

## Hvad er Self compassion

Self-compassion indebærer tre hovedkomponenter: 1) at møde sig selv med venlighed og forståelse, især når man fejler og har tendens til at være kritisk over for sig selv. 2) At anerkende ens egen medmenneskelighed og at de oplevelser, de udfordringer og de reaktioner vi møder i livet er generelle menneskelige, og ikke noget der isolerer os fra andre. 3) At være mindfull overfor ens egne negative aspekter, og holde smertefulde tanker og følelser i kærlig opmærksomhed i stedet for at over identificere sig med dem.

SC er en følelsesmæssig positiv tilgang til egne oplevelser, og beskytter derved mod de negative konsekvenser af selv fordømmelse, isolation og grublerier. Denne anden måde at relatere til sig selv på kan læres, hvorved egoistisk selv fokus minimeres, samtidig med at dyb omsorg og medfølelser opøves ift. sig selv.

## Yderligere om SC

Det kan nuancere begrebet SC, hvis vi ser lidt nærmere på hvad det betyder at have medfølelse mere generelt. Når vi har medfølelse ligger vi mærke til, og berøres af, andres lidelse og følelsesmæssige smerte, i en grad så vi ønsket om at mindske deres lidelse vokser indeni os. At have medfølelse for andres fejl og mangler, indebærer også at vi møder andre med forståelse i stedet for afvisning, og ikke dømmes dem udelukkende for deres handlinger eller følelser, men ser dem i en delt kontekst af at være menneske.

Self Compassion indebærer at møde vores egen følelsesmæssige smerte tilsvarende. Altså at vi er venlige og forstående overfor os selv når vi fejler, ikke er gode nok eller oplever ulykkelige situationer. Når vi self compassionate genkender vi smerte og uperfekthed som en uundgåelig del af den oplevelse det er at være menneske, og ikke blot noget der isolerer mig fra andre, og kun sker for mig. At have medfølelse for os selv indebærer, at vi får et mere balanceret perspektiv på svære eller negative følelser, så vores personlige smerte ikke hverken undertrykkes, undgås eller overdrives og dramatiseres.

Self compassion kan ses som en slags åbenhjertethed, hvor grænserne mellem mig selv og andre opblødes, fordi alle mennesker er værdige til at mødes med medfølelse, også mig selv. Self compassion repræsenterer metodemæssigt "et stille ego", fordi ens oplevelse ikke ses udelukkende igennem ens eget separate selv, men netop i sammenhæng med det alment menneskelige. Modsætningen her vil være det mere larmende selvværd, der i højere grad har fokus på netop "mig".

## Følgende udsagn er centrale uddrag fra en lang række forskningsforsøg, der undersøger effekt og deleffekt af SC:

De fleste udtrykker at de er mindre støttende overfor sig selv og mere kritiske ved sig selv, end overfor andre mennesker. De der scorer højt som self compassionate, siger dog at de er tilsvarende støttende og venlige overfor sig selv og andre.

Teens, unge og studerende:

Flere undersøgelser indikerer at SC er en effektiv indgriben i teenagere og unge der lider af negativ egenopfattelse. Der er ikke forskel på effekten i hhv teens og voksne.

I forholdet mellem SC og akademiske mål og håndterbarhed af at dumpe eksaminer, viser undersøgelser at SC er positiv ift mål hvor man skal mestre noget – et emne, noget materiale, en proces, og samtidig mindsker frygt for fejl og øger egnen oplevelsen af egne kompetencer. Præstationsmål påvirkes ikke direkte af SC. SC viser også tydelig positiv indflydelse på følelsesmæssige håndteringsstrategier, og mindsker negative undgåelses orienterede strategier.

SC viser tydelige øget sundhed og velværsfølelser. Familie og kognitive faktorer viser sig afgørende for den unges egen umiddelbare evne til velvære, men SC viser sig som det bånd der udjævner denne tillærte evne.

SC og selvværd:

SC træning giver klare forudsigelser mod mere stabile følelser af selvværd, der samtidig er mere fleksibelt ift et specifikt resultat. SC mindsker tendens til at sammenligne sig med andre socialt, mindsker den offentlige selv bevidsthed, grublerier over sig selv, vrede og behov for et kognitivt bestemt udfald af en given situation.

