

KURSHANDBOK

Kurs i självmedkänsla Vecka 1

© 2016 Upphovsrätten till detta material tillhör Karolinska Institutet samt Johan Stake och Helena Hay.

Översikt

- Vad är självmedkänsla?
 - Översikt av övningar
 - Instruktioner till övningar
- Min dagbok för självmedkänsla – utrymme att skriva

Vad är självmedkänsla?

Självmedkänsla är ett förhållningssätt gentemot sig själv. Detta förhållningssätt innebär att man behandlar sig själv med samma vänlighet, omsorg och medkänsla som vi skulle visa för en god vän. Det är ett positivt sätt att relatera till sig själv, utan att döma och värdera. Att helt enkelt acceptera sig själv som den man är med ett öppet hjärta.

Självmedkänsla definieras som "att bli berörd av och öppna upp för egen otillfredsställelse, utan att undvika eller stänga av upplevelsen, samtidigt som man genererar en önskan att lindra sitt lidande och att hjälpa sig själv med vänlighet". Det är ett förhållningssätt som går att öva på för att lära sig att bemöta och hantera svåra känslor. Det finns tre möjliga sätt att utveckla självmedkänsla, som brukar liknas vid tre dörrar:

- *Medveten närvaro*: att vara medveten om smärtsamma känslor och tankar, och förhålla sig accepterande och icke-dömande gentemot dem.
- *Delad mänsklighet*: att kunna se att smärta är något alla upplever i livet. Att se det, gör att man känner sig mindre isolerad och ensam i sin upplevelse när man själv känner smärta. Att vara människa innebär att vara ofullkomlig och inte perfekt.
- *Självvänlighet*: att visa sig själv vänlighet och omsorg. Självvänlighet är en vänlighet gentemot sig själv både när det går bra och när det inte går bra.

Att engagera sig i en av dessa dörrar gör det sedan lättare att engagera sig i de andra. Ibland kan vi känna att det är lättare att gå in genom en dörr än en annan, beroende på nuvarande humör och nuvarande situation. Men när vi väl är inne så är vi inne. Då har vi tagit del av kraften i självmedkänsla, vilket gör att vi kan omvandla vår relation till smärta, som en del av livet, på ett nytt och kreativt sätt.

Ett självmedkännande förhållningssätt gör att smärta och misslyckanden inte är något man till varje pris måste undvika. På sikt möjliggör det en ökad känslomässig stabilitet. Från en mer stabil grund av självmedkänsla, kan vi med ökad vishet guida vårt agerande på ett sätt som leder till bättre hälsa och välmående. Istället för att låta svåra känslor föra iväg oss i exempelvis självkritik, så kan vi bearbeta våra svåra känslor med hjälp av de tre dörrarna in till självmedkänsla. Vi kan tillåta dem, acceptera dem, och vara medkännande gentemot oss själva när vi känner dem. Det bästa är att vi inte behöver förlita oss på någon annan eller något annat för att kunna använda oss av den här förmågan. Inte heller behöver vi vänta tills omständigheterna är exakt de rätta.

Sammanfattning

- Självmedkänsla är ett positivt sätt att relatera till sig själv som går att öva sig i. Det är ett förhållningssätt med acceptans och icke-dömande, samt med vänlighet och omsorg.
- Definition av självmedkänsla är att bli berörd av och öppna upp för egen otillfredsställelse, utan att undvika eller stänga av upplevelsen, samtidigt som man genererar önskan att lindra sitt lidande och att hjälpa sig själv med vänlighet.
- Det finns tre möjliga dörrar in till självmedkänsla: medveten närvaro, delad mänsklighet och självvänlighet. Vi kan börja med vilken som helst av dörrarna. När vi väl inne är vi inne och då är det lättare att öppna de andra.
- Med självmedkänsla kan vi guida vårt agerande med vishet. Istället för att svepas iväg av jobbiga känslor och hamna i självkritik kan känslorna bemötas och bearbetas. Det ger större möjlighet att välja att agera på ett sätt som på sikt leder till varaktigt välmående och känslomässig stabilitet.

Översikt av övningar

Övning	När?
Armbandsövning	Varje gång du tänker en självkritisk tanke
Dagbok för självmedkänsla	Finn en lugn stund varje kväll
Kärleksfull vänlighet	Varje dag vid lämplig tidpunkt

Instruktioner till övningar

Armbandsövningen

Övningen går ut på att flytta kursarmbandet till andra handleden *varje gång* du märker att du har självkritiska tankar. Du behöver ha på dig armbandet varje dag under hela kursen för att kunna genomföra övningen.

