

Må Bra skolan

Självmedkänsla

Självmedkänsla

Känner du ibland en längtan efter att bli vän med dig själv? Kanske rent av en längtan efter bli din allra bästa vän, någon som du kan lita på i vått och torrt och som alltid finns där för dig när du behöver det? Någon som du kan luta din axel mot och som tröstar när du behöver, utan att komma med pekpinnar och moralpredikningar? Visst låter det lockande och det är faktiskt fullt möjligt även om vägen dit kan vara både lång och krokig.



Med det inte sagt att vi inte även behöver omge oss med kärleksfulla och tillåtande människor. Människor som gör att vi växer och blommar.

Att ge sig själv självmedkänsla innebär inte att vi kommer att vilja vara utan andra människor utan kan tvärt om göra att relationerna med andra växer och blir starka på andra grunder än tidigare, samtidigt som vi stärker relationen till oss själva. Att odla självmedkänsla stärker också förmågan till empati för andra utan att ta över andras svårigheter och göra dem till sina egna. Att möta sig själv med självmedkänsla kan vara svårt och utmanande på olika vis. Många av oss har en stark inre röst som kritiserar oss istället för att uppmuntra och lyfta oss men vi är sällan medvetna om den inre rösten och vilken makt den har över oss. I vår kultur har vi dessutom jantelagen som på olika sätt låter oss förstå att vi inte ska sticka ut eller tro att vi är värda kärlek och omtanke.

Soul & Heart Må Bra skola

Det är som en ständigt pågående inre kamp som sker omedvetet och utan att vi reflekterar över den om vi inte riktar vår uppmärksamhet till den.

För att kunna bryta invanda mönster av självkritik behöver vi komma i kontakt med oss själva och lyssna till vårt inre prat, vår inre kritiker. Vi behöver bli medvetna om vilka ord vi säger till oss själva och i vilket tonfall. Ett sätt att göra detta är genom mindfulness, medveten närvaro i den stund som är utan att döma eller värdera. Med hjälp av mindfulness kan vi sakta ner den stressreaktion som självkritiken startar och börja utforska tankar och känslor inom oss och vi kan med övning göra det med acceptans och tillåtelse för det som är. Om du är obekant med mindfulness eller känner att du vill veta mer är du välkommen att läsa artikeln om mindfulness i Må bra skolan. Där finns beskrivet vad mindfulness är och där finns även en del övningar du har nytta av när du praktiserar självmedkänsla.

Kampen mellan självkritik och självmedkänsla kan också ses som kampen mellan ego och hjärta.



Självkritik är egentligen bara ett annat uttryck för ego. I Soul & Heart Journey School finns kurser i "högre medvetande" att gå för att på ett konkret och medvetet sätt leva ditt liv från ditt

Soul & Heart Må Bra skola

hjärta varje dag. I kurserna får du alla verktyg du behöver för det. Allra bäst tycker jag kombinationen av båda sätten blir och jag använder mig själv av båda. Den här texten kommer till största delen att handla om hur man kan använda sig av självmedkänsla med mindfulness.

Självkritik

Livet ser olika ut för oss alla. Ibland tycker vi att saker går som på räls och vi lutar oss tillbaka och bara flyter med. Ibland kan livet vara svårt där den ena motgången efter den andra avlöser varandra. . Inte alltför sällan innehåller vårt förhållningssätt till motgångar ett visst mått av självkritik. Kanske är det så att vi ser motgångarna som personliga misslyckanden där vi anklagar oss själva för att inte vara tillräckligt pålästa, inte vara tillräckligt goda medmänniskor, inte vara tillräckligt trevliga, inte arbeta tillräckligt fort osv. Hur mycket vi än anstränger oss så känner vi oss aldrig nöjda och att vi duger, vi kan alltid prestera mer. Vi hamnar i självömkan och självtvivel.



Ibland handlar vår självkritik om något helt annat. Det kan handla om känslor av självförakt eller rent av avsky mot självet i sig. Vi känner oss värdelösa. Som om vi egentligen mist vår

Soul & Heart Må Bra skola

rätt att existera över huvud taget.

