

ATT UTVECKLA SJÄLVMEDKÄNSLA

OCH FRÄMJA PSYKISK HÄLSA UTIFRÅN
COMPASSIONFOKUSERAD TERAPI
AV SOFIA VIOTTI, LEG. PSYKOLOG



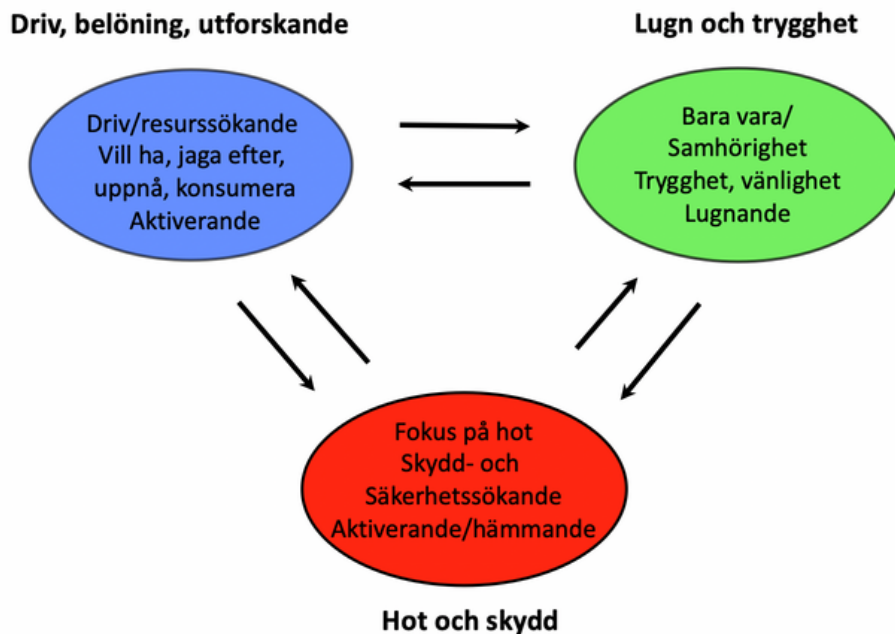
Vad är medkänsla?

Medkänsla/ compassion innebär att kunna närma sig det som är svårt och jobbigt i livet och ha en motivation att vilja hjälpa sig själv och andra med det. Det handlar om att agera på sätt som är hjälpsamma och som ökar vårt välmående. För att kunna agera på det sättet så behöver vi vissa förmågor – till exempel att vara omhändertagande och att kunna tolerera obehag. Att träna sig i medkänsla innebär därför att träna upp olika förmågor och färdigheter.

Förenklat kan man säga att det handlar om att skapa en förmåga att ta hand om sig själv istället för att hamna i mönster av självkritik eller undvikande av det som är jobbigt. Att göra detta kräver både styrka och mod. Medkänsla missuppfattas ibland som något som enbart handlar om värme och kärlek och att sträva efter ett ideal där vi ständigt ska känna oss harmoniska. Så är det inte, det är att undvika livet. Medkänsla innebär att våga möta livet precis som det är. Det innebär att ta emot allt som händer i livet och inte blunda för det svåra. Livet är inte lätt, men vi kan hitta hjälpsamma sätt att ta hand om oss själva.

Hur vi människor fungerar

Många människor som mår dåligt tänker att det är något fel på dem och att de är unika med sin upplevelse. Det skapar mycket onödigt lidande. Ett första steg för att bli mer omhändertagande mot sig själv är därför att få en förståelse för hur vi människor fungerar och vad som blir problematiskt för oss. Till det kan vi använda oss av en pedagogisk modell. Kom ihåg att detta är en förenklad modell, i verkligheten är vi människor och våra hjärnor så klart mycket mer komplexa.



Hotsystemet

Hotsystemet är kroppens försvars- och överlevnadssystem. Evolutionärt sätt utvecklades det för att skydda oss från fara och hot. Därför aktiveras det snabbt och automatiskt, ofta innan vi medvetet har hunnit reflektera över en situation. Att det fungerar på det viset är oerhört viktigt för vår överlevnad. Tänk dig själv in i ett scenario där någon kommer springande emot dig och skriker hotfullt. I det läget är man rätt tacksam över att kroppen automatiskt ser till att man springer därifrån. Hade man stått kvar och funderat över frågor som "Undrar varför personen skriker?", "Är hen ute efter mig?" så är risken stor att man råkat ut för något farligt.

