



Övning: Lindra skam med självmedkänsla

Varför?

I den här övningen lär du dig att lindra skamkänslor med hjälp av självmedkänsla.

Hur?

Övningen består av tre delar. Du får mest nytta av övningen om du gör den regelbundet.

1. Acceptera dina känslor

Du ska inte förminska dina känslor, men inte heller fastna i dem eller överdriva dem.

Acceptera och rättfärdiga dina känslor genom att till exempel säga till dig själv:

- Det gör ont nu.
- Jag skäms.
- Dessa känslor är förståeliga och acceptabla.
- Den här smärtan är en mänsklig känsla.
- Jag är inte ensam om min skam.
- Andra känner också så här.

För att öka din självmedkänsla kan du lägga händerna på ditt hjärta.

Känn värmen från dina händer i bröstet. Hur känns beröringen? Är händerna accepterande och vårdande?

Fråga dig själv:

- Skulle jag kunna vara mild och snäll mot mig själv?
- Vad skulle jag behöva höra just nu?
- Kan jag försöka säga det till mig själv?

2. Prata snällt med dig själv

Prata med dig själv med respekt och uppmuntran

Att prata positivt med sig själv blir en vana när man övar tillräckligt mycket på det.

Jämför dessa tankar:

- "Jag var så nervös idag när jag skulle träffa nya människor. De tyckte säkert att jag var konstig och otrevlig. Jag borde inte ens ha åkt dit."



- "Jag var så nervös idag när jag skulle träffa nya människor, men jag åkte dit ändå. Bra gjort av mig!"

Utmana aktivt kritiska tankar om dig själv

Personer som har lätt att känna skam och självkritik tenderar att tänka att deras framgångar beror på omständigheter och att misslyckanden beror på dem själv.

Om du märker att du har den här tendensen kan du aktivt försöka ändra hur du pratar med och om dig själv:

- "Jag lyckades för att jag jobbade med det."
- "Jag misslyckades, men jag är ändå en viktig och värdefull person."

Klandra inte dig själv för mycket om du märker att du har en hård ton mot dig själv. Det är mänskligt att vara självkritisk, och man behöver inte sluta vara det helt och hållet. Du kan ändå lära dig att bit för bit ifrågasätta dina negativa tankar om dig själv.

Vad skulle du säga till en vän som var i samma situation?

Ett sätt att lära sig att prata positivt med sig själv är att tänka på hur du skulle prata med en vän.

Om din vän skulle behöva ditt stöd och din medkänsla, vad skulle du säga för att uppmuntra och trösta hen? Skulle du kunna prata med dig själv i samma ton?

3. Skriv en framgångsdagbok

Du kan göra det till en daglig rutin att skriva ner dina framgångar. Skriv till exempel alltid ner dina framgångar innan du går och lägger dig. Alternativt kan du skriva ner dina framgångar en gång i veckan vid samma tidpunkt varje vecka.

Listan hjälper dig att känna tacksamhet för saker som du har lyckats med, oavsett om det är små eller stora saker. Kom ihåg att du på en och samma gång kan känna till exempel utmattning, känslor av misslyckanden, självkritik eller skam.

Tanken med framgångsdagboken är inte att sudda bort dessa upplevelser. Men att hitta saker du är tacksam för kan ändå hjälpa dig att må bra och att vara snäll och stötta dig själv.

Vad lyckades du med idag?

Skriv ner 3–5 saker. Du kan skriva ner svaren i ett häfte eller i anteckningarna i din telefon.

Utgångspunkten är att det finns något du har lyckats med varje dag.

Exempel:

- "Jag lagade en god middag idag"
- "Jag orkade ta mig ut och springa idag"
- "Jag lyckades hjälpa minst en person på jobbet idag"
- "Idag vågade jag öppna upp om mina jobbiga känslor för en vän. Jag fick ett tröstande meddelande från hen."