Självkritik kan också skapas i jämförelse med andra. Vi är inte lika snygga, lika populära, lika kärleksfulla, lika smarta osv. Vi tävlar mot våra medmänniskor.

Oavsett vilka uttryck självkritiken tar sig aktiverar den vårt stressystem. Om du blir utskäld eller tillrättavisad av någon annan eller av dig själv spelar egentligen ingen roll. Responsen i kroppen är densamma. Stressystemet aktiveras och kroppen börjar utsöndra stresshormoner för att ta hand om hotet, som i det här fallet kommer inifrån oss själva. Vi tappar vår förmåga till logik och resonemang och det är lätt att hamna i negativa spiraler av självkritik där vi forstätter att gräma oss och älta våra misslyckanden. Det här sker i oss utan att vi är speciellt medvetna om det om vi inte medvetet börjar uppmärksamma det. I grunden är vår hjärna designad för överlevnad, inte för nöje eller njutning. Att ha en grundförståelse för det underlättar när vi ska gå från självkritik till att istället möta oss själva med självmedkänsla.

Alla har vi en inre röst, en inre kritiker, som vi inte alltid är medvetna om. Hos en del är den starkare och tar mer utrymme än hos andra. Den här inre rösten säger saker till oss som vi inte vår vildaste fantasi skulle få för oss att säga till andra, orden kan vara alltför vassa och djupt sårande. Så vad är det som gör att vi behandlar oss själva på det viset?



Självkritikens roll

Självkritik har under evolutionens gång haft ett syfte. Den har hjälpt oss att förändra vårt beteende och bli accepterade av gruppen när den på olika vis visat missnöje över oss eller vårt beteende. Vi strävar alla efter att passa in i någon forma av sammanhang, Vi vill känna gemenskap med andra. Att inte bli accepterad gör att vi känner oss isolerade och uteslutna. Under historiens gång har den här uteslutningen varit direkt livsfarlig för oss. Om vi inte fick vara en del i den tryggheten gemenskapen gav, innebar det att vi stod utan skydd för olika faror och vi var nödda att på egen hand skaffa skydd och mat.

Ogillande eller missnöje från andra behöver inte uttryckas i ord. Det kan också visa sig i handling, aktiv eller passiv, eller ansiktsuttryck. Att bli utsatt för ogillande i relationer som är extra betydelsefulla för oss är det som sårar mest och det är också i de relationerna självkritiken blir som starkast och mest införlivad i vår personlighet. En av de relationer som är viktigast

Soul & Heart Må Bra skola

för oss är relationen till våra föräldrar. Ett litet barn dör utan omsorgen från andra vilket innebär att barnet gör allt som står i dess makt för att fortsätta bli omhändertagen och beskyddad. Det är också i de relationerna såren har svårast att läka när vi utsätts för någon form av kritik eller ogillande.

Kritik från omgivningen leder ofta till skuld och/eller skamkänslor. Dessa begrepp ligger nära varandra men det finns en tydlig avgörande skillnad. Skuldkänslor kommer ofta av något som vi gjort. En handling som inte blev som vi hade tänkt och som vi kanske ångrar. Vi kan då frigöra oss från skuldkänslorna genom att be om andras förlåtelse, förlåta oss själva och göra annorlunda nästa gång.

Skam handlar om den bild vi har av oss själva, den vi är, snarare än om handlingar vi gör. Skammen får oss att känna oss blottade för andras dömande och ogillande. Den får oss att känna oss odugliga och



ovärdiga. Den är djupt rotad i oss och ofta en följd av bristande omsorg under uppväxten eller att vi blivit utsatt för mobbning eller någon annan form av övergrepp.

