

HEIDI ROUHIAINEN • KAISA TANSKANEN • EMMA LINDEGREN • SAARA AHTOLA

# JAG räcker till<sup>®</sup>

EN GUIDE TILL  
SJÄLVMEDKÄNSLA

KRISJOURNFORUNGA.FI





HelsingforsMission | helsingforsmission.fi | krisjourenforunga.fi

Copyright © 2021: Författare:

Heidi Rouhiainen, Kaisa Tanskanen, Emma Lindegren, Saara Ahtola & HelsingforsMission

Layout: Marke Koo Kaikkonen | Omslagets Jag räcker till-logotyp: Juuso Harvala | Översättning: Sara Torvalds

Andra omarbetade upplagan 2022

ISBN 978-952-69977-1-1

## FÖRORD

Framför dig har du en webbpublikation om självmedkänsla. Självmedkänsla är en psykologisk kompetens och ett grepp som enligt flera undersökningar kan minska psykiskt lidande, öka vårt mentala välbefinnande och dessutom hjälpa dig att sätta dig bakom ratten i ditt eget liv.

Terapi som sätter medkänslan i fokus och självmedkänsla har varit till hjälp för många människor som har kämpat med ångest, depression, hård självkritik, ätstörningar och flera andra psykiska utmaningar. Jag har på min mottagning och i grupper som jag har lett många gånger fått glädja mig med människor som har utvecklat en mer självmedkännande inställning till sig själva. I och med det har deras livskvalitet förbättrats och blivit mer positiv. Forskningsresultat och mina egna erfarenheter med mina klienter har stärkt min syn på att det kan vara bland de klokaste besluten vi kan fatta i våra liv att utveckla vår självmedkänsla. Det bidrar till psykiskt välbefinnande.

Det är inte bara så att självmedkänsla har visat sig vara en viktig och nyttig inställning, du är dessutom i goda händer när du läser den här webbpublikationen. Emma, Kaisa, Saara och Heidi har jobbat med självmedkänsla i flera år och deras kompetens syns tydligt i innehållet. Det här materialet ger dig viktiga synpunkter, idéer och övningar som kan hjälpa dig att ta viktiga steg mot en inställning där du visar dig själv mer medkänsla.

Psykologen Chris Germer är känd för sitt arbete med självmedkänsla – eller Mindful Self-Compassion, som han kallar det på engelska – och har sagt att en stund av självmedkänsla kan förändra din dag, medan många stunder av självmedkänsla kan förändra ditt liv. Jag önskar dig god läsning och många stunder av självmedkänsla från och med idag, på din egen resa i självmedkänslans värld.

Varma hälsningar,

Ronnie Grandell

Arbetshälsopsykolog, ledarskapscoach, facklitterär författare

[www.itsemyotatunto.com](http://www.itsemyotatunto.com)

JAG RÄCKER TILL

– EN GUIDE TILL  
SJÄLVMEDKÄNSLA

## BÄSTA LÄSARE

JAG RÄCKER TILL

– EN GUIDE TILL  
SJÄLVMEDKÄNSLA

Vill du bli vän med dig själv och komma ifrån överdrivna krav och en osund kritisk inställning? Är du snällare gentemot en vän än du är med dig själv? Tar du en hårdare ton mot dig själv än mot andra? Förlåter du andras brister och halvfärdighet, men hackar ner på dig själv i motsvarande situationer?

Om du svarade ja ska du fortsätta läsa och reservera lite tid för att hjälpa dig själv. Jag räcker till – en guide till självmedkänsla berättar för dig om självmedkänsla, ett mjukt sätt att förhålla sig till sig själv som du kan lära dig.

Behovet att utveckla verktyg för unga att stärka sin självmedkänsla uppstod i vårt vardagliga arbete på HelsingforsMissions Nuorten kriisipiste. Allt fler ungdomar som söker sig till samtals- och krishjälpen berättar för oss om känslor av otillräcklighet bakom utmattning och psykiskt illamående. De unga berättar om hur de alltid borde vara sitt allra bästa jag och det inte finns plats för fel eller motgångar. Man ska ständigt vara effektiv och prestera på flera olika områden i livet. Den hårda press som unga upplever verkar vara både intern och extern, den upplevs till exempel komma från samhället.

År 2017 började Nuorten kriisipiste utveckla Jag räcker till-gruppmodellen för ungdomar för att stärka deras självmedkänsla. Idag har modellen blivit en etablerad del av HelsingforsMissions samtals- och krishjälp för unga. Jag räcker till-tanken fick sin början på Världen i byn-festivalen år 2017, då Nuorten kriisipiste bad besökare skriva upp ett medkännande budskap till sig själv på en hjärtformad klisterlapp.

Vi har skapat den här guiden så att allt fler unga ska kunna hitta sin väg till självmedkänsla och få verktyg för att stärka en förmåga som forskning visar att bidrar till välmående. Det har varit givande och intressant att arbeta fram guiden, men det har också varit en utmaning. Arbetet har krävt en hel del medkänsla av oss själva, för självmedkänsla är något som vi också jobbar med att bli bättre på. I slutet hittar du de källor som har använts till hjälp för att skriva den här guiden.

Den här guiden har gjorts för dig med medkänsla. Det är din reseguide på en väg till självmedkänslan. Guiden ger dig information, tips och något att tänka på, och den uppmuntrar dig att bygga upp en mjuk inställning till dig själv. Du behöver inte läsa guiden från början till slut på en gång; vi rekommenderar att du varje gång läser den bit som känns rätt för dig. Du kan stärka din självmedkännande resa genom att använda dig av uppgifter och övningar som du kan skriva ut och lyssna till, men du kan också hoppa över dem om de inte känns nyttiga för dig. Du vet själv vad som passar dig bäst.

Med önskan om en givande resa med din guide!

## TACK

Vi vill framföra ett varmt tack till alla dem som har hjälpt oss och gett oss stöd under det här arbetet och som därmed har bidragit till att guiden blev till.

Tack till HelsingforsMission och våra kolleger på Nuorten kriisipiste och Krisjouren för unga. Tack till HelsingforsMissions kommunikationsteam. Tack till Katja Laamanen, Lina Kaivos och Oscar Lehtinen. Tack till Ronnie Grandell, Elina Salminen och Juuso Harvala.

Tack till språkgranskare, ombrytare och grafiker.

Ett speciellt varmt tack till alla de modiga unga som har sökt hjälp hos Krisjouren för unga och Nuorten kriisipiste – den här guiden är tillägnad dem.

Helsingfors 29.4.2022

Heidi Rouhiainen  
Kaisa Tanskanen  
Emma Lindegren  
Saara Ahtola

JAG RÄCKER TILL

– EN GUIDE TILL  
SJÄLVMEDKÄNSLA

# INNEHÅLL

<b>1 Självmekänsla</b> . . . . .	<b>9</b>
1.1 Självmekänsla är att vara snäll mot sig själv	
1.2 Vad har man för nytta av självmekänsla?	
1.3 Det går att utveckla självmekänsla	
<b>2 Ett tydligt mål gör det lättare att bygga upp självmekänslan</b> . . . . .	<b>17</b>
2.1 Ställ upp ett mål som är möjligt att uppnå	
<b>3 Kraften i självmekänsla – den mjuka och starka självmekänslan</b> . . . . .	<b>21</b>
3.1 Exempel på stark självmekänsla	
3.2 Balansgång mellan mjuk och stark självmekänsla	
<b>4 Skadlig självkritik</b> . . . . .	<b>29</b>
4.1 Vad är skadlig självkritik?	
4.2 Tänk om din kritiska röst var mer konstruktiv?	
4.3 Tröst och mekänsla i stället för hård kritik	
<b>5 Smärtsam skam</b> . . . . .	<b>38</b>
5.1 Varför känner vi skam?	
5.2 Duger jag? Räcker jag till?	
5.3 Självmekänsla som medicin mot skam	
<b>6 Ser jag till att jag får återhämta mig?</b> . . . . .	<b>44</b>
6.1 Stress gör oss alerta och ger handlingsförmåga – ibland i skadlig grad	
6.2 Hjärnan försöker skydda oss mot fara	
6.3 Hot- och trygghetssystemet	
<b>7 Ett liv med dina värderingar</b> . . . . .	<b>50</b>
7.1 Från värderingar till ett liv med betydelse	
7.2 Från värdering till handling	
<b>8 Förändring utmanar oss att gå en ny väg</b> . . . . .	<b>57</b>
8.1 Vad är förändring och varför är det så svårt?	
8.2 Förändring sker i olika stadier	
8.3 Klarar jag av det?	
<b>9 Vägbkost för att utveckla självmekänsla</b> . . . . .	<b>71</b>
9.1 Mina metoder för svåra stunder	

JAG RÄCKER TILL

– EN GUIDE TILL

SJÄLVMEDKÄNSLA

# ÖVNINGAR OCH UPPGIFTER I GUIDEN

## ÖVNINGAR

🧘 Mjuk beröring . . . . .	15
🧘 Att möta skammen . . . . .	42
🧘 Vänlig meditation . . . . .	67

## UPPGIFTER

En självmedkännande handling . . . . .	14
Att utmana den självkritiska rösten . . . . .	24
Övning i stark självmedkänsla . . . . .	27
Att lägga märke till skammen . . . . .	41
Min värderingskarta . . . . .	52
Handlingar som följer mina värderingar . . . . .	54
Från bekvämlighetszon till tillväxtzon . . . . .	62
Vad främjar och vad hindrar förändring? . . . . .	64
Vikten av förändring . . . . .	65
Stödperson . . . . .	65
Mina metoder för att ta hand om mig i svåra stunder . . . . .	73

JAG RÄCKER TILL

– EN GUIDE TILL  
SJÄLVMEDKÄNSLA

*Jag lägger min hand på min axel  
och säger Väl gjort!  
Väl gjort, min trogna vän*

*Idag fingrar jag inte på listan över mina krav  
Jag låter inte min själ pinas*

*Jag stannar inte ens upp  
vid andras hjältedåd  
för att jämföra min storlek  
med deras höjd eller djup*

*Jag är inte kortare längre sämre  
bättre dummare eller klokare än andra*

*Jag är lämplig  
och nöjd  
när jag duger åt mig själv  
som jag är.*

**Kesken** – Elina Salminen



SJÄLV-  
MEDKÄNSLA



# 1 SJÄLV- MEDKÄNSLA

*Fundera en stund på hur du reagerar om en vän ringer till dig och berättar om en svår situation i sitt liv. Hen har till exempel mist någon eller något, insjuknat allvarligt eller blivit bedragen. Din vän är ledsen och gråtig. Du kanske lever dig in i hens situation, känner med hens lidande och upplever medkänsla med hen. Din medkännande inställning kan komma till uttryck så att du själv blir rörd och visar förståelse för din vän. Du säger till exempel att vem som helst skulle vara chockad över det som har hänt och att det inte alls är konstigt att hen mår dåligt just nu. Du kanske tröstar din vän och säger att du finns där som stöd. Du säger till din vän att hen kan tala om sina känslor med dig när som helst då det känns att hen behöver det.*

## 1.1 SJÄLVMEDKÄNSLA ÄR ATT VARA SNÄLL MOT SIG SJÄLV

**Vad tänker du på när du hör ordet medkänsla?** Kanske du inser att du i ditt liv har varit ett stöd för någon som har hamnat i en svår situation. Du har erbjudit hen förståelse och tröst. Med medkänsla avser vi en förmåga att sätta sig in i en annan människas situation och agera vänligt och hjälpsamt mot hen. Medkänsla definieras också som en känslighet för andras lidande och att man känner sig engagerad för att minska det lidandet. Ofta visar vi nästan omedvetet medkänsla för varandra. De flesta tycker ändå att det är svårare att visa sig själv medkänsla.

Självmedkänsla betyder att vi är snälla med oss själva. Det uttrycker vi som en aktiv och förstående omsorg om oss själva. Det behöver vi speciellt när livet ger oss törnar och vi möter lidande. Lidandet kan till och med öka om vi i sådana stunder är alltför hårda och stränga med oss själva.

Vad betyder det för dig att du tar hand om dig själv? Är du medveten om dina behov? Vad saknar du i olika stunder i ditt liv? Gör du sådant som är viktigt för dig? På vilka alla sätt visar du att du bryr dig om dig själv? Och hur tröstar du dig själv i svåra stunder?

I självmedkänsla ingår en förmåga att se när vi lider och insikten om vilka känslor, tankar och kropps- upplevelser som är förknippade med de stunderna. Avsikten är att du kan möta de stunderna så neutralt som möjligt och acceptera dem sådana som de är. Då kan du bli medveten om dina egna sätt att förhålla dig till dig själv när det är svårt. Du kan skriva upp dina tankar och namnge dina känslor och känna efter hur det känns i kroppen. Du kan försöka bli medveten om hur du talar till dig själv, alltså hurdan din inre röst är. Kanske det är just i de här svåra stunderna som du märker att du är hårdare och mer fördömande mot dig själv än mot dem som finns omkring dig.

