

Noen teorier rundt temaet medfølelse/selvmedfølelse: medfølelse som både går utover og innover

Kilder:

Salvesen og Wästlund (2015): *Mindfulness og medfølelse. En vei til vekst etter traumer.*

Binder (2014): *Den som vil godt. Om medfølelsens psykologi.*

Binder (2016): *Ikke vær så slem mot deg selv. En veiviser til det ufullkomne liv.*

Brink og Koster (2015): *Mindfulness-Based Compassionate Living. A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness.*

Det er ikke slik at vi bringer noe nytt inn i Livsstyrketrening – det er der allerede, i alle temaene, egentlig, men spesielt i temaene «Hvem er jeg?» og «Hva trenger jeg – om å sette egne grenser». Her kommer også dette med å være «ansvarlig egoist» fram: Det handler om *medfølelse*, både med seg selv og andre, både innover og utover. Hele Livsstyrketreningsprogrammet gjennomsyres av medfølelse/selvmedfølelse.

De tre grunnpilarene i Livsstyrketrening legger til rette for/ åpner muligheten for, å ta gode helsefremmende valg: *fenomenologi*, der vi tar utgangspunkt i den enkeltes livserfaringer, *konfluent pedagogikk*, der vi tar utgangspunkt i den enkeltes evne og mulighet til å (gjen)oppdage egen kunnskap og visdom gjennom kropp, tanker og følelser, og *oppmerksomt nærvær*, der holdningene åpner opp for å møte det jeg blir oppmerksom på med et åpent hjerte og sinn, med vennlighet, tålmodighet, aksept, tillit, ikke-streven og å kunne gi slipp. Kabat-Zinn (2015) trekker også fram medfølelse og takknemlighet som holdninger i oppmerksomt nærvær.

Sårbarhet

Som mennesker har vi evnen til å være oppmerksomme og bevisste på vår *sårbarhet*, slik vi utforsker det blant annet i LST-temaet «sterke» og «svake» sider. Her utforsker vi sårbarheten og kan oppdage at sårbarheten også kan være en styrke. Når vi har fokus på «Hvis kroppen min kunne snakke», øker vi bevisstheten på kroppens visdom og det å kunne lytte til det den formidler.

Kroppen reagerer for eksempel med økt puls og muskelspenninger når sårbarheten vår utfordres. Og *følelsen* av angst kan melde seg så fort vi blir oppmerksom på en mulig fysisk skade, sykdom og påminnelse om død – både vår egen og til de vi er glad i, både vår egen sårbarhet, sårbarheten til menneskene som står oss nær og sårbarheten til alle våre medmennesker.

Vi kan også kjenne på sårbarhet når vi erfarer ulike opplevelser av nederlag: når vi opplever å miste anseelse, når vi ikke klarer å leve opp til produktivitetskrav, tidskrav eller å ikke innfri egne og andres forventninger.

Hva trenger vi når vi har det vondt?

Først og fremst så trenger vi at noen bryr seg om oss, at noen har evne til å se oss, høre oss og ta imot oss. Vi trenger også at noen kan lette lidelsen vår på en eller annen måte.

Binder (2014) definerer medfølelse som:

«Å møte lidelse oppmerksomt og med vennlighet, og med et ønske om, vilje til, og innsats for å lette lidelsen».

Vi møter alle lidelse i løpet av livet, og som mennesker angår vi hverandre, så, både egen og andres lidelse angår meg. Når jeg blir oppmerksom på min egen og andres sårbarhet, blir jeg også oppmerksom på hvor avhengig vi mennesker er av hverandre – i hvor stor grad vi angår hverandre.

Grunnleggende trygghet handler om i hvilken grad jeg kan ha tillit til at andre vil se, forstå og gjøre noe for å lette lidelsen min når jeg har det vondt og vanskelig. Relasjonene og samfunnet jeg lever i er da avgjørende: i hvilken grad medfølelse er en «bruksverdi» (jfr. Livsstyrketreningsteamet «verdier») hos de jeg har rundt meg og i samfunnet jeg lever i (jfr. vårt velferdssamfunn).

Fra empati til medfølelse

Helt fra vi er spebarn har vi evne til å vise medfølelse. Medfølelse er nedlagt i oss som mennesker. Vi kan være både uselviske og selviske. Og vi har evne til empati: å kunne tenke oss hvordan andre har det og umiddelbart kunne føle og kjenne det på egen kropp.

Empati er et viktig verktøy for medfølelse, det aktiverer medfølelse. Samtidig er kanskje sympati og vennlighet vel så viktige kvaliteter i medfølelse. Når jeg er i kontakt med andres smerte, kan empati alene medføre empatisk stress. Andres smerte blir min smerte. Det kan gjøre meg utslitt og overveldet, og medføre ubehag.

Medfølelse aktiverer andre deler av hjernen vår som er knyttet til varme følelser, som vennlighet, omsorg og kontakt. Medfølelse fører oss et skritt videre: å ønske å lindre smerten og se for oss at lindring skjer. Ved å trene på medfølelse, kan jeg bli mer i stand til å være i kontakt med andres smerte uten å bli helt tappet selv.

