

COMPASSIÓ amb MINDFULNESS

ÍNDEX

Primera setmana de Compassió amb Mindfulness.

Exercicis proposats pàgina 3

Conceptes pàgina 4

Segona setmana de Compassió amb Mindfulness.

Exercicis proposats pàgina 5

Conceptes pàgina 6

Tercera setmana de Compassió amb Mindfulness.

Exercicis proposats pàgina 7

Conceptes pàgina 8

Auto-correcció davant auto-atac pàgina 9

Patrons Interns pàgina 10

Com trobar el manual i els àudios:

Entra a la web aprendomindfulness.com

↳ Menú

↳ Materiales

↳ Compassió amb Mindfulness

Primera setmana de Compassió amb Mindfulness. Exercicis proposats

1. **Alternar** la **meditació *El Lloc Segur*** i la **meditació de la *Bondat cap a un mateix***.
2. Fer cada dia una ***Atenció a la Respiració***.
3. Seguir els **suggeriments del sistema de calma**.

- Regala't si és possible un passeig plaent, preferiblement per la naturalesa.
- Escolta una música relaxant.
- Obre't a la bellesa i als colors que perceps per a trobar la relaxació i serenitat.
- Pots explorar l'efecte relaxant de les olors i perfums que t'agraden.
- Gaudeix del gust dels aliments sans.
- Experimenta el contacte físic amb calidesa i suavitat.

4. Exercici del calendari: El sistema de calma

Fes **un diari** en el qual puguis **apuntar observacions** del que estàs experimentat en el curs, en relació a viure i relacionar-te d'una manera més compassiva. En aquesta ocasió **reconèixer els moments en els quals experimentes el sistema de calma**.

Per exemple: esmorzar al parc i gaudir del sol.

I utilitza aquesta guia:

- Vas ser conscient de la calma mentre ho experimentaves?
- Quines sensacions físiques vas experimentar? Quins pensaments i emocions et van acompanyar?
- Què sents ara en escriure això o reflexionar?

Primera setmana de Compassió amb Mindfulness.

Conceptes

Podem distingir 3 tipus bàsics de sistemes de regulació de les emocions:

1. Sistema d'amenaça.

Ira, ansietat i repugnància.

S'activa mitjançant l'amenaça i el perill, centrat en l'autoprotecció. L'atenció s'estreny i se centra en el que ens resulta amenaçador. És el sistema fonamental per a la supervivència immediata, no podem fer cas omís a una amenaça. Et porta a lluitar, fugir o parilitzar-se.

El seu objectiu és l'autoprotecció. Les emocions són desagradables.

2. Sistema de recompensa.

Plaure, excitació, vitalitat.

Centrat en la recompensa. L'atenció s'estreny i se centra en la recompensa. Desitjar, aconseguir, consumir. Les emocions són predominantment agradables, però efímeres: ganes, excitació, alegria...

Aquest sistema també és bàsic per a la supervivència, després de tot no podem viure sense menjar durant molt temps.

3. Sistema de calma.

Content, segur, connectat. Centrat en l'afiliació. Amable i afectuós. Calmant, suavitzant.

Sol aparèixer quan no hi ha necessitat de fer res, el perill ha passat i la gana s'ha satisfet. La seva meta és la connectivitat social, l'afecte i la seguretat de sentir-nos protegits i confiats. L'atenció està oberta, contempla al mateix temps el món intern i l'extern, el jo i l'altre. Les emocions són agradables i especialment duradores: calma, benestar... La conducta és afectuosa, amable, pacífica, relaxada i lúdica. És important per a la supervivència a llarg termini, els mamífers només poden sobreviure quan són capaços de buscar, rebre i donar afecte i formar llaços socials.

Observar un gat és una bona manera de distingir els 3 sistemes. No gasta més que les energies necessàries per enfrontar-se a un gos (amença) o caçar un ratolí (recompensa), la resta del temps està en el sistema de calma. En canvi, les persones solen mantenir actiu durant molt temps els seus sistemes d'amenaça i de recompensa, encara que la ment i el cos necessitin descansar.

Segona setmana de Compassió amb Mindfulness.

Exercicis proposats

1. **Alternar** Practicar cada dia la **meditació El Lloc Segur** i la **meditació El company compassiu**.
2. Realitzar **cada dia una pràctica de Mindfulness**. Et recordo algunes: *Atenció Respiració, Meditació guiada, Ioga, Exploració del Cos...*
3. Practicar el **Mantra de l'Autocompassió** segons es necessiti.

Cada vegada que experimentem patiment, podem recordar-nos com un mantra la conveniència de compadir-nos de nosaltres mateixos, amb aquestes frases:

Aquest és un moment de patiment. El patiment forma part de la vida. Que pugui ser amable amb mi.

Pots si ho desitges posar una o les dues mans en el cor. Aquestes frases ens connecten amb els tres components de l'autocompassió: mindfulness, humanitat comuna i auto-amabilitat. Podries afegir:

Que pugui donar-me (a mi mateix) la compassió que necessito.