På grund av att dessa reaktioner går så snabbt så blir det ibland falskt larm och vi agerar på sätt som vi i efterhand ångrar. Dessutom ser faror och hot idag inte ut på samma sätt som de gjorde för flera tusen år sedan. Vi står sällan inför livshotande situationer som gör att vi måste agera så snabbt som vår evolutionärt utvecklade hjärna och våra kroppar vill. Utvecklingen av samhället har gått snabbare än hjärnans utveckling och därför har vi fortfarande en hjärna som agerar med larm om någon blir irriterad på oss, om vi utsätts för stress, eller till och med om vi själva tänker på obehagliga saker eller oroar oss.

Hotsystemet dras igång av hotfulla signaler, men vi kan även dra igång det av vårt eget tänkande. Ett djur som blir drabbat av något obehagligt återgår till ett normaltillstånd strax efteråt. Vi människor däremot har en tendens att älta det som hänt eller oroas för att det ska hända igen. På det viset är det lätt för oss att dra igång spiraler där vårt tänkande aktiverar hotsystemet som i sin tur drar igång ännu mer oro och negativa tankar.

När hotsystemet är aktiverat så påverkar det vår uppmärksamhet, våra tankar, känslor, våra beteenden och vad som händer i kroppen. Vår uppmärksamhet dras till hotfulla signaler och vi blir vaksamma. Våra tankar handlar om oro, självkritik eller dömande mot andra.

Beteenden inriktas mot att försvara oss genom att gå till attack, fly, undvika eller bli passiva. I kroppen utsöndras stresshormoner som kortisol och adrenalin och vi kan känna att hjärtat börjar bulta, att muskler spänns och att vi blir andfådda. Vissa kan även uppleva magont, en klump i halsen, yrsel och darrningar. Kroppen gör sig helt enkelt redo för att gå i försvar.

De känslor som aktiveras är bland annat ilska, rädsla, ångest eller skam. Känslor är de signaler som tydligast vill få oss motiverade att agera på ett visst sätt. Men ibland går det för snabbt mellan att känna rädsla eller ångest och att agera med att fly, gå till attack eller undvika det obehagliga.

Drivsystemet

Drivsystemet skapar positiva känsloupplevelser som intresse, nyfikenhet, engagemang och en känsla av driv. Systemet drivs av bland annat dopamin. Evolutionärt sätt så skapades systemet för att driva oss att skaffa det vi behövde såsom mat, nya boplatser och sexuella partners. Eftersom vi hela tiden behövde upprepa beteendena som att skaffa mat så kunde känsloupplevelserna inte vara långvariga. Vi behövde få känna att vi ville få den där sköna lyckokicken på nytt för att motivera oss att ge oss ut och utforska omvärlden.

I dagens samhälle i väst kan det ställa till problem för oss. Vi lever i ett överflöd där vi har tillgång till mat och andra saker som ger oss denna kick av dopamin, allt från spel på internet, till alkohol, godis, shopping och droger. Går vi för mycket på sökandet efter dopaminkicken så är det lätt att vi fastnar i olika typer av beroenden. Här behöver vi få koll på vår känsla och stanna upp vår beteendimpuls för att inte hamna i situationer som inte är bra för oss.

På samma sätt som hotsystemet så påverkar drivsystemet vår uppmärksamhet så att vi blir inriktade på att nå målet vi har framför oss. Det kan innebära att vi har fokus på att arbeta, lösa en uppgift, charma någon som fångat vårt intresse eller träna för att bli starka.

När drivsystemet är aktiverat så har vi hög energi i kroppen. Ibland kan det göra så att det blir svårt att sova eller att sitta ner och ta det lugnt. Vi kan uppleva det som en rastlöshet.

Trygghetssystemet

Trygghetssystemet aktiveras när vi "bara är" och tar det lugnt. Det är kroppens återhämtningssystem som gör oss lugna efter vi presterat eller varit i en stressfylld situation. De hormon som är kopplat till trygghetssystemet är oxytocin och endorfiner och det väcker känslor av välbehag, lugn och värme i oss. Systemet aktiveras även när vi känner samhörighet med andra, är omgiven av människor vi tycker om, är fysiskt nära någon vi gillar, eller till och med när vi tänker på någon som väcker en upplevelse av värme i oss.

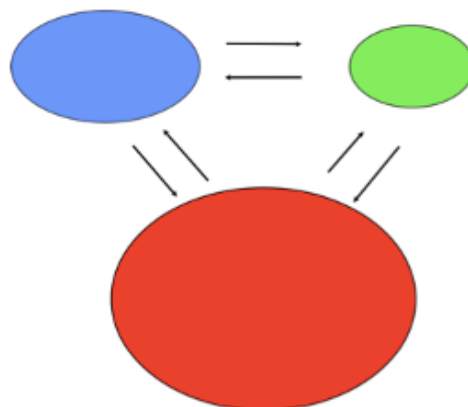
Vissa människor har inte tillgång till sitt trygghetssystem, vilket gör att de istället för att känna trygghet och lugn när de inte är i full gång med att göra saker, känner en tomhet, eller till och med ett obehag. Vi behöver ha upplevt trygghet och ha erfarenheter av att "icke-aktivitet" är något behagligt och tryggt, för att vi ska känna så när vi inte presterar eller upplever något hotfullt.

