

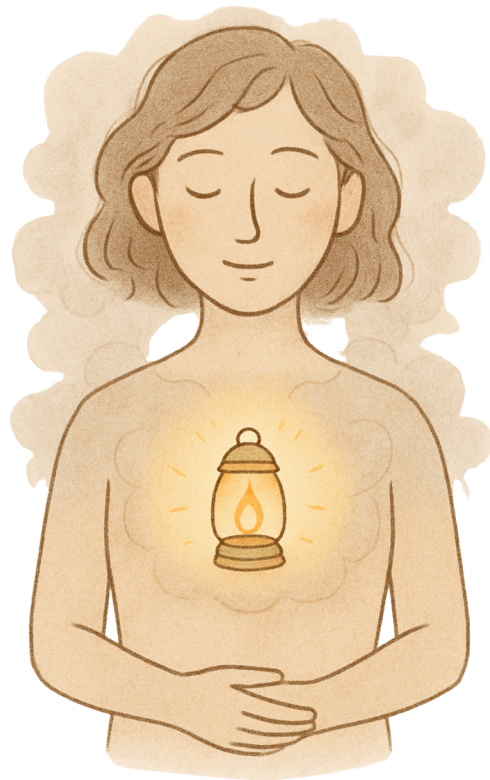
El Jo Compassiu



Dins teu hi ha un fanalet encès.

Dins teu hi ha un fanalet
que no jutja ni exigeix.
Només il·lumina.

De vegades la por i
el malestar el tapen...
però no l'apaguen.



La boira del patiment no l'apaga, només l'amaga.

No soc
prou

I si em
deixen?

És culpa
meva

Quan hi ha por, culpa o
malestar insostenible, el
fanalet pot quedar tapat.
Però segueix encès.

**Només queda amagat
durant una estona.**

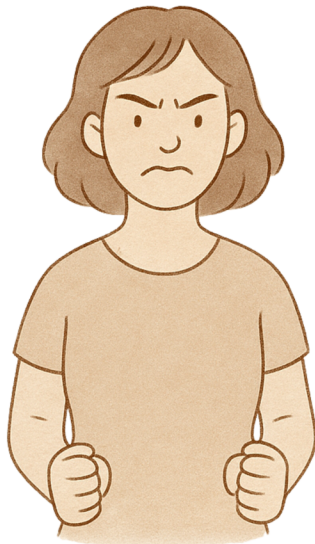
*Psicologia
Compassiva*



El Jo Compassiu



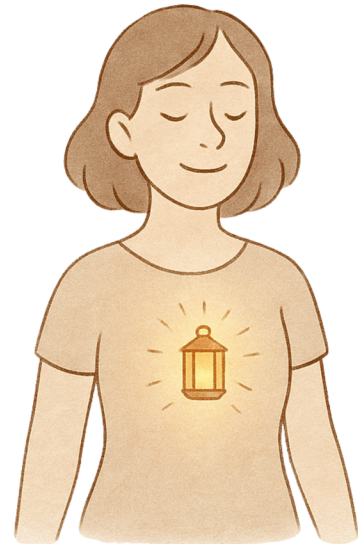
Aquest fanalet és el Jo Compassiu, i apareix quan el cos baixa una mica la defensa...



abans →



durant la respiració →

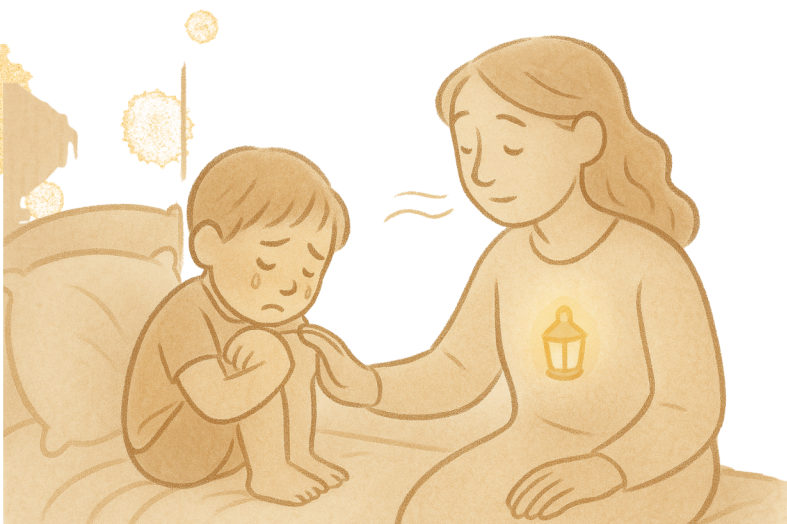


després

El Jo Compassiu no apareix quan el cos està en guerra. Apareix quan respires, quan les espatlles baixen una mica, quan el pit s'obre una mica, quan hi ha **una mica més d'espai**.

És la part adulta que
acompanya la part que pateix.

El Jo Compassiu és com una figura **adulta amorosa** asseguda al costat d'una criatura espantada. No diu "no ploris", no jutja, no convenç. Es queda. Respira. **Acompanya**.



El Jo Compassiu

I... Com es veu el Jo Compassiu a la vida real?



El Jo Compassiu no és una idea abstracta.

És això que passa quan et dones cinc segons abans de respondre, quan poses un límit sense trencar res, quan t'equivoques i et dius: **És difícil, però ho puc anar arreglant a poc a poc.**

El Jo Compassiu

El Jo Compassiu és espai...



El Jo Compassiu pot sentir por, tristesa o culpa... però no s'hi enfonsa. Les emocions el toquen, però no se l'enduen.

El Jo Compassiu no és control ni perfecció: és **espai per sentir-te i acompanyar-te**.

Psicologia
Compassiva

El Jo Compassiu



El Jo Compassiu apareix quan:



*Et prens cinc segons abans de respondre.
Notes que estàs fent massa pressa... i pares.*

Et preguntes: "Què necessito ara mateix?"

Et dius: "T'entenc, és difícil."

*Pots mirar una situació sense interpretar-la com
una amenaça immediata.*

*Poses un límit sense trencar res ni trencar-te.
Escoltes la teva tristesa, però no et confons amb
ella.*

*Escrius un missatge des de la calma i no des de la
ferida.*

*Acceptes que no tens totes les respostes... però
confies que les trobaràs.*

Et protegeixes amb elegància, no amb atac.

Busques opcions, no culpables.

Sents les emocions, però les vius amb més espai.

El Jo Compassiu és això: espai.

No perfecció.

No absència de dolor.

No control.

Espai.



El Jo Compassiu



Si el teu cos ha viscut massa alerta, massa soledat, massa exigència, massa dolor... és normal que la tempesta aparegui ràpid. I és normal que la clariana del Jo Compassiu es torni difícil de veure.

Cosetes que el tapen:

**Aferrament
insegur**

**Parts
internes**

**Sistema
nerviós que
s'activa molt
ràpid**

**Records,
experiències o
situacions
doloroses**

Però el Jo Compassiu mai desapareix.

Només queda tapat.

Sempre és recuperable.

Sempre.

