyökereznek, sokkal könnyebben „kapcsolódnak be”. (Gilbert és Choden, 2014) Azok a frusztrációk, szorongások és stresszek, melyeket a mindennapi élet viszontagságai hívnak életre, minden gyakorlás vagy edzés hiányában is azonnal

hatalmukba kerítenek, tekintetbe véve, hogy ezek a túlélés szolgálatába szegődnek. Ellenkezőleg, empirikus bizonyítékok támasztják alá azt, hogy a „perspektívák kitágítását és az erőforrások gyarapítását” (Fredrickson, 2013) biztosítani hivatott „pozitív” állapotok és viszonyulások működésbe hozását akár tudatosan és módszeresen fejleszteni lehet szükséges, különösen azoknak a személyeknek az esetében, akik alapbeállítódásukból kifolyólag, hajlamosak a negatívumokra fókuszálásra.

Strosahl és Robinson (2015) úgy vélekednek, hogy azok a programok, amelyek a saját személyeddel szembeni együttérzés kifejlesztését tűzik ki célul, két alapvető jártasság kialakítására kell fektessék a hangsúlyt. Az első ezek közül, annak a realitásnak a felismerésére és elfogadására vonatkozik, hogy a tévedés, az elvárásoknak való meg nem felelés, akárcsak a fontosnak kikiáltott célok elérésének kudarc, természetes együttjárói az emberi minőségnek. És nem csak azt fontos felismerned, hogy szép számmal vannak hiányosságaid, hanem azt is, hogy a hozzád közelálló, vagy hasonló személyek ugyanolyan mértékben távolodnak el a tökéletességtől, mint te magad.

A második, jártasság, amit fontos kifejleszteni, az önsorsrontó személyes narratívákról való leválást hivatott biztosítani. Ezek a racionális magyarázatok látszatát keltő sztorik, amik azt hivatottak megmagyarázni, hogy ki vagy és hogyan jutottál oda, hogy olyanná váljál, amilyen vagy, megteremtik a megértés illuzióját, miközben gyakran visznek tévútra, különösképpen akkor, ha valóságként kezeljük őket és bedőlünk látszólag koherens érvelésüknek. Ezeknek az önmagaddal szembeni együttérző viszonyulás szempontjából meghatározó szerepet játszó alapjártasságoknak a fejlesztését tűzi ki célul az „Ebben a pillanatban” stresszkezelő program negyedik lépésének kilenc gyakorlata.

GYAKORLAT: *Mindentudó félmosoly kifejezése*

Ez a gyakorlat egyidejűleg teszi lehetővé az eltávolodás, az együttérzés és a perspektívából szemlélés gyakorlását. A gyakorlat kivitelezése érdekében könnyedén mosolyodj el, miközben valami enyhén mulatságos dologra gondolsz, vagy valakire/valamire, ami mindig felvívít. Ennek a könnyed mosolynak a pusztán kifejezése, automatikusan aktiválja nyugodt elmédet. Célszerű, ennek a mindentudó mosolynak a kifejezése közben arra gondolnod, hogy az élet, a maga módján, cseles, buktatókkal teli, de ugyanakkor szórakoztató és mulattató is.

Ez azt jelenti, hogy a stresszeket, melyekkel életed szembesít, nem kell halálosan komolyan venni. Ha képes vagy játékosan közeledni ezekhez, olyan hozzájuk való új viszonyulási módokat fedezhetsz fel, amelyek nagyobb emocionális szabadságot és lelki békét biztosíthatnak számodra. Próbáld ki a *mindentudó félmosolyt* és gyakorold olyan gyakran, amennyire csak lehet. Különösképpen azokban a helyzetekben bizonyulhat hasznosnak, amelyekben hajlamos vagy túl komolyan venni a kihívásokat, vagy a stresszt amellyel szembesülsz. Ezekben a szituációkban, a *mindentudó félmosoly* biztosítja azt a nem szóbeli jelzőingert, amelyik arra figyelmeztet, hogy lépjél egy lépést vissza, alkalmazd a sasmadár perspektíváját és szeresd magadat.