Förutom att du blir bekant med ditt eget sätt att behandla dig själv kan du observera hur medkännande anhöriga eller andra människor i din närhet behandlar sig själva. Hur stränga vi är med oss själva varierar från människa till människa. Du kanske funderar över vad det beror på, men det finns inte någon entydig förklaring. Det vanliga är att de erfarenheter vi har haft under hela vårt liv hittills påverkar oss. Du kanske har lärt dig att man ska vara stark i lidandets stund. Att misslyckas kanske för dig betyder att vara dålig och då förtjänar man kritik. I så fall kan ditt sätt att klara dig kanske vara att gömma

svåra känslor eller att förneka dem, så att du inte avslöjas som svag i andras ögon. När du misslyckas kanske du nästan automatiskt anklagar dig själv i stället för att genuint försöka förstå vad som hände och vad som eventuellt påverkade situationen.

Vi har ett medfött behov att höra samman med andra och vara en del av en grupp, att bli älskade och uppskattade sådana som vi är. Vi är känsliga för rangordning och det är lätt hänt att vi jämför oss med andra. Vi kanske ofta är rädda att andra ska bedöma oss negativt. Vårt psyke är alltså uppbyggt på ett sätt som gör oss mottagliga för självkritik. Det här gäller alla människor. Vi påverkas också av den kultur som omger oss och i den finns en idealisering av prestationer och en signal om att det hör till att pressa sig själv. Vi har kanske vuxit in i ett tankemönster där det bästa sättet att lära sig och utvecklas är att straffas för misstag. Det kan vara förknippat med falska antaganden om att självmedkänsla innebär slapphet, slöhet eller själviskhet. Någon människa som är viktig för dig kan också upprepade gånger ha kritiserat dig, vilket har påverkat hur du förhåller dig till dig själv idag.

Våra egna inlärda och bekanta överlevnadsknep påverkar alltså hur medkännande vi är mot oss själva. Det är viktigt att förstå att vi sällan medvetet har valt att vara stränga med oss själva.

## 1.2 VAD HAR MAN FÖR NYTTA AV SJÄLV- MEDKÄNSLA?

**Varför är det viktigt att stärka självmedkänslan?** Flera undersökningar har visat att självmedkänsla är en viktig förmåga för vårt psykiska välmående och hur vi orkar. Medkänsla för en själv kan lindra depression, ångest och stress. Det kan också öka hur nöjda vi är med livet, vår initiativrikedom och våra sociala samhörighetskänsla. Självmedkänsla förutspår en bättre förmåga att möta motgångar utan att låta sig nedslås. Forskning visar att självmedkänsla också är kopplat till högre prestationsförmåga och att man får saker gjorda.

Hur du behandlar dig själv är alltså viktigt. Du kan rent av få mer gjort av sådant som är viktigt för dig om du förhåller dig mjukt och uppmuntrande till dig själv än om du är sträng och fördömande mot dig själv.

### 1.3 DET GÅR ATT UTVECKLA SJÄLV- MEDKÄNSLA

**Självmedkänsla är inte en egenskap som vi föds med, utan en förmåga som vem som helst av oss kan öva upp.** Även om vi inte längre kan påverka vad vi har upplevt tidigare kan vi öva in nya sätt att förhålla oss. Du kan utmana dina invanda sätt att möta och behandla dig själv. Det här kan till exempel innebära att du lär dig att tilltala dig själv på ett mer uppmuntrande och mjukt sätt.

Du kan också planera in självmedkännande handlingar i din vardag i stället för att till exempel kräva att du ska orka sköta hushållet prickfritt även när du är trött. Det kan vara att du väljer städning light någon vecka och i stället får tillbringa en längre vilostund med en favoritbok. Självmedkänsla kan man öva varje dag genom att i vardagen gå in för val och lösningar som medvetet beaktar de egna resurserna och behoven. Det kan vara bra att börja övandet i situationer och med små handlingar som känns lätta för dig.

Att utveckla en medkännande inställning till sig själv kan ibland kräva långsiktig träning och till och med en kamp med en själv. Den kampen kan vara plågsam. Ett självmedkännande beteende är något man medvetet väljer för att göra det bästa för en själv och ens behov. Men det kan ibland vara både besvärligt och svårt. Det gäller också att vara medveten om att självmedkänsla inte är det samma som ett begär. Att vara mjuk mot sig själv betyder inte att man ger efter för alla impulser och begär och avsäger sig alla plikter.

Föreställ dig en situation där du är nere, frustrerad och trött. Du kanske har lust att bli liggande i sängen och välja att sträcktitta på en serie i stället för att göra hushållsarbetet. Du vet att det är ett begär som man kan ge efter för ibland, men för att ta hand om ditt hem måste du sträva efter att sköta vissa sysslor regelbundet. Självmedkänsla innebär alltså ibland också att man disciplinerat avstår från sådant som ger lättnad i stunden, men som på sikt är skadligt för dig.

Vi hoppas att det här har väckt ditt intresse för att ta en titt på din självrelation ur en mjukare och vänligare vinkel. Som ditt unika jag förtjänar du att behandlas med uppskattning, respekt och medkänsla av både andra och dig själv.

## UPPGIFT

### EN SJÄLVMEDKÄNNANDE HANDLING

Den här uppgiften hjälper dig att identifiera situationer där du behandlar dig själv strängt och där du kunde ha nytta av att öva dig i självmedkänsla. Övningen uppmuntrar dig också att tänka över olika sätt att göra sådant som är medkännande med dig själv.

**A. Tänk på en utmanande eller svår situation där självmedkänsla kunde vara till nytta för dig.** Skriv upp situationen.

---

---

---

---

---

---

**B. Planera att göra något självmedkännande under den kommande veckan.** Tänk till exempel på vad du skulle kunna göra som är trevligt för dig själv. Kan du tillåta dig själv en stunds vila mitt i stressen? Eller kan du skämma bort dig på något sätt? Skriv upp din plan och fatta beslut om när du förverkligar den. Du kan lägga in en påminnelse om det i din kalender.

---

---

---

---

---

---

## ÖVNING

### MJUK BERÖRING

Den här övningen hjälper dig att stanna upp en stund och prova på en beröring som väcker självmedkänsla.



#### Lyssna på övningen

Inta en ställning som du kan vara bekväm i. Kom ihåg att det inte finns rätt eller fel sätt att göra den här övningen på. Gör den så som det är möjligt för dig just idag.

Känn först efter en stund hur det känns i din kropp just nu. Känner du dig spänd någonstans i kroppen? Var skulle du kunna känna dig välmående? Fokusera sedan mjukt och stilla din uppmärksamhet på din andning. Observera rytmen i hur du andas. Är andetagen lugna eller snabba? Andas du djupt eller mer ytligt? Du behöver inte försöka ändra på något i din andning, bara observera något litet om hur du andas just nu. Låt andetagen fortsätta på samma sätt. Känn efter om du kan känna ett luftdrag vid näsborrharna när du andas. Hur känns luften? Är den lite kallare när du andas in och sen lite varmare när du andas ut?

Lägg sedan ena handen på bröstet eller magen. Du kan också lägga ena handen på andra axeln, om det känns bekvämare för dig. Fokusera på att observera din hand och din beröring. Känner du handens värme? Du kan försöka tänka att din hand är vänlig, trygg, omtänksam och tröstande. En varm beröring som ger dig trygghet och får dig att må bra i nuet. Bli kvar en stund och känn i lugn och ro din hand och dess värme. Om du får tankar i huvudet, du känner något i kroppen eller en känsla tar över så gör det ingenting. Bara observera dem och fokusera sen igen på den mjuka beröringen av din hand. Du kan bli kvar en liten stund till.

Nu är det dags att börja avsluta övningen. Flytta lugnt bort din hand från bröstkorgen eller axeln. Öppna ögonen och sträck på dig lite. Tacka till slut dig själv för att du gav dig tid att göra den här övningen.

## FÖRTECKNING ÖVER SJÄLVMEDKÄNNANDE RÄTTIGHETER

1. Jag har rätt att vara mig själv.
2. Jag har rätt att misslyckas.
3. Jag har rätt att begå misstag.
4. Jag har rätt att säga nej.
5. Jag har rätt att be om hjälp.
6. Jag har rätt att få hjälp.
7. Jag har rätt att vara osäker.
8. Jag har rätt att vara ofullständig.
9. Jag har rätt att få mindre till stånd.
10. Jag har rätt att slappna av.
11. Jag har rätt att låta bli att göra något nyttigt.
12. Jag har rätt att behandla mig själv med värdighet.
13. Jag har rätt att bli älskad.
14. Jag har rätt att älska.

**Kan du hitta på fler rättigheter som du har?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

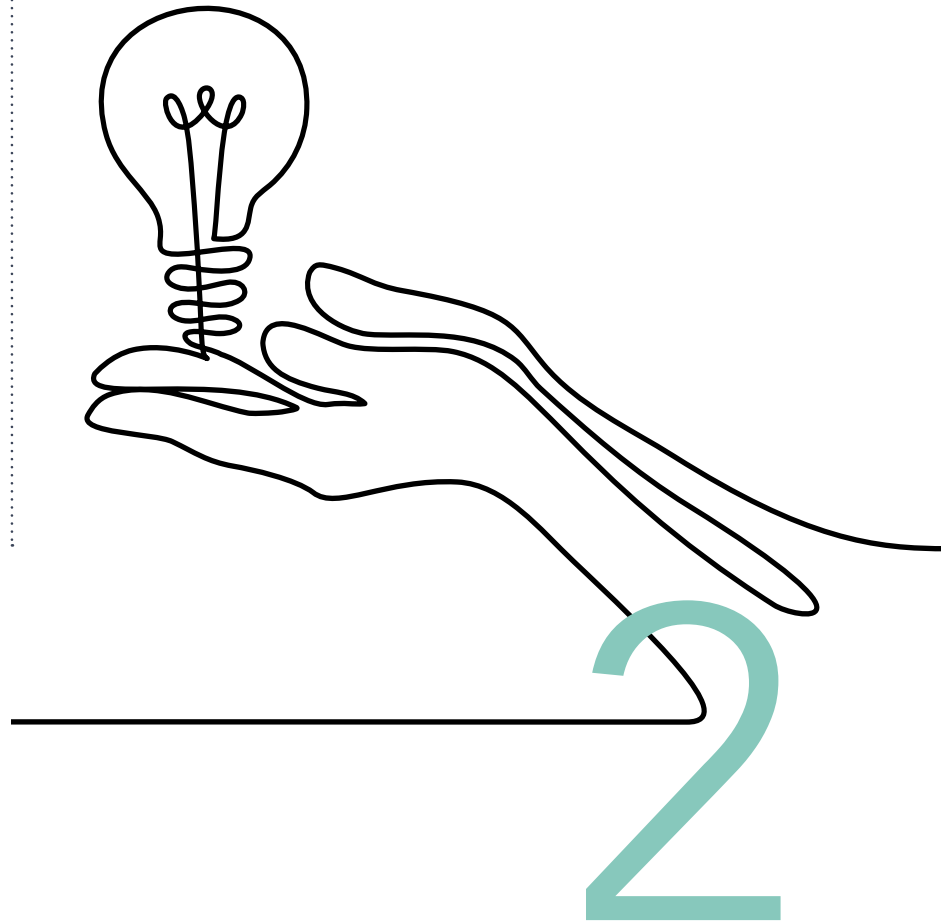
.....

.....

.....



ETT TYDLIGT  
MÅL GÖR DET  
LÄTTARE ATT  
BYGGA UPP  
SJÄLVMED-  
KÄNSLAN



## 2 ETT TYDLIGT MÅL GÖR DET LÄTTARE ATT BYGGA UPP SJÄLVMED- KÄNSLAN

**Självmedkänsla är att man riktar värme mot sig själv och önskar sig själv väl.** Det är värt att öva, eftersom medkänsla med dig själv gör att det gör mindre ont.

Ett första steg på vägen till ett självmedkännande sätt att tänka är att man stannar upp vid sig själv. Det handlar om att ge plats åt sin egen kropp och sitt sinne. Det låter lätt att stanna upp, men det kan vara överraskande utmanande att göra det bland krav av olika slag. I synnerhet för väldigt samvetsgranna människor kan det vara svårt att stanna upp, eftersom det är lätt att förbise sina egna behov när man fokuserar på sina plikter. Om det är länge sedan du senast stannade upp för att lyssna till dig själv kan det också vara svårt att förstå vad ditt inre och din kropp signalerar. Därför gäller det att ha tålamod och vara envis. Tänk på det som att du ska bli bekant med dig själv på nytt.

Ge dig själv tid men också lugn och ro, det är det enklaste sättet att ta hand om sig själv.

Att vara uppmärksam är ett viktigt skede av att bygga upp sin självmedkänsla. Det handlar om att du lägger märke till dina egna tankar och känslor och dina kroppsliga förnimmelser. Du frågar dig själv hur det går. När du lägger märke till sådant rangordnar du inte det enligt kvalitet, du säger inte om något är bra eller dåligt. Att lägga märke till går bara ut på att fästa uppmärksamheten vid en själv och med intresse observera vad som händer i knoppen och kroppen just nu. Det är viktigt att göra skillnad mellan att lägga märke till och att bedöma; att lägga märke till är ett accepterande medvetandegörande.

