

Myter om indre medfølelse

Af Helle Laursen

Her er de otte myter, jeg oftest møder om indre medfølelse, og de er heldigvis er tilbagevist af solid forskning. De opstår især når vi bruger det engelske ord self-compassion, eller den direkte danske oversættelse selvmedfølelse. Orden 'selv' kan, med god grund, minde om noget i retning af for meget fokus på sig selv. Som du vil se af artiklen her, er det langt fra tilfældet.

Myterne er ofte lidt uklare og ubevidste, men de indikerer alle, at indre medfølelse vil have negative konsekvenser. De kan derfor let blive en barriere for at træne indre medfølelse, hvis du ikke kender til fakta. De lyder sådan her:

- vi får medlidenhed med os selv
- det gør os svage
- vi bliver selvcentrerede
- det er noget føle-føle-fluff
- vi bliver eftergivende og overbærende
- det underminerer vores motivation
- det er at hoppe over, hvor gærdet er lavest
- det er det samme som selvværd

At man får medlidenhed med sig selv, eller kommer til at sidde fast i en offerrolle, er et af de helt store forbehold for indre medfølelse. Forskningen viser det modsatte: Når vi lærer at bruge perspektivet af fælles menneskelighed, kan vi se vores egne oplevelser i et lys, hvor vi opfatter det som noget menneskeligt og almindeligt. Vi undgår ikke de reelle svære tanker og følelser, der kan være forbundet med situationen, men 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. Indre medfølelse mindsker din medlidenhed med dig selv og tendensen til, at tankerne kører i ring (især om alt det dårlige, der er sket), blandt andet fordi fokus er på, hvad du kan gøre for at støtte dig selv i situationen(1,2). Den effekt er en af årsagerne til, at øget indre medfølelse giver bedre mental sundhed og mindre stress, angst og depression.

Indre medfølelse gør mig svagere, er endnu et forbehold. Et af de mere overraskende elementer i forskningen er, at indre medfølelse er en af de mest

1

potente kilder til at øge indre ressourcer, så vi kan håndtere svære perioder lidt lettere. Vi bliver mere resiliente og forbedrer evnen til at håndtere og komme tilbage efter modgang. Og beviserne efterlader ikke tvivl. Talrige studier viser, at indre medfølelse gør det lettere (ikke let!) at komme igennem skilsmisse(3), at blive fyret, syg eller have kroniske smerter (4,5), traumer (6) og andre store udfordringer.

Disse studier viser, at det er ikke kun det, du oplever i dit liv, der er afgørende for, hvor smertefuldt det opleves. Din oplevelse er fundamentalt afhængig af, hvordan du relaterer til dig selv, når du oplever det smertefulde: Er du din egen indre fjende eller allierede? Indre medfølelse gør dig ikke svag, tværtimod gør den det lettere at komme ud af svære perioder.

At blive selvcentreret står heller ikke ret manges personlige ønskeseddel. Men det dukker ofte op som en bekymring om indre medfølelse. Især når man kalder det 'selvmedfølelse' (som er det samme som indre medfølelse). Men at træne indre medfølelse er at inkludere dig selv i cirklen af dem, du gerne vil støtte – det er ikke at gøre mindre af det for andre. For mange lyder indre medfølelse som noget, der gør dig mere selvisk og navlepillende. At det er det samme som at sætte sig selv først, dyrke sig selv, eller at det er selvudvikling, som gør os i stand til at klare sig selv. Heldigvis er forskningen klokkeklar: Når du øger evnen til indre medfølelse, bliver du oplevet som mere støttende, mere lyttende og mere omsorgsfuld i dine relationer (7,8). Man bliver også mindre jaloux (9), bedre til at søge kompromis i konflikter (10) og generelt mere empatisk og medfølelsende over for andre (11). Bedre til at skifte perspektiv og rumme andres oplevelse, når du praktiserer indre medfølelse (12).

