

At vise sig selv medfølelse

Hvad er selv-medfølelse?

Medfølelse er ofte noget, vi har med andre og viser til andre, der oplever noget smertefuldt. Det er samtidig også noget, vi kan vise os selv, når vi har det svært i livet. Medfølelse er kort sagt, at vi anerkender smerte og lidelse og møder det med venlighed uanset hvem, det er rettet mod.

At anerkender smerte betyder i denne sammenhæng, at vi genkender og ærligt står ved, at der opleves noget smertefuldt. Når vi møder det venligt, vælger vi at være venlige frem for at afvise den smertefulde oplevelse som noget pjat eller kritisere os selv for at føle som vi gør.

Hvad kan det gøre godt for?

Der findes spændende forskning, der viser, at selvmedfølelse er en rigtig god idé, når man arbejder med at justere kursen i sit liv, da selvmedfølelse både styrker oplevelsen af motivation og afbøder konsekvenserne af tilbagefald.

Men vi behøver ikke ty til forskningen, vi kan også blot lave et tankeeksperiment:

Forestil dig, at du og din ven er på en hård vandring. Kursen er sat, men I bliver fanget i et svært uvejr og kommer væk fra stien. I er begge trætte, forkomne, bange og du har måske fået en skade. Hvilken ven vil du nu ønske, at du har med dig?

Vil du gerne have ham med, der synes, du er åndssvag, fordi du ikke var bedre til at finde vej, og som synes, du har ryggrad som en regnorm og derfor er skyld i, at I ikke nåede frem før uvejret kom og som måske også synes, at du er latterlig, fordi du er bange og da bare skal tage dig sammen, selv om din krop måske har taget skade?

Eller vil du hellere have en ven med, der genkender, at du har det svært lige nu og som måske giver dig sin hånd og siger: *"Hold da op, det var hårdt. Du er vist bange lige nu - det er helt ok. Jeg vælger at tro på, at vi nok skal finde kursen igen. Lad os se, hvordan din krop har det, om den kan fortsætte som før, eller om den har brug for, at vi går lidt langsommere frem eller holder nogle hvil undervejs"*.

Vi kan blive mere bevidste om, hvordan vi vælger at svare, når vi oplever smerte og lidelse og vi kan øve os, så vi med tiden får lettere ved at vælge at svare venligt. Venlighed forhindrer dig ikke i at mærke usikkerhed eller få selvkritiske tanker, men venlighed baner vejen for at vælge omsorgsfulde og endda modige handlinger. Når livet gør ondt, svarer en venlig ven nemlig hverken "kom nu i gang dit skvat" eller "drop det, du lykkes alligevel aldrig med at finde vej".

Hvorfor kan det være svært at møde sig selv med medfølelse?

Det kan være meget forskelligt, hvad der gør det svært for os at udvise medfølelse med os selv. Nogen har svært ved at genkende følelser og nogen har lært, at følelser ikke er noget, man taler om. Nogen er bange for, at det at stå ved følelser som usikkerhed er et svaghedstegn. Nogen er bange for at blive dømt og måske endda dømt ude af kollegaer eller "venner", hvis de ikke fremstår som stærke. Nogen er bange for, at de vil blive revet med af følelserne, hvis de giver plads til dem. At tristhed og angst, så vil opleves alt for overvældende, og derfor skal holdes nede - ikke tænkes på, ikke mærkes. Nogen er bange for, at hvis de begynder at vise sig selv medfølelse, at de så vil gå helt i stå, sætte sig på sofaen og aldrig komme op igen.

Sådanne tanker er normale, og måske har de endda været hjælpsomme tidligere i livet, selvom de ikke er det længere. Spørgsmålet er ikke om tankerne er sande, men om du er villig til at øve og gøre dig dine egne erfaringer med selvmedfølelse?

Læg i øvrigt mærke til, at når dit hoved giver dig tanker og følelser, der synes at stå i vejen, opleves de ofte som smertefulde, og det er derfor nærliggende at starte med at genkende disse tanker og følelser og møde dem med venlighed. Så er selv-medfølelsen allerede i gang med at blive styrket.

Hvordan gør man?

Herunder er der forslag til, hvordan du rent praktisk kan øve dig i selv-medfølelse. Prøv dig frem og find selv på mere.

Genkend venligt smerte og lidelse - sæt ord på.