***Fundera en stund över vilka som är typiska svåra situationer för dig, situationer där du är sträng i stället för snäll, dömande i stället för tröstande? När talar du fult till dig själv? Kanske du genast kommer att tänka på någon händelse eller rent av situationer som upprepas där du är orättvis mot dig själv. Det kan också hända att du inte har fått grepp om en situation där du är osunt kritisk mot dig själv. I så fall kan du under nästa vecka fästa uppmärksamhet vid utmanande situationer och känslor där du är onödigt hård mot dig själv och din inre röst talar fult till dig själv. Du kan göra korta anteckningar om de svåra situationerna så har du det som stöd när du fortsätter läsa den här guiden.***

## 2.1 STÄLL UPP ETT MÅL SOM ÄR MÖJLIGT ATT UPPNÅ

**När du har fått ett grepp om situationer där du behandlar dig själv orimligt kan du börja få till stånd en förändring i en mer medkännande riktning.** Nu har du blivit medveten om i vilken typ av situationer du sannolikt är onödigt sträng eller kritisk mot dig själv. Du kanske också har märkt att du aldrig skulle behandla andra i motsvarande situationer lika strängt som dig själv.

Byggandet av en mjukare jag-relation underlättas om vi ställer upp ett tydligt mål. Det är viktigt att du tydligt gestaltar det du vill förändra. Ju konkretare målet är, desto mer sannolikt är det att det förverkligas. Gör gärna målet så enkelt, tydligt och avgränsat som möjligt. Om du i stället ställer upp flera mål blir du distraherad: ju fler mål du ställer upp för dig, desto mer osannolikt är det att de blir verklighet. Det är en lagbundenhet som kan vara bra att komma ihåg. Ställ upp ett mål och nå det. Först sedan ställer du upp följande mål.

Självmedkännande mål kan till exempel se ut så här:

- När jag misslyckas vill jag i stället för självanklagelser trösta mig själv.
- Varje dag tillåter jag mig en liten stund då jag har lov att njuta av livet.
- Varje dag säger jag tack till mig själv för tre saker.
- Jag tillåter mig själv att slappa när jag är ledig; det är inte att vara lat, utan att ta hand om sig själv.

De här var bara exempel. Du själv har mål som bättre passar in i precis din situation. Skriv upp ditt eget konkreta mål, så blir det ännu mer verkligt.

.....

.....

.....

.....

.....

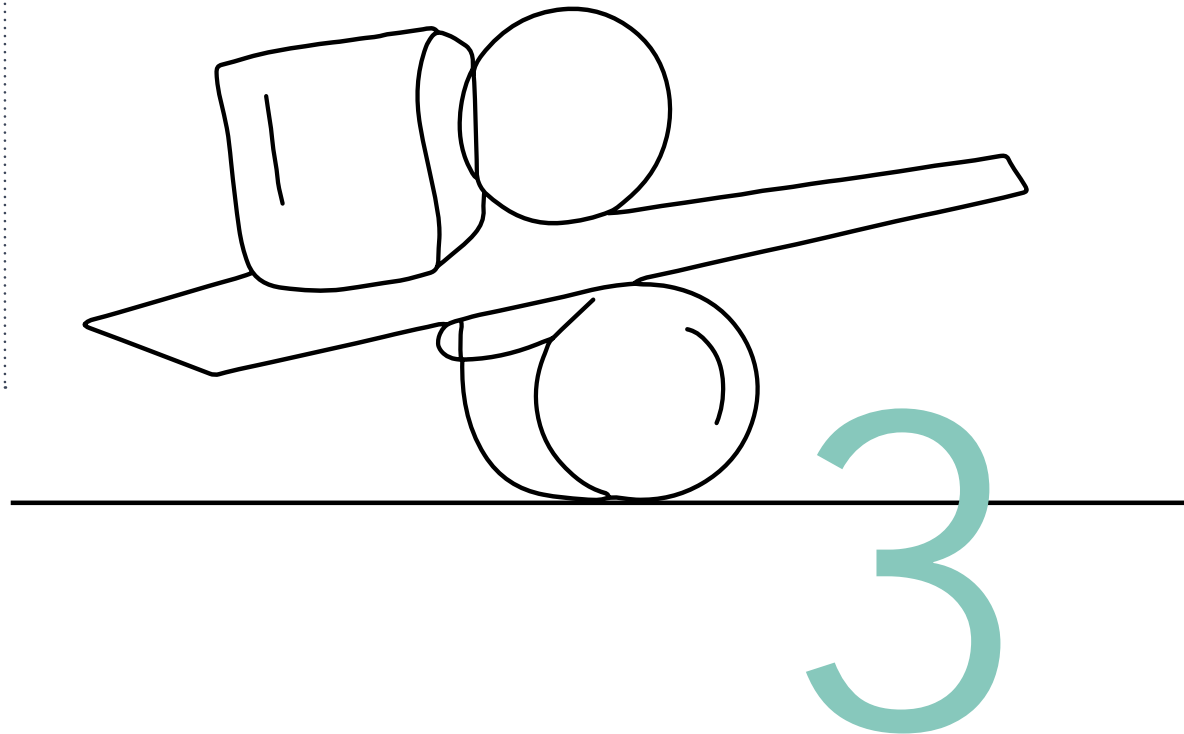
.....

.....

**Till stora  
drömmar  
tar man sig  
genom hundratals  
vardagliga steg.**

**Kesken** – *Elina Salminen*

KRAFTEN  
I SJÄLVMED-  
KÄNSLA  
– DEN MJUKA  
OCH STARKA  
SJÄLVMED-  
KÄNSLAN



### 3

## KRAFTEN I SJÄLVMED- KÄNSLA – DEN MJUKA OCH STARKA SJÄLVMED- KÄNSLAN

*Vi lever i en värld som präglas av många utmaningar och hotbilder. Strukturella faktorer i vårt samhälle och i vår omgivning kan påverka hur vi mår – på gott och ont. Vi lever vårt liv i olika grupper och människorelationer som har en stor inverkan på vårt välbefinnande. Vi blir utsatta för yttre krav, antingen i närmiljön eller genom förväntningar och press i större skala från samhället. Det västerländska samhället betonar dessutom individens ansvar och möjligheter, att var och en är "sin egen lyckas smed".*

**Många människor upplever stora prestationskrav; de känner att de alltid borde försöka vara en bättre version av sig själv.** Externa kraven och press kan internaliseras, gå från det yttre till det inre, så de blir våra egna krav och ökar vår egen upplevelse av stress och otillräcklighet. Det kan leda till tankar som: "Jag räcker inte till. Det är något fel på mig." Men tänk om problemet finns i vår omgivning, att den på något sätt är trasig och orimlig? Det är mänskligt att börja må dåligt i en omgivning som är skadlig för oss.

Vi talar ofta om självmedkänsla som en vänlig och mjuk inställning till oss själva. Det är en viktig sida av självmedkänslan, men självmedkänsla är mycket mer än så. Den amerikanska psykologiprofessorn Kristin Neff har lyft fram tanken om att självmedkänsla har två sidor: en mjuk och känslig sida (eng. tender) och en stark, beskyddande sida (eng. fierce) . I synnerhet när vårt lidande är förknippat med ett missförhållande i vår omgivning (till exempel rasism, ojämlikhet, våld, orimliga krav etcetera), kan styrka i självmedkänslan vara precis det vi behöver.

I vårt samhälle socialiseras kvinnor i allmänhet till att vara mjuka i första hand och lämna det kraftfulla självförsvaret på undantag. För män är det tvärtom: betoningen ligger på styrka, med mindre fokus på det mjuka och känsliga. Men för att må bra behöver vi båda sidor av vår självmedkänsla, oberoende av könstillhörighet.

Delfaktorer i den mjuka självmedkänslan är enligt Neff att man är vänlig mot sig själv, medveten om vår mänskliga samhörighet och också medveten närvaro. De här faktorerna kan få en annan form i den starka självmedkänslan. Vänlighet blir mod och en vilja att skydda oss själva i svåra situationer, men också en vilja att på ett äkta sätt tillgodose våra egna behov. Den mänskliga samhörigheten blir en källa till styrka och gemenskap och utmynnar i en vilja att samarbeta. Medveten närvaro kommer till uttryck i tydlighet, en förmåga att skapa visioner och se vår situation sådan den verkligen är och därmed också se var förändring behövs.

Ibland kan vi alltså befinna oss i en situation där den mjuka självmedkänslan inte räcker till. Det är inte rätt att en situation som orsakar lidande får fortsätta, och att vi mjukt försöker hjälpa oss själva att stå ut med den. På längre sikt är det ohållbart att den egentliga problemsituationen inte förändras, eftersom den bidrar till att vi mår dåligt. I ett sådant läge kan stark självmedkänsla vara en räddning. Den starka, beskyddande sidan är framför allt kopplad till att motivera oss till handling, få till stånd en förändring och att genom att vidta åtgärder lindra vårt eget eller andras lidande.

### Stark självmedkänsla kan till exempel vara:

- Att hålla fast vid sina egna gränser
- Att försvara sig själv
- Att målmedvetet göra något
- Att ta i itu med problem
- Att arbeta för det som är viktigt för en själv, förändringar och mål
- Att bättre beakta sina egna behov
- Att fatta svåra beslut
- Att känna samhörighet med andra och att tillsammans arbeta för en förändring

---

<sup>1</sup> På svenska används ofta engelska begrepp som mindful self-compassion, tender self-compassion och fierce self-compassion, men olika försök till översättning finns också, t.ex. ordparet ömsint/vildsint för tender/fierce. Här har vi gått in för mjuk/stark.

## 3.1 EXEMPEL PÅ STARK SJÄLVMED- KÄNSLA

Med hjälp av stark självmedkänsla kan vi sträva efter att förändra vår levnadsmiljö och på så sätt aktivt påverka vårt eget och varandras välbefinnande. Ibland behöver vi den starka självmedkänslan i förhållande till andra människor eller till samhällsliga problem, ibland kan styrkan vara riktad mot oss själva. Om man till exempel märker att man om och om igen handlar på ett sätt som gör att man mår sämre är det viktigt att kunna sätta gränser för sig själv och på så sätt ta hand om sig själv.

I det följande kommer några exempel på upplevelser som illustrerar vad stark självmedkänsla är och de situationer där ett sådant grepp kan vara till nytta.



"Jag märker att jag mår dåligt av att upprepade gånger förbise mina egna behov och sätta andra före mig själv. Det gör ont och det gör att jag mår sämre. Jag vill uppskatta mig själv, vara på min sida. Jag funderar över vad jag borde ändra på i mitt beteende. Det finns tillräckligt med utmaningar i livet utan att jag gör sådant som är skadligt mot mig själv. Jag tänker på vad som behöver förändras och tar modigt steg för steg åt det hållet."

"Jag märker att jag om och om igen kämpar med svåra känslor i en viss människorelation. Jag upplever att en människa som står mig nära betar sig orättvist mot mig och går över gränser som är viktiga för mig. Jag blir medveten om den ångest som jag går omkring med på grund av den här relationen. Jag förtjänar inte att bli behandlad på det här sättet, jag tar upp saken till diskussion och vid behov gör jag ändringar i relationen."

"Jag märker att jag får ångest och blir rädd när jag tänker på klimatförändringen och de eventuella följderna av den. Det är viktigt för mig att ta hand om mig själv, ta hand om andra och om miljön. Jag inser att det är mänskligt att vara rädd inför ett okänt hot. Jag tänker på vad jag själv kan göra för miljön. I mitt liv fattar jag de beslut som behövs för att skydda klimatet, jag talar öppet om min oro med andra och eventuellt går jag samman med andra människor för att lyfta fram behovet av klimatåtgärder. Samhörigheten ger mig styrka och jag blir inte ensam med de svåra känslorna."

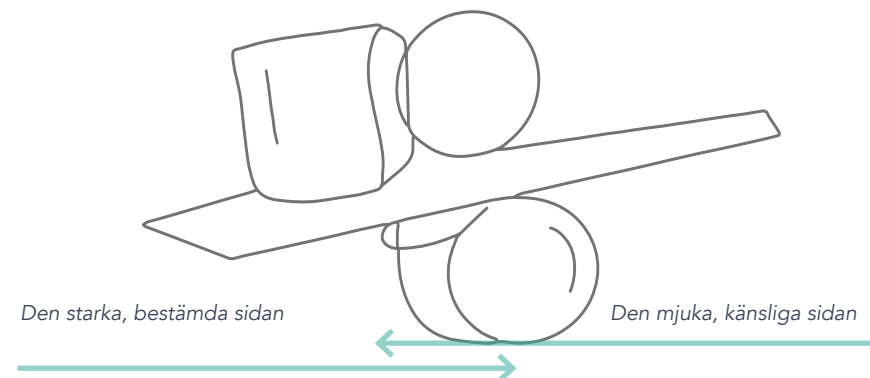
## 3.2 BALANSGÅNG MELLAN MJUK OCH STARK SJÄLV- MEDKÄNSLA

För vårt välbefinnande är det viktigt att vi har förmåga att använda oss av både mjuk och stark självmedkänsla. Det är alltså bäst om man har en bra balans mellan den starka och den mjuka självmedkänslan i sitt liv. Det är viktigt att vi har förmågan att möta de motgångar och svåra känslor som hör till livet och rikta medkänslans mjuka och förlåtande ljus mot oss själva. Om vi saknar den känsligheten och vi bara är starka kan det leda till ett aggressivt sätt att agera och till en önskan att förbise de svåra känslorna och vår mänskliga ofullkomlighet. Men om vi saknar förmågan att inta en stark position som skyddar oss i förhållande till både oss själva och vår närmiljö i situationer som är skadliga för oss är det osannolikt att situationen förändras, så det som gör att vi mår dåligt fortsätter.