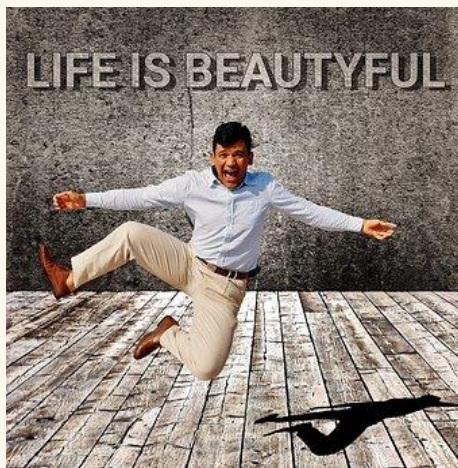
Soul & Heart Må Bra skola

Alla har vi visst mått av skam- och skuld-känslor inom oss och det är normalt att vi alla kommer i kontakt med dessa känslor ibland. Det är när dessa känslor tar överhanden och vi fastnar i dess grepp som det ställer till det för oss.

Det kan finnas ett stort motstånd mot att möta oss med det som självmedkänsla innebär, det vill säga värme, tillåtelse, acceptans och kärlek. Självkritiken innebär att risken att bli kritiserad av vår omgivning minskar. Och det är ju bättre att vi kritiserar oss själva än att någon annan gör det. Eller? Är det kanske bättre om vi kan se på oss själva med kärleksfullhet och empati, även i de stunder vi begår misstag, fullt mänskliga misstag. Det tycker i alla fall jag!

Att möta sig själv med självmedkänsla

När vi möter oss själva med självmedkänsla aktiveras vårt trygghetssystem i motsats till vårt stressystem. Vi känner oss mer tillfreds med livet. Vi ökar vår känsla av lycka, nyfikenhet, kreativitet och tacksamhet. Vår tro på oss själva ökar och vi



Soul & Heart Må Bra skola

blir mer optimistiskt lagda. Vi ökar helt enkelt vår livskvalité.

Självmedkänsla ska inte förväxlas med självkänsla. Självkänslan kan variera och det finns studier som visar att i självkänslan finns en önskan att framstå som bra i andras ögon, det finns en strävan att vi lyckas med saker och ting och när vi misslyckas med det mår vi dåligt, vi hamnar i självkritik. När vi visar oss själva självmedkänsla däremot så har vi överseende med våra misslyckanden, vi känner inte att vi behöver vara perfekta i alla lägen och vi accepterar oss själva precis som vi är utan att döma oss eller jämföra oss med andra. Vi ger inte oss själva självmedkänsla för att må bättre i första hand utan för att vi har det svårt. På samma grunder som vi skulle finnas för någon annan när denne har det svårt, för att vi vill uttrycka vår förståelse och värme.



Soul & Heart Må Bra skola

Ett vanligt missförstånd är att självmedkänsla innebär att vi tycker synd om oss själva eller känner medlidande med oss själva. Så är det inte! Tvärtom så öppnar vi bland annat upp för förändring, inre trygghet och förmåga till medkänsla och empati för både oss själva och andra.

När vi blir medvetna om vad vi säger till oss själva kan vi också långsamt börja använda andra ord eller andra tonfall till oss själva. Tonfallet vi använder är av stor betydelse. Försök



föreställa dig att du pratar med dig själv med ett vasst och dömande tonfall och hur det känns jämfört om du pratar med dig själv med ett mjukt tonfall som signalerar värme och acceptans, som om du skulle prata med till exempel ett litet barn eller en kattunge. Prova gärna och känn efter. Skillnaden är ganska stor, eller hur? När vi pratar med oss själva med mjukhet i rösten kommer vi kontakt med vår förmåga att känna inre trygghet oberoende av att ha andra omkring oss. Vi knyter an till oss själva och kan bryta gamla mönster och trosföreställningar om oss själva och vi kan läka både skuld och skam.

Att möta sig själv med självmedkänsla är att möta sig själv med värme och tillåtelse. Ibland kan det kännas svårt, speciellt om vi inte är vana vid det. Det kan kännas främmande att se på sig själv med acceptans eller rent av villkorslöst kärleksfulla ögon.

Är det möjligt att möta självkritiken med tacksamhet, eller åtminstone med vänlighet?

Självkritiken har funnits till vår hjälp under en lång tid och gjort det den har trott varit bäst för oss. Om vi möter självkritiken med kritik eller motstånd aktiveras vår stressrespons i kroppen och vi är inne i samma negativa spiral som självkritiken ger.



