

Myter om Self-Compassion.

Af Helle Laursen, Nordic Compassion.

Hvad afholder os fra at være venlige, støttende og medfølelse overfor os selv?

De fleste af os har ikke svært ved at se medfølelse som en god kvalitet i andre. Den ligger tæt på andre kvaliteter vi typisk omtaler som gode: venlighed, omsorg, forståelse, empati og det at hjælpe.

Men når vi taler medfølelse overfor os selv, vækker det ofte en masse forbehold. Måske du selv har haft et par forbehold for det nye begreb Self-Compassion. Og det er nok endnu mere sandsynligt at du har forbehold for det vi på dansk kalder selvmedfølelse.

Herunder gennemgår jeg de forbehold - og ja, de myter - som jeg oftest hører for Self-Compassion (og ja, selvmedfølelse). Det er nemlig myter om Self-Compassion, som ikke holder ved nærmere øjekast.

Måske vores forbehold til dels kommer af at andre ord der starter med 'selv', og som vi typisk opfatter som negative: selvcentret eller selvtilfreds, måske endda medlidende med os selv. Vi kan også blive lidt ængstelige for at miste vores motivation og handlekraft hvis vi træner medfølelse overfor os selv. Og monstro vi kommer til at hænge fast i en masse irrationelle (og ubehagelige) følelser?

Hvis du kan genkende nogle af de forbehold der nævnes ovenfor, er du ikke alene. Der er mange der umiddelbart tager afstand fra begrebet selvmedfølelse, måske fordi det ligger så dybt i os og i vores kultur at vi ikke vil blive noget der er i nærheden af at være 'for meget os selv'.

Taler vi engelsk eller dansk?

Nye begreber kan ofte være lidt lettere at bruge på engelske. Derfor taler vi tit om Compassion eller Self-Compassion i stedet for medfølelse og selvmedfølelse. Men det er det samme. Det kan ikke oversættes på andre måder. Det er vigtigt når vi taler om forbehold for medfølelse, fordi de forbehold som især ordet 'selvmedfølelse' vækker i os handler ikke om hvilket sprog vi bruger; det er de samme forbehold jeg har mødt internationalt over de seneste seks år hvor jeg har undervist i Self-Compassion på engelsk.

Vores forbehold bunder snarere i at forskningen definerer og forstår ord som empati og medfølelse på andre måder end den måde vi bruger dem på i hverdagen. Vi skal altså til at nuancere vores forståelse af ord som empati og medfølelse.

Medfølelse er en hel normal reaktion

Medfølelse definerer vi som at være opmærksom på smerte i andre (fysisk eller psykisk) og samtidig at have et ønske om at mindske den smerte. Jeg er helt sikker på at du kender oplevelsen af at være medfølelse overfor andre. Vi udtrykker det ofte let og enkelt i hverdagsmøder med venner, bekendte eller kolleger. Der hvor vi fx spørger ind til om den anden er ok '*for du ser lidt træt ud*', og måske endda siger '*sådan kan jeg godt forstå du har det, det ville jeg også hvis det var mig*' og '*kommer du ikke over til en kop kaffe*'?

Sådan en hverdags snak gætter jeg på at du kan genkende. Og den snak består af de tre elementer, der skal være tilstede for at andre oplever os som medfølelse: opmærksomheden på at der er noget der er svært (mindfulness), et perspektiv af at den andens oplevelse er almindelig og menneskelig (perspektivet af fælles menneskelighed), samt et handlingselement med en intention om at støtte eller hjælpe (venligheden).

De tre elementer er de samme uanset om vi er medfølelse overfor andre eller overfor os selv. Lad os se nærmere på selvmedfølelse.

Hvad er selvmedfølelse egentligt?

Når vi vender de tre elementer i medfølelse mod os selv, bliver det ofte lidt mere kompliceret.

