**Självmedkänsla – Self-compassion**

Självmedkänsla är att ha en positiv attityd mot oss själva och det är också en empiriskt mätbar konstruktion med hjälp av Self-Compassion Scale (SCS) som är konstruerad av Kristin Neff, Associate Professor of Educational Psychology, University of Texas at Austin.

***Den består av tre separata konstruktioner:***   
  
\*Självvänlighet  
  
\*Allmänmänsklighet  
  
\*Mindfulness.

Att ha självmedkänsla innebär att kunna relatera till sig själv på ett sätt som är förlåtande, accepterande och kärleksfullt när situationer för dig inte är optimala.

Hur visar vi självmedkänsla?

**Självvänlighet – self-kindness**

Självvänlighet handlar om att visa vänlighet och förståelse mot oss själva när vi gör misstag eller när vi blir sårade. I stället för att vara kritiska eller döma oss själva hårt när vi redan känner smärta kan vi i stället behandla oss själva med värme och tålamod.

Att visa självvänlighet innebär att behandla vårt värde som ovillkorligt även när vi inte lever upp till våra egna förväntningar oavsett om det är genom våra beteenden eller till och med bara våra tankar.

• Ge dig själv den ömhet och omsorg du behöver när du går igenom en tuff tid.

• Att försöka förstå och visa tålamod med dina egna upplevda personlighetsbrister.

• Att vara tolerant mot dina egna tillkortakommanden.

**Allmänmänsklighet – common humanity**

Att ha allmänmänsklighet innebär att se våra egna individuella upplevelser som en del av att vara människa snarare än att se oss själva som isolerade eller åtskilda från andra.

En del av detta är att acceptera och förlåta oss själva för våra brister – vi är inte perfekta, men vi visar självmedkänsla när vi är snälla mot oss själva och våra begränsningar. En annan del av allmänmänsklighet är att inse att vi inte är ensamma om att vara ofullkomliga eller känna oss sårade; snarare än att dra oss undan eller isolera oss upplever vi att andra känner likadant ibland.

Mer specifika allmänmänskliga beteenden kan vara:

• Att uppfatta dina brister som naturliga aspekter av att vara människa.

• Att se dina svårigheter som en del av livet som alla går igenom.

• Påminna dig själv om att andra också känner sig otillräckliga ibland när du känner dig otillräcklig.

**Mindfulness**

Mindfulness är motsatsen till undvikande eller överidentifiering och ältande – det innebär att erkänna och se våra egna tankar så objektivt som möjligt i motsats till att reagera på dem eller förneka dem.

När vi har självmedkänsla är vi medvetna om våra egna sårande tankar och känslor utan att överdriva deras betydelse genom ältande. I stället antar vi en positiv balans mellan denna överidentifikation i ena ytterligheten och att helt undvika smärtsamma känslor och upplevelser i den andra.

Exempel:

* Hålla våra känslor i balans när vi upplever något upprörande.
* Att behålla perspektiv när vi misslyckas med saker som är viktiga för oss.
* Att se våra känslor med nyfikenhet och öppenhet när vi känner oss ledsna.

Så även om självmedkänsla kan ses som en egenskap kan den också ses som en "balans" eller ett "mellanväg" för känslomässig respons.

**Övningar i självmedkänsla**

1. **Hur eliminerar man självkritik och introducerar självmedkänsla?**

Skriv ner allt du har mått dåligt över, allt du dömt dig själv för eller någon svår upplevelse som har orsakat dig smärta. För varje händelse, öva på att använda din vänlighet, känsla av att vara en del av allmänmänskligheten och mindfulness för att bearbeta händelsen på ett mer självmedkännande sätt. Skapa ett mantra för självmedkänsla.

1. **Var medveten om ditt negativa självprat**

Negativt självprat kan vara väldigt skadligt för vår totala lycka och vårt välbefinnande. Därför är denna övning med självmedkänsla utformad för att skapa medvetenhet om det kritiska självprat som du regelbundet använder dig av.

Tänk på följande:

* Har du några regelbundna negativa känslor mot dig själv?
* Vad säger din inre kritiker?
* Upplever du att du upprepar samma negativa saker om och om igen?

