

VISA LITE MEDKÄNSLA *med dig själv*

Känner du oro och ängslan? Är du ofta kritisk mot dig själv? Nu kan en ny terapimetod hjälpa oss att inte vara så stränga utan försonas med tanken att varken vi själva eller livet är perfekt.

AV GERTRUD DAHLBERG ILLUSTRATION: MOA BARTLING/AGENT MOLLY

Tänk att jag alltid klanter till det.
Åh, vad jag är korkad!
Usch, vad jag är tjock!
Jag passar inte in någonstans.
Ingen kan älska mig, jag är alldeles för jobbig.

Känner du igen dig i någon av de här tankegångarna? Är du ofta sträng och taskig mot dig själv?

I så fall är du inte ensam. Många av oss har en kritisk inre röst som talar om att vi inte duger och som får oss att känna oss värdelösa och fel. Något som gör oss till vår egen värsta fiende.

Vi sätter orimligt höga krav på oss själva, något som ökar i ett samhälle där vi förväntas vara hypereffektiva och alltigenom lyckade, och dessutom klara oss på egen hand.

En färsk rapport från SCB visar att 25 procent av alla svenska kvinnor har besvär med oro, ångest och ängslan. Och ännu värre är det för unga tjejer.

Länge har vi hört att vi kan komma hur långt som helst. Bara vi tänker positivt och "rätt" är allt möjligt.

Men känslorna då? Hur kommer det sig att det ändå känns fel, att så många av oss är deprimerade och känner oss otillräckliga?

Tja, det finns förstås inget enkelt svar. Men en viktig förklaring kan vara att vi är dåliga på att ha medkänsla. I synnerhet med oss själva.

Det tänkesättet ligger till grund för den nya psykologiska modellen Compassion focused therapy (CFT), som nu kommer på bred front i många länder. Det är ett terapeutiskt

förhållningssätt som syftar till att träna upp och utveckla "självmedkänslan", genom att du peppar och tröstar dig själv. Ja, att du på djupet försonas med att varken du själv eller livet är perfekt men att det är ganska bra ändå.

Erika, 32 år, var rastlös, kände sig jagad och ständigt på väg men visste inte riktigt vart. Om hon gjort ett litet misstag på jobbet kunde hon ligga nätterna igenom och älta. Mest av allt skämdes hon för att hon aldrig ville ha sex med maken Niklas, och anklagade sig själv för att vara frigid och trist. Inte heller vågade hon prata med honom eller någon kompis om det här. Nu har hon gått tio gånger i terapi där fokus har legat på självmedkänsla.

–Jag var livrädd att Niklas skulle lämna mig för någon annan mer lustfylld kvinna. Och jag var övertygad om att alla mina vänner var gladare och hade ett häftigare sexliv. Trots att många materiellt sett hade det mycket sämre än jag. I terapin pratade vi mycket om skammen jag kände för att inte vara lyckad och om att vara snäll mot sig själv, ha självmedkänsla och att kunna trösta sig själv. Något jag inte kunnat tidigare, jag hade aldrig tänkt i de banorna, berättar Erika.

Det är lätt att tro att CFT är ännu en ytlig quick fix som vuxit upp i poppsykologins klämkäcka självhjälpsflora. Men medkänsla är något som vinner alltmer gehör även inom vetenskapen.

Nyligen startade exempelvis ett tvärvetenskapligt forskningscentrum för medkänsla (Centre for compassion and altruism and education) i Sverige, grundat av bland andra Stefan Einhorn, professor i molekylärbiologi och överläkare på Radiumhemmet. →



COMPASSION = SJÄLVMEDKÄNSLA

Compassion är ett ord som saknar motsvarighet i svenskan och har många bottenar. I det här sammanhanget kan det bäst översättas med självmedkänsla.

– Äkta medkänsla handlar inte om geggigt ömkande eller att tycka synd om sig själv eller andra. När du tycker synd om en annan människa, eller dig själv, innebär det att du intar ett överläge och ser uppifrån och ned. Det medför också att den som är i underläge blir fråntagen sin egen kraft. Att känna medkänsla är att befinna sig på samma nivå, att inte döma och att acceptera sig själv och andra, säger leg psykoterapeut och handledare Birgitta Elmquist.