Här följer en sammanfattning av självmedkänslans två sidor.

**Den mjuka, känsliga sidan:** jag lägger märke till att jag mår dåligt, jag vill ta hand om mig själv, jag är mjuk och vänlig mot mig själv.

**Den starka, bestämda sidan:** jag är aktiv och handlar, jag vill skydda mig själv och jag motiverar mig själv att röra mig i en riktning som är viktig för mig. Jag agerar och gör sådant som är bra för mig själv.



## UPPGIFT:

### ÖVNING I STARK SJÄLVMEDKÄNSLA

Fundera en stund hurdana tankar stark självmedkänsla väcker i dig och vilken roll den starka självmedkänslan har i ditt liv. Känner du igen en obalans mellan hur du använder dig av mjuk och stark självmedkänsla? Vilkendera är ett mer naturligt sätt för dig att förhålla dig till dig själv?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tänk på ditt liv och identifiera delområden där du skulle ha speciell nytta av stark självmedkänsla. Fundera på hur du konkret kunde främja de aspekterna av ditt liv. Gör upp en plan här nedanför.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Jag är större än jag förstår  
starkare än jag säger*

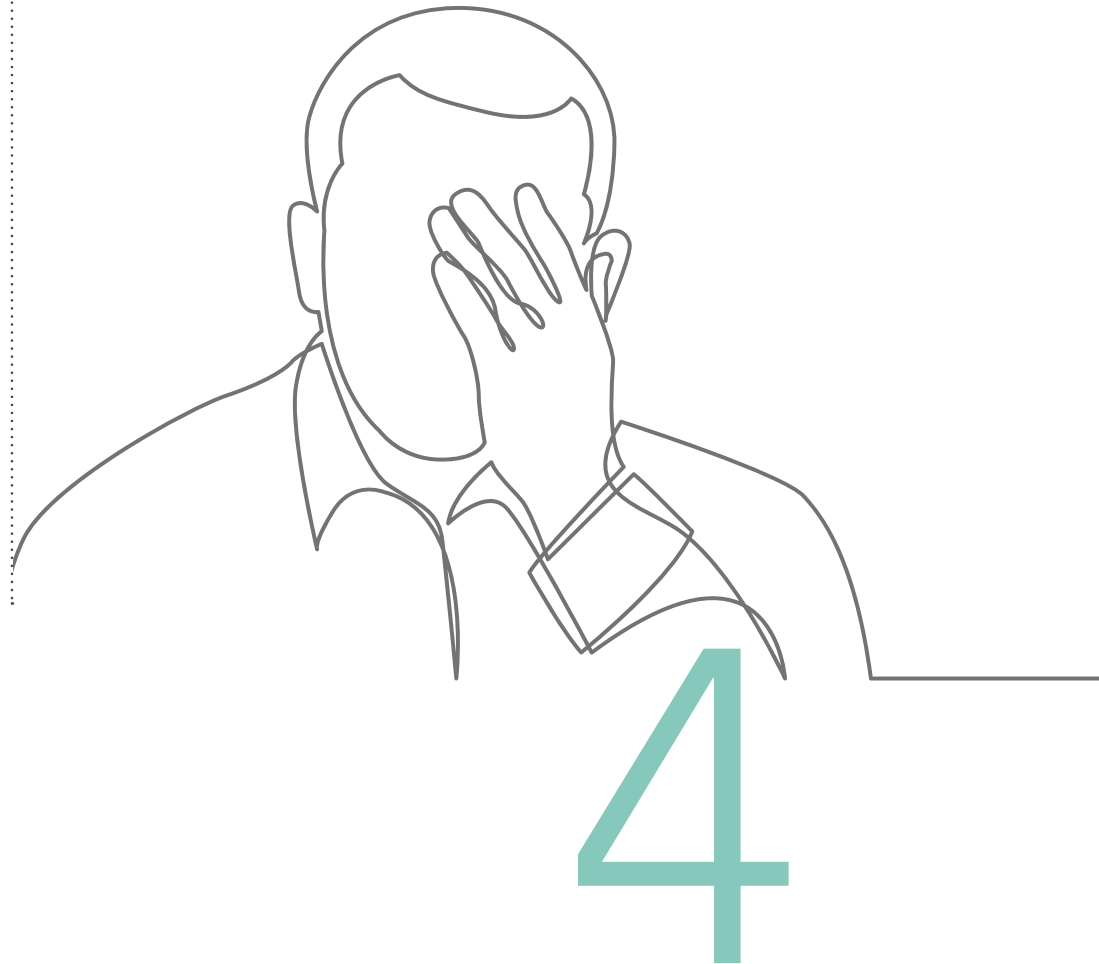
*jag har vuxit  
av mina bördor  
formats av mina smärtor  
summan av mina erfarenheter*

*stålstark och tung  
formgiven  
av skickliga händer*

*stigen ur skuggan  
en krigare  
med ett svärd vid min sida*

**Kesken** – Elina Salminen

SKADLIG  
SJÄLVKRITIK



## 4 SKADLIG SJÄLVKRITIK

*Föreställ dig att du har misslyckats i något som är viktigt för dig själv. Du har inte fått det jobb du ville ha, du tycker du har gjort dåligt ifrån dig i ett prov eller en arbetsuppgift eller tycker att du har betett dig klumpigt i en ny social situation. Efteråt kommer en typ som verkar otrevlig till platsen och börjar skälla ut dig för det som har hänt: "Du är så dålig så du kommer aldrig att lyckas! Du är en loser! Hur kunde du ens föreställa dig att du skulle klara av det där? Nu fick alla se hur dålig du är. Varför sa du något så dumt?"*

Hur tror du att det som den otrevliga typen säger påverkar dig? Gör det dig starkare och mer redo att försöka på nytt, eller känner du dig bara sämre och mer nedslagen?

## 4.1 VAD ÄR SKADLIG SJÄLVKRITIK?

**Ofta talar vi till oss själva som den där otrevliga typen i situationer där vi inte har nått våra mål eller vi inte har uppfyllt de krav vi har ställt på oss själva.** Det som den otrevliga typen sade påminner på många sätt om skadlig självkritik. Vi talar om negativ eller skadlig självkritik när vårt interna tal till oss själva är markerat strängt och skuldbeläggande. Strängt, kritiskt tal är inte nödvändigtvis direkt kopplat till prestationssituationer, utan kan också finnas med som en ständigt närvarande följeslagare som påminner oss om vår ofullkomlighet. En elak, kritisk röst kan tycka till om ditt utseende, dina egenskaper, det du gör eller det du låter bli att göra.

Forskning visar att hård självkritik försämrar hur vi mår på flera sätt. Det kvittar alltså inte hur vi talar till oss själva.

När du läser det här kanske du märker tankar och känslor i dig själv som försvarar den kritiska rösten i dig och som säger att du behöver den rösten för att utvecklas som människa och nå dina mål. Du kanske också är rädd för vad som händer om du avstår från det invanda sättet att tala till dig själv och ge dig själv order. Blir du lat och oföretagsam och låter alla de mål som du har ställt upp i ditt liv förfalla? Förtjänar du ens en mjukare inställning till dig själv?

## 4.2 TÄNK OM DIN KRITISKA RÖST VAR MER KONSTRUKTIV?

**Klart att det är viktigt att vi lägger märke till våra misstag och lär oss av dem.** Det är en förutsättning för att vi ska utvecklas. Därför är det viktigt att göra skillnad mellan skadlig självkritik och konstruktiv självkritik, som precis som namnet säger är mer uppbyggande och medkännande i förhållande till den egna ofullkomligheten.

Besökaren i exemplet ovan kunde också formulera sig på ett annat sätt: "Äsch, du fick inte jobbet den här gången. Det måste vara irriterande och du är besviken nu, eftersom ansökningsprocessen inte slutade som du ville. Kanske de andra som sökte jobbet hade mer utbildning eller arbetserfarenhet. Kanske du ska förbereda dig på intervjun ännu noggrannare nästa gång?" Den konstruktiva besökaren skulle dessutom ge dig en tröstande kram och koka en kopp te.

4.3  
TRÖST OCH  
MEDKÄNSLA  
I STÄLLET FÖR  
HÅRD KRITIK

**När den interna kritikern stiger upp på scenen inombords kan det vara till stor hjälp att aktivt trösta sig själv.** Fundera på om du kunde tillåta och unna dig själv tröst. Hur skulle du erbjuda dig själv tröst när det gör ont eller du har misslyckats med något? Vilka uppmuntrande ord kunde du säga till dig själv? Vilken är den handling som skulle ge dig tröst i en tung situation?

Stanna upp en stund och fundera på om det du behöver verkligen är en röst som är så nedvärderande. Skulle det vara lättare att försöka på nytt om du kunde vara vän med dig själv även efter misslyckanden?

**UPPGIFT**

**ATT UTMANA DEN SJÄLVKRITISKA RÖSTEN**

Det första steget är att utan att döma lägga märke till och observera de situationer där du talar överdrivet kritiskt till dig själv och också observera vad annat som händer i dig i de situationerna. Ta en titt på någon situation nyligen där ditt stränga och kritiska sinne har hackat ner på dig.

Situation (t.ex. "jag betedde mig klumpigt i en ny social situation")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## >> UPPGIFT

Kritiska tankar om mig själv

(t.ex. "Varför sa jag något så fånigt? Jag är så dum och skit på att träffa nya människor.")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Känslor i samband med de kritiska tankarna (t.ex. skam, hat, avsky)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Handling (t.ex. "jag blir hemma och ältar det och försöker inte ens få nya vänner")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## >> UPPGIFT

Tänk sedan:

Vad skulle jag ha behövt i den situationen? Vad skulle ha gjort att jag hade mått bättre och blivit lugnare inombords? Hurdan tröst skulle jag ha behövt av mig själv?

.....

.....

.....

.....

.....

Hur kan jag formulera den kritiska tanke jag hade om mig själv på ett mer konstruktivt sätt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kom också ihåg att förhålla dig medkännande till att du ibland är sträng och kritisk mot dig själv. Även i det är du ju en mänsklig människa och du håller bara på och lär dig ett nytt sätt att förhålla dig till dig själv.

## ÖVNING

### EN MEDKÄNNANDE KARAKTÄR

I den här övningen kan du lära dig att förhålla dig mjukare gentemot dig själv med hjälp av en medkännande karaktär.

#### Lyssna på övningen

Inta en bekväm ställning. Slut ögonen om det känns bra för dig just nu, i den här stunden. Du kan också välja att fästa din blick på en punkt som du fokuserar på.

Tänk på en medkännande karaktär i ditt liv, någon vars inställning till dig har präglats av medkänsla, värme och uppmuntran. Det kan vara någon som har fått dig att känna dig bra och trygg. Karaktären kan vara en fiktiv person, ett djur eller ett naturfenomen. Någon eller något som accepterar dig, känner varmt för dig och skyddar dig.

Inled övningen med några lugna djupa andetag. Om du känner lugn och värme under övningen kan du låta dig själv njuta av att det känns bra. Börja med att fokusera på din lugnande andning i ungefär en minuts tid. Du märker att din kropp blir stilla och lugn.

Tänk en stund på den person som i ditt sinne representerar värme och medkänsla. En person som kunde bry sig om dig. Det kan vara en människa som du känner, någon som du inte personligen har träffat, en mytisk person eller karaktär ur en film eller bok. Det kan också vara ett husdjur, om det passar dig bättre. Sträva efter att i ditt sinne mana fram en person som representerar medkänsla på ett bra sätt. Om du kommer att tänka på flera personer väljer du en av dem för den här övningen.

Föreställ dig den här personen i ditt sinne. Hur ser hen ut? Vilken min har hen? Hur låter hens röst när hen talar? Lägg märke till hens värme, acceptans och vänlighet mot dig. Föreställ att den värmen kommer mot dig och tar dig i sin famn. Föreställ dig ett ögonblick att du är i den personens ställe. Du ser dig själv med den personens ögon, med värme, accepterande, uppskattande och medkännande.

## >> ÖVNING

Återvänd till dig själv och hör den här karaktären förlåta dig för allt det som ditt självkritiska sinne anklagar dig för. Du är helt förlåten. Allting är förlåtet. Den personen ser dig som en hel människa här och nu. Du har rena papper i den personens sinne. Lyssna till hens godkännande. Jag godtar dig helt och hållet sådan som du är, här och nu, med alla dina styrkor, dina utvecklingsområden och med din ofullständighet.

Du är fulländad sådan som du är i det här skedet av din tillväxt.  
I det här skedet av din tillväxt är du perfekt.  
Du är fulländad med alla dina tankar och känslor.

Hör också hen säga att hen uppskattar dig. Jag uppskattar dig väldigt mycket, sådan som du är, här och nu, i din nuvarande mänsklighet.