Systemen behöver vara i balans

Vi är beroende av alla system för att fungera på ett bra sätt i olika situationer. Vårt hotsystem ska aktiveras när vi ställs inför fara och vi ska gå in i drivsystemet när vi arbetar. Men problem uppstår för oss när systemen kommer i obalans, när något system blir under- eller överutvecklat.

En del människor som drabbas av utbrändhet beskriver att de inte direkt kände sig stressade. De arbetade på och tyckte det var roligt. De hade en aktiv fritid och njöt av att ha saker att göra. "Jag klarar inte av att bara sitta ner och göra ingenting, då känner jag mig nere". De här människorna upplever den positiva energin i drivsystemet. Vi är inte vana att tänka på stress som positiva känslor, utan vi tänker på huvudvärk, sömnproblem, ångest och oro. Problemet är inte att de här personerna har ett aktiverat drivsystem. Problemet är istället att de aldrig får någon återhämtning. Vi behöver aktivera vårt trygghetssystem för att få en balans mellan aktivitet och vila.

En del människor beskriver hur de ofta upplever ångest och oro även i situationer där det inte finns något att oroa sig för. De har helt enkelt ett hotsystem som är väldigt lättaktiverat och har inte strategier för att reglera ner det med sitt trygghetssystem. Trygghetssystemet balanserar de andra systemen. När vi dras med av hot- och drivsystemets primitiva impulser så gör en aktivering av trygghetssystemet att den höga aktiviteten lugnas.



Varför blir det obalans?

Evolutionen och hjärnan

Vi har hjärnor som består av äldre och nyare delar. De äldre delarna ser till våra primitiva behov som att skaffa mat, andas, sova och skydda oss från fara. I de nyare delarna ryms förmågor som att planera, reflektera, vara kreativ, tänka långsiktigt och fatta beslut. Eftersom de äldre delarna tar hand om mer livsavgörande förmågor så har de en tendens att "köra över" de nyare delarna i vissa lägen. Det är anledningen till att vi hoppar till då vi hör ett högt ljud innan vi har hunnit tänka efter vad ljudet kom ifrån. Hotsystemets automatiska reaktioner tillhör de äldre delarna och därför är det mer lättaktiverat än de andra systemen. Vår uppmärksamhet dras lätt till hotfyllda signaler och forskning har även visat att när vi dagdrömmer och inte är fokuserade på något så går våra tankar oftast åt det negativa hållet. Därför behöver vi träna våra hjärnor för att rikta dem mot trygghet och lugn.

Erfarenheter/Inlärning

Utvecklingen av systemen påverkas även av våra erfarenheter. När vi är barn är vår hjärna som mest formbar. Därför påverkas vi mycket av hur vi blir bemötta av våra föräldrar eller de som tar hand om oss när vi växer upp. Har vi föräldrar som har kunnat lugna oss när vi varit rädda, som har hjälpt oss förstå vad vi är med om och kunnat skapa en känsla av trygghet, så lär vi oss även att lugna oss själva. Våra föräldrar hjälper oss att få tillgång till vårt trygghetssystem. Det är på samma sätt som att lära sig cykla, om vi tränas i trygghet så lär vi oss den förmågan.

Vårt trygghetssystem utvecklas även av ett varmt och kärleksfullt bemötande. Har vi föräldrar som visat mycket värme och vänlighet så utvecklas vårt trygghetssystem och vi kan använda det för att kunna reglera ner hot och stress. Vissa föräldrar har inte själva tillgång till sitt trygghetssystem och då blir det svårt att hjälpa sina barn utveckla det.

Har vi inte tillgång till trygghetssystemet så får vi svårt att reglera ner vårt hotsystem och då tar oro, ångest och ilska överhand. Eller så går vi över till drivsystemet och hamnar i en ständig kamp i att prestera, visa sig bra nog eller hamnar i olika former av beroenden. Drivsystemet kan även bli en väg vi använder om vi ofta har fått beröm när vi presterat eller fått höra att det är viktigt att göra bra ifrån sig.

Olika erfarenheter kan även stimulera hotsystemet direkt. Har vi föräldrar som varit kritiska eller utsatt oss för fysisk eller psykisk misshandel så får vi ett mer utvecklat hotsystem. Samma sak om vi utsätts för mobbning eller är med om andra stressande och hotfulla erfarenheter i livet.