Ett annat sätt är att möta den inre kritikern med tacksamhet för det den gjort för oss. När självkritiska tankar dyker upp, prova om du vill, att lägga handen på dig själv, någonstans där det känns bekvämt för dig, kanske hjärtat eller magen, kanske vila dina händer i varandra. Känn beröringen från din hand, låt den sjunka in, nästan som om den smälter samman med kroppen, viska mjukt till dig själv:

”Tack för allt du gjort för mig. Jag förstår att du gjort det i all välmening, Ditt syfte har varit gott. Du har funnits för mig och stöttat mig på ditt sätt men nu behöver jag inte dig längre. Jag

Soul & Heart Må Bra skola

väljer att se på mig själv med andra ögon och möta mig själv med värme, kärlek och respekt.”

Intentionen att vilja möta dig själv på det här viset är viktigare än orden du använder. Du kan hitta andra ord som passar dig bättre.

Om den inre kritikern är stark kan det kännas svårt att möta med tacksamhet. Då kan ett första steg vara att möta med vänlighet. Eller att om det känns omöjligt börja med att med nyfikenhet på dig själv uppmärksamma i vilka situationer självkritiken aktiveras för dig och bara notera det. Kanske är det möjligt att långsamt närma dig någon form av acceptans?

Att lägga händerna på hjärtat kan kännas ovant och främmande. När vi lägger händerna på hjärtat aktiveras vårt trygghetssystem och öppnar upp för vår inneboende förmåga att visa oss själva omtanke och värme. Annorlunda uttryckt kan man säga att vi väcker och öppnar upp vårt hjärta att både kunna ge och ta emot medkänsla.



Soul & Heart Må Bra skola

Att möta med acceptans, vänlighet, tacksamhet och värme aktiverar lugn och ro, du behöver inte gå i kamp med dig själv, strida. Påminn gärna dig själv att det här är invanda mönster som kan sitta djupt i dig. Börja med situationer som inte är så känslomässigt laddade för dig och efterhand som du utvecklar din självmedkänsla kan du välja mer "svåra" situationer. Det här är inget som kommer att förändras över en natt men genom att bara ha viljan att möta dig själv med självmedkänsla har du satt igång processen mot förändring.

En del har uppfattningen att vi behöver självkritik som drivkraft för förändring men ny forskning visar att självmedkänsla är en starkare drivkraft och dessutom utan några negativa konsekvenser för oss.

Andra vägar till självmedkänsla.

Andra sätt att praktisera självmedkänsla är att ta hand om dig själv och göra det du mår bra av. Helt enkelt för att du är värd det.

Fysiskt kan det handla om att ta hand om din kropp genom att motionera, äta mat du mår bra av och inte utsätta din kropp för saker som skadar den. Eller att ägna din kropp lite extra uppmärksamhet till exempel genom att låta duschen ta extra lång tid och tillåta dig njuta av värmen och vattnet mot huden. Kanske visa dina händer eller ditt ansikte extra omsorg när du masserar in din favoritkräm.

Soul & Heart Må Bra skola

När vi visar medkänsla med oss själva öppnar vi vårt hjärta och vi öppnar upp för möjligheten att genom kärleksfull vänlighet mot oss själva närma oss läkning av inre sår. När vi visar oss själva medkänsla sprider sig medkänslan i allt vidare cirklar till att omfatta även andra. Så vill du visa andra medkänsla och samtidigt behålla all din kraft och styrka kan en början vara att bli din egen bästa vän.

Må så gott och ta hand om dig. Jag önskar dig all lycka på din väg mot självmedkänsla!



Soul & Heart Må Bra skola



Jag som skrivit artikeln heter Jonna och finns i Vittsjö i norra Skåne. Jag har arbetat som helhetsterapeut sedan 2014.

Att arbeta med människor, få möta och vara med i deras läkande och växande är något jag gör med glädje, tacksamhet och ödmjukhet. Tack!

Vänligen

Jonna Skog

Terapeut och lärare i

Soul & Heart Journey School

www.soulheartjourney.se

Läs mer på
www.soulheartjourney.se