

Lektion 2 - Självmedkänsla

“Love yourself first, then you can love others,
heal yourself first and then you can heal others.”

Chunyi Lin

Att vara människa är extremt svårt. Vi är operfekta, vi misslyckas, vi snubblar och faller och gör bort oss, om och om igen. Så är det för oss alla. Vad säger du till din vän som inte fick jobbet hon sökte, eller en kollega som råkade räkna fel i en tidsrapport, eller ditt barn som trots hård läxläsning inte gjorde bra ifrån sig på franskaprovet? Troligen säger du “Det är okej. Du gjorde ditt bästa. Nästa gång går det bättre.” Många gånger är vi fulla av medkänsla för dem som vi älskar och står oss nära. Men hur är det när det kommer till oss själva? Har vi förståelse och empati för att det är svårt att vara en ickeperfekt människa? Kan vi kärleksfullt klappa oss själva på kinden och säga “Det är okej, du är fin som du är.” ? Inte ofta gör vi det.

Om inte någon annan anledning får dig att börja ta hand om dig själv, så gör det i så fall för att du kommer att bli bättre på att ta hand om andra. För vi ser det överallt, människor som faller ihop för att de plötsligt tog slut. Att marken under dem försvann, för att de har gett och gett och gett och inte satt upp tydliga gränser för sig själva och andra. Vill du stoppa det i tid? Tänk dig själv som en bankomat. Din omsorg är pengar som plockas ut, ofta eller kanske hela tiden. Men ingen är begåvad med obegränsat med pengar. Tillslut kommer de att ta slut om du inte fyller på ditt konto. Så för att du ska orka fortsätta ge och vara stark, så måste du fylla på. Glöm aldrig det.

Din omsorg för dig själv är att sätta in pengar på kontor. Många tror att självmedkänsla skulle innebära att man kommer att ligga på soffan och äta praliner hela dagarna. “Jag behöver min egen kritiska röst, annars skulle jag börja slarva, skita i att städa och bara lata mig.” Men det är en missuppfattning. Om vi arbetar mot att ta hand om oss själva, förstå oss själva, visa respekt för oss själva, peppa oss själva – så skulle det inne bära att vi blir motiverade att göra bra saker för oss själva OCH andra. Vi städar för att vi mår bra av ett rent hem, inte för att vi måste – men självklart finns risken att en självempatisk människa struntar i städningen när svärmor kommer på besök och prioriterar att vara utvilad och glad istället för att städa sig trött.

När du har självmedkänsla

- förstår du att sätta ett lagom högt mål och ger dig själv rimligt med tid att uppnå det
- förlåter du dig själv för när du gör misstag, tappar sugen eller gör avsteg – för det är förbannat svårt att vara människa ibland och då behöver man förståelse och inte bannor.
- söker du efter att förstå dig själv, för att veta hur du på bästa sätt kan hjälpa dig själv att klara ditt mål.
- gratulerar du dig själv till alla investeringar du gör i din hälsa, istället för att tjata på dig själv för det du inte klarade av.
- skyller du inte din dåliga hälsa eller dina misslyckanden på någon annan, du tar ansvar över den själv.

En självempatisk människa behandlar sig själv som sin bästa vän. När vi har självempati har vi lättare att nå ett mål. För vi förstår våra begränsningar och känner våra styrkor. Vi peppar oss själva istället för att klanka ned på oss.

Skamkänslor

Det finns en känsla som vi människor har svårt att stå ut med. En medfödd känsla som ursprungligen hade en mycket viktig funktion. Den hjälpte dig att passa in i flocken eftersom du mådde dåligt när du gjorde fel eller var fel och flocken behövde du för din överlevnad. Jag pratar självklart om skam. Den där fruktansvärda känslan som får dig att vända bort huvudet och vilja gömma ansiktet i händerna. Känslan som får ett barn att gömma sig eller reagera med ilska eller hysterisk gråt. Den är så smärtsam eftersom den säger "det är fel på mig".

Skuld är inte lika hemsk som skam. Skuldkänslor känner du när du har gjort något tokigt, som sårat en annan människa eller inte ställt upp och hjälpt till som du lovade. Skuldkänslor är också jobbiga att känna, men de brukar försvinna om man gör något åt dem. Skuldkänslorna säger "du har gjort fel." Och det brukar man kunna rätta till.