Notera nu allt negativt självprat som du har. Skriv ner detta vilket gör dig redo för nästa övning.

1. **Omformulera dina tankar**

Det här är en övning för självmedkänsla.

Ta fram din anteckningsbok och skriv en negativ uppfattning eller övertygelse som du har om dig själv. Skriv sedan motsatsen till den uppfattning eller övertygelse.

Fråga nu dig själv: Hur skulle du känna och bete dig om du trodde på denna positiva, alternativa övertygelse?

**Ett exempel:**

Negativ uppfattning: Folk gillar inte mig.

Alternativ positiv uppfattning: Jag är omtyckt.

Vissa människor kanske inte gillar mig och det är okej. Jag kommer att fokusera på dem som gillar, älskar och bryr sig om mig – och jag börjar med mig själv.

När jag blir omtyckt känner jag mig glad och jag vill engagera mig med andra.

1. **Behandla dig själv som en nära vän**

Tänk på hur du skulle behandlar din bästa vän under svåra tider. Skulle du använda vänliga ord eller vara kritisk?

Att vara en god vän handlar om:

* Att ge stöd i goda och dåliga tider.
* Att ge uppmuntran.
* Att vara en bra lyssnare.
* Att ha kul.
* Att dyka upp när de behöver dig.

***Övning med självmedkänsla:***

Skriv ner fina kvaliteter som du vill att en god vän skulle ha och använda om du har en motgång.

Skriv sedan ner exempel på saker du själv kan göra för dig själv som relaterar till varje kvalitet.

1. **Ägna tid åt handlingar av självvänlighet**

Vilka snälla handlingar kan du göra för dig själv varje dag?

Det är oerhört lovvärt att göra goda gärningar och utföra goda handlingar för andra. Om du redan gör detta är du en fin person.

Men fråga nu dig själv: när gjorde jag senast en snäll handling mot mig själv?

Här är några exempel på snällhetshandlingar som du kan använda till dig själv:

* Att ge dig själv tillåtelse att säga nej och fullfölja detta "nej".
* Att fokusera på det du har lärt dig även när dina resultat inte blev som du förväntade dig.
* Att ägna tid åt att göra saker du älskar att göra.
* Att ge dig själv pauser när du behöver dem.
* Att unna dig själv små saker som ger dig glädje – till exempel en blomma, en ny tekopp eller en ny bok.

1. **Skriv ett brev till dig själv**

Att skriva självmedkännande brev till dig själv när du går igenom en svår tid kan vara precis vad du behöver för att komma tillbaka på rätt spår.

Fundera på vad du behöver höra, vilken typ av stöd du behöver och skriv ner det. Rikta brevet till dig själv och visa vänlighet och förståelse med dina ord.

1. **Öva på att leva i nuet**

Att leva i nuet innebär att fokusera på nuet – inte dina tidigare problem eller framtida bekymmer nu när du är i detta ögonblick.

Fördelen med att vara i nuet innebär att du minskar stressen och upplever tacksamhet.

Det betyder att du lägger undan din telefon och upplever vad som finns framför dig.

Det kan vara en bok, ditt barns fotbollsmatch eller en konversation med din partner. Fokusera och försök att gå ”all in” eftersom det är dessa saker som betyder något.

1. **Prova skrivövningar i självkärlek**

Att använda dagboksuppmaningar är ett bra sätt att utöva självkärlek och självmedkänsla. Här är några exempel på skrivuppmaningar du kan använda.

Tänk på en utmaning du stod inför och hur du blev starkare tack vare den.

Vad önskar du att andra skulle säga till dig? Lista minst 5 saker. Säg dem nu till dig själv i stället.

Hur kan du älska dig själv mer idag? Lista 3 må-bra-aktiviteter.

1. **Självmedkännande kroppsmeditation**

Denna självmedkänslaövning är en 20-minuters meditation som använder en kroppsskanningsmetod för att utöva självmedkänsla. Den fokuserar på att föra din uppmärksamhet och medvetenhet till olika delar av kroppen.

Medan du gör det bör du visa medkänsla för all skam, smärta eller känslor av otillräcklighet.

1. **Ta en mental paus**

I likhet med egenvård är en mental paus att göra saker för att hjälpa dig själv att varva ner. Denna mentala paus kan användas dagligen i mellan 30 till 60 minuter eller så kan du ta en ännu längre mental paus om du vill.