LÄSTIPS

- *Compassion focused therapy (Routledge)* av Paul Gilbert.
- *Tröst och reparation: Finn din egen trösthfunktion* (Natur & Kultur) av Marta Cullberg Weston.

Terapimodellen Compassion focused therapy är utvecklad av den brittiske psykologiprofessorn och depressionsforskaren Paul Gilbert. Den kan lite förenklat beskrivas som en blandning av ny hjärnforskning, KBT, evolutionslära och traditionell psykologi mixat med en nypa mindfulness och buddism.

–Gilbert utvecklade Compassion focused therapy eftersom han genom åren mött många människor som trots psykoterapi inte mått bättre. Tvärtom kände de ibland ännu större skam än tidigare eftersom de på ett intellektuellt plan har fått insikt i sina problem utan att det påverkat känslorna, säger Birgitta Elmquist, leg psykoterapeut och studierektor vid Stockholms akademi för psykoterapiutbildning, SAPU. Hon undervisar också i integrativ psykoterapi där CFT ingår och samarbetar regelbundet med Paul Gilbert.

Jennifer, 35 år, har varit deprimerad till och från sedan tonåren och har gått i terapi hos Birgitta Elmquist i ett år.

–Mitt allra största problem är att jag aldrig lyckas få till en varaktig kärleksrelation. Det blir alltid något strul där jag skrämmer i väg mannen och blir lämnad. Sedan blir jag jätteledsen. Jag har gått i terapi under ett par perioder tidigare. Det har fått mig att inse varför jag reagerar som jag gör ibland. Min pappa försvann när jag var liten och det har påverkat mitt krångliga förhållande till män och att jag känner mig så ensam. Däremot har de tidigare terapeuterna inte fått mig att bli mindre depressig, jag har ofta känt mig som ett hopplöst fall eftersom jag ändå inte fått rätsida på mitt liv.

Efter ett år i terapi börjar det nu kännas lite bättre för Jennifer. Hon har till exempel jobbat med att visualisera sig själv som litet övergivet barn och hur hon som vuxen tröstar den lilla flickan.

–Jag har också skrivit brev till mig själv där jag försöker beskriva mig själv kärleksfullt och förlåtande, ja, vara självmedkännande. Sedan har jag läst upp breven högt för Birgitta. Det har varit fruktansvärt skämmigt! Men ändå har känts ganska bra efteråt, berättar hon.

Birgitta Elmquist framhåller att det nya är att CFT har tagit fasta på de senaste rönen i neurovetenskapen för att förklara våra känslomässiga reaktioner. Därigenom öppnas en helt ny dimension. En av hjärnans största funktioner är att säkra vår överlevnad och hjälpa oss ur hotfulla situationer. Och då behöver den ibland kunna reagera irrationellt.

Andningsövningar hjälper hjärnan att byta spår.

Vår urtidshjärna fungerar i grunden på samma sätt som andra levande varelsers. Tänk exempelvis på en betande gasell. Vid minsta prassel i gräset reagerar gasellen blixtnabbt genom att springa därifrån. Hjärnan uppfattar att det är något hotfullt och gör ett val trots att den inte säkert vet att det är något farligt i gräset.

På samma sätt kan vi människor dra felaktiga slutsatser av vår omgivning. När vi är deprimerade, eller ständigt terroriserar oss själva med kritik, rustar hjärnan oss för yttre hot. Vi överreagerar, blir irrationella och uppfattar även ofarliga situationer som stressande och farliga. Men det betyder inte att du är svag och misslyckad. Det beror istället på att hjärnan gått i baklås i ett larmsystem.

–Det största problemet för en deprimerad person är att han eller hon inte har tillgång till de lugnande och vitaliserande

”Våga vila i att du är tillräckligt bra trots att du inte är perfekt.”

systemen i hjärnan. Det gäller då bokstavligen att hjälpa hjärnan att byta spår genom att öva upp det självtröstande systemet. Det kan bland annat ske med andnings- och visualiseringsövningar, säger Birgitta Elmquist.

