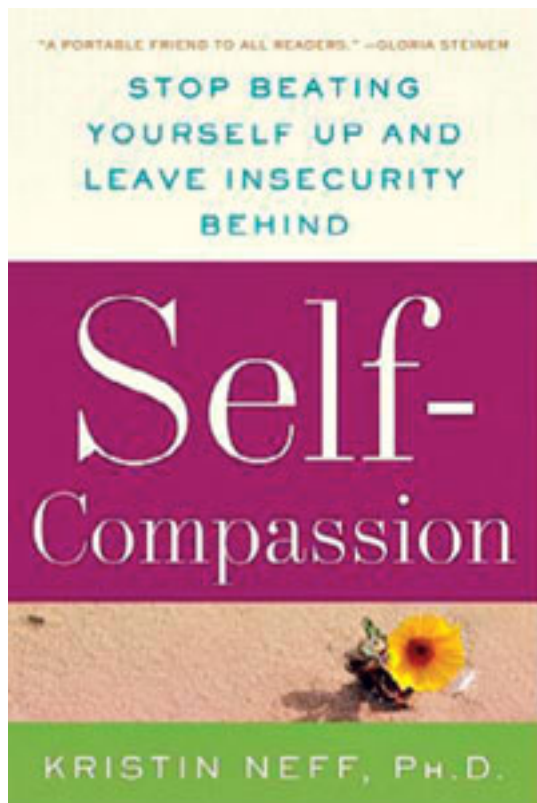


## Selvmedfølelse skaper bånd med andre



Denne boken gir meg drivkraft til å arbeide med selvmedfølelse – både som personlig prosjekt og som klinisk selvutviklingsverktøy.



Kristin Neff | **Self Compassion Stop beating up your self up and leave insecurity behind.** Hodder & Stoughton, 2011. 305 sider

Vi ble anbefalt denne boken våren 2012 i forbindelse med en samling ferdig nyutdannende instruktører i oppmerksomhetstrening/ mindfulnessstrening. Den fanget min fulle oppmerksomhet. Forfatteren er amerikanske Kristin Neff, psykologiprofessor ved Universitet i Texas. Hun har en bakgrunn som forsker i «self esteem» (selvtillit/aktelse) og ble etter hvert opptatt av «self compassion», eller *selvmedfølelse*, som jeg vil bruke videre i anmeldelsen.

*Ubevisst tror vi at vi blir tryggere av å kritisere oss selv, fordi vi da blir bedre og kan forbli i gruppen*

Neff ble engasjert av selvmedfølelse da hun opplevde kriser i sitt eget liv og begynte å delta i en Thich Nhat Hanh-inspirert meditasjonsgruppe. I boken som hun selv definerer som «non-academic», for alle, deler Neff åpent fra smertefulle livserfaringer for å tydeliggjøre teori og praksis. Men først og fremst handler boken om hennes tanker og erfaringer som psykolog og forsker innenfor dette feltet.

### Indre dialog

Kjernekomponentene i selvmedfølelse er ifølge Neff selvvarme/snillhet, bevissthet om det menneskelige (føle seg forbundet med andre) og mindfulness (oppmerksomt nærvær). Som eksempel

på det deler hun sin erfaring knyttet til store utfordringer med sin autistiske sønn i parken med andre barn.



... While watching the other kids playing on the swings or swooshing down the slide, I would remind myself that most families had difficulties raising their kids. Maybe the challenge wasn't autism, but it could be any number of other issues – depression, eating disorders, drug addiction, being bullied at school, serious illness. (...) I would try to open my heart to all parents everywhere who were trying to do their best in challenging circumstances. (...) First I would begin to feel deeply in touch with the unpredictability of being human. My heart would swell up with tenderness for all the challenges and sorrows involved being a parent, but also for the joy, love and wonder that children bring us. Second my situation was put into much clearer perspective. Rather than falling into the trap of believing that other parents were having an easier time than I was, I remembered that it could be worse – much worse.

Neff avslutter med å si noe om at gaven selvmedfølelse gir, er mer rom og tid til å gjøre de nødvendige handlingene som gagnar situasjonen man er i.