*Lyssna också till hens vänliga ord till dig:*

*Jag vill att du accepterar dig själv, så som jag accepterar dig.*

*Jag vill att du behandlar dig själv med medkänsla och acceptans.*

*Jag önskar dig glädje och stunder av lycka.*

*Jag önskar dig kärlek i ditt liv.*

*Jag önskar dig sinnesfrid.*

*Jag önskar dig ett rikt och betydelsefullt liv.*

*Nu kan du låta den medkännande karaktären stiga bakåt samtidigt som du fäster din uppmärksamhet på din andning igen. Ta några lugna och djupa andetag.*

*Så öppnar du ögonen i din egen takt och skakar om armar och ben. På samma gång tackar du dig själv för att du satsade på att göra den här övningen. Du har främjat ditt eget välmående genom att göra det.*

*Jag frågar inte längre  
om jag har förtjänat  
om jag har lyckats  
vem jag har dugt för*

*jag är på eget bevåg  
lycklig  
och snäll  
med mitt liv*

**Kesken** – Elina Salminen

SMÄRTSAM  
SKAM



5

## 5 SMÄRTSAM SKAM

### 5.1 VARFÖR KÄNNER VI SKAM?

*Föreställ dig att du har gjort något fel på jobbet. Din chef tar upp missen vid veckomötet, där dina kolleger också är närvarande. När chefen informerar om felet tittar alla på dig – vilken skam! Du skulle vilja försvinna därifrån, men allt du kan göra är titta ner och vänta på att det hela är över.*

**Skam är en viktig social känsla.** Med hjälp av skam tar vi till oss de sociala normer vi behöver för att höra till en gemenskap. Skammens uppgift är att värna om vår gemenskap med andra människor genom att skydda oss från att göra något som kan äventyra den viktiga kopplingen. Skam påminner oss också om vårt ansvar, vilket exemplet ovan visar.

Vi börjar utveckla skamkänslor i ett tidigt skede. Hemmets emotionella atmosfär, stressfaktorer i familjen, stora förändringar i livet och traumatiska händelser som vi kan uppleva under livet påverkar hur skammen byggs upp i oss. Skam får näring av upplevelser av att bli avvisad och övergiven – av att vi blir utan den där livsviktiga kontakten. Till exempel upprepade upplevelser av att bli förbisedd, åsidosatt och utanför stärker i allmänhet en internalisering av skammen. Medfött temperament kan också spela en roll i hur ens skamkänslor utvecklas. Skam kan gå i arv från generation till generation i en släkt eller beröra stora grupper människor, till exempel minoriteter.

För en del personer är skam en normal känsla som hör till när man är människa och då begränsar den inte livet. Liksom andra känslor är inte heller skam något farligt i sig, men som upplevelse kan skamkänslan vara smärtsam och övergripande. Man kan skilja skam från den närbesläktade känslan skuld på omfattningen; skuld gäller något vi har gjort, medan skam är något som gräver sig in i hela oss. Skam aktiverar hotsystemet i vår kropp: vi vill fly, fäkta, fajtas – eller så kanske vi stelnar till och blir som förlamade.

Problem uppstår också om vi på alla sätt försöker undvika smärtsamma skamkänslor. Att vilja undvika skam kan få oss att dra oss tillbaka, isolera oss, gömma våra kroppar, gömma oss under ett skal, titta bort och krympa ihop. Vi kan låta bli att uttrycka våra tankar och behov. Vi kan angripa andra eller oss själva. Skamförsvaret bygger upp kulisser, får oss att prestera oavbrutet och kapar kontakten med oss själva och med andra, vilket gör oss mer ensamma. Vi undviker ofta skamkänslor så effektivt och automatiskt att vi inte ens inser att det har med skam att göra.

## 5.2 DUGER JAG? RÄCKER JAG TILL?

**Skam är på ett väsentligt förknippat med en upplevelse av att man är dålig eller misslyckad och av tanken på att andra dömer oss.** "Vad tänker de om mig?" kan det heta i vårt interna samtal. Vi har ett inbyggt behov att höras, att bli sedda och accepterade med alla våra ofullkomligheter. Men i det finns en smärtsam konflikt, för vi vill ju inte bli sedda i dålig dager. "Vad skulle de tänka om mig då? Säkert skulle ingen tycka om mig." Så kan rösten i vårt huvud fortsätta. Att bli sedd i sin helhet innebär alltid en risk att bli avvisad och övergiven.

Ibland är skammen överdriven och har blivit en del av vår jagupplevelse. Man har fått en skamidentitet som kan begränsa och fjättra ens liv på många sätt. Innerst inne i en skamidentitet finns en total upplevelse av att man är fel, misslyckad eller värdelös. Det gör att skammen är kopplad till en känsla av otillräcklighet – en ständig upplevelse av att man inte duger som man är – men också till perfektionism, alltså till att man ständigt höjer ribban i hopp om att få godkänt.

## 5.3 SJÄLVMED- KÄNSLA SOM MEDICIN MOT SKAM

**Skammen för oss i allmänhet bort från andra, får oss att gömma oss och kapar kontakten till andra människor.** Paradoxalt är att skammen bara växer när den är undangömd. När man gömmer sig eller isolerar sig ger det en tillfällig lättnad i en besvärlig situation, men på sikt gör det att man gömmer sig att skammen får mer makt. I stället hjälper det att hantera skammen att tala om den och rikta ljus mot den.



I den här guiden ligger fokus på självmedkänsla som är ett ypperligt motgift mot skam. Att vi kan förhålla oss med medkänsla och vänlighet även till våra ofullständiga sidor och till svåra känslor och tankar gör det lättare att hantera skammen. Med en mer självmedkännande inställning är det också möjligt att återupprätta den där värdefulla kontakten till andra, vilket i slutändan är det enda sättet att verkligen bli sedd och accepterad – precis sådan som man är.

## UPPGIFT

### ATT LÄGGA MÄRKE TILL SKAMMEN

Gör observationer och skriv upp i vilka slags situationer du upplever skamkänslor.

.....

.....

.....

.....

Fundera sedan vad du gör för att undvika skam  
(t.ex. isolerar dig, presterar mera, angriper andra eller dig själv).

.....

.....

.....

.....

Tänk på små saker som du kan göra i vardagliga situationer för att motverka din automatiska skamreaktion (t.ex. att modigt uttrycka dina tankar eller önskemål, lyfta blicken fast du vill titta i golvet, berätta eller visa något av dig själv som du vill gömma undan).

.....

.....

.....

.....

## ÖVNING

### ATT MÖTA SKAMMEN

Den här övningen hjälper dig i att bemöta skamkänslan och rikta medkänsla gentemot dig själv i svåra situationer.

#### Lyssna på övningen

Sätt dig på en stol och inta en bekväm ställning, men gör det så att du har fotsulorna stadigt mot marken. Slut ögonen om det känns bra för dig just nu, i den här stunden. Du kan också välja att fästa din blick på en punkt som du fokuserar på. Andas lugnt in och ut ett par gånger.

Tänk nu på någon situation som har väckt skamkänslor i dig. Du kan komma att tänka på flera situationer, men välj bara en av dem för den här övningen. Föreställ dig att du ser på den situation som orsakade skamkänslorna från sidan, på lite längre håll. Föreställ dig situationen så levande som möjligt. Var befinner du dig? Med vem är du där? Vad händer i den situationen? Vilka observationer kan du göra om situationen?

Märker du vad som händer i din kropp när du tänker på den händelsen? Lagg märke till var din andning finns. Hur känns det i händerna? Hur känns det i fötterna? Hur känns det i magen? Vilka observationer kan du göra om din ställning? Observera också vad din kropp skulle vilja göra. Känns det obekvämt, vill du avlägsna dig från situationen eller skydda dig själv? Stanna först upp bara för att lägga märke till hur det känns i din kropp, utan att kritisera eller göra något annorlunda.

Håll dig kvar i händelsen du har manat fram. Gör långsamt dina andetag djupare och lugna på så sätt ner din kropp. Andas in genom näsan och blås lugnt och långsamt ut luften genom munnen. Vad märker du? Kan du nu föra axlarna bakåt och göra din hållning bättre? Håll dig kvar i händelsen du har manat fram. Vilka observationer kan du nu göra om din kropp om bilden i ditt sinne? Vilka känslor väcker det i dig? Vilka tankar kan komma till dig?

**>> ÖVNING**

Håll dig kvar i händelsen som du har manat fram och tänk på vad du kunde säga för medkännande till det jag som upplevde det som väckte skamkänslor. Hurdan medkänsla skulle du ha behövt i den situationen? Vad hade du önskat få höra? Säg de viktiga orden till dig själv.

Nu kan du undan för undan släppa taget om bilden du manade fram och återvända till din kropp. Rör på dig, skaka och sträck på dig. Säg tack till dig själv för att du gjorde den här övningen och mötte skammen.

När du är färdig kan du öppna ögonen.

Till slut kan du fundera på om du kan dela den situation som du föreställde dig i övningen med någon människa som står dig nära och känns trygg.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

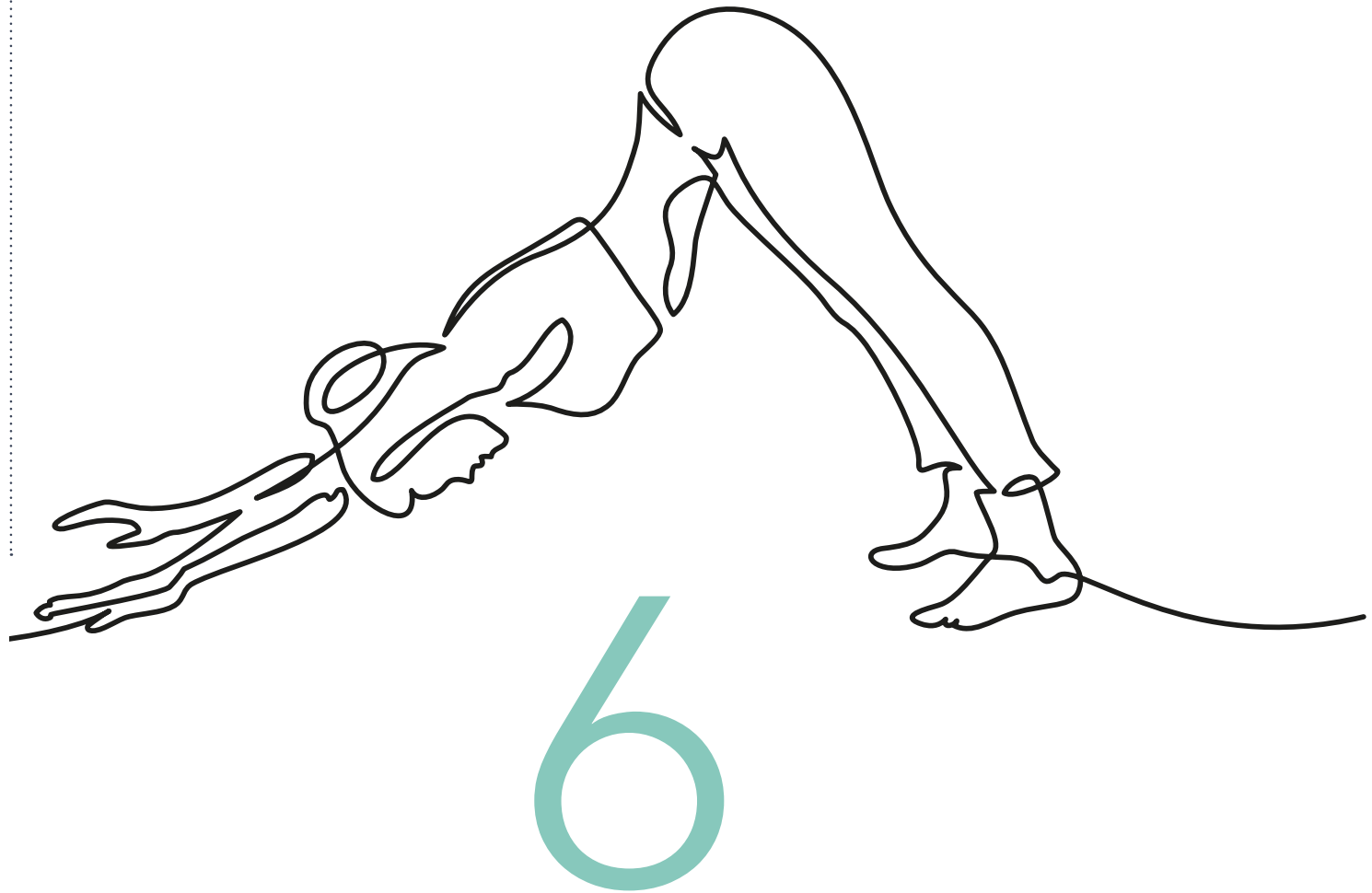
.....

.....

.....

.....

SER JAG TILL  
ATT JAG FÅR  
ÅTERHÄMTA  
MIG?



## 6

# SER JAG TILL ATT JAG FÅR ÅTERHÄMTA MIG?

### 6.1

## STRESS GÖR OSS ALERTA OCH GER HANDLINGSFÖR- MÅGA – IBLAND I SKADLIG GRAD

**Att återhämta sig är en konst.** Det är en förmåga som är viktig i dagens värld, när vi lever i en miljö som ständigt belastar oss med stimuli och ett oändligt antal valmöjligheter.