GYAKORLAT: *Burkolózz be kék takaróba*

Bemelegítésképpen, képzelj el egy piros almát. Képzeld el az illatát, az ízét. Folytatásképpen, képzelj el magad egy biztonságos helyen, éppen arra készülve, hogy kényelmesen elhelyezkedjél és megpihenjél pár perc erejéig. És még mielőtt leülnél, észreveszed, hogy a karosszékből, amelyen éppen elhelyezkedni készülsz, puha kék takaró van, gondosan összehajtogatva. Felemeled a takarót a karosszékről és magad köré csavarod. Elég nagy méretű ahhoz, hogy teljesen beburkoljon. Nagyon puha tapintású, szélei selyemmel szegélyezettek és illata nagyon kellemes. Ül le és élvezd a takaróba burkoltság élményét. Engedd, hogy az önmagad iránt érzett szeretet érzése leljen el és áradjon szét egész lényedben. Esetenként végezd el ezt a gyakorlatot – amennyiben módodban áll – valódi takaróval, hogy éld át a védettség és a kényelem közvetlen érzését.

GYAKORLAT: *Érezd a szeretetet*

Idézd fel eddigi életed egy olyan időszakának emlékét, amikor úgy érezted, hogy teljes szeretetet és törődést élvezel. Kezdetképpen állíts össze listát ezekről a pillanatokról, amikor szeretve érezted magad, majd válassz ki egyet, vagy kettőt, amit a gyakorlás első időszakában idézzél fel. Felidézheted amint kisgyermekként, egyik vagy másik szülőd gyöngéden megérintett, vagy megsimogatott, vagy azt amikor később, már serdülőként, megfogtad partnered kezét, vagy amikor kézenfogva sétáltatok egy nagyon kellemes helyen. Vagy azt, amikor valaki, aki nagyon örült a hosszú távollét utáni viszontlátásnak, szorosán magához ölelt. Vagy akár azt amikor kedvenc kutyádat/macskádat simogattad és teste belesímult a tenyeredbe.

Ennek a gyakorlatnak a keretén belül, arra kérünk, hogy idézz fel minél részletesebben ilyen típusú élményeket. Emlékezz vissza, milyen érzés volt amikor annak tudata, hogy elfogadnak, olyanként amilyen vagy és hogy egész lényeddel kapcsolódsz, azokhoz a személyekhez, akik körülvesznek, átjárja egész testedet, lelkedet. Idézd fel a különböző emóciókat, gondolatokat, emlékeket és fizikai érzeteket, amelyeket ezek kiváltottak benned, majd éld bele magad ezekbe a helyzetekbe, úgy mintha most tapasztalnád meg őket. Ezután írd le minél részletesebben ezeket az élményeket, annak érdekében, hogy bármikor felidézhesd ennek az irántad érzett szeretetnek az érzését, különösképpen azokban a pillanatokban, amelyekben stresszeltnek, vagy önkritikusnak érzed magad. Az irántad érzett szeretet érzésének megragadása lehet nehézkesnek fog bizonyulni, lehet, hogy nagyobb mértékben fog az érzetek, esetleg a színek látásának birodalmában leragadni. Ami azonban fontos, az az, hogy át tudod érezni, hogy számodra ez a szeretet érzésének az átélése és, hogy ezáltal, mint agytréning, hatékonyan bizonyul.

GYAKORLAT: *Lélegezd be azt aminek ellenállsz*

Az önmagaddal szemben érzett együttérzés szempontjából lényeges megtapasztalni, hogy része vagy az emberiségnek és nem vagy elszigetelve a többi embertől. Ezt a 10 perces gyakorlatot olyan nyugodt helyen ajánlott végezni, ahol senki nem zavar meg benne; a gyakorlás során az együttérzés két alapvető formáját sajátíthatod el.