Neff er opptatt av det menneskelige med å feile av og til. Om man jevnt og trutt kritiserer seg selv, samtidig som man er god og omsorgsfull overfor andre, fører det dypest sett til en fremmedfølelse. Våre indre kritiske tanker tar form av en indre dialog med negative kommentarer og vurderinger: «Jeg er håpløst elendig i dette arbeidet.» «Jeg ser ut som en klovn i denne dressen.» «Jeg eier ikke retningssans.» Uten en sosial sensur får våre egne selvkritiske tanker fritt spillerom. Vår egen mangel på selvmedfølelse vekker negative følelser i oss og kan utvikle seg til lidelser som depresjon, angst og personlighetsproblematikk. Man trenger å bevisstgjøre seg selv om hvordan man kritiserer seg selv.

## Øvelser

Neff presenterer en rekke øvelser for å trene på å endre indre ødeleggende kommunikasjonsmønstre, for eksempel det å lage en liste over det du liker eller verdsetter ved deg selv, lage en takknemlighetsdagbok og skrive ned det man verdsetter ved seg selv og i det livet man har, eller å lære seg støttende og oppbyggende indre fraser. Det kan også hjelpe å klemme seg selv eller å lett berøre seg selv når man opplever at selvkritikken kommer. Diverse beskrevne meditasjonsteknikker med fokus på selvmedfølelse, øvelser som bidrar til å transformere negativitet om deg selv og å kunne tilgi andre som har gitt deg mye lidelse, er andre eksempler.

Selvmedfølelse kan være en motivasjonskilde for å gjøre nødvendige endringer i vårt liv. Vi trenger ikke endre oss fordi vi er betydningsløse og utilstrekkelige, men fordi vi bryr oss om oss selv og ønsker å minske lidelse. I et kapittel samler Neff teori og konkrete selvivaretagende handlinger rettet mot behandlere. Hun er opptatt av at terapeuter kan trene seg på å være selvmedfølelse og ivareta seg selv tilstrekkelig som forebygging mot utmattelse eller utbrenthet («compassion fatigue»).

## Selvkritikk og frykt

Neff presenterer forskningsmateriale på hvorfor vi lener oss til selvkritikken som en drivkraft i livet. Hun legger vekt på vårt medfødte behov for å overleve, og frykten for å bli kastet ut av gruppen. Ubevisst tror vi at vi blir tryggere av å kritisere oss selv, fordi vi da blir bedre og kan forbli i gruppen. Og selvfordømmelse er ofte et skjult ønske om kontroll.

Forfatteren er opptatt av barne- og utviklingspsykologi. Hun peker på foreldrene som blir dårlige modeller, enten ved å kritisere seg selv åpenlyst, eller ved tidlig å lære barna at de er personlig ansvarlige for sine feil og mangler, slik at grobunn for selvkritikk i barnet vokser seg til.

Kristin Neff viser til en rekke egne undersøkelser der hun sammenlikner selvmedfølende personer med de som er mer selvkritiske. Blant annet trekker hun frem at selvmedfølelende personer er bedre rustet til å håndtere egne ubehagelige tanker og følelser og er bedre utrustet med emosjonelt intelligens. De har generelt et lavere nivå av stresshormonet kortisol, lavere hjertefrekvens og hjelper folk i større grad gjennom etterreaksjoner på traumer.

## Nyttig og inspirerende

Selv har jeg vært behandlende psykolog gjennom flere år med såkalt bevisst nærvær som ferdighet og livsfilosofi i behandling inspirert av dialektisk atferdsterapi. I denne gruppen kvinner som har borderline personlighetsforstyrrelse, har jeg fått tro på betydningen av å trene opp evnen til å delta i livets øyeblikk med vennlighet og aksept – for å redusere følelsesmessig ustabilitet, kriser og relasjonelle konflikter.

Avslutningsvis vil jeg nevne at boken er lang og svært mett med stoff, derfor kan den være noe krevende å lese. Likevel er den svært viktig. Jeg kjenner nå en større drivkraft mot å arbeide med selvmedfølelse – både som et personlig prosjekt og ikke minst som et klinisk selvutviklingsverktøy. Å ivareta seg selv som behandler er også en svært viktig investering for å gjøre et godt klinisk arbeid med andre. Kristin Neff har en rekke intervjuvideoer på You Tube om selvmedfølelse, og eier varmt og klart det hun formidler.

Anmeldt av Marianne Schløsser Møller Psykologspesialist/instruktør i oppmerksomhetstrening, Follo DPS/ Gruppeenheten i Ski