**Vår stresshanteringsförmåga varierar från människa till människa.** Därför är det onödigt att jämföra hur mycket man borde orka och när man borde vila. Enligt dagens uppfattning är positiv stress ett positivt belastningstillstånd, något som hjälper en att klara av utmaningar och prestera på topp. Den positiva stressen är i allmänhet en lämplig mängd stress i förhållande till en individs resurser och inte något som tar alltför mycket av resurserna i anspråk. Att man blir ivrig och engagerad är ett gott exempel på positiv stress. Ofta upplevs den inte som belastande. Att återhämta sig efter iver och engagemang kan kännas som en konstig tanke, men även positiv stress är en belastning för kroppen och kräver återhämtning.

Den ursprungliga avsikten med stress är att göra oss alerta och mer redo för handling, så att vi klarar av krävande uppgifter och situationer bättre. Men om stresstillståndet fortsätter en längre tid blir det belastande och skadligt. Att uträtta det som ska uträttas blir en kamp där man är pressad till sitt yttersta och att klara av situationen börjar kännas som en utmaning. Forskning visar att stress som pågår länge skadar våra hjärnor och alltså försämrar vår förmåga att tänka, handla och hålla oss fysiskt friska. När vi är stressade blir våra tankar lättare oroliga, vårt agerande mer oberäkneligt och vår fysiska hälsa tar också stryk. Negativ stress försämrar vår livskvalitet på många områden.

## 6.2 HJÄRNAN FÖRSÖKER SKYDDA OSS MOT FARA

**Vi kan utmana våra hjärnor med stress, men hjärnan ger igen.** Människans hjärna är nämligen programmerad att lättare upptäcka det som är negativt omkring oss. För vår överlevnad har det varit viktigt att snabbt reagera på faror. Idag är de faror vi utsätter oss för sällan livshotande, men våra hjärnor kan egentligen inte göra skillnad på fara och fara. Hjärnan idag fungerar i princip på samma sätt som hos grottmänniskan som i det dagliga livet kämpade för sin överlevnad.

Hjärnans behov att skydda oss är fortfarande en viktig egenskap i farliga situationer, men när tillvaron präglas av trygga förhållanden ökar antalet "felsignaler". När vi identifierar en fara skickar känslö- och rädslocentralen (amygdala) ett larmmeddelande till hjärnans balanserande "kontrollrum" (hypotalamus), som ger order att sprida stresshormon i blodet. Det gör att ett antal funktioner i vår kropp aktiveras, vi blir alerta och mer redo att agera. Den här uråldriga stressmekanismen har varit livsviktig för vår överlevnad, men när vi är stressade och alltför alerta aktiveras de här "felsignalerna" lättare, vilket gör att belastningen ökar ytterligare. Långvarig press att räcka till, att prestera och att ställa höga krav höjer vår vakenhetsnivå, vilket leder till att våra tankeprocesser störs. Hjärnan har då lättare att använda sig av "snabba omkörningsfiler". När vi använder en omkörningsfil tenderar vi att reagera automatiskt och ibland rent av primitivt, som grottmänniskor, i stället för att fatta medvetna beslut.

## 6.3 HOT- OCH TRYGGHETS- SYSTEMET

**Det är bra att vara medveten om hur våra vardagsförhållanden och vår livsstil belastar vår hjärna.** Hjärnan är programmerad att hjälpa människan att överleva, men i synnerhet när "felsignaler" blir vanliga kan det äventyra vår känsla av trygghet helt i onödan. Vårt mentala hotsystem aktiveras vid behov av yttre faror, som i samband med olyckstillbud i trafiken. Vårt biologiska hotsystem kan ändå inte skilja mellan interna och externa hot. Det betyder att vårt hotsystem också kan aktiveras av tunga tankar i situationer där vi fysiskt befinner oss i trygghet. Oro och katastroftänkande, överdriven självkritik eller till exempel konflikter i relationer kan få igång vårt hotsystem – som om vi befann oss i fara. Då ökar utsöndringen av stresshormon, vi blir mer alerta och i synnerhet negativa känsloupplevelser betonas i våra tankar. Vår förmåga att tänka vettigt försämras.

Att förstå hur vårt hotsystem fungerar kan hjälpa till att förstå våra egna upplevelser och kroppsliga reaktioner när vi har det svårt. I var och en av oss finns inte bara ett hotsystem, utan också ett inbyggt trygghetssystem, och vi kan medvetet bidra till att det systemet aktiveras. När vårt trygghetssystem aktiveras stänger kroppen ner larmläget och vår hjärna förstår att vi inte befinner oss i en akut farosituation. Det var ett falskt larm, vi är trygga.

Om vi är uppe i varv och mår dåligt är det lätt hänt att vi försöker hitta en väg ut ur hur vi mår genom tankeverksamhet. Men i sådana svåra stunder borde vi i första hand sträva efter att lugna ner kroppen. När kroppen upplever ett hot försöker den trygga vår överlevnad och i en akut nödsituation är det prioritet nummer ett. Det är först när kroppen fattar att det i verkligheten inte råder någon nödsituation som vi har möjlighet att genom tankeverksamhet lösa problem och få klarhet i situationen. Ofta mår man bättre om man i en svår situation blir medveten om allt det som händer i en själ, förmår att lugna ner kroppens reaktioner och får mer distans till både svåra känslor och tankar. Vårt trygghetssystem träder till och lugnar ner både kropp och knopp.

***Tänk en stund på vad du kan göra för att främja lugn i ditt sinne och stärka din trygghetskänsla?***

- Känner jag igen den stress som påverkar mitt liv och hur jag mår?
- Läger jag märke till variationer i min aktivitetsnivå, om jag går på över- eller undervarv?
- Vad gör mig lugn?
- I vems sällskap kan jag slappna av?
- Hurdana saker gör jag när jag blir lugn i sinnet och varvar ner?
- Hur förhåller jag mig överlag till den egna hälsan och hur tar jag hand om mitt välmående?
- Hur kan jag hjälpa mig själv att återhämta mig bättre i vardagen?
- Borde jag göra konkreta förändringar för att stödja mitt välmående?

## HOTSYSTEMET

När någon intern eller extern fara hotar oss aktiveras vår kropps **hotsystem**.

Avsikten med hotsystemet är att hjälpa till att skydda oss.

**Vi kan reagera genom att:**

- strida
- fly
- stelna till
- bli lamslagna
- underkasta oss

## TRYGGHETSSYSTEMET

När vi inte utsätts för något internt eller externt hot aktiveras vår kropps **trygghetssystem**.

När trygghetssystemet är aktiverat befinner vi oss i ett vilsamt och avslappnat tillstånd. **Trygghetssystemet kan aktiveras** till exempel av:

- att man inte behöver göra någonting
- att ingenting är hotfullt
- nära relationer
- husdjur
- att man blir tröstad
- att kroppen lugnas ner, t.ex. andning, beröring, värme
- självmedkänsla



*Det kan ju hända att allt går bra  
att livet går sin gilla gång  
vänder lite mot det bättre*

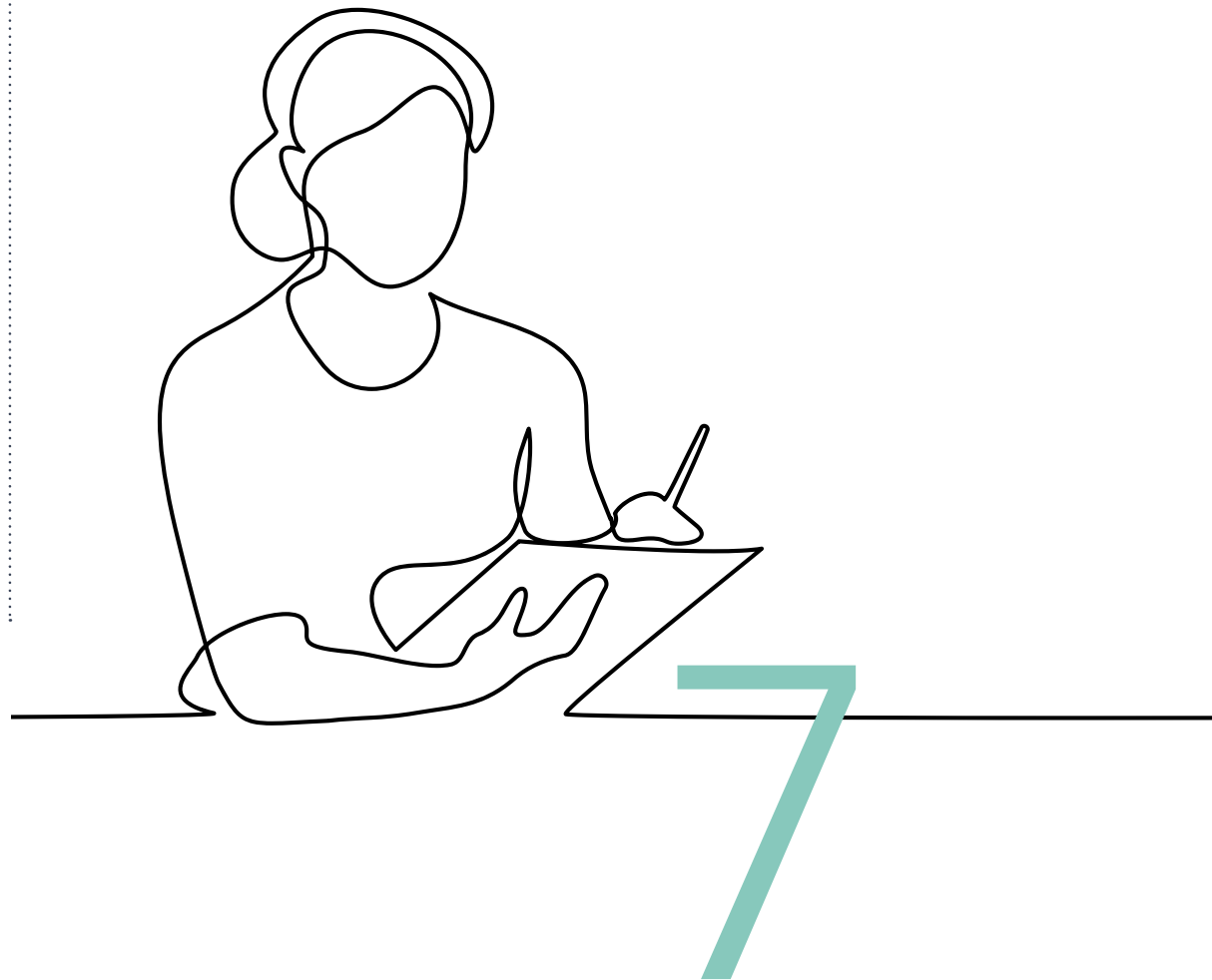
*Det kan ju hända att nattens maror  
bara är lätta skuggor  
som i ljuset vandrar  
mot lyckliga slut*

*Och det kan ju hända att det inte är bara jag  
som reder ut knutarna i mitt livs relationer*

*Om jag bara  
håller hårt i  
när någon annan  
reder ut dem med mig*

**Kesken** - Elina Salminen

ETT LIV  
MED DINA  
VÄRDERINGAR



## 7 ETT LIV MED DINA VÄRDERINGAR

### 7.1 FRÅN VÄRDERINGAR TILL ETT LIV MED BETYDELSE

*Föreställ dig långt fram i framtiden, när du är riktigt gammal.*

*Du ser tillbaka på det liv du har levt. Vad ser du? Är du nöjd med hur du har levt?*

*Vad kanske du önskar att du hade gjort annorlunda?*

*Vad hade du önskat mindre av, vad mera av?*

*Stanna kvar en stund vid din föreställning.*

**Genom att svara på frågorna kan du redan få en bild av vilka dina värderingar är, vad du tycker att är viktigt i ditt liv och hur ett meningsfullt och viktigt liv ser ut just för dig.**

Våra värderingar styr vårt beteende. De signalerar oss hur vi vill leva våra liv. Att stärka våra värderingar och göra sådant som överensstämmer med dem kan öka vårt välmående och vår tillfredsställelse med livet. Att ha våra värderingar klara för oss gör det också lättare att fatta beslut om viktiga val i livet. Därför är det nyttigt att ägna en stund åt vart din egen värderingskarta styr dig och om dina dagliga gärningar överensstämmer med dina värderingar eller inte.

## UPPGIFT

### MIN VÄRDERINGSKARTA

Stanna upp inför värderingskartan nedan och skriv in i det som är viktigt för dig i de olika figurerna som representerar olika delar av livet. I den tomma figuren kan du vid behov lägga till ett livsområde som är viktigt för dig.

*Arbete och studier*

*Fritid*

*Relationer*

*Hurdant liv skulle du på riktigt vilja leva? Vad är viktigt för dig?  
Vad värdesätter du? Hur vill du vara i förhållande till dig själv, dina anhöriga, andra människor och miljön?  
Vad vill du sätta mer tid på?  
Vad vill sätta mindre tid på?*

*Självutveckling och tillväxt*

*Hälsa och välmående*

## >> UPPGIFT

Fint att du stannade upp en stund för att tänka på dina värderingar. Gå nu tillbaka till dina svar och tänk ärligt igenom varför var och en av de saker du har valt är viktiga för dig.

Fråga dig om det är din egen värdering eller något som din familj eller samhället uppskattar. Värdesätter du den saken även om ingen annan vet hur du har valt? Fundera också över om den här viktiga saken (t.ex. utseende) kan stå för någon djupare värdering (t.ex. ett behov att bli accepterad).

Bearbeta vid behov din värderingskarta efter att ha funderat igenom dina val.

