

## Η αξία της αυτοσυμπόνιας

Με τον όρο αυτοσυμπόνια εννοούμε την αγάπη και την φροντίδα του εαυτού μας. Είναι το συναίσθημα συμπόνιας προς τον εαυτό μας που υποφέρει ανεξάρτητα από το αν ο πόνος μας οφείλεται σε εξωτερικούς παράγοντες ή στα δικά μας λάθη ή στις προσωπικές μας ανεπάρκειες. Έτσι, η συναισθηματική μας δυσφορία γίνεται αντιληπτή όχι ως τιμωρία, αλλά ως μια αναπόφευκτη πλευρά της ανθρώπινης ύπαρξης. Η αυτοσυμπόνια δεν έχει καμία σχέση με την εγωκεντρική θέση, που διώχνει τους άλλους από γύρω μας και δεν πρέπει να συγχέεται με αυτήν. Αντίθετα, όταν σχετίζομαι με τον εαυτό μου με ευγένεια, καλοσύνη κι αποδοχή με τον ίδιο τρόπο θα σχετιστώ και με τους γύρω μου. Η αγάπη για τον εαυτό μας έχει συγκεκριμένα οφέλη στην καθημερινότητά μας:

- Συμβάλλει στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας, αφού σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας, αισιοδοξίας και ικανοποίησης από την ζωή.
- Συμβάλλει στην βελτίωση της ψυχικής υγείας, αφού η αντιμετώπιση του εαυτού με κατανόηση κι ευγένεια λειτουργεί ως δίχτυ προστασίας απέναντι στο άγχος, στην κατάθλιψη, στον φόβο αποτυχίας.
- Συμβάλλει στην ανάπτυξη της ικανότητάς μας να διαχειριζόμαστε δύσκολες καταστάσεις. Το άτομο που χαρακτηρίζεται από αναπτυγμένη αυτοσυμπόνια λέει «έχω ένα πρόβλημα για το οποίο έχω ένα μερίδιο ευθύνης» κι όχι «εγώ είμαι το πρόβλημα»
- Η αυτοσυμπόνια δεν επιτρέπει στην κατάκριση του εαυτού να κυριαρχήσει. Αυτό σημαίνει ότι «αφήνει χώρο» να βιωθούν όλα τα συναισθήματα. Δεν απωθεί τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά μας βοηθά να μην κατακλυζόμαστε από αυτά
- Μας βοηθά να είμαστε «η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας». Έρευνες δείχνουν τη συσχέτιση της αυτοσυμπόνιας με την συναισθηματική νοημοσύνη, την ανάληψη πρωτοβουλίας, την διανοητική ευελιξία, την ικανοποίηση από τη ζωή, το αίσθημα του ανήκειν στο κοινωνικό σύνολο, τα οποία είναι σημαντικά συστατικά μιας ζωής με νόημα.

- Μας βοηθά να νιώθουμε καλύτερα με τον εαυτό μας, να έχουμε αναπτυγμένο αίσθημα αυτεπάρκειας, να οδεύουμε προς την κάλυψη των ψυχολογικών μας αναγκών, να βιώνουμε συχνότερα θετικά συναισθήματα.

Ποια, όμως, είναι τα συστατικά της αυτοσυμπόνιας; Είναι η αγάπη προς τον εαυτό, η σύνδεση με την ανθρώπινη φύση μας και η ενσυνείδητη παρουσία μας στην παρούσα στιγμή.

Ιδιαίτερα στις δύσκολες συνθήκες που ζούμε σήμερα η αγάπη και η φροντίδα του εαυτού, η αποδοχή και η συγχώρεση των λαθών του είναι καταλυτικής σημασίας για την ψυχική μας υγεία και για το αρμονική σχέση με τους γύρω μας.

Με εκτίμηση

Καστόρη Μαρία

Ψυχολόγος

- Το παρόν άρθρο στηρίζεται στο άρθρο της Ψυχολόγου Αυγουστάκη, Κ. με τίτλο «Η αξία της αυτοσυμπόνιας ή γιατί είναι καλό να αγαπάμε τον εαυτό μας;»