

Självmedkänsla – en vän i nöden

Katja Bergsten

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut, fil. dr. Institutionen för psykologi, Uppsala Universitet. E-post: katja.bergsten@psyk.uu.se.

På senare tid har inom populärpsykologi, psykoterapi och akademisk forskning ett för oss västerlänningar mindre använt begrepp vunnit mark: självmedkänsla (self-compassion). Självmedkänsla har definierats som ett fenomen med tre centrala aspekter: förmåga att uppleva och vara närvarande i den egna upplevelsen av smärta och lidande, en önskan att lindra, stödja och hjälpa sig själv, samt en upplevelse att vara delaktig i den mänskliga gemenskapen, där vi alla erfar smärta, motgång och lidande. Självmedkänsla skiljer sig från det väl studerade fenomenet självkänsla på flera avgörande punkter, och nyare forskning har visat på ett konsekvent starkare samband mellan självmedkänsla och psykisk hälsa än mellan självkänsla och psykisk hälsa. I en individorienterad tid som betonar betydelsen av kraft, hälsa och framgång kan uppmärksammandet av självmedkänsla ses som en hälsosam motrörelse.

Lately the to westerners less known concept of self-compassion has attracted increasing attention within popular psychology, psychotherapy and academic research. Self-compassion has been defined as having three central aspects: the ability to experience and be mindful of your own pain and suffering, a wish to be supportive and caring of oneself, and a sense of being part of humanity, where we all suffer and hurt. Self-compassion differs from the well studied phenomenon of self-esteem on several crucial points, and recent research has shown a consistently stronger relationship between self-compassion and psychological health, than between self-esteem and psychological health. In a time of individualism, stressing competence, health and success, giving attention to self-compassion can be seen as a healthy counter movement.

”Sorgen och glädjen de vandra tillsammans, medgång och motgång de tätt följas åt...” löd den gamla psalmen. I samlad mänsklig visdom finns kunskapen om alltings förgänglighet och föränderlighet och därmed förknippad smärta. De senaste decennierna har emellertid mycket uppmärksamhet, både inom populärpsykologi, psykoterapi och akademisk forskning, riktats

något ensidigt mot glädjen och medgången, till exempel inom områden som positiv psykologi, lösningsfokuserad terapi och forskning kring betydelsen av en god självkänsla (self-esteem).

Självkänsla handlar om förmågan att tro på sin kompetens och sitt värde, se sina styrkor, uppleva stolthet över framgångar och tillvarata sina resurser.

Forskning har också visat på klara samband mellan högre grad av självkänsla och bättre psykisk hälsa (e.g. Swann, Chang-Schneider, McClarty, 2007). Självkänsla har eventuellt nära samband med de neurologiska system i oss människor som handlar om ett aktivt erövrande och utforskande. Personlighetsdrag som i linje med dessa system kommit att värderas högt i vår västerländska kultur är till exempel att vara utåtriktad, positiv, problemlösande, aktiv, flexibel och visa god tilltro till sig själv och sin förmåga. Här, i jantelagens Sverige, har vi kanske särskilt försökt lämna tidigare, mer kollektivistiska ideal på temat ”rätta in dig i ledet, tro inte att du är någon” till förmån för dessa mer självhävdande, utåtriktade ideal, där individen ges rätt att framhäva sig själv, sin styrka och talang.

Man kan se positivt på mycket i den här utvecklingen, men samtidigt verkar många tyngas av det implicita budskapet ”går det bra är det din förtjänst, men går det illa är det dig det är fel på, och det är dig ensam det hänger på”. Betoningen på möjligheter och styrkor medför också risken att i såväl yrkes- som privatlivet perfektion och framgång likställs med normalitet och att varje avvikelse eller grop i vägen upplevs som sjuk, fel, abnorm och ett misslyckande. Kanske är det därför vi nu ser en motrörelse, återigen såväl inom populärpsykologi och psykoterapi som akademisk forskning, som närmast hämtar inspiration från den buddistiska traditionen. Alltför terapeuter betonar vikten av vänlighet och acceptans och ett för oss västerlänningar mindre använt begrepp vinner