Dette er måske det forbehold, som er dybest forankret i vores kultur. Med idealet om, at vi skal hjælpe andre og være god over for andre, er det underforstået, at det er det samme, som at vi skal være mindre fokuserede på os selv. Pointen er, at venlighed og hjælpsomhed ikke er en begrænset ressource, som vi tager fra andre, hvis vi giver os selv lidt af det også. Tænk tilbage på en hverdagssituation, hvor du var selvkritisk, og overvej, om du havde mere fokus på dig selv eller på andre i den situation? De fleste af os har meget lille overskud til andre, når vi er fyldt af indre negative tanker om os selv. Ironien her er, at når du kan inkludere dig selv i cirklen af dem, du støtter og er god over for, får du faktisk mere overskud til andre (13).

Når du giver dig selv nok opmærksomhed, behøver dine behov ikke at fylde *for*
2

meget. Indre medfølelse er snarere en grundlæggende respekt for os selv, som er en forudsætning for at kunne sætte sig selv til side og have fuldt fokus på, hvad andre har brug for (14).

Bekymringen for, at det er noget føle-føle fluff, der gør, at følelser kommer til at fylde alt for meget, er endnu en typisk bekymring. Ordet medfølelse antyder, at 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. At træne indre medfølelse handler ikke om at mærke efter eller blive hængende i følelser. Indre medfølelse handler 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. Din evne til at skelne bliver bedre, handlekraften øges og følelser bliver lettere at acceptere og håndtere (15).

En anden nuance af dette forbehold hører jeg fra ledere, der er forbeholdne over for at introducere indre medfølelse som en fælles forståelse på arbejdspladsen. Forbeholdet går på, at det er en privat sag at forholde sig til følelser, og der er bekymring for, at det ikke øger effektiviteten, men snarere bliver et sidespor. De bekymringer er helt relevante, i forhold til, hvordan vi normalt skelner mellem arbejds- og privatliv. Men forbeholdene modsiges af forskningen: I selv meget korte seks-timers forløb i indre medfølelses-træning, som bruges på hospitaler i USA påviser man en markant effekt med flere positive følelser genereret af arbejdet, øget evne til empati og medfølelse for andre, øget tilfredshed med egen professionel arbejdsindsats og øget mental sundhed generelt (16,17).

Er vi eftergivende, overbærende og alt for bløde over for os selv, er det sikkert kortsigtede beslutninger, der kommer til at præge hverdagen – og så du kun gør det, du umiddelbart har lyst til – for eksempel at ligge på sofaen i stedet for at løbe en tur, eller at se film i stedet for at arbejde. Det er en indsigelse, jeg hører ind imellem, men intet kunne være mere forkert. Det er det langsigtede perspektiv og ikke kun de kortsigtede lyster, der bliver dit fokus, når du træner indre medfølelse. Forskningen viser, at øget indre medfølelse giver mere handlekraft og øger aktiviteter, der kommer ud fra et ønske om sundhed (18), for eksempel som motion (19), sunde madvaner (20), mindre alkoholforbrug (21) og at gå til lægen oftere (22).

Mister jeg motivationen, hvis jeg bruger indre medfølelse? Det spørgsmål har jeg hørt en del gange, for tanken om at blive doven eller at miste sit drive og sin motivation, er ubehagelig. Mange af os oplever selvkritik som nødvendigt, for

at kunne få gjort det, der er vigtigt for os. Men selvkritik underminerer selvtilfredshed og øger frygten for at fejle (23). Når vi motiverer os selv til forandring med indre medfølelse, kommer ønsket om forandring fra et dybfølt ønske om sundhed og trivsel. Det betyder, at indre medfølelse giver os det støttende fundament, som gør det muligt at lave langtidsholdbare forandringer (24,25).

Det er måske enklere, hvis du forestiller dig en god fodboldtræner. Hvis han råber, skælder ud eller bliver 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. Medfølelse over for os selv er en effektiv motivator. Den kan mindske den indflydelse, som selvkritik kan have på os, og være en støttende hånd i ryggen, som vi kan have med os, når noget er svært.

Forskningen viser, at dem med høj evne til indre medfølelse har lige så høje forventninger til sig selv, som de som ikke praktiserer medfølelse – de er bare ikke så hårde ved sig selv, når de fejler (26,27), og det betyder, at de har mindre angst for at fejle (28) og har større sandsynlighed for at prøve igen og være vedholdende, selv når de har fejlet (29,30).

