Naslov: Prakse sočutja (Compassion Practices)

Koda Vaje: SLINTEGRA003

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 2. Poklicna etika  3. Osebna integriteta  4. Poklicna integriteta  9. Medkulturni dialog | Individualna/posamezna | 10-15 min |

# Namen :

Empatija kakor sočutje sta pogosto ključni sestavini oblike altruizma, kateri se kaže v družbenem kontekstu/delovanju. Tako v etičnem smislu, kakor tudi v sami praksi, lahko obe obliki (empatija in sočutje) postaneta zavestni dejanji osebe, kateri prinašata takojšnjo naravno stanje sreče. Ključno je, da obe obliki postaneta navadi.

# Opis:

**Praksa empatije:**

Prvi korak k pridobitvi in negovanju sočutja, je razvijanje emaptije do drugih ljudi. Primer za prakso: predstavljajte si, da oseba, ki vam je zelo blizu, telesno ali duševno trpi. Poskusite si predstavljati tako, da poskusite videti, slišati in občutiti to bolečino. Z večjim prakticiranjem te vaje, poskusite le-to razširiti na ostale ljudi, ki so vam blizu.

**Oneness Practice:**

Namesto, da razmišljate o razlikah med seboj in drugimi ljudmi, poskusite razmišljati o podobnostih in stičnih točkah.

**Afirmacije:**

Izberite eno od sledečih izjav in jo ponavljajte (izgovarjajte) 5 krat na dan v obodbju enega tedna:

1. Naj ti bom (samo) všeč, saj je ta oseba doživljala žalost, obup, osamljenost.
2. Naj ti bom (samo) všeč, saj ta oseba želi izpolniti svoje potrebe.
3. Naj ti bo m (samo) všeč, saj ta oseba išče srečo.
4. Naj ti bom (samo všeč), saj se ta oseba poskuša izogniti trpljenju.
5. Naj ti bom (samo) všeč, … (dokončajte stavek po lastni izbiri).

**Dejanje prijaznega dejanja:**

Vsak dan izberite določeno manjhno dejanje in ga naredite za lastno vsakodnevno prakso: nasmeh, prijazna beseda, dejanje usluge, storite opravek za nekoga, vzamite si čas za poslušanje, itd.

**Those who mistreat us practice/Vaja “Tisti, ki se do nas obnašajo grdo”**

Zadnja stopnja v pridobivanju/razvijanju sočutja je pogled na tiste ljudi, kateri se do nas obnašajo grdo oziroma neprimerno (vaš šef, tujec, družinski član, itd). Ali se vam je zgodilo, da ste bili po krivici obtoženi za nekaj kar niste storili? Vzamite si nekaj trenutkov in premislite o zgodovini te osebe, ki se je do vas obnašala grdo. Poskušajte si predstavljati v kakšnem razpoloženju, mentalnem stanju in trpljenju je morala ta oseba biti, da se je obnašala do vam tako kot se je. Poskušajte prepoznati, da je ta oseba ravnala najbolje kot je znala v tistem trenutku, prav tako, kot ste vi ravnali kot ste znali v situaciji, ko ste se sami grdo ravnali do kakšne osebe. Bistveni sestavine za srečo sta odpuščanje in sočutje.

The final stage in compassion practices is reflection to those who mistreat us (your boss, stranger, family member, etc.) Did someone blame you about something it was not your fault? Spend few minutes being curious about person’s personal history. Try to imagine the mood and state of mind as well the suffering that person must have been going through to mistreat you that way. Acknowledge that he or she was doing his or her best, just the same as you were when you may have mistreated someone else. The necessary ingredients for natural happiness are forgiveness and compassion.

# Pripomočki/material: /

# Metode:

Samorefleksija, izkustveno učenje.

# Nasvet za trenerja:

Če sklenete, da izvedete vajo znotraj manjše skupine udeležencev, je smiselno, da po določenem času razvijete odprto diskusijo, kjer udeleženci skupine lahko spregovorijo o tem kako so vajo prakticirali in kakšne rezultate opažajo. V tem primeru morajo trenerji iimeti osnovno znanje o skupinski dinamiki in delu znotraj skupine.

If there will be decision to do this exercise in small group, then after certain period it has sense to an open discussion about group members practice and outcomes. In this case trainer should have group dynamics basic knowledge.

# Vir/literatura:

Sonja Bercko. 2013. Znanje za ravnanje (Empathy). Velenje: Integra institute.

# Izročki/učni list: /