

NFON medlemsbrev januar 2015 Selvmedfølelse

Jeg, Michael, kom i dialog med Oddbjørg om selvfølelsen som sentral i vårt arbeid med nærvær, og jeg spurte henne om hun kunne tenke seg å skrive et medlemsbrev om dette. Jeg er svært glad for at hun vil dele det med alle NFON medlemmer. Samtidig vil jeg ønske dere riktig godt nytt år og oppfordre dere alle til å vurdere å delta på NFONs retreat i år, eller tilsvarende «vannhull» for styrking av egen praksis. Jeg minner også om konferansen Mindfulness og samfunnsengasjement 12.-14.november. Der vil blant annet selvmedfølelse belyses som en ressurs i forhold til medfølelse med andre, og for samfunnsengasjement.

Måtte du være lykkelig, måtte du være fredfull, måtte du ha god helse, måtte du leve med letthet.

Fra den dagen vi fødes er vi på jakt etter lykke. De første dagene av våre liv er lykkebehovet lite, men etter hvert som vi blir eldre blir behovene og ønskene større og jakten etter lykken begynner for alvor. Paradoksalt nok, i voksenlivet, er det mange som kanskje forventer å være lykkelig, med mindre de har en fin familie, en god jobb, god helse, masse penger, samt andres kjærlighet og beundring. Men er det virkelig det vi trenger for å føle oss lykkelige og tilfredse?

Moderne hjerneforskning viser at vi har i det minste tre systemer for følelsesregulering i hjernen, trusselsystemet, belønningssystemet og omsorgssystemet. De har forskjellige funksjoner men arbeider for å være i balanse, selv om de også kan motvirke hverandre. Når vi blir påvirket av en stressor så aktiveres trusselsystemet, og det sympatiske nervesystemet gjør oss klar til kamp eller flukt. Ved denne aktiveringen dukker både tanker og følelser opp. Selv om vi klarer å løse problemet som stresser oss, kan vi sitte igjen med dårlig samvittighet eller føle at vi ikke har gjort det godt nok. Dette påvirker vårt velvære. Kroppen reagerer på dårlig samvittighet, skyldfølelse og skam på samme måte som fysiske trusler. Kroniske spenningstilstander kan utvikle seg og gå ut over vår helse.

Men smerten ligger alltid og lurert rundt hjørnet for intet liv er uten smerte. Vi blir stadig minnet på vår feilbarhet, sårbarhet, dødelighet og vår avhengighet av andre, simpelthen hva det betyr å være menneske. Det som skiller oss fra hverandre er mengden

av lidelse vi må tåle gjennom livet. Smerte og lidelse er derfor en usynlig tråd som forener menneskeheten. Vi er alle i samme båt.

Det som gjør at livet kan føles utilfredsstillende er konflikten mellom hvordan ting er og hvordan vi vil at de skal være. Jo mer vi ønsker at ting var annerledes, jo verre føler vi oss. Desto mer motstand vi yter jo større blir lidelsen. Vi tror ofte at lykken er betinget av endringer i ytre faktorer. Vi lever derfor våre liv nærmest på en tredemølle, på stadig søken etter omstendigheter som kan gi oss lykke, ofte i form av nytelse. Når vi opplever kortvarige lykkefølelser så strever vi etter mer, mens vender vi ryggen til når vi opplever smerte og lidelse. Begge disse reaksjonene er instinktive, men de er lite vellykkede strategier for følelsesmessig velvære.

Hvordan kan vi øke vårt følelsesmessige velvære og dermed fremme vår helse?

En spennende men samtidig en utfordrende vei er å vende oss mot vår lidelse istedenfor å snu oss vekk, rømme eller gjemme oss for den. For å tåle dette er det til stor hjelp å vise medfølelsen for oss selv når vi lider. Selvmedfølelsen kan lære oss å forholde oss til det vi kjenner, på en mer empatisk og støttende måte. Selvmedfølelsen kan gi oss indre styrke til å håndtere vanskelige følelser. Den holder oss i kontakt til selve livet slik det oppleves akkurat nå.

Moderne nevrovitenskap og psykologi har nylig begynt å utforske hva ulike meditasjonstradisjoner har kjent til lenge; at medfølelse og loving-kindness er ferdigheter vi kan utvikle og styrke for å benytte dem i hverdagen.

