

Bli venn med deg selv

Basert på mindful self-compassion

Hva er selvmedfølelse?

Selvmedfølelse er en snill og klok måte å forholde oss til oss selv på når vi har det vondt.

Selvmedfølelse består av flere komponenter. I stedet for å ignorere at vi har det vondt eller bli opphengt i smerten, kan vi i stedet jobbe for å registrere og akseptere smerten vi kjenner. I stedet for å tenke at vi er alene om å kjenne en slik type smerte kan vi jobbe mot å tenke at alle har det vondt av og til, at vi kan stå sammen i smerten. I stedet for å bli sinte på oss selv kan vi forsøke å gi oss selv mer trøst og en hjelpende hånd – slik du ville gjort til en god venn.

Hva er selvmedfølelse ikke?

Mange tenker at selvmedfølelse er å synes synd på oss selv. Selvmedfølelse er mer avansert enn det, det handler om å ta ansvaret for seg selv og å ivareta seg selv når vi har det vondt.

Mange tror at det å være selvmedfølende gjør oss late og at vi da ikke vil sette oss mål eller oppnå det vi ønsker. Det å være selvmedfølende er å ønske oss selv vel, også på lang sikt. Det å bruke selvkritikk for å oppnå mål er noe mange tenker er nyttig, men selvmedfølelse motiverer oss til å oppnå målene våre på en vennligere og smartere måte.

En annen teori er at det å være selvmedfølende er noe som gir oss selvtillit, men selvtillit er betinget i sammenligninger med konklusjon om at noen er bedre enn andre. Selvtillit kan ha sammenheng med selvforhøyelse og i prestasjonsbaserte vurderinger av oss selv, noe som ikke er en del av en selvmedfølende holdning.

Hvorfor skal vi være selvmedfølende?

De fleste av oss er selvkritiske når vi har det vanskelig. De fleste er mer støttende mot andre i de samme situasjonene. Det å være selvkritisk er ofte forbundet med depresjons- og angstlidelser. Det å være selvmedfølende gjør oss mer robuste og er forbundet med bedre mental helse og bedre relasjoner. Vi har mer å gi til andre og mer energi til oss selv når vi tar vare på oss selv.

Hvordan kan jeg bli mer selvmedfølende?

Prøv en av våre guidede meditasjoner.

Hvem passer kurset «Bli venn med deg selv for»?

Mindful self-compassion passer for de aller fleste! Det er laget for normalpopulasjonen og er ikke å regne som helsehjelp. «Bli venn med deg selv» er et kurs som hjelper deg i å bli mer psykisk motstandsdyktig er ment å ha en forebyggende effekt med tanke på psykiske vansker.

Det er ikke påkrevd at du skal ha erfaring med mindfulness eller meditasjon, men som kursdeltaker er det viktig at du føler deg komfortabel med å utforske egne tanker og følelser med lukkede øyne. Kurset passer ikke for de som blir svært overveldet ved utforskningen av eget følelsesliv eller som er i akutte emosjonelle vansker.

Kilder

For forskningsfunn rundt selvmedfølelse besøk www.selfcompassion.org

Bøker

- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Neff, K (2015). *Self compassion, stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Hodder & Stoughton.
- Binder, P-E (2016). *Ikke vær så slem mot deg selv*. Stenersens forlag.
- Binder, P-E (2014). *Den som vil godt*. Fagbokforlaget.

TEDx Talks med Kristin Neff:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=IvtZBUSplr4