



# Konsten att vara självsnäll

Hela mitt arbete handlar om att hjälpa människor att hitta en omsorg om sig själva, att vara mer självsnälla. Men att vara snäll är svårt om du inte är självsnäll. Snällhet gentemot andra kan trötta ut dig om du inte sätter gränser och har mod att stå på din egen sida, eller vet vad du själv behöver. Det säger Maria Helander, samtalsterapeut, beteendevetare och författare.

**Text** Agneta Oriå **Bild** Krakenimages.com (shutterstock.com) **Foto** Lars Jansson, Uppslag 2: Helena Böling

**D**e senaste åren har jag inspirerats mycket av självmedkänslatankar. I höstas gick jag en kurs i självmedkänsla ledd av *Pake Hall*, på Ashtanga Yoga-shala i Göteborg. Kursen som jag tyckte mycket om, är utvecklad av *Kristin Neff* och *Christopher Germer*, världsledande auktoriteter inom självmedkänsla och den kombinerar mindfulness/medveten närvaro med självmedkänsla genom meditation, teoretiska genomgångar, delande av erfarenheter och hemuppgifter för att använda sig av kunskaperna i vardagen. Allteftersom jag tränat mig i detta förhållningssätt så har jag noterat att ett positivt skifte inom mig har börjat ske. Jag känner mig mer snäll mot mig själv.

**I DECEMBER NOTERADE** jag att boken "Konsten att vara självsnäll" av *Maria Helander* kom ut och jag blev nyfiken och ville stämma träff för en intervju om den viktiga självmedkänslan, vilket Maria var positiv till då jag hörde av mig. Maria har tidigare skrivit fyra böcker tillsammans med olika medförfattare men denna bok är den första hon skrivit själv.

Efter att ha läst en halv prästexamen och avslutat utbildningen på grund av att kyrkans ramar kändes för snäva, började hon läsa beteendevetenskap och utbildade sig senare till samtals terapeut, då längtan efter att möta människor på individnivå växte. Tillsammans med *Petra Sundqvist* driver hon Stresspodden och dessutom den egna Självsnällpodden. I mars månad startade hon upp en ny spännande utbildning till compassion-coach, tänkt för människor som jobbar med andra människor.

**VARFÖR VILLE DU** skriva en bok om självsnällhet?

Maria börjar fnissa gott och säger att det är svårt att sam-

manfatta det helt kort.

- Jag ville kunna ge människor en inre kram, något som kanske låter lite banalt. Men när man läser boken önskar jag att man på ett prestigelöst sätt skall kunna känna att man förtjänar sin egen kram. Kan jag lyckas med att nå ut till någon som kan få den känslan är det "wow" för mig! Det finns en längtan i mig att kunna ge människor ett vänligare sätt att förhålla sig till sig själva för att väga upp allt det krav- och prestigefyllda som finns omkring oss. Och inte minst behövde jag själv lära mig mer, säger Maria.

## "Självsnällheten växer ur medkänslan till sig själv."

**ATT VARA SJÄLVSNÄLL** är enligt Maria grunden till all hälsa. Att tro att vi kommer att bli friska och sunda genom att driva på oss med självdisciplin och hårda ord gör att vi snart tappar motivationen till att skapa hållbara vanor. Självsnällheten växer ur medkänslan till sig själv. Det handlar om att hjälpa sig själv att må bra, för att ha kraft att leva det liv vi vill leva, utifrån de förutsättningar vi har.

**ÄR DU ALLTID** självsnäll?

- Nej, men jag övar mig i att vara det varje dag. I grund och botten är jag en "duktig flicka", och det är väldigt slitsamt att vara det. Men det går inte att vara duktig eller prestera i självsnällhet, så det är istället

ett förhållningssätt jag tränar på. Det är något jag bygger upp hela tiden. När jag kommer på mig själv med att jag inte är snäll mot mig själv, då den inre kritikern tar över, då använder jag mig av självmedkänslan och av ett tröstmantra som jag kallar det. Det skulle till exempel kunna låta: "Det är tufft nu, men jag ger mig tillåtelse att känna så. Det är ok och det är mänskligt. Jag önskar mig själv kärlek och trygghet nu. Jag tror på mig själv, och jag står på min egen sida", förklarar Maria.

