

"We have the power to live with joy and contentment by responding to our suffering with kindness"

Kristin Neff

EN REISE TIL SELVMEDFØLELSEN

Våren 2014 avsluttet jeg etterutdanningen ved NGI med Frank Staemmler som foreleser. Temaet for samlingen var stolarbeid. Under samlingen fortalte Staemmler at han de siste ti årene har arbeidet mer og mer med klientens evne til *self compassion*. Han viste til boka "Self Compassion" av den amerikanske sosialpsykologen Kristin Neff. Boken har undertittelen "Stop beating yourself up and leave insecurity behind". Jeg ble nysgjerrig på boka da jeg anser Staemmler for å være godt akademisk og teoretisk forankret, og tenkte umiddelbart at denne boka var noe annet og mer enn nok en bok om positiv tenkning fra USA. Jeg stolte på Staemmler og gikk til anskaffelse.

Kristin Neff, viser det seg, omtales som verdens ledende forsker på *self compassion* og er grunnleggeren av "The Mindfull Self Compassion Program". Hennes TEDx-Talk "The Space between Self Esteem and Self Compassion" er sett mer enn 288 000 ganger i løpet av ett år. Neff startet sin karriere med å forske på selvfølelse, men oppdaget at selvmefølelse er langt viktigere for psykisk helse enn selvfølelse og selvtilitt.

Begrepet *self compassion* eller på norsk *selvmefølelse*, handler om evnen til å være medfølende og til å akseptere seg selv, sine følelsesmessige reaksjoner og tanker her og nå. *Self compassion* består av tre kjernekomponenter:

- *self kindness*, å møte seg selv med vennlighet,
- å anerkjenne vår felles menneskelighet, og at vi som menneskehet er forbundet med alt i universet, og
- *mindfulness*, at vi balanserer våre erfaringer med oppmerksomhet framfor å overse smerte eller overdrive den.

Selvmefølelse er ikke noe du har, men noe du aktivt gjør - en væremåte du be-

visst velger å praktisere og som er kjent fra buddhistisk filosofi. I denne filosofien betraktes det å møte lidelse hos seg selv og andre med medfølelse som en kilde til vekst.

Boka tok meg tilbake til min egen gryende oppvåkning i 1988. Som nybakt siviløkonom sa jeg opp drømmejobben i Hamburg og reiste hjem. Bulimien jeg hadde levd og strevd med siden slutten av videregående blomstret der jeg var, alene og i ny jobb. Nå var jeg dypt fortvilet og skjønnte at jeg måtte få hjelp til å finne en annen måte å regulere uro og angst på enn å overspise for så å kaste opp maten. Jeg hadde lest om kinesologen Terje Skriver i et ukeblad og at han hadde gode resultater med behandling av spiseforstyrrelser. Jeg dro hjem og oppsøkte Terje.

Terje ga meg boka "Du kan helbrede ditt liv" av Louise L. Hay. Boka hadde undertittelen "- en tanke er kun en tanke og den kan endres!" Den tok meg inn i en verden hvor jeg måtte begynne å se på mitt eget ansvar og på hvordan jeg selv kunne påvirke mitt liv ved å få større bevissthet om

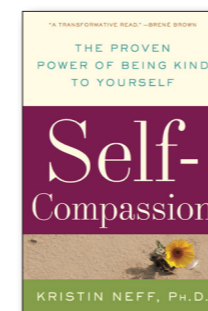


TEKST: HEIDI GAUPSETH

jobber som gestaltterapeut og veileder i egen praksis i Oslo og på Nesodden. Deltar for tiden på Villa Sult-utdannelsen - "Psykoterapi for spiseforstyrrelser».



Boka tok meg tilbake til min egen gryende oppvåkning i 1988. Som nybakt siviløkonom sa jeg opp drømmejobben i Hamburg og reiste hjem.