Kezdetképpen vegyél pár mély lélegzetet, az önmagadra összpontosítás céljából. Ezt követően, miközben nagyon lassan belélegzel (4-5 másodpercig), összpontosítsd figyelmedet valamire, ami saját személyeddel kapcsolatos és amit nem szeretsz. Lehet valamilyen traumához kapcsolódó emlék, egy nehezen elfogadható emóció, vagy egy olyan elmarasztaló gondolat saját magadra vonatkozólag, amelyik újra meg újra visszatér tudatodba. A gyakorlat célja szándékosan lemondani arról az ellenállásról, amit ezzel az élménnyel, vagy személyednek ezzel a jellemzőjével kapcsolatban mozgósítasz. Egész egyszerűen hagyd ezt a érzést, vagy emóciót, hogy minden küzdelem nélkül áradjon szét egész lényedben.

Következő lépésként, ismét egy 4-5 másodpercig tartó lassú belégzés közben, fordítsd figyelmedet egy olyan személyre, a világ bármely részéről, aki ugyanazzal az élménnyel küzd, amit az előbb te hagytál, hogy átjárja egész lényedet és kerülj kapcsolatba ennek az embernek a

szenvedésével. Igyekezz átélni fájdalmát úgy, ahogy megélted a saját szenvedésedet. Ez segít abban, hogy megtapasztald, a te szenvedésed kapcsolódik ahhoz, amit a hozzád hasonlók élnek át. Majd képzelj el, hogy nem vagy egyedül fájdalmodban vagy szenvedésedben és, hogy létezik egy kapocs közted és mindazok között, akik ugyanezeket a dolgokat élik át. És ez a kapocs óriási erővel rendelkezik. Figyeld meg, hogy képes vagy-e átélni ezt az erőt.

GYAKORLAT: *Tök jó vagy*

Sokan vélik azt, hogy az értékes tulajdonságaidra összpontosítás valamilyen önző, énközpontú dolog lenne. Az igazság az, hogy a nyugtalan elme negatív és önkritikus beállítódású. Ennek az a következménye, hogy amennyiben nem gyakorlod a pozitív önvizsgálatot, elméd hajlamosnak bizonyulhat negatív jellemzőidben vájkálni. Ezért fontos kikapcsolni a nyugtalan elme természetes készletét, hogy úton-útfélen hibák után kutasson. Ezt úgy valósíthatod meg, hogy tudatosan gyakorolod a kapcsolat megteremtését azokkal a hozzád tartózkodó dolgokkal, amelyeket szeretsz. Ebben fog segíteni ez a gyakorlat, mely arra kér, hogy azonosítsd erősségeidet és fejezd ki irántuk érzett háládat.

A mellékelt feladatlap („Tök jó vagy”) bal oldali oszlopában sorold fel a fontosabb erősségeidet, a jobb oldaliban pedig indokold meg, hogy miért szereted őket. Amennyiben nehézségeid vannak a lista összeállításával, képzelj el magad olyan helyzetekben, amelyekben az erőforrásaid kisegítettek vagy amelyekben valamilyen pozitív tulajdonságod (pl. másokkal való törődés) úgy működött, mint valamiféle kötelességvállalás. Fogadd el ezeket a képeket és gondolatban fejezd ki háládat, amiért rendelkezzel ezekkel a tulajdonságokkal és azt teszel birtokukban, amit teszel.

Miután végeztél a gyakorlatnak ezzel a részével, szánjál 5-10 percet arra, hogy saját személyedre vonatkozó pozitív állításokat fogalmazzál meg erősségeiddel kapcsolatban. Megfelelő időpont lehet reggel az ébredést követő időszak, vagy este a lefekvést megelőző. Sorra olvasd fel az erősségeidre vonatkozó mondatokat, akár hangosan, akár gondolatban, majd pillanatnyi szünet után tedd hozzá: „Szeretem ezt magamban”. Ha a gyakorlat végzése közben nyugtalan elméd közbeszól és igyekszik meggyőzni, hogy távolról sem vagy olyan jó, amint azt képzeled, köszönd meg neki, hogy ezt megosztotta veled és térj vissza a gyakorlathoz.