Samhället

Det samhälle och den kultur vi lever i påverkar självfallet också hur vår hjärna utvecklas.

Prestationssamhället och självförverkligande

Vi lever i en kultur där det finns ett stort fokus på självförverkligande, att nå lycka och uppnå sina drömmar. Vi lockas till att skapa en karriär, att bli vältränade, att hitta en kärleksfull relation, att resa och köpa kläder. Alla de här aktiviteterna gör att vi aktiverar drivsystemet. Så vad händer då med ett samhälle där människor får en tro om att aktiviteter i drivsystemet är vägen till lycka och välbefinnande? Jo vi får ett samhälle som är beroende av drivsystemets korta belöningar och människor som gör mer, presterar mer. När den korta lyckokicken går över så vill man ha den igen och man fastnar i drivsystemet. Och ju mer man gör av dessa aktiviteter ju mer utvecklas drivsystemet och ju lättare aktiveras det igen.

Att våra hjärnor stimuleras på det här viset gör att marknadsföring fungerar och är orsaken till att vi konsumerar saker som vi egentligen inte behöver. Vi äter fast vi är mätta, vi handlar en ny kavaj trots att vi redan har tre och vi tar för givet att vi mår mycket bättre om vi får resa utomlands två gånger om året.

Hur samhällseliga strukturer påverkar psykiskt mående

När man läser självhjälpsböcker och när man går i terapi så är det lätt att man hamnar i tanken om att "bara jag lär mig att hantera saker på ett annat sätt så kommer jag må bättre". Vi kan få för oss att bara vi tänker och förhåller oss annorlunda till livet så kommer vi vara lyckliga. Och till viss del är det så. Vi kan vara med om jobbiga saker och ändå ha kvar en känsla av att vara grundade och trygga och kunna hantera livet som det är. Vi kommer dock inte att kunna ta bort upplevelser av att bli dåligt bemötta, av separationer eller av att känna oss rädda och otrygga för att vi förlorat arbetet eller blivit sjuka.

Vissa saker ligger också mer på en strukturell nivå än på en individuell. Det är inte fel på dig, du är inte konstig, för att du känner dig ensam om du bor själv 20 minuter från närmsta vän. Du är inte konstig om du känner en oro för att du inte får ett arbete när du inte har haft ett jobb på tre år och arbetslösheten ökar. Det är förstaeligt att du är trött och känner stress när du kommer hem efter en fullspäckad arbetsdag och har saker och aktiviteter att ta tag i hemma. Det innebär inte att det är fel på dig eller du som gör något fel.

Vi har ett samhälle idag som är organiserat på ett visst sätt och vi människor reagerar på det. För vissa passar det alldeles utmärkt och de har inga problem att anpassa sig efter vad som händer. Vissa har även med sig skyddsfaktorer som föräldrar med en stabil ekonomi eller en hög teoretisk intelligens som gör att de har lätt för att klara sig i skolan. Eller så har de familj och vänner med akademisk examen och/eller kontakter som gör att de har lätt att ta sig ut i arbetslivet. Eller en god hälsa och en uppövad social förmåga. Andra har svårare inom dessa områden och har en tuffare utgångspunkt.

Kontexten du är i idag

Något som påverkar oss mer än vad vi ofta tänker på är vad/vilka vi har i vår omgivning. Vänner, familj, partner, arbetskamrater. Hur är människorna du har runt dig? Är de varma och vänliga, ser de dig och bemöter dig på ett respektfullt sätt? Eller har du många människor som är kritiska, som kanske själva är stressade eller där du aldrig känner dig riktigt sedd och bekräftad?

Har du en arbetsplats som är stressig eller finns det tid för eftertanke och att arbeta i ett tempo som passar dig? Har du arbetsuppgifter som matchar din förmåga och dina egenskaper eller känner du dig ständigt otillräcklig eller kanske uttråkad?

Kontexten kan även täcka in sådant som den miljö du vistas i. Vi påverkas negativt av buller och trängsel. Samtidigt som vi påverkas positivt av natur och vackra föremål och miljöer.

Allt det här påverkar vilket system du dras mot under dagarna. Systemet aktiveras av en blandning av din omgivnings påverkan och ditt eget inre. Vissa människor är känsligare för det som händer runtomkring och påverkas mer av det, medan andra kan känna sig på i stort sätt samma sätt oavsett vilka de har runt sig eller vilken miljö de är i. Det finns inget bättre eller sämre i detta, utan det är helt enkelt bra att ha koll på hur man själv fungerar och vad man påverkas av. Kanske kan du göra någon förändring eller anpassa något så att det passar dig bättre?