Tankar kan vara automatiska. Det gör att det kan vara utmanande att identifiera självkritiska tankar. Syftet med övningen är att öka medvetenheten om *hur* och *när* vi får självkritiska tankar. Detta är ett första steg, eftersom ju mer vi är medvetna om våra självkritiska tankar, desto mer kommer vi kunna engagera oss i självmedkänsla som ett alternativt förhållningssätt i dessa stunder.

Dagbok för självmedkänsla

Gå igenom dagens händelser varje kväll vid någon lämplig tidpunkt, när du har en stund av lugn och ro. Planera gärna in en stund varje dag så att det blir enklare att komma ihåg.

I din dagbok - skriv ned om du har varit med om något som känns jobbigt, som gör att du kritiserar dig själv, eller som var en svår upplevelse som orsakade dig smärta. (Exempel: Kanske kände du dig arg på en servitör under lunchen för att det drog ut på tiden med att få notan. Du kanske sa något elakt och gick snabbt därifrån utan att lämna dricks. Efteråt kände du skam och genans).

För varje händelse du kommer på - skriv till dig själv och använd medveten närvaro, en känsla av delad mänsklighet, och självvänlighet för att bearbeta händelsen med självmedkänsla. Syftet är således att engagera sig i ett alternativt förhållningssätt med självmedkänsla, inte att grota ned sig i det som är jobbigt. Om du märker att du fastnar i det som är jobbigt, kom tillbaka till medveten närvaro, med icke-dömande och acceptans för de känslor som just nu är jobbiga i kroppen. När du känner dig redo kan du sedan gå vidare med de andra två dörrarna in till självmedkänsla (dvs. självvänlighet och delad mänsklighet). Nedan följer instruktioner för hur du kan skriva till dig själv med hjälp av de tre dörrarna.

Medveten närvaro

Det här handlar framförallt om att föra en medvetenhet till smärtsamma känslor som uppstår som en följd av självkritik eller smärtsamma omständigheter. Skriv om hur du kände dig: ledsen, skamsen, rädd, stressad och så vidare.

När du skriver - se om du kan acceptera och vara icke-dömande i förhållande till din upplevelse, utan att föringa den eller att göra den alltför dramatiskt. (Till exempel: "Jag var frustrerad för att hon var långsam. Jag blev arg, överreagerade, och kände mig dum efteråt").

Delad mänsklighet

Skriv ned hur din upplevelse var kopplad till människans upplevelse i stort. Att vara människa innebär att vara ofullkomlig, inte att vara perfekt. Alla människor har liknande smärtsamma upplevelser. En del av att skapa en känsla av delad mänsklighet är att erkänna detta. (Till exempel: "Alla överreagerar ibland; det är helt mänskligt"). Du kanske också vill tänka på de olika orsakerna eller omständigheterna som ligger bakom den smärtsamma händelsen. (Till exempel: "Min frustration förvärrades av att jag var sen till min läkartid på andra sidan staden och att det var mycket trafik just den dagen. Om omständigheterna hade varit annorlunda, hade min reaktion troligen varit annorlunda.")

Självvänlighet

Skriv några vänliga, omsorgsfulla och förstående ord som ger stöd till dig själv. Påminn dig om att du bryr dig om dig själv och om att allt vi gör kommer från en önskan att må väl. Anta på så vis en varsam och uppmuntrande ton. (Till exempel: "Det är okej. Det här blev inte bra, men det är inte hela världen. Jag blev frustrerad och tappade bara fattningen för ett ögonblick. Jag värderar att vara vänlig mot andra personer och det är därför jag mår dåligt just nu. Kanske kan jag försöka att vara extra tålmodig och generös med kypare denna vecka.").

Att öva dig i dessa tre komponenter av självmedkänsla genom denna skrivövning kommer hjälpa dig att sortera dina tankar och känslor, samtidigt som det hjälper dig

att minnas dem. Längst bak i handboken finns dagboksblad som du kan använda om du vill, men skriv din dagbok där det känns lättast för dig.

Kärleksfull vänlighet

Praktiskt och allmänt om övningen

Genomförande och syfte. Övningen utförs varje kväll innan sänggående. Först stannar vi upp, kommer i medveten närvarande kontakt med kroppen och känslor, och upprepar därefter fraser tyst för oss själva. Fraserna är en hjälp för att odla en vänlig och omsorgsfull intention. Syftet är dels att i stunden helt och hållet acceptera oss själva som vi är, dels att stärka en generell tendens att ha omsorg med oss själva och andra.