Selvværd (og ikke SC) viser positiv forbundethed med narcissisme, tendens til social sammenlignelighed. Både selvværd og SC giver øget glæde, optimisme og påvirker livsoplevelsen positivt. SC er således et godt alternativ til den globale dyrkelse af selvværd, idet det øger en sund holdning til sig selv.

Kognitive og følelsesmæssige processer:

Self compassionate mennesker viser at SC har en direkte positiv indflydelse på følelsesmæssige og kognitive reaktioner i hverdagslivet. SC beskytter mod negative selv forståelse i social kontekst, mindsker og balancerer negativ feedback (jo bedre effekt ved jo lavere selvværd), og giver mere balanceres og mindre negativ selv evaluering, og øger evnen til at anerkende egen rolle i en negativ eller svær situation uden at blive overvældet af negative følelser. Generelt viser undersøgelserne at SC mindsker folks reaktion på svære omstændigheder på måder der er anderledes end og, i nogle situationer, mere støttende og gavnlige end selvværd.

Psykologisk sundhed:

SC hjælper (modsat øgning af selvværd) som støtte mod angst. SC ændrer opfattelse af, og sprogbrug i omtale af egne svagheder i en retning der er mindre separat og mere helhedsorienteret. Generelt øget psykologisk sundhed allerede efter 1 måned.

SC har en signifikant positiv effekt på udvikling af glæde, lykkefølelser, optimisme, positiv reaktionsmønstre, visdom, personligt initiativ, nysgerrighed, enighedssøgende, udadvendthed og samvittighedsfuldhed. SC har desuden en signifikant mindskelse af neurotiske mønstre og negativ påvirkelighed. Effekten af SC går markant ud over hvad der kan tillægges personlighedstræk.

SC øger effektivt den generelle mentale sundhed, og måles f.eks. i mindre depression, angst og større livstilfredshed.

SC viser tæt sammenhæng til generel velvære og tilfredshedsfølelser på tværs af kulturelle skel.

Idet SC er ikke sammenlignende, men derimod sammenkoblet med andre menneskes oplevelser, mindskes tendenser til narcissisme, selv centrerethed, og direkte social sammenlighed, som typisk associeres med forsøg på at øge selvværd.

En af de måder hvorpå SC har en direkte positiv effekt på depression og angst, er ved at mindske effekt af grublerier og bekymringer.

#### Midfulnes og SC og psykologisk sundhed

Mindfulness og SC har mange teoretiske og praktiske komponenter til fælles. Når evnen til at være self compassionate måles på skala og sammenlignes med evne til at være mindfull på en tilsvarende skala, har SC en meget klar forspring ift at forudse angst, depression, bekymringer og livskvalitet, hos mennesker der søgte selvhjælp til angst relaterede oplevelser. Jo lavere evne til SC, jo alvorligere symptomer. SC er således en præcis indikator for alvorlighed af oplevede symptomer og livskvalitet, i op til 10 gange højre sammenhæng end ved evnen til mindfulness alene. Der er mange undersøgelser der viser mindfulness baserede interventioners positive effekt på angst og depression, og i sammenhæng med disse sammenlignende undersøgelser kan tyde på at det er SC der er en af de aktive ingredienser i MBI ift. at håndtere følelser.

Effekten af MBSR på self-compassion, empati, mindfulness, stress symptomer, stemningsudsving og spiritualitet, viser signifikant reduktion af stress, stemningsudsving og øget mindfulness, spiritualitet og self compassion. Desuden viste der sig en øget evne til empati og perspektivtagning. Ændring i self compassion var tæt forbundne med evnen til mindfulness. SC og empati viste tydelig sammenhæng med psykologisk funktion.

#### SC og selvværd

Self-compassion øger følelsesmæssig modstandskraft og stabilitet mere end selvværd. SC indeholder mindre selv evaluering, ego forsvar og selv hævdeelse, end selvværd. At øge selvværd indebærer at evaluere sig selv positivt, og ofte også et behov eller ønske for at være sepiel og over middel. SC indebærer ikke en sammenlignelighed med andre, men snarere en venlig, connected og klartseende måde at relatere til os selv og vores fejl, oplevede mangler og uperfektheder.