

חמלה עצמית

עפ"י ד"ר כריסטין נף

חמלה עצמית היא הבחירה להיות החברים הכי טובים של עצמנו דווקא כשקשה לנו, במקום לבקר ולהאשים, אנחנו עוברים למצב של תמיכה.

שלב 1: קשיבות (Mindfulness): להכיר בקושי.

השלב הראשון הוא פשוט לשים לב שאנחנו חווים קושי. במקום לתאר את כל הסיפור, נסו לתת שם קצר לחוויה ולרגש שעולה בכם כרגע, בלי להיסחף לתוכן המוחלט של המקרה.

מה קורה בתוכי כרגע? (למשל: אני מרגישה מוצפת ושהכל גדול עליי כרגע" או "יש בתוכי מתח כי אני לא מצליח להספיק מה שרציתי").



שלב 2: אנושיות משותפת (Common Humanity): אתם לא לבד.

ביקורת עצמית גורמת לנו להרגיש מבודדים, בעוד שחמלה מזכירה לנו שקושי וחוסר שלמות הם חלק מהחוויה האנושית של כולם.

סמנו את המשפט שמחבר אתכם כרגע:

[] קושי הוא חלק מהחיים, וזה מה שכל בני האדם מרגישים לפעמים.

[] זה הגיוני וטבעי להרגיש ככה בסיטואציה כל כך מורכבת.

[] אני לא לבד בתחושה הזו; רבים חווים כרגע עומס דומה

משפט אישי משלי:



חמלה עצמית

שלב 3: נדיבות עצמית (Self-Kindness): נחמה וקבלה.
זהו הזמן להחליף את הטון השיפוטי בטון תומך ומבין.
חשבו מה הייתם אומרים לאדם קרוב שאתם אוהבים בסיטואציה כזו, או מה היה אומר לכם אדם קרוב שאוהב אתכם.



שלב 4: חמלה עזה (Fierce Compassion): כוח ופעולה.
חמלה היא גם הכוח לפעול כדי לשמור על עצמנו ולשנות את המצב לטובה.
איזה סוג של "פעולה חמלתית" דרושה לי כרגע:
[] הגנה (Protecting): להגיד "לא" לדרישות חיצוניות או להציב גבול למחשבות מענישות.
[] אספקה (Providing): לתת מענה לצורך בסיסי (הפסקה מהמסך, אוכל מזין, שינה).
[] הנעה (Motivating): להניע שינוי מתוך אכפתיות. למשל: במקום "אני חייב להשתפר כי אני כישלון", אז "אני רוצה לנסות שוב כי חשוב לי להצליח וכי מגיע לי להרגיש טוב עם עצמי".



חמלה עצמית היא מיומנות שנרכשת עם הזמן. בכל פעם שאתם בוחרים להיות בצד שלכם במקום נגד עצמכם, אתם מחזקים את החוסן הנפשי שלכם.