SELF COMPASSION
 – STOP BEATING YOURSELF UP AND LEAVE INSECURITY BEHIND.
 Forfatter: Kristin Neff, PhD
 Forlag: Hodder & Stoughton Ltd, London 2011.
 ISBN: 978 1 444 73817 9
 eBookISBN: 978 1 444 73818 6
 Ikke oversatt til norsk pt.
 Selvhjelpsbok

mine egne tankemønstre, og hvordan de var knyttet til negative følelser. Terje foreskrev samtidig en behandling hvor jeg skulle sitte med to fingre på pannen, mens jeg beveget øynene fra side til side for å stimulere forbindelsen mellom høyre og venstre hjernehalvdel. Jeg gjentok samtidig for meg selv; "maten skal ned i magen, ut i tarmen og gi meg energi." I løpet av 2-3 måneder sluttet jeg med å overspise og kaste opp i skjul. Vitenskapelig eller ei, jeg begynte å utvide mine tanker om hva som var mulig og hva som var "sant". Terje var ikke opptatt av meg, min historie og kastet ikke bort tiden på snakk. Han trodde på metoden sin, og jeg trodde på ham. Jeg var motivert for endring og var villig til å følge opp behandlingen til punkt og prikke. For meg var Terje et halmstrå som viste seg å bli et avgjørende vendepunkt i mitt liv.

Boka *Self Compassion* har potensial til å bety et vendepunkt for andre som strever i livet sitt, og som har funnet mer eller mindre gode måter å regulere plagsomme tanker og følelser på, i en verden hvor "prosjekt perfekt" står i fare for å ta pusten av oss. *Gjennomsnittlig* er ikke lenger godt nok og samtidig blir kampen om suksess og om å være best, umulig å vinne over tid. Vi vil aldri bli best om vi hele tiden vurderer oss opp mot andre. Løsningen er i følge Kristin Neff enkel: "Vi må slutte å kategorisere oss selv som gode eller dårlige og ganske enkelt akseptere oss selv med et åpent hjerte. Den beste måten å slå tilbake selvkritikk på, er å forstå det, ha medfølelse for at jeg gjør som jeg gjør og erstatte kritikken med en snillere og mer medfølende respons." Etterhvert kan vi

oppleve at svakhet og utilstrekkelighet er en del av en delt menneskelig erfaring som forener framfor å karakterisere oss som gode og dårlige, flinke og ikke flinke. Så enkelt og så vanskelig. Ikke et ukjent utgangspunkt i terapi, tenker jeg.

Neff beskriver hvordan vi som menneskehet er forbundet gjennom, og ved å ha tilgang til, "chemicals of care". Hun viser til forskning som dokumenterer hvorfor selvmefølelse er virksomt. Hun beskriver tilknytningssystemet vårt og hvordan vi nå vet at hjernen vår er designet for å gi omsorg, og at vi er skapt for å leve i relasjon. Det ligger genetisk i vårt hormonsystem. Effekten av å vise omsorg, å søke trøst og felleskap, har menneskeheten kjent til i årtusener. Vi har erfart oxytocin, kortisol og speilnevroner "at work" og visst at delt lidelse er halv lidelse og delt glede er dobbelt glede. Nå gleder jeg meg over at forskerne kan "forklare" hvorfor behandlingen jeg fikk hos Terje Skriver virket. Det er ikke kun placeboeffekten som aktiveres når jeg gjentagende forteller meg selv at "maten skal ned i magen og gi meg energi". Det er hjernen min som responderer med å frigjøre hormoner som får meg til å føle meg bedre.

Tiden hos Terje Skriver utviklet en ydmykhet hos meg for livets mysterier og en erfaring som forteller meg at vi ikke trenger å vente på at forskningen skal finne en ultimat metode for behandling av en spesifikk lidelse. Vi har ressursene tilgjengelig i oss. Disse helende ressursene aktiveres i møtet mellom mennesker, de

kan aktiveres i psykoterapi og de kan aktiveres ved å praktisere selvmedfølelse.

Vi kan altså helbrede vårt eget liv – ja – men for meg selv, som sikkert for mange, ble det helt avgjørende å søke hjelp utenfor meg selv da jeg selv hadde mistet troen. Jeg valgte Terje. Jeg fikk til- lit til ham og det ble min vei ut av spiseforstyrrelsen og starten på et livslangt arbeid med selvet. Jeg var heldig, men det handlet også om god timing mellom egen motivasjon og til- lit til behandleren. Dette var ikke mitt første forsøk på å oppsøke hjelp. I prosessen med å finne veien ut av lidelse, måtte jeg akseptere prøving og feiling. At min lidelse skal ta slutt her og nå er aldri en rettighet, kun en mulighet.