En mental paus kan bestå av:

* Gå på en tacksamhetspromenad.
* Ta en tupplur.
* Läsa en bra bok.
* Dricka te.
* Tillbringa tid i naturen.
* Göra yoga.
* Öva djupa lugna andetag där utandningen är längre än inandningen.

Nyckeln är att göra något som släpper dina spänningar och hjälper dig att rensa ditt sinne.

1. **Öva medkänsla för andra**

När du ägnar tid åt att utöva medkänsla för andra tränar du också dig själv att göra samma sak för dig själv.

När du gör det till en vana att utöva empati och medkänsla varje dag blir det också naturligt att automatiskt vara medkännande mot dig själv.

När allt kommer omkring tillbringar vi mer tid med oss själva och mer tid med våra sinnen än med någon annan. Vi förtjänar att använda denna tid klokt och vänligt mot oss själva.

1. **Positiva affirmationer**

Affirmationer är positiva uttalanden vi gör om oss själva för att ge oss stöttning. De kan användas för att motivera oss och för att ta oss igenom stressiga och tuffa situationer.

Det fina med affirmationer är att de kan användas för så många områden i ditt liv, inklusive att utöva självmedkänsla.

Här är några exempel på bekräftelser med självmedkänsla:

* Jag accepterar mig själv för den jag är idag.
* Jag är stolt över mig själv för att jag tagit mig igenom tuffa tider.
* Jag är värd allt den här världen har att erbjuda.
* Jag vet att den här svåra tiden kommer att passera och jag kommer att bli starkare tack vare det.
* Jag älskar mig själv idag och för alltid.
* Jag är stolt över det jag står för.
* Jag kommer att visa vänlighet mot mig själv idag.
* Det är helt naturligt och förväntat att inte vara fullkomlig och ”perfekt”. Mina brister gör mig unik och speciell.
* Mina känslor är normala och relevanta och förtjänar både stöd och vänlighet.

1. **Mindmap om självmedkänsla**

Bli din egen motivationscoach. Till exempel för att hitta ett nytt jobb.

Tänk i den här övningen på någon som du bryr dig om och som du verkligen tror på.

Skriv den personens namn mitt på ett papper och rita en cirkel runt det.

Föreställ dig att den här personen närmar sig dig och säger att de kämpar med att hitta ett nytt jobb. Hon (eller han) är extremt frustrerad och upprörd över att det verkar för svårt och hon (han) förtjänar kanske ändå inte att hitta ett nytt jobb.

Vad skulle du säga till henne (honom)? Skriv ner allt du skulle säga kring hennes (hans) namn.

Radera nu hennes (hans) namn och skriv dit ditt eget namn där.

Så här kan du motivera och tala vänligt till dig själv.

Obs: Att hitta ett nytt jobb används som ett exempel här men du kan använda den här tankekartan för alla områden som du för närvarande kämpar med...till exempel:

* Har något hälsoproblem
* Har relationsproblem
* Är ekonomiskt osäker
* Har problem med missbruk
* Har svårt att bli gravid
* Vill gå ner i vikt
* Mm

1. **Ge dig själv dagligt beröm**

Skriv ner något du är stolt över som du gärna vill göra varje dag.

* Du visade dig själv kärlek – skriv ner det du har gjort.
* Du uppnådde ett mål – skriv ner det.
* Du använde positivt självprat i stället för negativt – skriv ner det.
* Du kände dig säker på dig själv och vacker – skriv ner det.

Denna övning kan förvandlas till en dagbok för självmedkänsla och som visar dig dina framgångar.

Något ann som är positivt med denna övning är att du kan läsa din allt längre lista när du känner att du behöver lite stöd och uppmuntran.

***Vilka självmedkänsla-övningar tänker du prova?***

**Inspirationskällor till denna text och till övningarna**

https://positivepsychology.com/how-to-practice-self-compassion/

https://putthekettleon.ca/self-compassion-exercises/

https://centerformsc.org

https://learn.centerformsc.org/collections/beginners  
https://self-compassion.org

***Sammanställt av Jens Boman 7 oktober, 2023***