4. Exercici del calendari: El sistema d'amenaça.

Durant aquesta setmana **para atenció als moments en què notis una experiència d'amenaça**. Un exemple podria ser: Vas caminant pel parc i de sobte et trobes amb un home que no coneixes. De cop i volta, aquest home comença a parlar-te. Després, pots reflexionar sobre això i prendre notes en relació a les següents preguntes:

M'he adonat que es va activar el meu sistema d'amenaça?

Quines sensacions físiques vaig experimentar? Per exemple: "*Tensió*" o "*el cor se'm va accelerar*".

Quines emocions i pensaments van sorgir en aquest moment? Per exemple: "*Em vaig sentir insegur i vaig desitjar que hi hagués algú per aquí a prop*". O "*quin alleujament, només volia preguntar-me una adreça*".

Quin seria ara, mirant enrere, una resposta més compassiva? Per exemple: "*Que bé que li vaig poder ajudar!*" "*No haig de jutjar-me si el meu sistema d'amenaça dóna l'alarma*" "*Puc felicitar-me per haver pogut estar present i descobrir que es tractava d'una persona amigable*".

Segona setmana de Compassió amb Mindfulness. Conceptes

La lluita, la fugida, la paràlització

Encara que en la vida hi ha dolor el nostre sofriment depèn de com reaccionem davant ell.

Alguna cosa així com aquesta fórmula: $DOLOR \times RESISTÈNCIA = SOFRIMENT$

Quan veiem com reaccionem davant el dolor podem triar seguir o no amb la reacció. Una reacció inconscient pot convertir-se en una resposta conscient. Si ens quedem atrapats en la resistència al dolor, el sofriment no farà sinó augmentar.

La compassió.

La compassió sembla ser la resposta del nou cervell davant l'estrès, diferent de la reacció del vell cervell mamífer de lluita, fugida o paràlització. És la resposta conscient de cuidar i fer amistat dirigida a un altre que sofreix, i en el cas de l'autocompassió, al propi jo que sofreix.

La compassió és una resposta més conscient i acompanyada per l'influx relaxant del sistema d'assossec que la reacció instintiva de cuidar. Aquesta reacció instintiva pot produir l'estrès per afecte, que es produeix més en les dones que en els homes. És l'autosacrifici i el fet d'estar excessivament centrat en les suposades necessitats dels altres, una relació del tipus "tu primer" on un es centra poderosament en les necessitats dels altres.

La compassió, mindfulness i l'equanimitat ajuden a restablir l'equilibri amb una obertura tant a les pròpies necessitats com a les dels altres, desembocant en una relació "nosaltres primer" molt més sana.

Tercera setmana de Compassió amb Mindfulness. Exercicis proposats

1. **Alternar** Practicar cada dia la **meditació El Lloc Segur** i la **meditació El company compassiu**.
2. Realitzar **cada dia la meditació de la Bondat i el Benefactor**.
3. Practicar el **Mantra de l'Autocompassió** segons es necessiti.

Cada vegada que experimentem patiment, podem recordar-nos com un mantra la conveniència de compadir-nos de nosaltres mateixos, amb aquestes frases:

Aquest és un moment de patiment. El patiment forma part de la vida. Que pugui ser amable amb mi.

Pots si ho desitges posar una o les dues mans en el cor. Aquestes frases ens connecten amb els tres components de l'autocompassió: mindfulness, humanitat comuna i auto-amabilitat. Podries afegir:

Que pugui donar-me (a mi mateix) la compassió que necessito.

4. Exercici del calendari: **El sistema de recompensa**.

Durant aquesta setmana para atenció als moments en què notis el sistema de recompensa. Per exemple, quan estàs treballant i notes que t'esforces al màxim per fer el treball el més perfectament possible. Després, pots reflexionar i prendre nota en relació a les següents preguntes:

- Vaig ser conscient que s'havia activat el sistema de recompensa?
- Quines sensacions físiques estaven aquí? Per exemple, "*alguna tensió o contractura*".
- Quines emocions i pensaments hi havien? Per exemple "*em vaig sentir excitada i vaig notar que estava forçant*". "*Vaig pensar: necessito tenir això acabat aquesta mateixa nit*".
- Què està present ara, i quina podria ser una resposta compassiva mentre reflexiones? Per exemple, "*m'adono que estic tractant de demostrar el que valc, de buscar el reconeixement dels meus companys. Seria més afectuós per la meva banda escoltar al meu cos i permetre'm una mica de descans*"

Tercera setmana de Compassió amb Mindfulness. Conceptes

Passar del Matón Intern a l'Ajudant Intern.

El *Matón Intern* és l'expressió d'una mentalitat autocrítica quan amb massa freqüència s'activa el nostre sistema d'amenaça, sentint-nos agredits, rebutjats o abandonats.

Li podem nomenar d'altres maneres: *el crític intern*, *el tirà*... I ens pot crear molt patiment. Com major sigui la discrepància entre la imatge que tenim de nosaltres mateixos (jo real) i la persona que creiem que hauríem de ser (jo ideal), més s'activa el nostre *Matón Intern*: “no ets bo” o “has de fer-ho millor”.

