

## GENVEJE

AF THORA BRUUN MAKITA

# SYV GENVEJE TIL COMPASSION



Had, smerte, skam. Compassion handler om at rumme alle de svære følelser – både dine og de andres, og møder du livet med masser af compassion, vil du bl.a. blive mere robust og få større glæde i dit liv. Få her syv genveje til at gøre compassion en del af din hverdag fra bogen af samme navn.

## 1.

### COMPASSION FREM- MER DIN TRIVSEL

Nu har vi mange år øvet os i at være mindful – altså at være i nuet uden at dømme det – men nu skal vi tilføje ordet compassion til vores selvudviklingsrepertoire. Compassion betyder, at du er opmærksom på din egne og andres svære følelser, og at du møder dig selv og andre med venlighed og medfølelse. Compassion er ikke et nyt smart modeord, tværtimod har den sine rødder i buddhismen som en vej til at håndtere de smæk i livet, som ethvert menneske kommer ud for. Når du blokerer en svær følelse ved at drikke mere, købe mere eller ved anden undvigeradfærd, giver du følelsen mulighed for at vokse sig større. Hvis du derimod med compassion tillader den svære følelse at være der og mærker den, så kan der ske en forløsning. Forskning viser desuden, at når du viser compassion med dig selv og andre, gør det dig mindre deprimeret, du føler dig mere forbundet med andre mennesker, og du vil være mindre tilbøjelig til at undertrykke dine følelser. Andre undersøgelser peger på, at det kan øge din glæde over livet og gør dig mere robust – altså alt sammen noget, der fremmer din trivsel.

## 2.

### SÅDAN HANDLER DU PÅ DIN COMPASSION

En ting er teori, noget andet er praksis: For at gøre compassion til en del af din hverdag, så bring to gange dagligt din opmærksomhed på de vurderinger og domme, du fælder over andre mennesker i løbet af en dag: "Idioten" på cykelstien, politikerens i fjernsynet, kollegaen på arbejdet. Bliv opmærksom på, hvor hurtigt du fælder dine vurderinger, og hvordan de påvirker dig. Læder du f.eks. være med at sige høj, eller kører det rundt i hovedet det meste af dagen, så du slet ikke er nærværende her og nu? Prøv derefter at overveje, om du nogle gange får snakket dig selv fra at hjælpe et menneske, fordi du er bange for, hvordan det bliver modtaget. Forestil dig eksempelvis, at du ser en ældre dame, som har svært ved at komme ind toget, tilbyder du så hende din hjælp? Eller tøver du, for hvad nu, hvis hun bliver fornærmet over din antagelse om, at hun har brug for hjælp. Øv dig i at acceptere frygten for hendes reaktion, og udvis alligevel compassion ved at spørge kvinden, om hun har brug for en hånd. Henled derefter din opmærksomhed på, hvad du mærker i kroppen – måske varme, måske ingenting – men uanset hvad er det vigtige, at du træner din compassion.