Kärleksfull vänlighet kombinerar alla de tre dörrarna in till självmedkänsla. Medveten närvaro innebär att förhålla sig icke-dömande och accepterande till både behagliga och obehagliga upplevelser. Självvänlighet är den intention eller attityd av vänlighet och omsorg som vi odlar. Delad mänsklighet innebär att se att alla människor är ofullkomliga och att alla delar den upplevelsen. Sammantaget möjliggör övningen att vi kan acceptera oss själva som vi är, med både styrkor och svagheter.

Val av ord. För att hänvisa till den sammanlagda attityden av de tre komponenterna skriver vi nedan en attityd av vänlighet och omsorg. För att hänvisa till det förhållningssätt övningen syftar till att odla, använder vi både orden attityd och intention. Vi beskriver också förhållningssättet som en tendens, för att betona att det inte endast är något som man övar på i ensamhet utan även mitt i sitt liv gentemot sig själv och andra. I instruktionerna till övningen som står längre ned förekommer ordet lidande i en alternativ fras. Det är viktigt att skilja smärta från lidande. Smärta är en del av livet medan lidande är en följd, en reaktion på smärta och är inte en nödvändig del av livet.

Instruktionerna. Innan du börjar utföra övningen de första gångerna kan det vara en bra hjälp att läsa igenom instruktionerna några gånger för att få en översikt. Det går också bra att, till en början, ha instruktionerna framför dig som ett stöd när du behöver. Stadierna 1-3 är förberedande och till hjälp inför stadierna 4-5. Under hela övningen är det, när det behövs, användbart att komma tillbaka till steg 1-3. När du har en viss erfarenhet och upplevelse av övningen kan det räcka att komma tillbaka till instruktionerna endast om du behöver det.

Att avsluta övningen. Det är hjälpsamt att avsluta övningen med varsamhet och att ge dig själv en kort stunds paus innan du fortsätter med dagen.

Längd. Låt hela övningen ta ungefär 10 minuter. I början kan du gärna ge varje steg lite mer tid. Det kan hjälpa dig att komma in i övningen.

Principer som vi använder oss av i övningen

Vi kan rikta vår uppmärksamhet. Det är en naturlig förmåga som vi alla har. Vi kan välja att rikta och vila uppmärksamheten på vår nuvarande upplevelse och en intention av vänlighet och omsorg.

Övningen består i att komma tillbaka igen och igen. Våra sinnen fungerar associativt. Det betyder att sinnet tenderar att vandra iväg till annat än vad vi avser att fokusera på. Det helt naturligt att vår uppmärksamhet plötsligt inte är där vi avsåg. Det är alltså inte ett tecken på att något är fel – det är så för alla. Övningen går ut på att komma tillbaka varje gång vi märker att vår uppmärksamhet vandrat iväg.

Det vi fokuserar på tenderar att växa. Det vi väljer att rikta och vila vår uppmärksamhet på tenderar att växa. Genom övning stärks gradvis en intention av vänlighet och omsorg och det blir lättare att komma ihåg och använda den i vardagen. Att acceptera oss själva som vi är blir gradvis en vana och en del av ett förhållningssätt till livet.

Syftet med fraser. Vi kan odla denna intention med hjälp av olika fraser. Det finns flera alternativa fraser - välj de som fungerar bäst för dig. Fraserna liknar en lätt reflektion, eller en hälsning med betydelse, som gör att vi gång på gång kan komma tillbaka till en intention av vänlighet och omsorg. Testa dig fram för att se hur ofta du behöver använda dem.

Behagliga känslor är inte ett tecken på framgång. Var vaksam på prestationskrav. Se om du under övningen kan släppa tankar om att behöva prestera och istället bara engagera dig i övningen. Poängen är inte att få behagliga känslor. Övningen är inte lyckad om vi får behagliga känslor och misslyckad om vi inte får det. Var vaksam på vad som händer med dig. Det kan vara så att du märker att du under övningen börjar döma och värdera dig själv eller sådant som händer under övningen. Om du märker att det händer, testa att tänka "det har redan hänt, jag kan inte påverka det nu, men jag kan påverka hur jag förhåller mig till det som är nu". På så vis kan du komma tillbaka till en icke-dömande och accepterande attityd och gå vidare med övningen utan att behöva skjuta bort din upplevelse.

Övningen är lite som att plantera ett frö, som vi sedan odlar. Ett frö som man sedan måste sköta om och ge tid för att den ska växa. Ett frö behöver ljus, vatten, näring. Genom att göra övningen en första gång sår vi ett frö, när vi gör övningen om och om igen, och kommer tillbaka till en intention av vänlighet och omsorg, stärks denna tendens i våra liv.