Erika uppmanades till exempel av sin terapeut att göra andningsövningar varje dag.

–Det var skitjobbigt och kändes larvigt att sitta och fokusera på andningen. Till en början blev jag bara rastlös. Men sedan blev jag faktiskt lite lugnare, det funkade. Vi pratade också mycket om att vara snäll mot sig själv, ha självmedkänsla och att kunna trösta sig själv. Något jag inte kunnat tidigare, jag hade aldrig tänkt i de banorna.

–Efter tio gånger i terapimöten märkte jag stor skillnad. Jag blev liksom lite mjukare och mindre kritisk mot mig själv. Dessutom vågade jag prata med Niklas om hur jag kände. Vi har börjat hitta tillbaka till varandra, även om allt inte har löst sig. Jag försöker sitta ned och göra andningsmeditationen varje dag, om jag hoppar över blir jag mer rastlös, säger Erika.

Att på olika sätt träna på att öka sin självmedkänsla har en lugnande och läkande verkan, framhåller psykoterapeuten Birgitta Elmquist.

–Många gånger söker vi yttre bekräftelse för att veta att vi duger. Men självmedkänsla är något som kommer inifrån istället för utifrån. Det gäller också att se sig själv i ett större sammanhang istället för att vända sig inåt, skämmas och anklaga sig själv för att inte passa in. Det kan låta lite jolmigt med självkärlek och medkänsla. Men det handlar inte om att sitta och tycka att du är förträfflig utan om att våga vila i att du är tillräckligt bra trots att du inte är perfekt, säger Birgitta Elmquist. ©



Skriv ett brev till dig själv, där du är kärleksfull och förlåtande.

Snabbguide till CFT

Vad är det? Compassion focused therapy, CFT, handlar om att försonas med tanken på att varken du själv eller livet är perfekt. Och att känna medkänsla med dig själv trots dina fel och brister. Att trösta och acceptera i stället för att kritisera. Metoden bygger på ny hjärnforskning, kognitiv teori, evolutionslära, traditionell psykologi och buddism.

Hur går det till? Tillsammans med en terapeut utforskar du tankar och känslor med fokus på skam, självkritik och självmedkänsla.

Vart kan jag vända mig? I Sverige finns ännu inga terapeuter som jobbar renodlat med CFT. När du söker upp en legitimerad psykoterapeut kan du beskriva att du vill arbeta med frågor om självkänslan och kan hänvisa till till exempel Marta Cullberg Westons bok *Tröst och reparation: Finn din egen trösthfunktion* för att få veta om psykoterapeuten jobbar med sådana frågor.

Skriv ett snällt brev

Skriv ett brev till dig själv där du berättar om något som är svårt. Var observant på vilka ord du väljer och vilken ton brevet har.

Om du skriver något nedsättande, raljerande eller anklagande om dig själv – till exempel ”jag är hopplös” eller ”nu gjorde jag bort mig som vanligt” – sluta och försök istället ha självmedkänsla. Kanske kan du prova att tänka: ”Ja, ja, det blev lite dumt men nästa gång blir det bättre.” Ta fasta på att du gjorde så gott du kunde. Ge dig själv kredd. Var inte sträng utan var snäll mot dig själv!

Prova sedan att läsa det medkännande brevet högt för dig själv. Eller gå ett steg längre och läs det för någon annan.

Lugnande andningsövning

Det kan tyckas enkelt och banalt, men en lugn andning är själva grunden till att slappna av, stressa ned och att kunna ha medkänsla med sig själv och andra.

Ta för vana att sitta en stund varje dag och bara koncentrera dig på din andning. I början räcker fem minuter. Sedan kan du öka successivt.

Gör så här: Sitt stilla på en lugn plats. Fokusera på att följa ett andetag in och ut. Hur känns det när luften kommer in genom näsan? När den fortsätter ned i halsen, bröstet och magen? Och vad förnimmer du när du andas ut? Du behöver inte ändra något just nu. Flyger tankarna i väg (det händer alla) så hämta bara lugnt och vänligt tillbaka koncentrationen till din andning.