Tök jó vagy!
(Feladatlap)

Erösségem	Miért szeretem

GYAKORLAT: *Tök selejt vagy*

Ezen belül azt fogod gyakorolni, hogyan közeledhetsz elfogadással – valódi és elképzelt – hiányosságaidhoz. A gyakorlathoz felhasználhatod a „Tök selejt vagy” feladatlapot.

Első lépésként írd össze azokat a hiányosságaidat, amelyeket a legkevésbé állhatsz saját személyeddel kapcsolatban. Egyaránt gondolhatsz olyan tulajdonságokra, amelyekkel rendelkezel és amelyeket elviselhetetlennek érzel (pl. hajlamod, hogy elveszítsd a fejed, amikor stresszel szembesülsz), vagy olyanokra, amelyekről tudod, hogy sok helyzetben kisegíthetnének, de amelyeknek nem vagy birtokában (pl. kapcsolatteremtés képessége); utóbbi esetben éppen azt

tekintheted hiányosságoknak, hogy „nem vagy ilyen”. A feladatlap bal oldali oszlopában sorold fel ezeket a hiányosságaidat, a jobb oldaliban pedig röviden indokold meg, miért tekinted ezeket zavaróknak.

A gyakorlat következő lépéseként, vedd sorra a listádon szereplő hiányosságaidat és mindegyiküket olvasd fel hangosan, minden egyes állításhoz hozzátéve azt, hogy „És ezt is szeretem magamban”. Igyekezz minél jobban bevonódni ebbe a nyilatkozatba, ezáltal biztosítva a szeretet energiájának kiterjesztését azokra a dolgokra, amiket nem kedvelsz magadban. Ha a nyugtalan elméd arról igyekszik meggyőzni, hogy egyik vagy másik hiányosságod elfogadhatatlan lenne, távolodj el ettől a gondolattól és figyelmedet összpontosítsd ismét az önmagad iránt érzett szeretetre. Nyugtalan elméd üzenetét akár hiányosságként is kezelheted, felírhatod listádra és ugyanabban a bánásmódban részesítheted, mint a „Tök selejt vagyok” feladatlapod bal oldali oszlopában felsorolt többi hiányosságot.

A gyakorlat minél sikeresebb kivitelezése céljából igyekezz kialakítani egy olyan belső állapotot, amelyik lehetővé teszi, hogy ellazulj, hogy eltávolodj a perfekcionizmusra és önmagad elutasítására készítő beállítódásodtól és hogy valóban képessé váljál azoknak a dolgoknak a megszeretésére, amiket eddig nem sikerült megkedvelni magadban.

Tök selejtes vagy!

(Feladatlap)

Hiányosságom	Miért zavar

GYAKORLAT: *Tarts szeretet-szüneteket*

Miután begyakoroltad az erősségeidhez és hiányosságaidhoz való szeretetteljes viszonyulást, elérkezett az ideje annak, hogy ezt a szeretetből fakadó pozitív energiát a számodra fontos személyek irányába is mozgósítsad. Akkor azonban, amikor a hétköznapi élet gyors ritmusa és stresszelő körülményei magukkal sodornak, néha kivitelezhetetlen feladatnak bizonyulhat ezt megvalósítani. Ezért fontos ezt a viszonyulást szándékosan gyakorolni, kezdetben minél nyugodtabb körülményeket biztosítva a begyakorláshoz.

Az egyik gyakorlat, ami bevethető, akár mielőtt elkezdenél meditálni, akár meditációd befejezésekképpen, szeretetet „küldeni” valakinek aki fontos a számodra. Küldhetsz „szeretethullámokat” vagy elképzeld ebből a célból azt, hogy mit mondanál vagy tennél szereteted kifejezése céljából, ha annak a személynek a társaságában lennél.

Másik hatékony gyakorlat, mindennapra „szeretettervet” dolgozni ki. Ennek keretén belül eldöntöd ki lesz a szóbanforgó napon a szeretet kifejezésének „címezettje” és azt, hogy konkrétan milyen cselekedetek formájában fogod szeretetedet kifejezni. Tervedet írd le, majd kötelezd el magad kivitelezése mellett.