Instruktioner för övningen

Kroppshållningen är viktig under övningen. Sitt så att ryggen får en naturligt rak och avspänd hållning. Det behövs för att vara både vaken, alert och avslappnad. Om du sitter på en stol, sitt då gärna på främre delen av stolen, det påverkar höftens lutning och kan underlätta att sitta med en god hållning enligt ovan.

Om möjligt slut nu dina ögon, men om du känner dig sömnig är det bättre att ha ögonen halvöppna. Låt dina fötter vila plant mot marken, händerna i ditt knä eller ovanpå dina ben.

1. *Stanna först upp med vad du gör.*

- Ägna först en stund åt att bara sitta, utan att göra något särskilt.
- Påminn dig själv om att det faktum att du sitter ned för att göra den här övningen är just för att du är viktig för dig själv. Se om du kan ha en attityd till denna stund lite som att vara på semester, utan några prestationskrav eller måsten överhuvudtaget. Testa att göra övningen med en sådan lätthet och med en lagom ansträngning. Likt en gitarsträng som är lagom spänd – som då kan ge ifrån sig en vacker ton.

2. *Skanna mjukt igenom din kropp.*

- Notera förnimmelser i fötterna och benen, kroppens tyngd mot stolen. Lägg märke till andningen, som kommer och går. Håller du in magen? Eller spänner du axlarna? Låt ditt ansikte bli mjukt, särskilt runt dina ögon.
- Vila i en upplevelse av hela kroppen.

3. *Var medveten och tillåtande med känslor.*

- Tillåt de känslor som finns att få finnas där (både behagliga och obehagliga), se om du kan släppa värdering av känslor som bra eller dåliga.
- Odlå på så vis ett förhållningssätt att vad du än känner är okej. Att du varken behöver hålla fast eller skjuta ifrån något. Att allt är välkommet. Gradvis se om du kan göra detta mer och mer, under hela övningen.
- Om det finns jobbiga känslor, kom då mjukt tillbaka till direkta fysiska förnimmelser i kroppen. Se om du kan lägga märke till och betrakta tankar som kan hänga ihop med känslorna, låt dem komma och gå.

4. *Dig själv.*

- Nu ska vi använda en fras. Testa att använda frasen som om du släpper en liten sten på en vattenyta och ser hur ringarna sprider sig. Se om du kan använda fraserna så några gånger och kom tillbaka till fraserna när du behöver. Säg en fras tyst för dig själv, vänta sedan nyfiket och känn hur det känns i kroppen.
 - i. "Må jag ha vänlighet och omsorg med mig själv"
 - ii. Alternativ: "Må jag vara tillfreds", "Må jag vara vänlig med mig själv", "Må jag vara fri från lidande".
- Varje gång din uppmärksamhet vandrar iväg, för varsamt tillbaka din uppmärksamhet till din fysiska upplevelse, de känslor som finns och fraserna när det behövs. Övningen går ut på att komma tillbaka om och om igen, vi behöver inte under övningen fastna i tankar om varför uppmärksamheten vandrade iväg.
- Om du finner att du blir överväldigad av känslor, kan du alltid komma tillbaka till direkta fysiska förnimmelser i kroppen och andningen som ett ankare för att lindra och lugna dig själv. Sedan, när du är redo kom tillbaka till att odla intentionen i övningen.

5. *Andra.*

- Rikta nu din uppmärksamhet till alla andra och odla samma intention av vänlighet och omsorg. Innan du använder fraserna kan du kort

reflektera: precis som jag har denna önskan gentemot mig själv, så har alla andra samma önskan.

- Säg en fras tyst för dig själv, vänta sedan nyfiket och känn hur det känns i kroppen.
 - i. "Må alla ha vänlighet och omsorg med sig själva och varandra"
 - ii. Alternativ: "Må alla vara tillfreds", "Må alla vara vänliga med sig själva", "Må alla vara fria från lidande".
- Återigen, varje gång din uppmärksamhet vandrar iväg, kom på ett lämpligt vis tillbaka till din fysiska upplevelse, de känslor som finns och fraserna. Övningen går ut på att börja om och om igen.

6. *Avsluta med varsamhet.*

- Innan du avslutar, sitt en kort stund utan att göra någonting särskilt och bara sitt. Låt dina upplevelser komma och gå utan att etikettera eller värdera det som händer.
- Om känslor av vänlighet och omsorg uppstår, är det okej. Om det inte känns något särskilt, eller inte mycket alls så är det lika okej. Det viktiga är den intention av vänlighet och omsorg som du odlat under övningen.
- Börja avsluta övningen i egen takt och när du känner dig redo öppna ögonen. Under dagen kan du återkomma till kärleksfull vänlighet när du vill.