Skolan är den tuffaste miljön när det kommer till att försöka lära sig att hantera skam. Jag är ganska säker på att du kan tänka tillbaka på något tillfälle då du gjorde något riktigt pinsamt eller när du inte fick vara med de andra eller helt enkelt avvek från dina klasskompisar för att du var annorlunda, hade fel skor eller tandställning. Du vill inte gärna minnas det, men det sitter kvar och känns obehagligt att tänka på.

Jag minns mitt allra första skamögonblick. Jag gick i förskolan och vi hade en fotograf där som skulle ta kort. Alla barnen fick sitta vid olika bord och arbeta med sina pyssel och fotografen gick runt och tag bilder på oss som vi sedan skulle ge bort till våra mostrar och farmödrar. Jag arbetade med min pärlplatta och gick och satte mig bredvid min bästis och en annan tjej. Den andra tjejen skrek då högt (som jag minns det) "Du får inte sitta här! Vid det här bordet gör vi plastflätor och du gör pärlplatta!" Jag minns hur jag gick och bokstavligen rann av stolen och in under bordet och hur skammen brann inom mig. Jag hade gjort fel och därför fick jag inte vara med.

Kanske en liten hädelse kan man tycka, men inte för en sexåring. Det minnet och minnet när en pojke (som nu är känd psykolog och författare) slog mig i magen är det enda jag minns från tiden i förskolan, så troligen var det en fasansfull upplevelse.

Idag avskyr jag större grupper, jag tycker inte om grupparbete i skolan eller undviker att umgås med människor i större gäng. Jag har alltid trott att det handlar om att jag är individualist och har introverta drag. Det är först på den senaste tiden jag har förstått att allt handlar om rädslan för att skammen att göra fel och bli utesluten ur gruppen.

Möta skammen

Att möta sig själv och sin skam är det bästa sättet att få skammen att försvinna. Att skriva ett brev till sig själv om man inte vågar prata med någon om det är läkande. Var ömsint. Var din bästa vän i brevet och läs det gärna högt för dig själv.

Skammen växer i mörker

I skammens natur ligger också viljan att gömma, så därför pratar vi inte om det vi känner skam för. Vi gömmer det djupt inom oss. Men en sak med skam är att den växer när den göms undan i en mörk vrå inom oss. När vi gör allt för att gömma den för alla andra, så blir den större. Men när skam kommer ut i solen så spricker det som ett troll. När du berättar för någon om dina skamkänslor, så

krymper de. När jag blev öppen och berättade om mina ätstörningar, så blev de plötsligt mycket mer lätthanterliga. Istället för när jag gömde dem inom mig och skämdes.

Självmedkänsla och sug

Det här med sug är ganska intressant. Jag har inte träffat en enda stressad människa som äter korrekt. Hjärnan brukar signalera efter snabba kolhydrater, sött eller kanske någon annan drog som alkohol eller cigaretter när den är trött eller stressad. Eftersom vår impuls kontroll är lägre vid stress, är det lätt att vi tappar greppen och äter fast vi bestämt oss att låta bli.

Pröva att nästa gång du blir sugen på att stoppa något i munnen att istället utforska suget och möta dig själv med självmedkänsla. Stanna upp och känn vad som händer med det.

- Ställ en timer på fem minuter när suget kommer.
- Utforska suget och se vad som händer med det. Blir det starkare eller minskar det? Notera vad dina tankar säger dig eller om de kanske visar dig bilder av frestande godsaker.
- Lägg märket till om det dyker upp andra tankar och känslor. De som suget i första hand ville ta dig ifrån. Rastlöshet. Oro. Ilska. Uttråkning. Trötthet. Sorg. Ensamhet. Stanna kvar i den känslan en stund.
- Lägg nu båda händerna på hjärtat. Säg högt eller inom dig själv "Jag accepterar att det är svårt nu. Må jag känna trygghet. Må jag känna lugn. Må jag känna kärlek för mig själv."
- Observera vad som händer med suget, känslorna och tankarna. Försök att hålla en vänlig och omtänksam attityd till dig själv under tiden.
- När klockan ringer har du ett val. Antingen handla på suget (impulsen) – OM det är kvar eller inte. Eller låta bli.

