Title: Πρακτικές Συμπόνιας

Exercise Code: SLINTEGRA003

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 2. Professional Ethics  3. Personal Integrity  4. Professional Integrity  9. Intercultural dialog | Individual | 10-15 min |

# Purpose:

Η ενσυναίσθηση, καθώς και η συμπόνια είναι συχνά βασικά στοιχεία αυτού που εκδηλώνεται στο κοινωνικό πλαίσιο ως αλτρουισμός. Τόσο σε ηθική όσο και σε πρακτική βάση μπορούν αμφότερες να γίνουν συνειδητή πράξη, φέρνοντας την άμεση φυσική ευτυχία στη ζωή του ατόμου. Το κλειδί είναι να καταστούν μια συνήθεια του ατόμου.

# Description:

**Η Πρακτική της Ενσυναίσθησης:**

Το πρώτο βήμα για να καλλιεργηθεί η συμπόνια είναι η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης για τους άλλους ανθρώπους. Παρατίθεται ένα έμπρακτο παράδειγμα: φανταστείτε ότι ένα από τα πιο κοντινά και αγαπημένα σας πρόσωπα υποφέρει σωματικά ή ψυχικά. Προσπαθήστε να φανταστείτε την κατάσταση: δείτε, ακούστε και αισθανθείτε τον πόνο. Με περισσότερη εξάσκηση προσπαθήστε να διευρύνετε αυτό το παράδειγμα και σε άλλους εξίσου κοντινούς σας ανθρώπους.

**Η Πρακτικής της Μοναδικότητας:**

Αντί να σκέφτεστε τις διαφορές ανάμεσα σε εσάς και τους άλλους, προσπαθήστε να σκεφτείτε τις ομοιότητες.

**Διαβεβαιώσεις:**

Επιλέξτε μία από τις ακόλουθες δηλώσεις και επαναλάβετέ την επί μία εβδομάδα 5 φορές την ημέρα:

1. Ακριβώς όπως εγώ, αυτό το άτομο νιώθει θλίψη, απελπισία, μοναξιά.

2. Ακριβώς όπως εγώ, αυτό το άτομο προσπαθεί να καλύψει τις δικές του ανάγκες.

3. Ακριβώς όπως εγώ, αυτό το άτομο επιδιώκει την ευτυχία.

4. Ακριβώς όπως εγώ, αυτό το άτομο προσπαθεί να μην υποφέρει.

5. Ακριβώς όπως εγώ, .... (δημιουργήσετε τη δική σας πρόταση)

**Η Πρακτική της Πράξης Καλοσύνης:**

Κάθε μέρα επιλέξτε μια μικρή συμπεριφορά και να κάντε την καθημερινή σας πρακτική: ένα χαμόγελο, μια ευγενική λέξη, μια χάρη, μια δουλειά για κάποιον άλλο, αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε, κ.λπ.

**Η πρακτική αυτών που μας κακομεταχειρίζονται:**

Το τελικό στάδιο στις πρακτικές συμπόνιας είναι η αντανάκλαση σε όσους μας κακομεταχειρίζονται (αφεντικό, άγνωστος, μέλος της οικογένειας, κ.λπ.). Μήπως κάποιος σας κατηγόρησε για κάτι που δεν ήταν δικό σας λάθος; Αφιερώστε λίγα λεπτά δείχνοντας περιέργεια για την προσωπική ιστορία του ατόμου. Προσπαθήστε να φανταστείτε τη διάθεση και την κατάσταση του νου, καθώς και τα βάσανα που πρέπει να έχει υποστεί ώστε να σας κακομεταχειρίζεται με αυτόν τον τρόπο. Αναγνωρίστε ότι αυτός ή αυτή έκανε το καλύτερο που μπορούσε, ακριβώς όπως κι εσείς όταν κακομεταχειριστήκατε κάποιον άλλο. Τα απαραίτητα συστατικά για τη φυσική ευτυχία είναι η συγχώρεση και η συμπόνια.

# Material: /

# Methods:

αναστοχασμός, εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Αν αποφασιστεί η εφαρμογή της άσκησης σε μικρές ομάδες, στη συνέχεια, μετά από ορισμένο χρονικό διάστημα, έχει νόημα σε μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με την πρακτική και τα αποτελέσματα των μελών μέλη της ομάδας. Σε αυτή την περίπτωση ο εκπαιδευτής θα πρέπει να διαθέτει βασικές γνώσεις της δυναμικής της ομάδας.

# Source/Literature:

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

# Handouts: /