Per fer-li front, no és bo lluitar contra ell, el millor és vigilar-ho amb compassió, Podem veure el patiment i les necessitats que s'amaguen darrere? Podem contemplar-ho com l'expressió del nostre anhel de supervivència i comprendre les seves bones intencions. Aquestes són algunes de les seves intencions: Rebutjar les parts inacceptables de nosaltres, sentir-nos que estem sota control, impedir-nos cometre errors, mantenir-nos en alerta...

S'alimenta de vergonya i culpabilitat, emocions que apareixen en els éssers humans per avaluar constantment la imatge que els altres poguessin tenir de nosaltres i dirigir els nostres esforços per rebre el seu afecte. L'excés de vergonya, culpabilitat i autocrítica es correlaciona amb molts problemes de salut mental com la depressió, les paranoies i l'ansietat social.

Podem observar-nos amb compassió, observant el patiment d'on va sorgir el *Matón Intern* i el patiment que aquest produeix. Podem canviar la nostra mentalitat autocrítica, que sorgeix d'una pràctica inconscient, per una mentalitat afectuosa i compassiva practicant conscientment la compassió. Podem, així, començar a generar el nostre *Ajudant Intern*.

Auto-correcció davant auto-atac.

Auto-correcció de l'<i>Ajudant Intern</i>	Auto-atac del <i>Matón Intern</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Desig de millora • Creixement i desenvolupament • Centrat en el futur: Què és possible? • Actitud amable, servicial, encoratjadora • Construeix sobre el que ja està bé: El got està mig ple. • Es centra en aspectes concrets del jo: Aquesta conducta té aquest efecte • Esperança d'èxit • Està preocupat pels altres <p>Quan les coses surten malament...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentiment de culpabilitat per implicació amb els altres • Remordiment, preocupació per un mateix i els altres • Comprensió amb un mateix i els altres, responsabilitat de reparar la relació <p>Metàfora: mestre amable i pacient que ajuda i fa costat a un nen amb dificultats d'aprendre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desig de condemnar i castigar • Errades • Centrat en el passat: Què va sortir malament? • Actitud rude, impacient, humiliadora • Ataca el que està malament: El got està mig buit • Apunta a tot el jo: Ets una mala persona • Amenaça de fracàs • Evita als altres <p>Quan les coses surten malament...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentiment de vergonya i por al rebuig dels altres • Enfonsar-se, rumiar les conseqüències per a un mateix • Agressió cap a un mateix (i/o els altres); evitació de (o irritació cap a) els altres; auto-càstig i resistència al contacte <p>Metàfora: mestre crític i impacient que humilia i castiga a un nen amb dificultats per aprendre</p>

Patrons interns.

1= no reconec això en absolut en la meua vida, 2= ho reconec una mica, 3= això és raonablement reconegut per a mi, 4= ho reconec bé, 5= ho reconec perfectament.

	Reconec
1. Acabaran les meves relacions intimes perquè la gent és poc fiable i poc predictable.	1 2 3 4 5
2. Penso que els altres em feriran i s'aprofitaran de mi	1 2 3 4 5
3. Em sembla que no obtinc dels altres el que necessito (calidesa, atenció, comprensió, protecció, suport).	1 2 3 4 5
4. Tinc molts defectes, no sóc bo, íntegre, ni mereixo que els altres m'estimin.	1 2 3 4 5
5. Estic sol en aquest món, sóc diferent als altres, no encaixo.	1 2 3 4 5
6. Resulto avorrit i gens interessant als altres; no em volen en la seva companyia	1 2 3 4 5
7. No sóc capaç de viure la meua vida; necessito ajuda per cuidar-me a mi mateix i prendre decisions.	1 2 3 4 5
8. Podria ocórrer un desastre a qualsevol moment i no seré capaç de fer-li front	1 2 3 4 5
9. Em sento buit, confús, perdut, sense guia de part dels meus majors.	1 2 3 4 5
10. Sóc un fracassat, un estúpid, un inepte, i mai tindrè èxit en comparació als altres	1 2 3 4 5
11. Mereixo tot el que pugui aconseguir; els altres han de tenir en compte els meus desitjos.	1 2 3 4 5
12. Em frustro amb facilitat, reaccio impulsivament i llanço fàcilment la tovallola.	1 2 3 4 5
13. M'adapto al que els altres volen de mi per por que s'enfadin o em rebutgin.	1 2 3 4 5
14. Reprimeixo les meves necessitats i emocions per ser així més útil als altres.	1 2 3 4 5
15. Per a mi, tot gira al voltant d'obtenir el reconeixement i estima dels altres.	1 2 3 4 5
16. Penso que tot el que pugui sortir malament sortirà malament, i que les meves decisions no tindran efecte.	1 2 3 4 5
17. Prefereixo no mostrar als altres els meus sentiments (positius o negatius) i adoptar més aviat un enfocament més racional.	1 2 3 4 5
18. Sóc un perfeccionista, necessito passar el temps d'una manera eficaç i atènyer-me estrictament a les normes.	1 2 3 4 5
19. Sóc impacient amb els altres i amb mi mateix, i partidari que es castigui a la gent pels seus errors.	1 2 3 4 5