Att träna medkänsla

Vi består inte bara av ett själv utan av många olika själv/delar eller möjliga mönster. När du är arg så är det ett visst mönster i hjärnan som aktiveras och med ilskan kommer tankar, beteenden och kroppsliga upplevelser. Likadant när du är förälskad, ledsen, självkritisk eller omhändertagande. När vi ska förstå hur vi fungerar och vad som händer i en situation kan det vara en hjälp att tänka det som att olika själv aktiveras. "Nu är det ångest-själv som pratar", "Nu är självkritiska själv aktiverat".

När vi vill utveckla medkänsla så tänker vi oss att det är den delen av oss själva som vi vill utveckla. Vi kan kalla det det medkännande själv, compassion-själv eller omhändertagande själv eller något annat ord som känns naturligt för dig. Medkännande själv är omhändertagande om dig och har egenskaper som värme, vänlighet, förståelse, styrka, mod, vishet och engagemang. Man kan tänka sig det som en inre terapeut eller en mogen del av sig själv. När vi tränat upp denna del så kan vi använda den för att möta det som är svårt för oss. Medkännande själv kan hjälpa dig med ångest, rädslor och självkritik.

Att det är möjligt att träna upp nya mönster i hjärnan beror på att vår hjärna är formbar. Allt vi gör skapar nya kopplingar och banor i hjärnan och områden utvecklas och växer. Detta gäller både för om vi spelar ett instrument, lär oss ett nytt språk eller vilken väg vi tar till jobbet. Men hjärnan påverkas även av vilket känslotillstånd vi befinner oss i. Är vi i upplevelser av stress och kritik så blir vi mer och mer vana att vara i ett sådant tillstånd. Vi blir bra på att kritisera oss själva, känna självtvivel, oro och ångest. Vårt hotsystem växer sig större.

Ett första steg när vi ska börja utveckla medkänsla är att träna upp vårt trygghetssystem. Vi behöver en inre förmåga till trygghet för att kunna reglera hot- och drivsystemet. Allt för hög aktivitet i hot- och drivsystemet gör att vi reagerar automatiskt och får svårt att använda de nyare delarna av hjärnan och ta in våra och andras behov. För att kunna agera med medkänsla behöver vi därför både utveckla vårt trygghetssystem och veta hur vi aktiverar det vid behov. Träning i medkänsla börjar därför med att lära sig aktivera trygghetssystemet med hjälp av andning och grundande övningar för kroppen.

Bli medveten

Nästa steg i att arbeta med sig själv är att förstå sina mönster och vad som händer i olika situationer som är problematiska. Man kan bli bättre på det genom att träna sig i mindfulnessövningar där man får lägga märke till tankar, känslor och beteendepulser. Man kan även skriva ner tankar, känslor, beteenden i olika situationer som är problematiska. Ett annat sätt är att använda sig av trecirkelmodellen. Att stanna upp lite då och då under dagen och identifiera vilket system som är aktiverat. Exempelvis: "Nu befinner jag mig i mitt hotsystem".

Genom att träna sig i att stanna upp och bli medveten om vad som händer i situationer så bromsar vi upp hjärnans automatiska processer. Istället för att känna något och direkt reagera på det så får vi till ett mellanrum där vi kan välja att agera utifrån vad vi behöver och vad som är hjälpsamt på kort och lång sikt. Det är medkänsla.

Ett exempel

Anna vaknar upp på morgonen och känner sig lite deppig och upplever en obehaglig känsla i kroppen. Hon tänker instinktivt att det vore skönt att bara somna om. Men istället för att gå på den automatiska första känslan så tänker hon efter: "Vad är det jag hamnat i just nu?". Hon närmar sig sin upplevelse och lägger märke till att hon känner ångest. Hon oroar sig för tentan hon har i veckan och allt hon måste läsa in. Hon märker också att hon har en mängd självkritiska tankar om gårdagskvällen – "Jag borde inte sagt den där kommentaren på middagen, tänk om de tycker att jag är otrevlig". Anna märker att hennes hotsystem är aktiverat och att hon fortsätter att hålla igång det genom orostankar och självkritik. Det leder också till att hennes beteendepuls är att vilja undvika att ta tag i saker, hon vill hellre ligga kvar i sängen.

"Inte konstigt att jag känner mig nedstämd", säger hon till sig själv med en varm och förstående röst. "Det är verkligen jobbigt för mig att känna på det här viset". "Men vad skulle vara mest hjälpsamt för mig just nu? Hur kan jag ta hand om mig själv?" Om hon ligger kvar i sängen hela dagen så kommer hon bli ännu mer självkritisk. Hon kommer säkerligen även tänka mer på gårdagen och ha ännu mer att läsa in nästa dag. Alltså bestämmer hon sig för att gå upp trots att det känns jobbigt. "Det är okej, jag får känna såhär. Jag kan hantera den här känslan. Jag ser även till att boka in något trevligt att göra ikväll. Och jag kan börja dagen med en promenad och en övning i medkänsla för att aktivera mitt trygghetssystem."