Smerte, hvad end det er en fysisk smerte eller smertefulde følelser, kan opleves ganske diffuse eller overvældende. Det kan være en hjælp at sætte ord på, da det kan hjælpe dig til at få øje på, at det er noget konkret, du oplever lige nu og at du kan tage et perspektiv, hvor du ser dig selv som større, end det du mærker i dette øjeblik. Når det er lidt mere diffust kan du fx sige: *"Dette er et smertefuldt øjeblik."* Eller *"Dette er virkelig svært for mig"*. Og når du kan genkende oplevelsen, kan du fx sige: *"Det er en sviende smerte i min hofte og lænd. Min krop har det virkelig svært"*. Eller: *"Det er usikkerhed, jeg mærker lige nu"* (eller *tristhed, angst, vrede, generthed, afsky*).

Mind dig selv om det fælles menneskelige i det, du oplever.

Når du genkender, hvad du oplever af smerte og lidelse, kan det være en hjælp at minde dig selv om, at sådan er det også at være menneske, og at der lige nu er andre, der har det præcis ligesom dig. Vi bliver let fanget i tanker om, at vi er forkerte eller ensomme, når vi mærker usikkerhed, fordi det gør andre nok ikke, eller vi får tanker om, at smerte og lidelse er uretfærdig og urimelig fordi vi har været så meget hårdt igennem. Livet er ikke desto mindre fuld af smertefulde oplevelser, og det at vi oplever smerte og lidelse binder os i højere grad sammen med menneskeheden end det adskiller os. Så du kan fx øve dig i at sige: *"Dette er et smertefuldt øjeblik. Sådan er det også at være menneske / ven / forælder / datter / søn (alt efter hvad der passer med den situation, du står i)*.

Anerkend og giv plads - brug din vejrtrækning.

Følelser er i bevægelse og forandrer sig over tid, men kamp med følelser og fysiske smerter risikerer at forstærke oplevelsen. Byrden bliver simpelt større, når der både er smerte og kamp med smerterne. Musklerne spænder op og flere følelser som tristhed, angst og vrede følger trop. Når vi kæmper med vores følelser og smerter får vi paradoksalt nok endnu mere smerte at forholde os til. Nogle fagfolk kalder det, at den oprindelige smerte nu er blevet til lidelse.

Brug derfor din vejrtrækning til at skabe plads i din krop, der hvor du især mærker det, der smerter dig. Træk vejret roligt ned omkring, uden at dømme det, der smerter dig, blot genkend det så godt du kan og øv dig i at slippe kampen og give plads i kroppen selvom du ikke bryder dig om det, du oplever. Giv plads og vær venlig når kamp vil forværre din situation - smertefulde følelser kommer og går og selv kroniske smerters intensitet stiger og falder.

Vær omsorgsfuld - giv dig selv en hånd.

Når andre har det svært, lægger vi gerne en arm om skulderen på dem, giver et kram eller holder deres hånd. Du kan øve at bruge dine egne hænder som et venligt svar på smerte. Læg fx dine hænder med en omsorgsfuld intention mod det sted på kroppen, hvor du mærker den smertefulde oplevelse mest intenst. Læg dine hænder mod dit hjerte, mod dit ansigt eller kryds armene og hold fast om dig selv. Prøv dig frem og se, hvad der mærkes som en omsorgsfuld og venlig gestus, når du har det svært.

Vær venlig - brug omsorgsfulde og støttende ord til dig selv.

Hvad ville du sige til et menneske, du holder meget af, hvis dette menneske stod i en lignende situation? Du behøver ikke bruge mange ord. Det kan være helt kort som fx: *"Jeg forstår"* eller *"Det er okay at synes, det er svært"*.

Mind dig selv om dine værdier - hvordan vil virkelig gerne møde dig selv?

Hvordan længes du inderst inde efter at møde dig selv? Sæt ord på det, når du har det svært. Sig fx: *"Det er svært lige nu. Sådan er det også at være menneske. Må jeg møde mig selv kærligt"*. Du kan også sige, hvad du vælger: *"Jeg vælger at værdsætte min krop, præcis som den er på trods af (eller på grund af) alt det den kæmper med"*.

Vil du læse mere?

Dette arbejdspapir er skrevet på baggrund af det arbejde henholdsvis Russ Harris og Kristin Neff har lavet og de bøger, de har skrevet. Russ Harris har skrevet flere grundbøger og selvhjælpsbøger, der også er oversat til dansk, om den terapeutiske metode *Acceptance and Commitment Therapy*. Blandt andet bogen *"Når virkeligheden slår hårdt"*. Kristin Neff har forsket i og skrevet om selvmedfølelse (self-compassion) i mange år og har flere gratis værktøjer og guidede meditationer på engelsk på sin hjemmeside www.self-compassion.org. Du kan også finde dette arbejdspapir og gratis guidede meditationer på Psykolog Vibeke Bies hjemmeside www.vibekebie.dk.