Det handler om å erfare det å være menneske - som selv kan lide og som vet at andre mennesker kan lide – og at dette er noe som binder oss sammen: det er fellesmenneskelig. Vi angår hverandre og vi trenger hverandres støtte, omsorg og hjelp.

Selvmedfølelse: medfølelse innover

Hvis vi igjen ser på definisjonen av medfølelse:

«å møte lidelse oppmerksomt og med vennlighet, og med et ønske om, vilje til, og innsats for å lette lidelsen» (Binder, 2014, s. 17):

- Hvordan er det å vende denne medfølelsen inn over mot deg selv?
- Hva trenger du fra deg selv når du har det vondt?
- Hvordan kan du gi deg selv det samme som du ville gitt til andre mennesker når du møter deres lidelse/smerte?
- Møter du deg selv med samme medfølelse?
- Hvordan kan du bli din egen beste venn?

På samme måte som vi trenger å kunne være trygge på at vi kan regne med medfølelse fra nære relasjoner og fra samfunnet når vi har det vondt, så trenger vi også å kunne være trygge på at vi *kan* og *vil* gi oss selv medfølelse når vi har det vondt.

Den medfølelsen, godheten og vennligheten som jeg møter andre mennesker med, kan jeg også vende den mot meg selv? Kan jeg «snu» speilet? Kan jeg være trygg på at jeg vil bli møtt med støtte, respekt, verdighet, varme, godhet og forståelse fra meg selv i situasjoner som måtte bli smertefulle i fremtiden? Kan jeg, når skammen og nederlagene inntreffer, være trygg på at jeg vil hjelpe og støtte meg selv?

Selvmedfølelse kan defineres som:

«Det å bli berørt av sin egen lidelse, ikke unngå eller koble seg fra den, skaper et ønske om å lette lidelsen og å hjelpe seg selv til å heles med vennlighet.

Selvmedfølelse innebærer også å gi seg selv en ikke-dømmende vurdering av egen smerte, egne mangler og nederlag, slik at en kan se sin egen opplevelse av lidelse som en del av en større menneskelig opplevelse». Binder (2014, s. 31.)

Dette kan jeg trene på. Både ved å styrke omsorgen jeg allerede gir meg selv (for eks. et varmt bad, en god kopp te) - og ved å øve spesifikt på de tre aspektene ved indre medfølelse:

1. Komme smerten i møte med oppmerksomt nærvær (bli oppmerksom på det underliggende, kunne si «auu», «nå har jeg det vondt» eller «nå er jeg stresset»)
2. Se det fellesmenneskelige i å lide («jeg er ikke alene»)
3. Ønske å lindre og frigjøre smerten (møte det vonde slik jeg ville møtt min beste venn: Hva ville jeg ha sagt/gjort? Hvordan ville stemmen min ha hørt ut som? Vennlig berøring? Støtte? Gode ord?)

Jo mer jeg kan møte meg selv med medfølelse, jo mer fremmer jeg min egen helse, min opplevelse av sammenheng: at livet kan oppleves meningsfullt, forståelig og håndterbart (Antonovsky, 2000).

«Medfølelse, selvmedfølelse og vilje beriker hverandre. Når vi ønsker å utrette noe og samtidig har tilgjengelig en medfølelse med vår egen sårbarhet og smerte, vil vi kunne handle på en måte som tjener både vårt eget og andres liv» (Binder 2014)

Medfølelse kontra medlidenhet

Medlidenhet handler mer om å synes synd på seg selv eller andre, og er ofte ledsaget av frykt og sentimentalitet (Brink og Koster, 2015). Da kommer vi mer i offer/»brikke»-rolle, og blir mindre aktør i eget liv, har mindre makt *til*. Vi kan også bli narsissistiske og oppleve oss som de eneste som opplever/erfarer dette vonde eller vanskelige.

Å ha medlidenhet med andre, kan innebære at vi ikke har tillit til at den andre har ressurser og styrke i seg til å møte utfordringene livet byr på. Og vi kan ha tanker om at det den andre erfarer er en situasjon jeg selv aldri vil komme i.

Dette utelukker ikke at vi kan være ressurser for hverandre. En kombinasjon av indre (egne) og ytre (andre) ressurser er ofte det jeg trenger når livet oppleves vondt og vanskelig.

Det vanskeligste

Det vanskeligste er å holde ut med seg selv.

Holde ut med seg selv og bære over når
det lukter sure strømper av din sjel.

Men prøv med det gode!

Husk du skal bo i hus med deg selv
så lenge lyset brenner i øynene dine.

Hver morgen skal speilet hviske til deg der du står
innsydd i ditt eget skrukne skinn
og med såpe rundt øreknutene.

- Dette er Du, Du, Du....

Men prøv med litt vennlighet,
et strøk over det glisne håret kanskje:

- Det går nok bra, kamerat. Det går nok bra....

For mye av hatet og kulden i verden
kommer av menneskets tærende selvhat.

(Hans Børli)