Nåværende Dalai Lama har sagt følgende: « for someone to develop compassion towards others, first he or she must have a basis upon which to cultivate compassion, and that basis is the ability to connect to one's own feelings and to care for one's own welfare ... Caring for others requires caring for oneself». Hvordan skal vi kunne kultivere medfølelse hvis vi ikke først tillater oss å kjenne på våre egne følelser, vår egen smerte?

Medfølelse handler om et dyptfølt ønske om å lindre andres lidelse. En forståelse av hva den andre går gjennom og et ønske om å hjelpe. Medfølelse innebærer derfor å være åpen for og la seg berøre av andres lidelse. Det innebærer å tilby andre tålmodighet, vennlighet, og en ikke-dømmende forståelse selv om de mislykkes eller gjør feil. Den springer ut av erkjennelsen at alle mennesker er ufullkomne. Selvmedfølelse innebærer å behandle seg selv på samme måte. Når vi møter livets vanskeligheter og konfronteres med personlige

feil og mangler, svarer selvmedfølelsen med vennlighet og uten selvdømming. For å kunne gi seg selv medfølelse, må man være i stand til å erkjenne og akseptere at man lider, noe som tilsier at mindfulness er en sentral komponent i selvmedfølelse.

I følge Kristin Neff inkluderer selvmedfølelse tre hovedkomponenter. 1) Selv-vennlighet; å være vennlig og forståelsesfull mot en selv når man erfarer smerte og lidelse istedenfor streng og selvkritisk. 2) Felles-menneskelighet; å se ens opplevelser som en del av det å være menneske, en del av en større helhet snarere enn å se dem som separate og isolerte hendelser unike for seg selv. 3) Mindfulness eller oppmerksomt nærvær, å akseptere smertefulle tanker og følelser snarere enn å over-identifisere seg med dem. Å kunne vise selvmedfølelse tilsier at vi kan identifisere vår egen lidelse. At vi kan si: Au, det gjør vondt. At vi klarer å vende oss mot smerten og omfavne den med vennlighet uten fordømmelse. Å kunne berolige og trøste seg selv når man står midt opp i ting som kjennes vanskelig.

Mens mindfulness spør: hva opplever jeg akkurat nå? spør selvmedfølelsen: hva trenger jeg akkurat nå? Mindfulness sier: åpne opp for din lidelse uten å dømme, mens selvmedfølelsen sier: vær vennlig og medfølende mot deg selv når du lider.

Å kunne omfavne seg selv med empatisk forståelse når man lider aktiverer hjernens omsorgssystemet og dermed det parasympatiske nervesystemet. Dette motvirker kroppens stressrespons og kan derfor oppheve kroppens spenningstilstand.

De siste årene har interessen for selvmedfølelse økt. Forskning på selvmedfølelse har vist at den kan redusere: angst, depresjon, stress, bekymring (ruminering), perfektjonisme, skam knyttet til egen kropp og frykten for å mislykkes. Videre kan den øke: livstilfredshet, lykke, selvtillit, optimisme, nysgjerrighet, kreativitet og takknemlighet. Selvmedfølelse tilbyr de samme fordeler som selvfølelsen, men uten fallgruver som sosial sammenligning og narsissisme, samt mindre betinget opplevelse av egenverd.

Av ovenstående følger at en vei til emosjonelt velvære, lykke og god helse går i gjennom lidelsen ikke uten om den. Og vi kan praktisere gjennom å øve oss på å gi oss de kjente beskjedene fra Loving-kindness meditasjonen: Måtte jeg være lykkelig, måtte jeg være fredfull, måtte jeg ha god helse, måtte jeg leve med letthet.

Referanser:

Germer, Christopher (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion*. New York: Guildford press.

Germer, Christopher., Neff, Kristin (2014). *Mindful Self-Compassion*. Handouts fra 5-dagers intensive kurs i Mindful self-compassion med Christopher Germer og Christine Brähler den 02.-07. November 2014 på Sonnerupgaard, Danmark.

Gilbert, Paul (2009). *The Compassionate Mind. A new approach to life's challenges*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Neff, Kristin (2011). *Self Compassion. Stop beating yourself up and leave insecurities behind*. London: Hodder & Stoughton Ltd.