Visualisering

En metod för att träna medkänsla är att använda sig av visualiseringsövningar.

Vår hjärna ser inte så stor skillnad på vad som händer i verkligheten och vad som vi föreställer oss för vårt inre. Det gör att vi kan använda oss av vår fantasi för att aktivera hjärnområden. Detta har länge använts inom idrottsvärlden och i vissa former av mental träning. När vi visualiserar så målar vi upp en bild i vårt inre med hjälp av våra olika sinnen – syn, hörsel, känsel, lukt, smak.

I forskning har man sett att bilder är mycket mer effektiva än enbart ord för att aktivera hjärnan. I övningar i trygghet och medkänsla använder vi oss av visualisering för att aktivera känslor av bland annat värme, vänlighet, styrka och trygghet. Poängen med övningarna är att komma åt en känslomässig upplevelse. Det är själva processen som är viktig och inte exakt hur övningarna är utformade.

Det har tagits fram en rad olika övningar för att träna medkänsla riktat till sig själv, från andra och till andra. Övningarna kan heta saker som: compassion/medkännande-själv, compassion-idealet/medkännande mentor och trygg plats.

När man gör övningarna så kan det dyka upp olika känsloupplevelser eller hinder och blockeringar. Det kan handla om allt från att du inte upplever någonting, till att du känner ledsenhet, ilska, inte tror att du kan visualisera eller att du får prestationsångest. Alla dessa reaktioner är helt normala. Men du kan ibland behöva hjälp av en terapeut för att förstå dem och kunna ta dig vidare.

Det är även viktigt att hitta en bra rutin runt att göra övningarna och att börja i lugn takt. Ja, samma principer som gäller för att börja träna på gym.

När vi tränar oss i färdigheter i medkänsla så gör vi det utifrån alla delar som påverkar vårt mående. Vi kan träna upp färdigheter kopplat till tänkande, beteenden eller kroppen, och vi kan använda ett förhållningssätt av medkänsla när vi ska hjälpa oss själva med problematiska tankar, känslor och beteendemönster. Nedan får du en beskrivning på hur det kan se ut. Kom ihåg att detta är en förenkling och att vi människor är mer komplexa än vad som kan förklaras på några sidor.

Tankar

Vår förmåga att kunna tänka och reflektera är fantastisk. Den gör att vi kan planera, lösa problem och lära oss av våra misstag. Men våra tankar kan även ställa till det för oss. Oro, självkritik, grubbel, åltande och dömande av andra är aktiviteter som aktiverar vårt hotsystem och som gör att vi fastnar i negativa spiraler som ofta gör att vi börjar må dåligt.

Det största problemet är inte att sådana tankar kommer. Som jag skrivit tidigare så är vårt hotsystem inställt på överlevnad vilket gör att vår uppmärksamhet lättare dras till negativa signaler än till positiva. Så att dessa tankar dyker upp kan vi inte göra något åt. Men vad vi gör sedan kan vi påverka. När en negativ tanke kommer så får vi ofta även en obehagskänsla och vårt hotsystem aktiveras. Eftersom hjärnan är van vid att lösa problem så tänker den att den måste tänka ut en lösning på detta problem. I vissa fall lyckas det bra. Men ofta så är inte våra problem eller orosmoment så konkreta att vi kan lösa dem genom att tänka på dem. Att då tänka på problemen leder enbart till att vi fastnar i vårt hotsystem och i oro och grubbel.

För att ta oss ur detta behöver vi förstå denna process. Vi behöver kunna ta ett steg tillbaka och iaktta våra tankar och lägga märke till att vårt tänkande medvetande kan delas upp i den delen av oss som tänker och iakttar och tankarna som produceras. Genom att börja se det på detta vis kan vi börja förstå att vi inte är våra tankar. De kommer och går. Och de hänger tätt ihop med vilket system i oss som är aktiverat. Vi kan få ångest (hotsystemet) och därför tänka att vi förmodligen kommer att göra bort oss på mötet. För att två timmar senare när vi varit på lunch med en gammal vän känna oss lugna (trygghetssystemet) och därför tänka att mötet kommer att gå bra och att om det inte gör det så är det inte hela världen.