Lycka till! Vi ses nästa vecka!

Min dagbok för självmedkänsla

Dag 1

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 2

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 3

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 4

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 5

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 6

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

Dag 7

Vad har jag varit med om idag?

Använd de tre dörrarna in till självmedkänsla och skriv till dig själv:

KURSHANDBOK

Kurs i självmedkänsla **Vecka 2**

© 2016 Upphovsrätten till detta material tillhör Karolinska Institutet samt Johan Stake och Helena Hay.

Översikt

- Självkritik, självmedkänsla och motivation
 - Översikt av övningar
 - Instruktioner för övningar
- Medkännande brev – utrymme att skriva

Självkritik, självmedkänsla och motivation

"The curious paradox is that when I accept myself as I am, then I change" (Rogers, 1995, s.17).

Ett vanligt synsätt är att man måste vara hård mot sig själv för att komma framåt, få sig själv att göra något och motivera sig själv; att om man inte är på sig själv och driver sig hårt så kommer man att bli lat och inte få någonting gjort. Men stämmer verkligen detta synsätt?

Föreställ dig att du har en uppgift att utföra, som är jobbig men viktig, och fundera på följande frågor: Hur skulle du motivera dig själv? Fråga dig även, hur skulle du motivera en god vän i samma situation? Vad skulle du säga? Är det en skillnad i hur du bemöter dig själv jämfört med hur du skulle bemöta din vän? Det är inte ovanligt att vi är våra egna värsta kritiker, särskilt när vi strävar efter hög självkänsla.

Tillbaka till frågan: stämmer det att man måste vara hård mot sig själv för att kunna prestera och undvika att bli lat? Den forskning som gjorts på området visar att det snarare är tvärtom. Studier har visat att en tro på sin egen förmåga gör att vi i högre grad uppnår våra mål och att självkritik försämrar tron på vår egen förmåga. Men till viss del måste denna typ av motivation fungera – annars skulle ingen göra det! Problemet är att det fungerar endast av en anledning, av rädsla. Eftersom det är så obehagligt att bli hårt kritiserade av oss själva när vi misslyckas, baseras motivationen på en rädsla för misslyckande. Vi motiveras då av att undvika och fly från självkritik.

Denna strategi för att motivera oss själva har ett högt pris. Den leder till ångest, vilket underminerar förmågan att prestera. Ångest gör det i sin tur svårare att göra det som är viktigt för oss, till exempel hålla föredrag, skriva en uppsats, eller utsätta oss för situationer där vi blir bedömda. Ångest är distraherande, vilket påverkar både vår förmåga att fokusera på den uppgift vi sysslar med och att kunna göra vårt bästa.

Utöver att självkritik leder till ångest gör den även att vi tar till olika knep för att undvika misslyckande. Det kan till exempel vara att inte göra sitt bästa eller att skjuta upp det vi måste göra, i syfte att ha en ursäkt för eventuella misslyckanden. Ett annat knep är att alltid göra lite för mycket, i syfte att undvika eventuella misslyckanden. Istället för att fungera som användbar motivation, är självkritik som att skjuta sig själv i foten.

Varför är då självmedkänsla ett bättre förhållningssätt? Varför är det en bättre källa till motivation? Eftersom det inte bygger på rädsla för att misslyckas, utan på vänlighet, omsorg och medkänsla. Kärlek ger oss trygghet och tillit till oss själva, medan rädsla gör oss osäkra och ångestfyllda.

När vi är förstående inför våra brister och misslyckanden blir de inte längre något obehagligt som vi till varje pris måste undvika. Vi behöver inte orsaka oss själva onödig stress och ångest. Vi kan vara lugna i att vi är okej oavsett hur det går med en uppgift eller liknande. Detta medför att vi inte behöver ta till olika knep för att undvika självkritik vid misslyckanden.

Om vi motiverade oss själva med medkänsla, skulle vi anstränga oss överhuvudtaget? Det är inte ovanligt att tro att självmedkänsla bara är en varm må-bra-känsla, att det är ett sätt att dalta med oss själva och inget mer. Som ett sätt att trösta sig själv så att man slipper göra jobbiga saker, en attityd som gör en passiv och att det inte är relevant eller kraftfullt i sig.