Hopper jeg over hvor gærdet er lavest, hvis jeg virkelig begynder på indre medfølelse? Svaret er nej. Når vi fortryder noget, vi har gjort, er indre medfølelse ikke det samme, som at synes, det er ok. Indre medfølelse giver den indre tryghed, der skal til, for at vi kan indrømme fejl, i stedet for at feje dem under gulvtæppet eller skyde skylden på andre. Forskningen viser, at de, der har en stærk evne til indre medfølelse, tager større ansvar for egne handlinger (31), har lettere ved at undskylde til andre, når relevant, og har høj grad af samvittighedsfuldhed (32).

Er det ikke bare det samme som selvværd? Mange tror, at indre medfølelse handler om positiv tænkning eller at vurdere sig selv højt og have højt selvværd. Vores selvværd er påvirket af den succes og modgang, vi har mødt i livet. Nogle baserer deres selvværd på at føle sig særlig eller endda bedre end gennemsnittet. Indre medfølelse er et aktiv, vi kan trække på, uden at vi behøver være særlige, perfekte, dygtige eller bedre end nogen som helst. Indre medfølelse er netop at støtte os selv, når vi er uperfekte, og når det er besværligt,

4

sårbart eller smertefuldt at være til. Forskningen viser, at i sammenligning med selvværd, så er indre medfølelse mindre baseret på sammenligning med andre, og mindre afhængigt af udseende, social anerkendelse eller succesfuld præstation. Det giver også en mere stabil følelse af selvværd over tid (33).

Indre medfølelse handler med andre ord om at skabe en sundere og mere konstruktiv relation til egne sårbarheder og svagheder (34). I stedet for at se dem som selve problemet, så husker vi, at de er almindelige og menneskelige. Ikke som en undskyldning, men som et startsted for handling og aktivt at tage ansvar.

Noter

- (1) Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood.
- (2) Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety.
- (3) Hiraoka, R., Meyer, E. C., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 1–7.
- (4) Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness.
- (5) Wren, A. A., et al. (2012). Self-compassion, stress, and coping among individuals with chronic pain.
- (6) Hiraoka, R. et al.,(2015). Self-compassion as a prospective predictor of PTSD symptom severity among trauma-exposed U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 1–7.
- (7) Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). *The role of self-compassion in romantic relationships.*; Wayment, West & Craddock, 2016
- (8) Wayment, H. A., West, T. M., & Craddock, A. E. (2016). Compassionate goals, self-compassion, and psychological well-being.
- (9) Tandler, N., & Petersen, L. E. (2018). Self-compassion and social anxiety: The mediating role of emotion regulation.
- (10) Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being.
- (11) Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college.
- (12) Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators.
- (13) Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). *The role of self-compassion in romantic relationships.*
- (14) Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program.
- (15) Neff, K. (u.å) Publications on mindful self-compassion. <https://self-compassion.org/publications-on-msc/>
- (16) Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators
- (17) Cocker, F., & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618.
- (18) Sirois, F. M. (2015). Self-compassion and health: Conceptual frameworks, research, and interventions.
- (19) Magnus, C. M. R. Et al., (2010). *The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes.*
- (20) Schoenefeld, S. J., & Webb, J. B. (2013). *Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance.*

- (21) Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J., & Childs, S. (2012). *Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use*. *Mindfulness*, 3(4), 308–317.
- (22) Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). *Self-compassionate reactions to health threats*.
- (23) Moore, A., et al. (2018). *Self-compassion, mindfulness, and psychological well-being in healthcare professionals*.
- (24) Dundas, I., Binder, P.-E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). *Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial*.
- (25) Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). *Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance*.
- (26) Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). *The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen*.
- (27) Neff, K. D. (2003b). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- (28) Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2007). *Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure*.
- (29) Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion increases self-improvement motivation*.
- (30) Kreemers, L. M., van Hooft, E. A. J., & van Vianen, A. E. M. (2018). *Self-compassion and work-related well-being: The mediating role of self-regulation*.
- (31) Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). *Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly*.
- (32) Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion increases self-improvement motivation*.
- (33) Neff, K. D. (2013). *The space between self-esteem and self-compassion* [TEDx Talk]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lvZBUSplr4>
- (34) Biber, D. D., & Ellis, R. (2017). *The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review*.; samt Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). *Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors*.