Det første element er mindfulness, eller helt enkelt: opmærksomhed. Mindfulness inviterer os til at være åbne og accepterende overfor vores oplevelse af ubehag i øjeblikket uden at ignorere det eller lave det til et drama eller være fanget i det i dagevis. Det er et vigtigt startsted for selvmedfølelse, for vi kan ikke reagere med varme og støtte hvis vi ikke er bevidste om hvad vi oplever. Samtidig gør vi oftere det modsatte når det er os selv der møder modgang: vi bliver fanget af tanker, følelser eller stemninger og bliver hængende i dem.

Men selvmedfølelse er mere end det. Selvmedfølelse er at tage vare på dig selv, når det er dig der oplever noget der er svært. Altså at have intentionen om at hjælpe og støtte os selv med den varme og venlighed, som vi ville hvis det var en god ven i samme situation. Det er det element man kalder 'venlighed' og som er det aktive handlingselement. Selvmedfølelse er altså reagere på det du oplever med støtte i stedet for at kritisere eller dømme dig selv.

Inkluderet i selvmedfølelse er også det at anerkende vores fælles menneskelighed. Det er det tredje og sidste element. Det er, at minde os selv om at vi, ligesom alle, er uperfekte og fejler. At vi ligesom alle andre reagerer og oplever svære følelser når vi er uheldige eller møder modgang. Det lyder ret indlysende, men vi glemmer det tit. Når det er os selv der møder modgang kan vi opleve det som at noget (eller os selv!) burde være anderledes. Eller måske at andre ville have haft lettere ved at undgå den situation. Når vi på den her led let kan komme til at føle os anderledes end andre, så er det et meget radikalt skift, at bruge perspektivet af fælles menneskelighed. Dét minder os om at vi er som andre, at modgang er en grundlæggende og uundgåelig del af det at være menneske.

Det er de tre elementer i selvmedfølelse: evnen til at opdage med klarhed hvad jeg oplever (mindfulness), aktivt at støtte mig selv (venlighed) samt at have perspektivet af min reaktion er normal og menneskelig (perspektivet af fælles menneskelighed).

Forskningen viser stor effekt af evnen til selvmedfølelse

Der er heldigvis en meget stor mængde forskning (mere end 3000 artikler i foråret 2022) der viser at det at være venlig og støttende overfor os selv faktisk er ret vigtigt for vores mentale og fysiske velvære. Faktisk er mental sundhed meget tæt forbundet med evnen til selvmedfølelse.

Det er også tæt forbundet med mindre selvkritik, mindre depression, angst, skam, negativt kropsbillede, følelsesmæssig undgåelse og stress. Og der er en masse uundgåelige positive følelser forbundet med evnen til selvmedfølelse også, fx mere glæde, mere tilfredshed, optimisme, bedre

relationer, flere ressourcer til at tackle fx kronisk sygdom, skilsmisse og andre svære situationer. Samt bedre fysisk sundhed og øget evne til medfølelse for andre.

Kort sagt er selvmedfølelse som en buffer der gør det lidt lettere at komme igennem alt det ubehagelige vi kan opleve som mennesker. Det er selvfølgelig ikke en vaccine mod modgang, men det er det der kommer tættest på: nemlig en konkret metode til at opbygge indre ressourcer. Ikke for at modstå eller undgå alt det ubehagelige i livet, men for at kunne stå stærkere, også når vi møder modgang.

Myter om selvmedfølelse

Forskningen viser desuden at mange almindelige forbehold for selvmedfølelse ikke har bund i virkeligheden. Her er de fem forbehold jeg ofte støder på:

1. Jeg får bare medlidenhed med mig selv

En af de helt store forbehold er at selvmedfølelse lyder som om jeg får medlidenhed med mig selv, og gør mig selv til et offer. Men når vi lærer at bruge perspektivet af fælles menneskelighed, kan vi se vores egne oplevelser i et helt andet lys, der gør at vi ikke bliver siddende i et hul hvor det er synd for os. Vi lærer at se det vi oplever som noget der måske nok er super svært, men samtidig ret menneskeligt og almindeligt. Det er på ingen måde en måde at undgå de reelle svære tanker og følelser der kan være forbundet med situationen. Når vi samtidig kan anerkende og acceptere vores oplevelse, og tage vare på os selv, kan vi lettere fordøje processen og lade følelserne ebbe ud lidt hurtigere.