Självmedkänsla innefattar att göra saker som på lång sikt gör att vi mår bra. Det är ett djupare sätt att tro på oss själva och bry sig om hur vi mår. När vi har omsorg om oss själva, då gör vi det vi behöver för att lära oss och växa. Att bry sig om sig själv innebär att man gör sådant som kanske är jobbigt för stunden men som ligger i linje med det man vill uppnå på längre sikt. Ett exempel på det kan vara att börja plugga i tid inför en jobbig, men viktig tentamen eftersom man vet att det tar en närmare de mål man vill uppnå.

Om vi vill växa behöver vi möta och hantera de beteenden som kanske skadar oss själva och komma på ett sätt att introducera andra beteenden i linje med våra långsiktiga mål. Något som gör all skillnad är att vi inte behöver vara hårda med oss själva under denna process. Vi kan vara vänliga och omsorgsfulla, samtidigt som vi är engagerade i det utmanande arbetet med att förändras. Självmedkänsla gör att vi vågar vara ärliga med oss själva om vad vi behöver förändra. Vi kan erkänna att livet är tufft och att utmaningar är en del av den mänskliga upplevelsen. Till sist i de fall vi märker att vi ändå är självkritiska gentemot oss själva, kan vi komma tillbaka till självmedkänsla med hjälp av en av de tre dörrarna. Detta är ett tillfälle att öva. Till exempel kan vi reflektera såhär: "Detta har redan hänt. Jag kan inte förändra det nu, men jag kan förändra hur jag förhåller mig till det jag upplever nu". Det är möjligheten med självmedkänsla.

Sammanfattning

- Att vara självkritisk är vanligt och det är inte ovanligt att tro att det är enda sättet att motivera sig själv. Men det leder tyvärr till negativa konsekvenser så som ångest och att misslyckanden blir svårare att hantera. Det gör att man tar till knep för att undvika obehaget associerat med misslyckande. Strävan efter hög självkänsla medför ofta att vi är våra egna värsta kritiker.

- Motivationen baseras på rädsla, en rädsla för att misslyckas. Det fungerar till viss del, men följden blir att vi kritiserar oss själva hårt när vi upplever att vi misslyckas och inte når upp till våra mål. Man fäller krokben för sig själv – för att det känns bättre att ha en ursäkt vid eventuella misslyckanden.
- Att motivera sig själv med medkänsla har en motsatt effekt. Vänlighet och omsorg möjliggör ökad trygghet och tillit till oss själva, samt mindre stress och ångest. Med förståelse för egna brister och misslyckanden, behöver de inte undvikas till varje pris. Med mindre rädsla för misslyckanden har vi mer resurser över för att fokusera på det vi mår bra av. Vi kan fokusera på att lära oss, eftersom vi vet att vi är okej oavsett hur vi presterar.
- Med omsorg för oss själva blir vi mer motiverade att göra det som behövs för att nå våra mål och för att må bra. Villigheten ökar att göra sådant jobbigt för stunden men som på längre sikt är bra för oss. På så vis kan vi agera i linje med våra mål, vad som verkligen har betydelse och mening för oss, istället för att låta våra starka känslor styra hur vi agerar. Självmedkänsla skapar därför möjligheter, vi kan både vara ärliga med oss själva och våga ta tag i det vi behöver göra för att förändra våra liv i den riktning vi vill.

Översikt av övningar

Övning	När?
Armbandsövning	Varje gång du tänker en självkritisk tanke
Kärleksfull vänlighet	Varje dag vid lämplig tidpunkt
Medkännande brev	Skriva ett brev och läsa två gånger under veckan
Tre fraser	Varje gång du möter svårigheter

Instruktioner till övningar

Armbandsövningen

Fortsätt med armbandsövningen som vi introducerade förra veckan. Instruktioner finns i Kurshandboken från vecka 1.

Kärleksfull vänlighet

Fortsätt övningen i kärleksfull vänlighet från förra kurstillfället, vid någon lämplig tidpunkt under dagen. Om möjligt kan det hjälpa att planera in ungefär samma tid varje dag. Se instruktioner i Kurshandboken från första veckan.

Medkännande brev

Inom kort tid efter kurstillfället skriv ett medkännande brev och läs brevet två gånger under veckan. Kom ihåg att vi har alla någonting hos oss själva som vi inte gillar, något vi skäms för eller känner en osäkerhet kring. Ingen är perfekt och känslor av misslyckande och otillräcklighet är en del av livet. Ge dig den tid du behöver för båda stegen i övningen. Gå vidare från första steget när du känner dig redo. Utrymme att skriva ditt brev finns längst bak i denna kurshandbok.

