

Mindfulness, autozaintza eta autoerrukia

Mindfulness, self-care and self-compassion

Izaskun Andonegi Goikoetxea

Erizaina. BIDEGIN, Gipuzkoako Dolu laguntzarako Zerbitzua

izandonegi@hotmail.com

1. Sarrera

Errukia lantzea besteekiko enpatia eta arreta sentitzea baino urrutiago doa. Errukiaz hitz egiten dugunean, ez gara ari biguna den sentimendu batez, ahuleziaz, edo penagarria den zeozertaz. Gizakiok gure sufrimenduaren eta besteen sufrimenduaren aurrean egoteko erakusten dugun sentsibilitate eta ausardiaz baizik, sufrimendu hori prebenitzeko edo arintzeko intentzio eta motibazioarekin.

2. Helburuak

Buru-adimen eta bihotz errukitsu bat trebatzea, iraunkorrean zaintzeko modu bat da, sufrimenduan murgildu gabe, eta ausardiaz eta jakinduriaz erantzuteko aukera emanez. Osasun-profesiotan eta, oro har, laguntza-harremanetan aritzen garenek, kontuan hartu behar dugu errukiaz hitz egiten dugunean hiru norabidez ari garela hitz egiten: besteei errukia eskaintzea; besteengandik errukia jasotzen jakitea; eta autoerrukia gure buruari eskaintzeko gai izatea. Hiru norabide hauen arteko oreka bilatzea beharrezkoa dugu, erruki iraunkor bat garatzeko.

3. Metodologia

Tailer honetan ikusiko dugu errukiaren eta enpatiaren elkar arteko harreman eta ezberdintasuna. Nola errukiak -enpatiak ez bezala-, jokatzeko duen giza sufrimenduaren babes-eragile bezala, estutasuna eta neke enpatikoa saihestuz.

Horretarako, errukiaren psikologiatik gure burua zaintzeko oinarrizko ideia batzuk partekatuko ditugu, eta meditazio-praktika batzuk egingo ditugu; lasaitasuna eta afiliazio-arnasketa, eta “ni autoerrukitsua”-ren praktika Kristin Neff-en metodologia jarraituz. Paul Gilbert-en erregulazio emozionalaren sistemak ere aztertuko ditugu, zailtasunen aurrean nola jokatzeko dugun ulertzeko eta sufritzen dugunean oreka eta erresilientzia errukiz garatzeko.