Vi kan använda processen – Stanna upp och lägga märke till vad för typ av tankar vi tänker. Ha ett förhållningssätt av förståelse mot tankarna. Men sedan se vad som skulle vara hjälpsamt för oss i denna situation. Exempel: "Nu har jag en massa orostankar. Det är förståeligt eftersom jag är stressad och vi har en deadline om några timmar. Men att grubbla över detta kommer inte hjälpa mig. Jag tillåter tankarna att få dyka upp men jag fokuserar på det jag håller på med för stunden. Jag kanske också skulle gå iväg och ta en kort promenad och fokusera på något annat några minuter för att bli lite lugnare".

När du arbetar med dina tankar kan du också notera hur du vanligtvis talar till dig själv. Är det med en självkritisk och hård ton? Vad skulle hända om du började tala med dig själv på ett mer varmt, vänligt och förstående sätt? En del är då rädda för att de ska bli lata eller tycker att de daltar med sig själva. Men om vi tittar på vad som gör att människor utvecklas och gör bättre ifrån sig i prestationer så är det när de uppmuntras, stöttas och får positiv feedback. Detta är rätt självklart när vi tänker på hur vi skulle bemöta någon annan: "Jag tror du klarar detta. Det spelar ingen roll om det inte blir perfekt. Och även om det inte går bra så finns jag där för dig och stöttar dig". Men när vi pratar med oss själva kan det istället låta såhär: "Skärp dig. Det får inte bli fel. Jag kommer säkert tappa bort mig och så kommer alla se att jag är osäker och tycka att någon annan borde tagit det här uppdraget". Och efteråt: "Fan det där blev inte bra. Min chef såg irriterad ut och Fredrik slumrade till. Jag borde ha förberett mig bättre."

Ett sätt att träna sig i ett nytt förhållningssätt är att skriva ner situationer som hänt eller kommer att hända utifrån ett förhållningssätt av värme, vänlighet och förståelse. När vi skriver är det lättare att hålla sig på den medkännande vägen. När vi enbart tänker så ramlar vi lätt tillbaka i gamla dömande och kritiska tankespor.

Känslor

Många personer säger: "Jag vill bli av med ångest". "Jag vill inte bli arg och irriterad". Men att ha det förhållningssättet till våra känslor är inte hjälpsamt för oss. Det är som att vara i kamp med livet självt, som att säga "Jag vill inte känna hunger" eller "Jag vill aldrig vara trött". Men att vara hungrig eller trött har vi ofta lättare att acceptera. Vi vet att det är sådant som ingår i livet.

Våra känslor fungerar dock på samma sätt. Du kan önska att du aldrig kände ångest eller ilska, men de känslorna kommer ändå att dyka upp, kanske varje dag livet ut. Och ju mer du är i kamp med dem, ju större tendens har de att stanna kvar. När du blir kritisk till din ångest, blir rädd eller arg på den så stimulerar du ditt hotsystem vilket gör att du får ännu mer ångest, rädsla och ilska. När du däremot bemöter din ångest med värme och vänlighet och säger "Nu känner jag ångest, det är okej, ångesten får finnas här, jag kan ta hand om den" och iakttar och beskriver för dig själv hur ångesten känns i kroppen, beskriver alla små förnimmelser, så kan du nästan uppleva det som att det går som en våg genom dig. Känslan ökar ofta tillfälligt för att sedan avta. Eller så upplever du att känslan inte är så outhärdlig som du tänkt, utan du kan fortsätta med det du för tillfället hållit på med trots att ångesten finns där. Eller så upptäcker du att ångesten finns där för att det är någon annan känsla du trycker undan – kanske en ledsenhet. Och när du vågar närma dig ledsenheten och låter den få finnas där så släpper ångesten.

För att kunna bli medveten om och identifiera våra känslor så behöver vi känna igen dem. Några vanliga känslor att ha koll på är: glädje, intresse/nyfikenhet, ilska, ledsenhet, rädsla, ångest och skam. När vi förstår våra känslor så är de en oerhörd hjälp i livet. Det är de som tydligast visar för oss vilket system som är aktiverat och hur vi reagerar på olika situationer. Vad som gör oss glada, ledsna, rädda, nyfikna. De hjälper oss att förstå oss själva och vilka behov vi har.

Tyvärr är det inte alltid så enkelt att identifiera exakt vad vi känner. Känslor kan pendla snabbt, vi kan känna flera känslor på samma gång och vi kan sakna kontakt med vissa känslor. Om det till exempel inte var okej att vara ledsen och gråta när vi var barn så kan det väcka obehag när vi är vuxna. Vi kan då istället uppleva skam, ångest eller ilska när vi egentligen är ledsna. Ibland behöver vi hjälp av en terapeut för att lösa upp känslomässiga blockeringar.