## 7.2 FRÅN VÄRDERING TILL HANDLING

### UPPGIFT

**Nu håller du förhoppningsvis på att få grepp om det som är viktigt för dig och dina värderingar.**

Det gör det lättare att rikta in det du gör på handlingar som överensstämmer med dina värderingar. Gå alltså tillbaka och titta på din värderingskarta.

### HANDLINGAR SOM FÖLJER MINA VÄRDERINGAR

Plocka fram sådant på kartan som du gärna skulle stärka i ditt liv. Tänk igenom **vad du vill att händer i fråga om den saken** och tänk också på sådana handlingar som kunde stärka det valda området i ditt liv. Om du till exempel väljer omsorg om dig själv kunde handlingarna vara att erbjuda sig själv en vilopaus eller boka tid hos en läkare. Skriv in det du kommer att tänka på i den första spalten i tabellen nedan.

Fundera sedan över **vad du tänker göra för att den saken ska förverkligas**, till exempel "jag röjer tid för en vilostund i min kalender" eller "jag ringer hälsocentralen imorgon bitti". Skriv upp konkreta handlingar i spalten till höger.

Vad jag vill att händer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad jag tänker göra:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



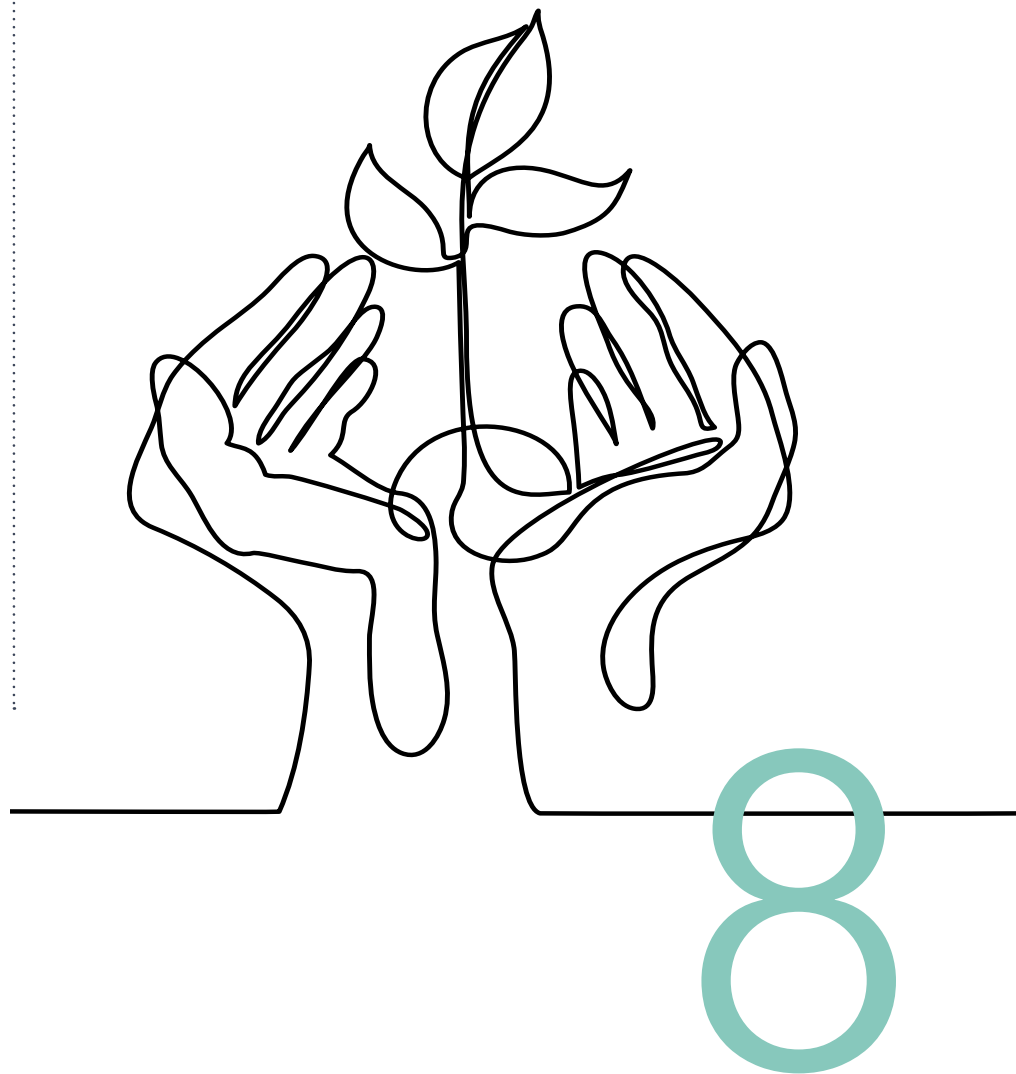
*I svåra omständigheter  
förblir en människa  
aldrig den samma som förr  
utan måste  
anpassa sig eller förändras.*

*Om man anpassar sig  
följer man andras önskemål  
om man förändras  
väljer man sin egen väg*

**Kesken** - Elina Salminen



FÖRÄNDRING  
UTMANAR  
OSS ATT  
GÅ EN  
NY VÄG



## 8 FÖRÄNDRING UTMANAR OSS ATT GÅ EN NY VÄG

*Tänk en stund på någon förändring i dig själv eller ditt liv som du har gjort, men som har känts speciellt krävande. Det kan vara en förändring i din livsstil. För att få mer nyttomotion och ta bättre hand om dig själv har du kanske börjat promenera till jobbet i stället för att enkelt, bekvämt och snabbt ta bussen. Eller kanske du har tagit till dig ett nytt sätt att hantera dina sociala relationer. Du har till exempel lärt dig att tacka nej till förslag som du inte hinner, orkar eller helt enkelt vill genomföra, fast du tidigare sa ja till människor i din närhet bara för att slippa göra någon besviken eller ledsen. Kanske du har lärt dig det här för att undvika att bli överbelastad och för att se till att din vardag har mer plats för sådant som du tycker om att göra och som stämmer överens med dina värderingar. Du kan ha märkt att det kan vara svårt att få till stånd en förändring och att det kräver medvetna ansträngningar. Till resan hör ibland också motgångar, men ett tydligt mål motiverar att gå vidare.*

### 8.1 VAD ÄR FÖRÄNDRING OCH VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT?

**Förändring är en process där något blir annorlunda än det tidigare var.** Förändring kan ske av sig själv eller som ett resultat av målinriktat arbete. Förändring sker både medvetet och omedvetet. Ingen av oss kan undvika förändring. Flera olika faktorer påverkar oss och verkligheten omkring oss, vilket leder till att det ständigt pågår förändringar av olika slag.

I den här guiden avser vi med förändring medvetet och planenligt arbete för att förhålla sig mjukare än tidigare till dig själv och det du gör. I början av arbetet har du ställt upp ett mål för dig själv. En förändring är lättare att förverkliga om man börjar med att fundera över i vilken riktning man vill ha förändring och hur målet kan uppnås.

## 8.2 FÖRÄNDRING SKER I OLIKA STADIER

Att förändra ett invariant tanke-, inställnings- eller verksamhetsmönster sker stegvis och är sällan enkelt. Varför är det så? Vår personlighet, våra tankemönster och våra sätt att agera formas genom livet så att det är så enkelt som möjligt för oss att leva med oss själva och vår omgivning. Många av våra vanor är nyttiga, men en del är skadliga. Även skadliga vanor tjänar och bidrar till att bibehålla vår psykiska balans. En förändring hotar vår upplevda balans, också när vi vet att ett mer medkännande förhållnings-sätt främjar vårt välmående mer än en sträng och skuldbeläggande vana. Vårt psyke hanterar hotfulla saker genom att undvika dem. Därför kan ditt psyke i början försvåra arbetet för en förändring.

**Förändring kräver begrundande, förberedelse, handling och underhåll samt att vi kan hantera återfall.** De olika förändringsstadierna kan enligt en viss teori delas upp i begrundande, förberedelse, handling och vidmakthållande. Typiskt för begrundandestadiet är att du inte erkänner behovet av förändring och inte heller är villig att sträva efter det. Det kan också vara att du inte upplever att en förändring är möjlig, även om du redan lite tänker dig att du skulle behöva det. I förberedelsestadiet har du insett att förändring behövs och du kanske överväger för- och nackdelar med att genomföra förändringen. Handlingsstadiet innebär att du börjar röra dig i förändringens riktning, alltså ställer upp ett mål för dig själv och tänker igenom vilka sätt du ska använda för att ta dig dit. Med vidmakthållande avses långsiktigt arbete för ditt mål och att kunna hantera återfall. Det är vanligt att de här stadierna inte avancerar linjärt, utan att du kan ta ett steg tillbaka ibland.

Med återfall avser vi i det här sammanhanget att man återgår till att behandla sig själv på det sätt man gjorde tidigare, alltså att man återvänder till en skadlig självkritik i stället för medkänsla. Återfall är vanliga och hör till det mänskliga livet. Vi kan inte undvika dem, men vi kan fundera över hur vi ska göra när de inträffar. Vad gör du när du märker att du igen skäller ut dig själv i en svår stund? Kan du ringa någon som står dig nära för att få distans till den självkritiska rösten? Eller kan du ta en promenad och samtidigt lyssna på lugnande musik?

Låt oss ta en närmare titt på förändringen genom att ta isär den. I början av förändringen har du avsikter kring förändringen och följderna av dem, alltså tankar, övertygelser, förhoppningar och förväntningar. De kan vara både positiva och negativa. En positiv förväntning kan vara att du hoppas att dina ångestupplevelser lättar när du lär dig vara snällare med dig själv. En negativ förväntning kan vara att du befarrar att du blir lat och inte får något gjort om du är mer självmedkännande. Förväntningar kan också ta formen av oro över att du inte ska lyckas med förändringen.

Förändring kan också ses som ett beteende, alltså som handlingar som leder till förändring. Det beteendet påverkas i sin tur av det som beskrevs ovan, alltså hurdana tankar, känslor, förväntningar eller övertygelser du har i ditt sinne. Speciellt effektiva hinder på vägen mot förändring är våra negativa känslor. De kan påverka vårt beteende så att vi i stället för att röra oss mot förändringen börjar röra oss bort från förändringen. Om du till exempel är rädd för att bli lat och inte få något gjort kan det hända att du inte vågar försöka. Du har planerat en medkännande handling för nästa vecka, men rädslan och de negativa tankar som är förknippade med den, som att det betyder att man ger upp eller misslyckas om man tar det lite lugnare och ger sig själv en vilopaus, får dig att låta bli. Att avstå från handlingen gör att din rädsla för att bli lat lättar för ett ögonblick, men det bidrar inte till att utveckla ett medkännande tankesätt. Förändring kräver alltså att man tar itu med invanda mönster och diverse besvärliga känslor och att man möter sina tankar i stället för att undvika dem.

### 8.3 KLARAR JAG AV DET?

**En viktig sak när du strävar efter förändring är din syn på vad du klarar av.** Det handlar alltså om hur sannolikt du tänker dig det är att du kan förändras. Förtroendet för att man klarar av något är förstås sämre om man har upplevt misslyckanden och motgångar i samband med förändringar inom områden som är viktiga för en själv. Du har till exempel flera gånger försökt sluta med något som är dåligt för din hälsa utan att lyckas med det. Det betyder inte att det inte går att stärka ditt förtroende för att du klarar av det här. Du kan tänka det som så att du accepterar att dina tidigare erfarenheter påverkar din egen känsla av vad du klarar av – och kanske försämrar den – men att du samtidigt aktivt strävar efter att beakta din möjlighet att lyckas i nuet. Att lyckas är lika sannolikt som att du igen upplever ett misslyckande och du blir utan den förändring du vill se.

Nu har du märkt att många faktorer påverkar förändring och genomförande. Det som också behöver nämnas är inverkan av de förhållanden som råder runt om oss. Vårt samhälle och vår kultur bär på olika förväntningar och allmänt accepterade normer om hur vi borde förhålla oss till exempelvis fritid, studier och arbete. Det är svårare för oss att sträva efter medkänsla för oss själva i en miljö som är fokuserad på prestationer än i en miljö som lyfter fram mjukare värderingar. I den senare omgivningen ser man en människas välmående som ett värde i sig och den uppskattning vi får är inte så starkt kopplad till hur mycket vi presterar, hur våra resultat ser ut eller hur effektiva vi är. Oberoende av atmosfären i vår närmiljö har du och var och en av oss rätt till medkänsla och att vara snälla med oss själva.

Tänk till slut på dina resurser och din vardag just nu. Att arbeta för förändring förutsätter att ens liv är rimligt stabilt och att man har den ork som behövs. Att kämpa med de hinder som står i vägen för förändring går bäst om man inte är väldigt utmattad och trött, alltså när man inte är mitt uppe i en stor kris och mentalt upptagen. Det är viktigt att du börjar jobba med dig själv när tidpunkten känns rätt, även om du behöver lite uppmuntran.