Forskningen viser at selvmedfølelse mindsker din medlidenhed med dig selv og tendensen til at tankerne kører i ring (især om alt det dårlige der er sket) (Odou & Brinker, 2014, 2015; Raes, 2010), bl.a. fordi fokus er på hvad du kan gøre for at støtte dig selv i situationen. Den effekt er en del af årsagerne til at øget selvmedfølelse giver bedre mental sundhed og mindre angst og depression.

2. Jeg bliver overvældet af at (skulle) føle hele tiden

Især det danske ord *medfølelse* lyder som det enten er en særlig følelse man skal have eller at man skal 'mærke efter' eller have opmærksomhed på følelser hele tiden. Men ingen af delene er retvisende. Igen bruger forskningen ordet medfølelse på en anden måde end vi gør i hverdagen.

At træne selvmedfølelse handler ikke om at mærke efter eller føle efter og blive hængende i det. Faktisk viser forskningen at du bliver bedre til at skifte perspektiv og ikke fokuserer på dit eget ubehag. (Neff & Pommier, 2013)

Medfølelse er heller ikke om at du skal føle noget bestemt. Det er snarere at have evnen til at skabe en god kvalitet af kontakt til os selv og andre, så vi kan reagere hensigtsmæssigt på ubehag.

3. Selvmedfølelse gør mig svag!

En af de mere overraskende elementer som forskningen i selvmedfølelse viser, er at du bliver bedre til at håndtere modgang. Selvmedfølelse er en af de mest potente kilder til at øge vores ressourcer så

vi kan håndtere svære perioder lidt lettere. Det engelske ord resiliens bruges også dansk og det peger på evnen til at komme tilbage efter modgang. Det kaldes også 'hoppeboldseffekten' fordi det er reaktionen i mødet med modgang, der er tale om. Når vi oplever større omvæltninger i vores liv, kan selvmedfølelse gøre hele forskellen i vores evne til at finde vores fødder igen og trives fordi det gør det lettere at acceptere og tilpasse os den nye situation.

Der er ikke tvivl om at selvmedfølelse gør det lettere (ikke let!) at komme igennem skilsmisse (Hiraoka et al., 2015), at blive fyret, at blive syg eller have kroniske smerter (Sirois, Molnar & Hirsch, 2015, Wren et al., 2012), traumer (Hiraoka et al., 2015) og andre store udfordringer.

Studier som de her viser at det er ikke kun det du oplever i dit liv der er afgørende, men hvordan du relaterer til dig selv, når du oplever det du oplever. Er du din egen indre fjende eller din egen allierede? Det er afgørende for hvordan du kan håndtere modgang. Selvmedfølelse gør dig ikke svag, tværtimod. Det gør det lettere at komme ud af svære perioder.

4. Jeg bliver mon mere selvcentreret

At træne selvmedfølelse er ikke at gøre mindre for andre, men snarere at inkludere dig selv i cirklen af dem du *også* gerne vil støtte.

Det her er et af de store forbehold for mange, og heldigvis er forskningen klokkeklar: Når du øger evnen til selvmedfølelse, bliver du oplevet som mere støttende, mere lyttende og mere omsorgsfuld i dine relationer (Neff & Beretvas, 2013; Wayment, West & Craddock, 2016). Mindre jalous (Tandler & Petersen, 2018) bliver bedre til at søge kompromis i konflikter (Yarnell & Neff, 2013) og generelt mere medfølelse overfor andre (Neff & Pommier, 2013).