Men även om känslor kommer och går och dyker upp utan att vi kan kontrollera dem, så kan vi aktivt göra saker för att komma i kontakt med känslor av glädje och upplevelser av trygghet och lugn. Tankar, känslor, beteenden och vår omgivning påverkar varandra ständigt. Så om du vill aktivera ditt trygghetssystem så är en väg att vara uppmärksam på vad som skapar glädje, trygghet och lugn hos dig. Finns det några personer som gör det? Några platser? Någon musik, film, böcker? Se om du kan öka på dessa aktiviteter i ditt liv.

Beteenden

När vi pratar om beteenden så talar vi ofta om beteenden som styrs av kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser. Kortsiktiga konsekvenser är sådana som kommer direkt efter beteendet. Att ta en cigarett när man känner sig uppstressad styrs av en kortsiktig belöning. Det skapar lugn, men långsiktigt leder det till dålig hälsa. Att ringa upp en arbetsgivare för att söka ett jobb trots att det väcker obehag är att agera utifrån långsiktiga konsekvenser. Det ger ökat obehag i stunden men ökar chansen för att du ska få det jobb du vill ha.

Ibland sker detta medvetet men ibland agerar vi snabbt och automatiskt och kommer på först efter några minuter att vi borde gjort annorlunda. Det kan handla om att skälla ut någon när man blir arg eller att köpa en ny tröja för att man i stunden känner starkt att man vill ha den.

Att agera kortsiktigt skapar ofta problem för oss. Det är beteenden som styrs utifrån våra långsiktiga mål som gör att vi utvecklas och går framåt. Därför behöver vi dels förstå att vår hjärna fungerar på detta sätt och dels vara medveten om det i stunden det händer. Här kan vi igen ta hjälp av processen – Stanna upp, lägga märke till vad vi drivs av i stunden, ha förståelse för att vår hjärna fungerar på detta sätt, och sedan göra ett aktivt beslut om vad som är mest hjälpsamt på lång sikt.

Värderingar

Ibland kan det vara svårt att veta vad det är som ska styra ens beteenden. Och utan att ha någon guidning eller kompass så är det svårt att avgöra i stunden om det man gör är något hjälpsamt som leder i rätt riktning eller om det faktiskt leder någon helt annanstans. Då är man hjälpt av att arbeta med sina värderingar. Vad är viktigt för dig i livet? Hur vill du vara som person? Hur vill du vara mot andra?

Medkänsla är också en värdering i sig. Vi tänker oss här att vi alla mår bättre och att världen blir en bättre plats om vi behandlar varandra med en önskan om att förstå och hjälpa. Beteenden utifrån ett förhållningssätt av medkänsla kan därför handla om att ställa upp för någon annan, att ta hjälp av någon, eller att göra något som man tycker är läskigt för att det leder till något man vill på längre sikt. Det kan även vara att säga några förstående ord eller att ta hand om sig själv genom att äta bra, motionera, umgås med människor som man tycker om och som behandlar en väl.

Kroppen

I västvärlden har det länge funnits en uppdelning mellan kroppen och sinnet, trots att de är intimt sammankopplade. Att ta hand om sin kropp – äta bra, motionera, sova och vila är därför en grundförutsättning för att hjälpa sig själv. Det spelar ingen roll om vi tankar vår bil med bensin om vi inte regelbundet tar hand om den och lagar den när den blir trasig. På samma sätt är det med kroppen.

I kroppen upplever du även dina känslor och genom att känna igen kroppens signaler får du information om dina behov och vilket system som är igång.

Vi kan också använda kroppen för att påverka hur vi mår. Du kan till exempel testa hur din upplevelse påverkas om du sträcker på dig. Hur du påverkas om du ler. Och om du andas lugnt. Vår andning är intimt sammankopplad med de olika systemen. När vi är uppstressade andas vi högt upp i bröstet och ofta med korta andetag. När vi är lugna använder vi både magen och bröstet och andas ofta lite långsammare. Det här kan vi använda för att försätta oss i lugn. Prova att ta några andetag som är lite längre och djupare än så som du vanligtvis andas och se hur det påverkar dig.

Avslutningsvis

Du har nu fått en introduktion till självmedkänsla och hur vi kan förstå oss själva utifrån modern psykologi och CFT. Men att utveckla självmedkänsla handlar först och främst om konkreta upplevelser. Du behöver göra övningar, prova nya beteenden och testa att ompröva dina invanda mönster. Undersök med nyfikenhet hur ditt liv påverkas av att du bemöter både dig själv och andra med mer värme och förståelse och gör något aktivt för att hjälpa dig själv och andra.

Källor

Compassionfokuserad terapi, Andersson & Viotti, 2013

Utan press, Viotti, 2018

Paul Gilberts böcker, artiklar och föreläsningsmaterial

För mer info se: compassionportalen.se eller sofiaviotti.com