När man går in för förändring är det också bra att komma ihåg att man kan ställa upp mål av olika storlek för sig själv. Sist och slutligen handlar självmedkänsla ändå om ganska små saker: ett intresse att ta reda på vad som händer i synnerhet i svåra stunder och om ett medvetet val om att i de stunderna rikta vänlighet och värme mot en själv. Kan du i en svår stund så att säga ta ett steg bakåt och säga till dig själv: "Hej, jag märker att du har det svårt/illa just nu, hur kan jag hjälpa dig?" Det är bra att öva sig på självmedkänsla i stunder av alla de slag, i små och stora besvikelser eller motgångar. Det är bara genom att med medkänsla öva dig i den förmågan som det småningom blir en vana som slår rot i hur vi förhåller oss till oss själva.

## UPPGIFT

### FRÅN BEKVÄMLIGHETSZON TILL TILLVÄXTZON

I figuren nedan finns fyra cirklar innanför varandra. De kan hjälpa dig att lägga märke till när dina handlingar är sådana att du avviker från det invanda och behandlar dig själv vänligare och därmed är på väg mot förändring genom dina handlingar. Det sker i inlärnings- och tillväxtzonerna. När befinner du dig i din bekvämlighetszon, alltså gör som du är van att göra och kräver för mycket av dig själv eller kritiserar dig själv på ett skadligt sätt? Rädslozonen illustrerar det faktum att du måste ta dig an även svåra känslor och tankar för att komma till inlärningszonen. Du kan avancera mot förändring till exempel genom att acceptera att det kan väcka osäkerhetskänslor att lära sig tankemönster som är främmande för en själv. Du kan lägga märke till och tillåta de här känslorna men samtidigt och trots sådana känslor sträva efter att göra det som är självmedkännande. Om du i stället låter dig styras av rädslan kan du fastna i dina invanda handlingsmönster och till exempel kräva för mycket av dig själv eller hacka ner på dig själv för misstag.



## >> UPPGIFT

- a) Vilka handlingar för dig till inlärningszonen? Vilka handlingar överensstämmer alltså med dina värderingar och stärker din självmedkänsla?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- b) Vilka handlingar håller dig kvar i din bekvämlighetszon?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- c) Vad hjälper dig att ta dig genom rädslozonen? Vad eller vem behöver du som stöd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## UPPGIFT

### VAD FRÄMJAR OCH VAD HINDRAR FÖRÄNDRING?

Fundera och skriv upp vad som främjar och vad som hindrar dig i din förändring.

Vad främjar förändring?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad hindrar förändring?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## UPPGIFT

### VIKTEN AV FÖRÄNDRING

Vad uppnår du som är viktigt för dig genom den förändring du eftersträvar? Skriv upp dina tankar.

När jag visar mer medkänsla med mig själv kommer det att...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## UPPGIFT

### STÖDPERSON

#### Vem kan ge dig stöd i din förändring?

Ta kontakt med den personen och berätta för hen att du jobbar med den här guiden och om det mål du har ställt upp. Fundera tillsammans hur den personen kunde hjälpa dig på vägen mot ditt mål och en mer medkännande inställning till dig själv.

## STYRKEFRASER

*Att vara sårbar är bra och gör det lättare att andas.*

*Jag får vara ofullkomlig.*

*Jag förtjänar kärlek.*

*Det är inte hela världen.*

*Man behöver inte alltid lyckas.*

*Även små steg är viktiga.*

*Jag är värdefull och unik.*

Kan du komma på fler styrkefraser att använda när det är svårt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ÖVNING

### VÄNLIG MEDITATION

I den här övningen kan du lära dig att rikta medkänsla gentemot andra.

 **Lyssna på övningen**

Börja övningen med att fokusera på din lugnande andning i ungefär en minuts tid.

Tänk sedan på någon som du håller av. Det kan vara en familjemedlem, en vän eller till exempel ett husdjur. Tänk på den personen och, om det känns naturligt för dig, släpp fram ett lätt leende. Tänk på hur den personen, precis som alla andra, vill leva ett lyckligt och tryggt liv. Nu kan du i ditt sinne säga följande saker till den här personen som är dig kär, med ett vänligt och varmt tonfall:

*Jag önskar dig ett rikt och betydelsefullt liv.*

*Jag önskar dig hälsa och trygghet.*

*Jag vill att du är vänlig mot dig själv.*

*Jag vill att du accepterar dig själv.*

Härnäst kan du tänka på dig själv. Tänk på att du, precis som de människor du håller av och alla andra, vill leva ett lyckligt och tryggt liv. Om du vill kan du lägga din hand på din bröstorg som ett tecken på medkänsla med dig själv. Önska nu dig själv allt det som du nyss önskade den du tycker om, med ett så vänligt och varmt tonfall som du klarar av här och nu:

*Jag önskar mig själv ett rikt och betydelsefullt liv.*

*Jag önskar mig själv hälsa och trygghet.*

*Jag vill att jag är vänlig mot mig själv.*

*Jag vill att jag är accepterande mot mig själv.*

Du behöver inte vara orolig om du inte på känslonivå upplever någon egentlig värme för dig själv i det här skedet. Det viktigaste är att du har för avsikt att vara snäll mot dig själv. Om det går så att dina tankar irrar bort till andra saker kan du lägga märke till det och vänligt återföra din uppmärksamhet till den här övningen och till att du med medkänsla ska uttrycka meningarna för dig själv. Upprepa igen:

*Jag önskar mig själv ett rikt och betydelsefullt liv.*

*Jag önskar mig själv hälsa och trygghet.*

*Jag vill att jag är vänlig mot mig själv.*

*Jag vill att jag är accepterande mot mig själv.*

Nu kan du börja tänka på någon som du inte känner speciellt väl. Det kan vara en arbetskamrat, en anställd i en butik eller ett kafé eller någon annan som du förhåller dig rätt så neutralt till.

Tänk på att den personen också, precis som alla andra människor, vill leva ett lyckligt och tryggt liv. Nu kan du i ditt sinne säga följande meningar till den personen, med ett vänligt och varmt tonfall:

*Jag önskar dig ett rikt och betydelsefullt liv.*

*Jag önskar dig hälsa och trygghet.*

*Jag vill att du är vänlig mot dig själv.*

*Jag vill att du accepterar dig själv.*

Sen kan du försöka önska allt det goda till en bredare krets, till exempel din familj, din hemort, ditt land eller hela världen. Välj någon grupp och önska så varmt och vänligt som du bara kan:

*Jag önskar oss alla ett rikt och meningsfullt liv.*

*Jag önskar oss alla hälsa och trygghet.*

*Jag vill att vi alla är vänliga med oss själva.*

*Jag vill att vi alla accepterar oss själva.*

Nu kan du igen flytta din uppmärksamhet till dina andetag. Ta några lugna och djupa andetag. Andas

IN... UT... IN... UT...

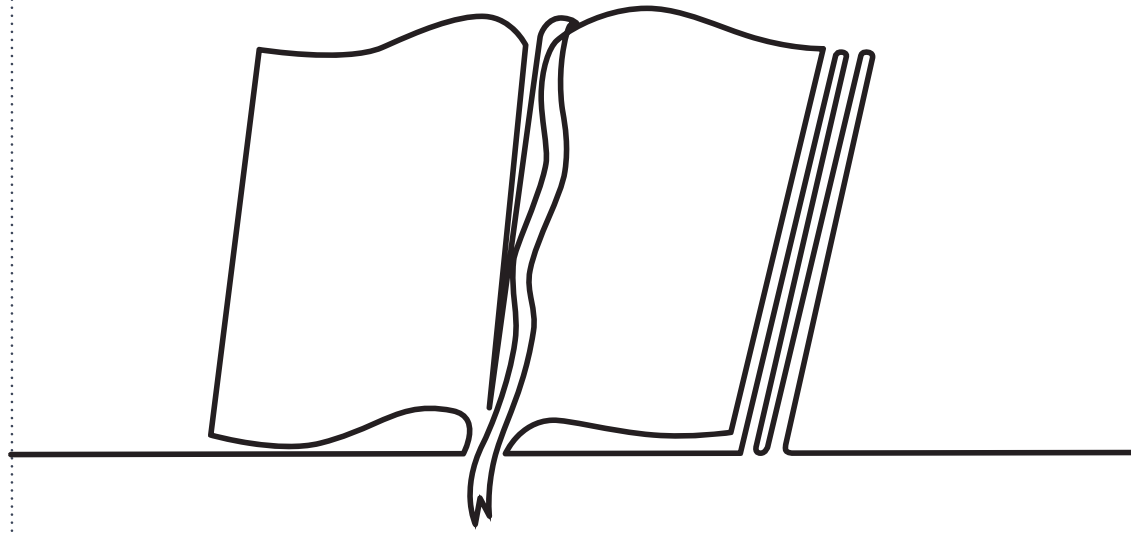
Övningen är snart slut.

Du kan avsluta med att tacka dig själv för att du satsade på att göra den här övningen. Du har främjat din hälsa och ditt välmående genom att göra det. I din egen takt kan du nu öppna ögonen och fortsätta din dag.

*Vem skulle längre  
avstå från sin frihet  
när man till slut  
har vågat öppna vingarna  
och gett vinden  
lov att bära*

**Kesken** - Elina Salminen

VÄGKOST  
FÖR ATT  
UTVECKLA  
SJÄLV-  
MEDKÄNSLA



9

# 9 VÄGKOST FÖR ATT UTVECKLA SJÄLV- MEDKÄNSLA

## 9.1 MINA METODER FÖR SVÅRA STUNDER

**Självmedkänsla kan man sammanfatta i tre faser.** Först måste du lägga märke till din egen smärta, alltså identifiera att du har det svårt. Därefter behöver du avsikten, alltså viljan, att ge dig själv tröst och förståelse. Till slut behöver du olika metoder som passar dig och som du kan använda för att förverkliga din avsikt att aktivt ta hand om dig själv i svåra stunder.

Vilka metoder fungerar och känns bra för dig?

Hurdana metoder har du testat på när du har arbetat med den här guiden och vilka observationer har du gjort av dem?



## UPPGIFT

### MINA METODER FÖR ATT TA HAND OM MIG I SVÅRA STUNDER

Skriv ner dina metoder i listan nedan och återvänd till dem enligt behov framöver.  
Se gärna till att en del av metoderna är väldigt konkreta och lätt tillgängliga i din vardag.

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....
6. ....  
.....
7. ....  
.....
8. ....  
.....
9. ....  
.....
10. ....  
.....  
.....  
.....

## KÄLLOR

Arbetsplatspsykolog, ledarskapscoach Ronnie Grandells besök i Nina Lyytinens podcast Psykopodiaa 24.2.2020. <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/itsemyotatunto>

Brown, B. Våga vara operfekt. Libris 2016.

Diclemente, C. & Prochaska, J.: Toward a comprehensive, transtheoretical model of change. In: Miller, W. & Heather, N. (eds): Treating addictive behaviors. New York: Plenum Press, 1998.

Diclemente, C. & Prochaska, J. & Norcross, J.: In search of how people change: Applications to the addictive behaviors. American Psychologist 47 (1992), 1102–1114.

Grandell, R. Itsemyötätunto. Tammi. 2015.

Grandell, R. Irti itsekritiikistä. Tammi. 2018.

Grandell, R. Myötätuntokeskeinen psykoterapia – työkirja (övningarna En medkännande karaktär och Vänlig meditation är variationer härifrån). 2.10.2016.

Hanson, R. & Mendius, R. Buddhan aivot. Viisas elämä. 2009.

Hintsa, A. Voittamisen anatomia. WSOY 2015.

Knittle, K. Introduction to theory and practise in health psychology. Föreläsning, Helsingfors. 20.10.2016.

Kujala, E. Tunteella – Häpeä. Otava. 2020.

Launis, M. 2020. Huonosti tunnistettu, kivulias ja totaalisen välttämätön häpeä.

Artikeln bygger på en intervju med Minna Martin. Aromi, ruoan ja juoman ammattilehti 9.4.2020. <https://aromilehti.fi/artikkelit/huonosti-tunnistettu-kivulias-ja-totalisen-valttamaton-hapea/>

Malinen, B. Häpeän monet kasvot. Kirjapaja. 2018.

Mattila, J. 2019. Stressi vanhentaa aivoja merkittävästi - "Omaa työkuormaa kannattaa miettiä vaikka viikoittain". Tidningen Keskipohjanmaaas www-sida. Publicerad 28.3.2019.  
<https://www.keskipohjanmaa.fi/uutinen/568080>

Mieti mihin aivosi vieti? Mikä vahvistaa stressistä selviämistä? 2019.  
Www-sida på Yle Arenan Audio. Publicerad 11.10.2019. <https://arenan.yle.fi/audio/1-50250244>

Neff, K., Germer, C., Mindful self-compassion: så bygger du inre styrka och hållbarhet med självmedkänsla. Natur & Kultur 2019.

Paukkunen, A. Vähemmän häpeää, enemmän elämää. Tutkielma häpeästä ja sen terapeutisesta hoitamisesta. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma 2013.

Pietikäinen, A. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim. 2014.  
Pietikäinen, A. Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Duodecim. 2017.

Riipinen, P. 2020. Häpeä lievittyy myötätunnolla. Artikeln bygger på en intervju med Katja Myllyviita och boken Häpeän hoito (duodecim) Psykologilehti 12.8.2020.  
<https://psykologilehti.fi/hapea-lievittyy-myotatunnolla/>

www-sidan Ronnie Grandell. <https://www.itsemyotatunto.com/>

www-sidan The Wealth hike. <https://www.thewealthhike.com/>

KRISJOURNFORUNGA.FI