Självmedkänsla ger motivation

Tänk dig ett barn som kommer hem till sina föräldrar med ett prov i rättstavning som har gått riktigt dåligt. Barnet är ledsen och känner sig misslyckad, kanske till och med lite rädd över hur föräldrarna ska reagera. Nu finns det två olika sätt som föräldrarna kan reagera på. antingen säger de:

– Men vad dåligt av dig! Kan du inte stava bättre än så här? Vi som har hjälpt dig med läxorna hela tiden och det här är tacken. Nu får du ta och skärpa dig om du överhuvud taget ska kunna få ett jobb i framtiden.

eller

– Vi förstår att det gör ont att inte klara alla frågorna, vi vet att du har kämpat med dina läxor. Men det är helt okej, alla skriver prov som de inte är nöjda med. Hur kan vi göra för att hjälpa och stötta dig?

Vilken av de två sätten kommer att hjälpa barnet att bli bättre på sitt test nästa gång? Kanske jobbar barnet ännu hårdare av båda sätten att motivera hen, men i det första kommer troligen innebära skamkänslor och oro vilket på sikt gör att barnet tappar motivation och glädje.

Jag undrar hur du motiverar dig själv när du har misslyckats med något? Om du för hundrade gången går upp i vikt efter en bantningskur eller inte får jobbet du sökte eller stakar dig under presentationen för kollegorna eller bränner vid maten till gästerna. På vilket sätt behandlar du dig då? Jag skulle säga att de flesta av oss säger hemska saker till oss själva. Vi talar om vad dåliga vi är som misslyckas. Men vad händer då? Skärper vi oss? Ja, kanske en litet tag, men samtidigt reagerar

vår kropp som vid en hotsituation. Den producerar kortisol och adrenalin, vilket skapar stress hos oss. Det är svårt att prestera på topp när vi både känner oss stressade och misslyckade.

Du vet hur du ska göra för att vara varm och vänlig mot dina vänner, mot dina barn och mot människor och djur du bryr dig om. Jag vill att du övar dig på att använda samma vänlighet mot dig själv. När du känner stress, oro eller tycker att något inte går som du hoppas – stanna upp ett ögonblick och fråga dig själv – Hur kan jag hjälpa mig själv just nu? Bara den enkla mening kan få dig att vända perspektiv. Prova och se hur du mår när du får den frågan.

Vad händer i hjärnan vid självkritik?

Vi har sedan 90-talet jagat självkänsla och affirmerat oss starka, bra och snygga. Nu har flera psykologiforskare visat att jakten på självkänsla har lätt att skapa en känsla av otillräcklighet. Om man inte känner sig vacker, fast man varje dag säger "Jag är vacker" till sig själv i spegeln, är det något fel på en då? Självkänsla handlar mycket om att tycka att man är värdefull och det är klokt att sträva efter det. Dessvärre är det tungt att göra det om man från början har låg självkänsla eller har en period av trötthet, sorg, oro, då skapar det istället självkritik och skamkänslor.

Att erkänna att det är svårt att vara människa och visa sig självmedkänsla, läker ledsamma känslor inifrån och ut. Det har man vetat i över 2000 år i buddhismen som är ursprunget till mindfulness. Regelbunden mindfulness hjälper oss att känna djup medkänsla med oss själva. Vi slutar att slåss mot oss själva och vår egen otillräcklighet.

Vad händer i hjärnan?

När du är självkritisk och klankar ned på dig själv, väcks rädsla och triggar samma områden i hjärnan som då vi är utsatta för hot utifrån. Vår amygdala reagerar med kamp-flyktbeteenden och vi får ett påslag av stresshormonerna kortisol och adrenalin.

När du visar självmedkänsla för dig själv kopplar hjärnan istället in systemet för omsorg och omhändertagande, enligt forskningen. Det sänker blodtrycket och aktiverar må bra-hormoner som oxytocin. Det fungerar automatiskt när vi blir stöttade av andra, men sätter igång också när vi ger oss själva vänlighet.

Självmedkänsla handlar inte om att du är bättre än andra, utan om att du är en helt vanlig människa som är värd lika mycket som alla andra. En människa som har det svårt emellanåt och då är värd vänlighet. Även från dig själv.