Fontos ezeknek a gyakorlatoknak a kivitelezése kapcsán, hogy ne várjál el semmilyen viszonzást vagy kölcsönösséget annak a személynek a részéről, akik szeretetkifejezésed címzettjei. Úgy célszerű viszonyulni ehhez, hogy azért fejezed ki szeretetedet és együttérzésedet, mert így döntöttél. A mások iránt ilyen formában érzett szeretet segít abban, hogy edzzed agyad a saját magad iránt érzett szeretetre, vagy akár arra, hogy olyan emberek iránt tudjál szeretetet érezni, akiket nehéznek tűnhet szeretni. Hasonlóképpen hasznosnak bizonyulhat ez a gyakorlat, ha egy olyan hozzád közelálló személy esetében alkalmazod, akiért valamilyen okból kifolyólag aggódsz; segíthet abban, hogy a szorongás érzését a szeretetével helyettesítsd.

GYAKORLAT: *Hála kifejezése*

A hála érzésének és a köszönet kifejezésének gyakorlása az önmagaddal szembeni együttérzés átélésének egyik alapvető módja; ezt a legapróbb dolgok viszonylatában is megtapasztalhatod. A hála átélésének és kifejezésének rendszeres gyakorlása hozzásegít annak felfedezéséhez, hogy mennyi mindenért lehetsz hálás ebben az életben, még akkor is, ha közben elméd fáradtságot nem kímélve igyekszik kiszűrni minden olyan apró-cseprő dolgot, ami rosszul működik körülötted. Amennyiben hajlandónak mutatkozol meglátni ezeket a dolgokat, rájöhetsz, mennyi megszámlálhatatlan alkalom kínálkozik a hála átélésére és kifejezésére. És íme néhány konkrét gyakorlat:

Egyet az elején, egyet a végén

E gyakorlat részeként, közvetlenül a reggeli ébredés után, fejezd ki háládat az első dologért, ami eljut a tudatodig. Pl. ha az a kutyaugatás, monddad gondolatban „Hálás vagyok a kutyákért”. A reggeli gyakorlás képviseli az „egyet az elején”-t. Az „egyet a végén” arra a dologra vonatkozik, amit a nap végén lefekvéskor emelsz ki annak érdekében, hogy köszönetet fejezzél ki érte. Ha például figyelmed megakad a párnád puhaságán, a következőképpen fogalmazhatsz „Hálás vagyok a párnámért”.

Ezeknek a mondatoknak a gondolatban való kimondása is hatékony lehet. Még eredményesebb lehetsz azonban, ha hangosan ki is mondd őket vagy ha leírod őket naplódba. Vezethetsz akár külön hálanaplót is.

Napi áttekintés

Ez a hála gyakorlásának egy másik hatékony gyakorlata. Este, lefekvés előtt, szánjál 2-3 percet azoknak a dolgoknak a leltárba vételére, amelyekért aznap hálát éreztél. Gondolj azokra a dolgokra, amelyek a nap folyamán történtek és amelyek emberi lényként gazdagítottak, bármilyen csekély mértékben is történt ez meg, vagy amelyek kellemes közérzethez segítettek hozzá. Lehet valaki kinyitotta előtted az ajtót, vagy rád mosolygott. Lehet valami stresszelő helyzet kezelését használtad fel arra, hogy valami új jártasságot gyakoroljál. A hála érzésének a gyakorlása, a mindennapi élet apró dolgai iránt, hozzájárul annak a sasmadár perspektívának a megteremtéséhez, amelynek kifejtésére bátorítunk.