Första steget:

- Tänk på ett problem som brukar få dig att känna dig otillräcklig och illa till mods med dig själv. Det kan vara något i ditt utseende, angående studierna eller något annat område i livet.
- Hur får den här aspekten av livet dig att känna? Rädd, ledsen, osäker, arg, eller någon annan känsla? Vilka känslor kommer upp *nu* när du tänker på detta?
- Var så ärlig med dig själv som möjligt och testa att låta jobbiga känslor få finnas där – låt dem ta plats. Försök att bara känna det som känns, varken mer eller mindre. Du behöver varken skjuta ifrån eller hålla kvar något.

Andra steget:

- Tänk på en påhittad vän som är ovillkorligt kärleksfull, accepterande, icke-dömande, vänlig och medkännande. Föreställ dig att denna vän kan se alla dina styrkor och alla dina svagheter, inklusive det du precis tänkte på.
- Tänk på hur denna vän känner gentemot dig och hur han eller hon älskar dig och accepterar dig precis som du är. Denna vän är vis och förstår att allt det du varit med om i livet har format dig till den du är.
- Skriv ett brev till dig själv ur din väns perspektiv och fokusera på den situation som du uppmärksammade i början av övningen. *Vad skulle din vän säga till dig om din upplevda brist utifrån ett medkännande perspektiv? Hur skulle din vän uttrycka sin djupa medkänsla gentemot dig? Vad skulle din vän skriva för att påminna dig om att du inte är mer än mänsklig och att alla har styrkor och svagheter?*
- När du skriver med din väns perspektiv – försök att fylla brevet med acceptans, vänlighet, omsorg, och en vilja att du ska må bra och vara lycklig.

När du har skrivit brevet kan du lägga det ifrån dig. Återkom sedan till brevet två gånger under veckan genom att läsa det och låta orden sjunka in. Känn efter hur det känns i kroppen medan du läser det.

Tre fraser

Vid det senaste kurstillfället utformade vi tre personliga fraser under en övning. Din uppgift är att när du möter svårigheter i din vardag, så ofta som möjligt, säga dessa tre fraser till dig själv som ett sätt att öva självmedkänsla. Kom ihåg att du är fri att anpassa dem så länge de är i linje med de tre komponenterna av självmedkänsla. Låt dem vara levande och förändras så att de passar den situation du hamnar i.

Uppgift under veckan:

Din uppgift är att när du möter svårigheter i din vardag, *så ofta som möjligt*, säga dessa tre fraser till dig själv som ett sätt att öva självmedkänsla.

Tips för övningen:

De tre dörarna in till självmedkänsla interagerar och förstärker varandra. När du väl engagerat en, är det lättare att engagera de andra. Utforska detta under övningen! Testa att känna hur det känns i kroppen när du använder dina fraser i din vardag. Känns det annorlunda när du bemöter dig själv med självmedkänsla?

Mina fraser:

Nedan följer instruktioner från kurstillfället då vi formulerade våra första fraser ifall du skulle önska en påminnelse om hur vi gjorde detta:

- Uppgiften är att formulera tre fraser utifrån de tre delarna i självmedkänsla (d.v.s. medveten närvaro, delad mänsklighet och vänlighet mot sig själv). Gör fraserna till dina egna. Det finns exempel testa gärna dessa först, men du har frihet att anpassa dem så att de passar just dig och den situation du befinner dig i. På nästa sida finns utrymme att skriva ned de fraser du kommer på.
- Börja med att sätta dig så bekvämt du kan. Blunda gärna om det hjälper dig att fokusera under övningen.
- Tänk på en situation i livet som är svår just nu, som gör dig stressad eller får dig att må dåligt. Välj en situation som känns jobbig, men välj inte den allra värsta om du inte känner dig redo för det. Föreställ dig den situationen på ett sätt som gör den levande för dig (t.ex. med en bild av händelsen), och se om du kan känna den stress eller de negativa känslor i kroppen som väcks i samband med situationen.
 - Medveten närvaro:
 - Kom tillbaka till den jobbiga situationen och få kontakt med hur det känns.
 - Därefter säg till dig själv något i stil med: "Nu har jag det jobbigt", "Nu är jag väldigt stressad", "Detta är väldigt svårt". Kom ihåg att det är viktigt att göra frasen meningsfull för dig och i din situation.
 - Skriv ned den frasen eller fraserna du tänkte på.
 - Delad mänsklighet:
 - Du kan exempelvis säga: "Svårigheter är en del av livet", "Andra känner likadant som jag", "Jag är inte ensam om att känna så här" eller "Vi har alla olika saker som vi kämpar med".
 - Skriv ned den frasen eller fraserna du tänkte på.
 - Självvänlighet:
 - Du kan exempelvis säga: "Må jag vara vänlig mot mig själv", "Må jag ge mig själv den medkänsla jag behöver", "Må jag lära mig att acceptera mig själv som jag är", "Må jag förlåta mig själv", "Må jag vara stark", "Må jag vara tålmodig"?
 - Skriv ned den frasen eller fraserna du tänkte på.
- Upprepa nu de tre olika fraserna för dig själv en stund. Det kan räcka med några gånger. Samtidigt känn hur det känns i kroppen.

