

Entrenament de la compassió

Font: Programa *Inner Development Goals*

Objectiu de Sana Ment:

- (2) Relacions socials, clima socioafectiu i relaxació

Objectius específics:

- Rebaixar l'autocrítica cap a algun aspecte propi
- Reduir els pensaments negatius contra algú altre
- Imaginar les situacions de patiment dels altres
- Donar suport a les persones que estimes

Matèria: Tutoria

Temps: 1 sessió de 50 minuts

Descripció

La compassió es descriu com una capacitat per relacionar-se amb altres persones, un mateix i la natura amb amabilitat i amb la intenció d'abordar el sofriment relacionat. Entrenar la compassió pot ajudar el practicant a augmentar el seu benestar i tenir unes relacions de major qualitat.

Generalment se'ns considera que naixem amb una habilitat inherent per a l'empatia i la compassió cap als que estan en contacte estret amb nosaltres, i això es pot ampliar a cercles més amplis, com ara les organitzacions i les cultures. La nostra capacitat per a la compassió també pot disminuir temporalment en situacions estressants o hostils o si quedem atrapats en els nostres propis judicis o autocrítiques o fins i tot en la vergonya. La capacitat de compassió i autocompassió és una qualitat, i afortunadament es pot entrenar i desenvolupar.

Diversos estudis indiquen un augment del benestar i una millora de la qualitat de les relacions de la persona que participa desenvolupa la compassió.

Desenvolupament de l'activitat

(5 min) Introducció a l'activitat

En aquesta sessió treballarem la compassió, però abans cal saber què vol dir. Proponem que llenceu la pregunta a l'aula i recolliu les respostes de l'alumnat per anar construint una definició.

Per finalitzar, els podem explicar que compassió es forma per com- ('amb') i passió ('patiment') i que és un sentiment mitjançant el qual hom comparteix el sofriment d'una altra persona. A diferència de la pietat o de l'empatia, la compassió implica sovint el desig d'ajudar, la voluntat d'implicar-se per tal d'alleugerir la pena de l'altre.

(15 min) Meditació de la compassió

Seguirem la sessió amb una meditació. Cal que l'alumnat es col·loqui còmodament, ja pot ser asseguts en cadires o estirats a terra, per exemple.

Aquesta meditació connecta amb un mateix, el seu interior, el seu cos i la seva respiració. És una relaxació guiada que acompanya a l'acceptació i l'amor cap a un mateix. Des d'aquest punt, convida a observar amb compassió a d'altres: familiars, amics, persones que et son indiferents i, fins i tot, aquelles que no et cauen bé. Finalment expandeix la compassió a un nivell planetari, de respecte a tots els éssers, més enllà des humans.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIM-RSW-f5c>

(15 min) Visualització del sofriment i pràctica de la compassió

En aquest moment, demanarem a l'alumnat que dibuixi una taula en un full de paper de tres files i tres columnes. A la primera fila haurà d'escriure:

- "Jo" (a la comuna 1)
- "el nom d'una persona estimada" (a la columna 2)
- "el nom d'una persona enemiga", entenent-la com una persona amb qui es tenen dificultats (pare, mare, ex parella, company de classe...) (a la columna 3)

A la segona fila escriu un sofriment que pugui estar patint cadascun dels subjectes que hem posat a la primera fila, i a la tercera fila, quelcom que puguem fer per tal d'alleugerir aquest sofriment. Pot ser que els costi escriure alguna cosa per a la persona enemiga. S'ha de deixar clar que això pot passar i que no passa res. D'altra banda, també cal clarificar que no hauran de mostrar aquesta taula a ningú.

Finalment, plegaran el paper i mentrestant se'l posen a prop del cor, diran aquestes paraules (per dins o en veu alta).

Que siguis lliure d'aquest sofriment.

Que tinguis alegria i felicitat.

Que siguis lliure d'aquest sofriment.

Que tinguis alegria i felicitat.

(15 min) Posada en comú de les sensacions

Per acabar la sessió, llençarem algunes preguntes per iniciar una reflexió:

- *Com us heu sentit durant la meditació?*
- *Us ha sigut difícil omplir la taula?*
- *En quin cas us ha costat més pensar una cosa per alleugerir el sofriment de l'altre?*
- *Us sentiu més alleugerits després d'aquesta sessió?*

Material: reproductor d'àudio, ordinador amb connexió a internet, dulls de paper i bolígrafs.

Referències:

Programa *Inner Development Goals*:

[Compassion Training | IDG.tools - Inner Development Toolkit - Change starts within](#)

Greater Good in Action, UC Berkeley:

https://ggia.berkeley.edu/es/practice/compassion_meditation

Meditació de la compassió, Vilma Montoliu:

<https://www.youtube.com/watch?v=KIM-RSW-f5c>