mark: självmedkänsla (self-compassion). Självmedkänsla har definierats som ett fenomen med framförallt tre centrala aspekter: förmåga att uppleva och vara närvarande i den egna upplevelsen av smärta och lidande, en önskan att lindra, stödja och hjälpa sig själv, samt en upplevelse att vara delaktig i den mänskliga gemenskapen, där vi alla erfar smärta, motgång och lidande (Neff, 2011). Fenomenet självmedkänsla skiljer sig därigenom från självkänsla på flera avgörande punkter. Självkänsla handlar om att uppleva och framhäva styrkor och framgångar, medan självmedkänslan aktiveras vid motgång och misslyckande. Självkänsla är också ofta jämförande och fäster uppmärksamheten på hur vi skiljer oss från andra; ”jag är bättre, vackrare, mer framgångsrik än du”, medan självmedkänslan medför upplevelsen av det gemensamma i svårigheterna att leva och vara människa. I det ligger också att självkänsla ofta innehåller ett tydligt inslag av värdering, ”bättre-sämré”, medan självmedkänslan är icke-värderande och icke-jämförande. Dessa skillnader visar på hur den i och för sig gynnsamma självkänslan kan vara mer sårbar för förändring och motgång. Nyare forskning har också visat på ett konsekvent starkare samband mellan självmedkänsla och psykisk hälsa än mellan självkänsla och psykisk hälsa. I vissa studier har sambanden mellan självkänsla och mående helt försvunnit när man statistiskt så kallat ”kontrollerat för” de samband som finns mellan självmedkänsla och mående (Barnard & Curry, 2011). Det vill säga att det tycks vara inslaget av medkänsla med sig själv vid motgång som är det avgö-

rande inslaget i sambandet mellan psykisk hälsa och vilken slags relation man har till sig själv.

Nära förknippad med både självmedkänsla och självkänsla är känslan skam. Skam är en av våra medfödda affekter med funktionen att hjälpa oss att se och förstå oss själva och vår relation till andra (Tomkins, 1963; Nathanson, 1992). Den aktiveras ofta när vi väntar oss ett positivt resultat eller gensvar, men istället drabbas av misslyckande i det vi gör och vrede eller avvisande från andra.

Skam bidrar till en realistisk uppfattning om vår egen förmåga och vad vi kan förvänta oss av vår omgivning. Mindre användbar blir skamupplevelsen när den blir alltför allomfattande och självförgörande. Om vi i våra tidigaste anknytningsrelationer inte får ett bemötande präglad av rimliga nivåer av omsorg och värme, försätts vi upprepat i tillstånd av obegriplig skam. Med barnets sätt att förstå världen, globalt och egocentriskt, kommer sådana upprepade skamupplevelser att tolkas, inte som ett resultat av en omgivning som brister i sitt bemötande av oss, utan som en sanning om vår person som bristfällig och våra behov som orimliga.

Om bilden av oss själva som älskansvärda och värdefulla framförallt närs av våra styrkor och framgångar, blir vi extra sårbara för skamkänslans negativa konsekvenser vid motgångar och nederlag. Betydelsen av stödjande relationer för den psykiska hälsan är väl belagd. I skam upplever vi oss

isolerade, utan värde och omöjliga att älska. I det tillståndet gömmer vi oss för världen, och vår mörka bild kan därmed vidmakthållas. Självmedkänslan, skammens främsta vaccin, gör oss istället benägna att söka stöd och medkänsla från våra nära människor. Studier har visat ett samband mellan självmedkänsla och tendensen att se sig som värdig andras omsorger och närhet även i stunder av misslyckande och motgång (Neff & Beretvas, 2012; Bergsten, in prep.).

I dessa tider av nolltolerans – mot trafikolyckor, sjukdom, död, åldrande och orenoverade kök, finns möjligen mycket att hämta i den medkännande hållning som med värme omfattar de motgångar och det lidande livet oundvikligen innehåller för oss alla. Sambandet mellan självkänsla och psykisk hälsa visar på vikten och värdet av att kunna glädjas och känna stolthet över sina förmågor, men det starkare sambandet mellan psykisk hälsa och självmedkänsla säger något om det avgörande i att stå vid sin sid i nöd såväl som i lust.

Referenser

- Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualization, correlates and interventions. *Review of general psychology*, 15 (4), pp. 289-303.
- Bergsten, K. (2012). Self-compassion and its relation to support seeking and perception of close relationships- In preparation, Uppsala University
- Nathanson, D. (1992). *Shame and pride: Affect, sex and the birth of the self*. New York, NY: Norton.

tema

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12.

Neff, K.D., Beretvas, N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships, *Self and Identity*, 1-21

Swann, W. B., Chang-Schneider, C L., McClarty, K (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, Vol 62(2), pp. 84-94

Tomkins, S. (1963). *Affect, Imagery and consciousness*. New York, NY, US: Springer Publishing