Mitt medkännande brev

KURSHANDBOK

Kurs i självmedkänsla **Vecka 3**

© 2016 Upphovsrätten till detta material tillhör Karolinska Institutet samt Johan Stake och Helena Hay.

Översikt

- Sammanfattning av kursens innehåll
 - Översikt av övningar
 - Egen plan för fortsatt övning
- Min plan för fortsatt övning – utrymme att skriva ner din plan

Sammanfattning av kursens innehåll

Under det sista kurstillfället repeterades först kursens innehåll från första och andra kurstillfället med kortare sammanfattningar. Om du önskar att på egen hand göra det igen, återbesök då gärna tidigare kurshandbäckers sammanfattningar.

Påminnelse om syftet med övning i självmedkänsla

Att acceptera oss själva som vi är möjliggör förändring. Syftet med de övningar vi gör är att acceptera oss själva precis som vi är, att släppa dömande och värderande. Det hjälper oss också släppa ett beroende av positiva bedömningar från andra. Över tid förhåller vi oss med mer vänlighet och omsorg gentemot oss själva. Det är ett förhållningssätt som förändrar våra sinnestillstånd, hur vi mår inom oss själva.

Ett förändrat sinnestillstånd möjliggör i förlängningen en förändring i hur vi agerar och lever. Tankar, känslor och beteenden påverkar varandra och är tätt sammanlänkade. Vänliga och omsorgsfulla tankar och känslor som föds av övning i självmedkänsla påverkar på sikt hur vi lever.

Att träna sig i detta förhållningssätt generellt i vardagen gör det mycket lättare att komma ihåg och använda sig av det när man sedan har det tufft, i perioder av motgångar. Då behöver vi inte bli lika stressade, oroad eller självkritiska när en sådan period väl kommer.

Översikt av kursens hemuppgifter

Övning	När?
Armbandsövning	Varje gång du tänker en självkritisk tanke
Dagbok för självmedkänsla	Finn en lugn stund varje kväll
Kärleksfull vänlighet	Varje dag vid lämplig tidpunkt
Medkännande brev	Skriva ett brev och läsa det två gånger under veckan
Tre fraser	Varje gång du möter svårigheter

Egen plan för fortsatt övning

Under de första två kurstillfällena introducerade vi flera olika övningar som du har fått träna på. För att det här nya förhållningssättet med självmedkänsla ska bli en naturlig del av din vardag är det viktigt att fortsätta öva regelbundet. Det är bättre att göra det regelbundet än att göra det mycket då och då. Alla är vi olika och har behov av att öva på olika saker. Därför tänker vi att det är viktigt att planera hur din fortsatta övning ska se ut. Fundera på vad du tycker har varit givande för dig när du gör upp din plan.

I slutet av kurshandboken finns ett arbetsblad där du får fundera över och skriva ner vad du har lärt dig under kursen. Till exempel: Vad har jag lärt mig under kursen som har varit viktigt för mig? Vad skulle du vilja fortsätta öva på? Samt en planering för hur det ska gå till. Detta är för att öka chanserna för att det blir av. Var gärna så specifik och konkret som möjligt när du skriver. Detta för att du i efterhand ska kunna gå tillbaka till det här arbetsbladet och ha en tydlig plan för hur du vill fortsätta träna.

Spara gärna din plan när du är klar med den så att du kan återkomma till den när du behöver påminna dig själv om varför det här är viktigt för dig och för att se hur den plan du lade upp för dig själv såg ut. Ha gärna planen nära till hands så att du ser den. I början kan det vara bra att återkomma till din plan med jämna mellanrum för att påminna dig själv.

Lycka till med din fortsatta träning!

Min plan för fortsatt övning

Var så specifik och konkret du kan när du funderar och svarar på frågorna.

Vad har jag lärt mig under kursen som har varit viktigt för mig?

Vilken skillnad har övning i självmedkänsla gjort för mig?