Hála a múltadért

A harmadik változat, visszatekinteni a múltadba és hálát fejezni ki egy tanárod vagy életed egy más fontos személye iránt, akinek befolyását ma is érzed. Hasonlóképpen, hálát érezhetsz múltbeli helyzetekért is, akár olyanokért is, amelyek elég sok szenvedéssel jártak együtt, de ugyanakkor sok mindenre megtanítottak saját magaddal kapcsolatban. Pszichológiailag kifizetődőbb így viszonyulni ezekhez a helyzetekhez, mint magaddal cipelni egy negatív, elmarasztaló történetet mely arról szól, hogyan lettél megsebezve vagy megkárosítva. Nem nehéz meglátni a különbségeket ennek a sztorinak az érzelmi színezete és annak a viszonyulásnak az emocionális tónusa között, mely arról szól, hogy hálás vagy a lehetőségért, hogy megtudhattál valamit saját magadról.

GYAKORLAT: *Szemléld életedet úgy, mintha egy regény lenne*

Megtanulni, hogy a sasmadár perspektívából viszonyuljál élettörténetedhez, az önmagad iránt érzett szeretet kulcsfontosságú összetevőjét képezi. Amint életed zajlik a maga medrében, személyes történeted úgy működik, mint valamiféle életregény, amelyik másodpercről másodpercre íródik.

A regények írásának, akárcsak olvasásának, kulcseleme a jellemfejlődés. Olvasóként élvezed, amint a főhős vagy hősnő, erejében és kiállításában gyarapodik a különböző, esetenként

szennvedéssel járó élettapasztalatok hatására. Ha úgy szemléled életedet mint egy regényt, amely szemed láttára bontakozik ki, ez megteremti a folytonosság érzését aközött ami volt, ami van és ami lesz. És úgy alakul az egész, hogy te és csakis te vagy ennek a regénynek a szerzője.

E gyakorlat kivitelezése érdekében, lépj hátra egy lépésnyit és vedd úgy szemügyre életed különböző szakaszait, mintha életed regényének fejezetei lettek volna, lennének most vagy lennének majd. Gondolkozz el életeden, nem felejtkezve meg közben arról, hogy ez a te regényed és, hogy ezért szeretheted annak minden egyes fejezetét, még azokat is, amelyek fájdalmasak vagy döbbenetet okozók. Miután alaposan végiggondoltad ezeket, válaszolj az alábbi kérdésekre, melyek utat mutatnak számodra életed regényének leírásában. Lesznek kérdések, amelyek címeket kérnek tőled. Ezek megfogalmazásában igyekezz olyan címeket találni, amelyek a lehető legegyszerűbbek, de ugyanakkor elég kifejezőek is.

- Mi életed regényének a címe?
- Melyek az eddig megírt fejezetek címei, a legelsőktől a legutolsóig?
- Mi a címe a fejezetnek, amelyen jelenleg dolgozol?
- Melyek a jelenlegi fejezet fő témái (alfejezetei) és miket tanul a főhős/főhősnő az életről és saját magáról?
- Az eddigi fejezetek közül melyiket kedvelebb legkevésbé?
- Van-e elképzelésed arról, hogyan érezhetnél több szeretetet aziránt a személy iránt, aki az általad legkevésbé kedvelt fejezetben voltál?
- Melyek azoknak a fejezeteknek a címei, melyeket életregényed hátralévő részében fogsz megírni?

Irodalom:

Baer, R.A. (2014). Practicing Happiness. London. Constable & Robinson Ltd.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In E. Ashby Plant & P.G. Devine (Eds.), *Advances on Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. Burlington: Academic Press.

Germer, C.K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion. Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York, NY. The Guilford Press.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*. 15. 199–208.

Gilbert, P., Choden. (2014). *Mindful compassion: how the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others*. Oakland, CA . New Harbinger Publications, Inc.

Neff, K., Tirch, D. (2013). Self-Compassion and ACT. In T. Kashdan, J. Ciarrochi (eds). *Bridging Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology: A Practitioner's Guide to a Unifying Framework*. Oakland. CA. New Harbinger Publications. Inc.

Strosahl, K., Robinson, P. (2015). *In This Moment. Five Steps to Transcending Stress Using Mindfulness and Neuroscience*. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.