Et andet aspekt af angsten for at blive for selvoptaget kan være angsten for at vi tager kortsigtede beslutninger og kun vil gøre det vi har lyst til. Som fx at spise is og se film i stedet for at træne, selvom jeg gerne vil lægge min livsstil om. Men den indre selvmedfølelse stemme er mere som en forælder, der kræver at et barn spiser mad og laver lektier og ikke spiller computerspil. Det er altså det langsigtede perspektiv og ikke kun de kortsigtede lyster der bliver dit fokus når du træner selvmedfølelse.

Forskningen viser at øget selvmedfølelse giver flere aktive handler der kommer ud fra et ønske om sundhed (Sirois, 2015), fx som motion (Magnus, Kowalski & McHugh, 2010), sunde madvaner (Schoenefeld & Webb, 2013), mindre alkoholforbrug (Brooks et al., 2012) og at gå til lægen oftere (Terry et al., 2013).

5. Jeg mister min motivation

En af de vigtige forbehold for at træne selvmedfølelse er for nogen tanken om at blive lidt for selvtilfreds, doven eller at miste mit drive og min motivation. Mange af os oplever selvkritik som nødvendigt for at kunne få gjort det der er vigtigt for os.

Men selvkritik kan underminere selvtilfredshed og øge frygten for at fejle (Moore et al., 2018). Når vi motiverer os selv til forandring med selvmedfølelse, kommer ønsket om forandring fra et dybfølt ønske om sundhed og trivsel. Det betyder at selvmedfølelse kan give os det støttende fundament

som gør det muligt at lave forandringer. (Dundas, Binder, Hansen & Stige, 2017; Zhang & Chen, 2016).

Det er måske enklere hvis du forestiller dig en god fodboldtræner. Hvis han råber, skælder ud eller bliver indbidt rasende hver gang der ikke bliver scoret et mål, så kan han være et billede på vores selvkritik. Hvis han derimod er klar i sine forventninger og ønsker og samtidig hjælper med at få os tilbage på sporet når vi ikke får trænet rigtigt, ikke sover nok eller ikke spiller som aftalt...og derfor ikke scorer mål, så er han billedet på den indre selvmedfølelse stemme som en motivator.

Forskningen viser at dem med stor evne til selvmedfølelse har ligeså høje forventninger til sig selv, de er bare ikke så hårde ved sig selv når de fejler. (Hope, Koestner & Milyavskaya, 2014; Neff, 2003b), og det betyder at de har mindre angst for at fejle (Kilham et al., 2018; Neff, Hseih, & Dejithirat, 2007), og har større sandsynlighed for at prøve igen og være vedholdende, selv når de har fejlet. (Breines & Chen, 2012; Kreemers, van Hooft & van Vianen, 2018).

6. Jeg mister min handlekraft

Selvmedfølelse giver den indre tryghed der skal til for at vi kan indrømme fejl, i stedet for at skyde skylden på andre.

Forskningen viser at når de der har en høj grad af evne til selvmedfølelse, tager også større ansvar for handlinger (Leary et al., 2007), og har lettere ved at undskylde til andre når relevant (Breines & Chen, 2012).

Ovenstående er de seks forbehold jeg oftest hører. Jeg håber det viser nogle nuancer af selvmedfølelse som du ikke kendte til. Der er rigtig meget positivt at vinde, ved at øge vores evne til selvmedfølelse påvirker alle aspekter af vores mentale sundhed.

Når vi begynder at tage vare på os selv midt i det der er svært, bliver vores liv ikke umiddelbart lettere, men vi kan tackle det der er svært meget lettere!

Chris Germer (den kliniske psykolog der er medudvikler af Mindful Self-Compassion (MSC) programmet) formulerer det sådan her: *når du kan give dig selv den opmærksomhed du har brug for, har du ikke brug for så meget opmærksomhed.*