Boka Self Compassion kan være en god støtte for en terapeutisk relasjon og utviklingsprosess. Den kan være en felles kilde til kunnskap, til gjenkjenning og til å bekrefte at vi som individer ikke er alene om å streve i livet og at det også kan ta tid å finne veien ut av lidelsen. Kristin Neff skriver nydelig og gjenkjennelig om selvet på en måte som alle kan forstå. At selvet må forstås som en prosess er grunnleggende for selvmedfølelse, og hun får slik fram hvordan vi som menneskehet hører sammen og er avhengige av hverandre. Vi er ikke redusert til enkeltindivider som gjør valg i et vakuum, men våre handlinger, tanker og følelser må ses i sammenheng med situasjonen

de oppstår i. Dette er helt i tråd med gestaltteoretisk tankegods og i skarp kontrast til mye av den øvrige selvhjelps- literaturen.

I boka beskriver Neff mange gode øvelser, meditasjoner og eksempler som jeg tenker er bevisstgjørende og effektfulle. De er forenelige med vår tenkning om

” Dette er helt i tråd med gestaltteoretisk tankegods og i skarp kontrast til mye av den øvrige selvhjelps litteraturen.

kreativ tilpasning og om å akseptere det som er. Jeg liker øvelsene, og mange kan gjøres på egenhånd. Her er enkle øvelser for å

jobbe med projeksjoner og indre dialoger. Og Neff slipper oss ikke – hun overlater ikke leseren bevisst inkompetent uten å veilede videre. Hva når jeg vet at jeg skylder på alle andre? Neff har svar; gi deg selv medfølelse for din manglende evne til ta ansvar for eget liv. Igjen en aktiv handling du kan gjøre for deg selv, slik du kanskje vil forholde deg til en god venn. Kort sagt handler det om å møte seg selv og sin egen ufullkommenhet med vennlighet og medfølelse.

Den individualistiske og prestasjonsorienterte tenkningen som har preget samfunnslivet i stadig sterkere grad de siste 20 årene, får nå sin motreaksjon på flere områder. Jeg tror derfor at boka treffer midt i en større, kollektiv nerve hvor også forskere viser interesse for å undersøke virkningen av praksiser som utøves av millioner fordi folk merker at det hjelper. Boken er godt skrevet – en klok, fors-

kningsbasert og nyttig bok for alle som er opptatt av helse, personlig utvikling og av å komme ut av negative mønstre. Denne boka forteller meg at metoder og ritualer som ble betegnet som kjetterske og som ”mental tricks” for kun kort tid tilbake, nå er dokumentert å ha positiv effekt på folks psykiske helse. Boka tar tak i fordommer og forestillinger og bygger bro mellom akademia og det såkalte alternative feltet. Forfatteren utfordrer forestillinger om det som kan synes naivt, spirituelt og alternativt – og viser til forskning som viser det motsatte. Spirituelt ja, men naivt og alternativt, nei. Virker det – ja.

Alle sitater er oversatt av Heidi Gaupseth. Sitatet på neste side er fra samme bok (Kristin Neff, Self Compassion – Stop beating yourself up and leave insecurity behind; Freedom from the ego s. 157)

”One might say that with self-compassion, although the ego doesn’t completely go away, it (the ego) moves from the foreground into the background. Instead of evaluating yourself as an isolated individual with boundaries that are clearly defined in contrast to others, you see yourself as part of a greater, interconnected whole. The idea that there is some ”separate self” that can be judged independently from the many interacting conditions that created that ”self” is an illusion.

It is only when we fall into the trap of believing that we are ”distinct entities” that the issue of self-esteem even come to play. Of course we want to experience the happiness that stems from feeling good about ourselves; everyone does. Moreover, this happiness is our birthright. But happiness – real, lasting happiness – can be best experienced when we are engaging in the flow of life – connected to rather than separated from everything else”

Kristin Neff