**DE TRE KOMPONENTER-**

**NA** i självmedkänslan är acceptans, allmänmänsklighet och vänlighet mot sig själv. Acceptansen innebär att erkänna verkligheten som den är och kunna "vara" med smärtan och vårt lidande. Allmänmänskligheten betyder att förstå att vi alla går igenom svårigheter i livet samt att vi alla har fel och brister. Att det är naturligt och normalt. Och omsorgen och vänligheten om oss själva handlar om att stötta oss själva på samma sätt som vi skulle göra med en vän som har det jobbigt.

**VARFÖR TROR DU** att det är så svårt för oss att vara självsnälla?

Maria pekar på flera orsaker:

- Vi lever inte i ett självsnällt samhälle utan i ett samhälle där vi bygger vårt värde på prestation. Det säger sig självt att det då blir svårt att vara självsnäll, eftersom vi tror att vi blir egoistiska. Men det handlar istället om empati! Ju mer jag kan ge empatin till mig själv desto mer orkar jag ge till andra. Däremot behöver vi vara förberedda på att andra kan bli besvikna när vi inte längre per automatik ställer upp på samma sätt som vi gjort tidigare. ►



KORT  
OM  
MARIA

**NAMN** Maria Helander.

**ÅLDER** 47 år.

**FAMILJ** En stor vänskapsfamilj.

**GÖR** Samtalsterapeut, föreläsare, driver poddar, författare och utbildar compassion-coacher.

**BOR** Farsta i Stockholm.

**MOTTO** "Se alltid det goda i människan och det stora i det lilla."

**DOLD TALANG** Min superkraft är att jag kan läsa människor!

**AKTUELL MED** Boken "Konsten att vara självsnäll" samt Självsnällpodden.



” Självsnällhet gör oss inte passiva utan kan istället hjälpa oss att upptäcka våra egna behov och drivkrafter och vad vi mår bra av.

- Vi använder också de hårda orden och kritiken som en form av motivation, och tror att vi kommer att lyckas bättre. Vi har lärt oss att det är hårt arbete och kadaverdisciplin som får oss att nå våra mål. Men det skapar istället ännu mer stress. Ytterligare en orsak kan vara att vi kanske tror att vi tappar kontrollen över oss själva, livet och våra mål då vi idkar självmedkänsla. Vi är rädda för att vi blir lata och kommer att ligga på soffan och slappa framför teveserier, men forskningen

tyder på det rakt motsatta. Självsnällhet gör oss inte passiva utan kan istället hjälpa oss att upptäcka våra egna behov och drivkrafter och vad vi mår bra av - på både kort och lång sikt. Om vi utgår från våra egna behov är det mycket lättare att stötta oss själva till hälsosamma vanor istället för att leta efter olika sätt att disciplinera oss, förtydligar Maria.

**MARIA MENAR ATT** ju mer hon har lärt sig om hur hjärnan fungerar desto mer för-

## ..... Mindful self-compassion .....

så bygger du din inre styrka och hållbarhet med självmedkänsla

Föreläsningen i Stockholm med Christopher Germer som jag hade för avsikt att rapportera ifrån, blev tyvärr inställd. Här följer istället ett utdrag ur boken "Mindful self-compassion" (Natur & Kultur 2019) som Christopher Germer och Kristin Neff skrivit tillsammans:

*"Vi har alla rest hinder mot kärleken. Vi har varit så illa tvungna för att skydda oss mot livets hårda verklighet. Men det finns ett annat sätt att skapa känslan av trygghet och skydd. Om vi kan bli varse vår egen kamp, och när det känns svårt möta oss själva med medkänsla, vänlighet och stöd, börjar saker att förändras. Vi kan lära oss att omfamna oss själva och vårt liv, ge oss själva den styrka som behövs för att må bra – trots inre och yttre tillkortakommanden. Forskningen om självmedkänsla har ökat explosionsartat det senaste decenniet och visar positiva resultat för vårt välmående. Människor som är självmedkännande är mer benägna att känna lycka, livsnöjdhet och motivation, de*

*har bättre relationer och fysisk hälsa, de lider mindre av ångest och depressioner. De har också den inre psykiska styrka (resiliens) som behövs för att hantera stressande livshändelser som skilsmässa, svår sjukdom, misslyckade studier och till och med krigstrauman."*

**KANSKE KAN VI ALLIHOP** först uppleva ett motstånd mot att leva verkligt självmedkännande. Orsaken är bland annat att vi är otränade i att ge kärlek till oss själva och därför behöver träna på just det. Men det handlar också om att vi när vi öppnar hjärtat så dyker gammal smärta och sorg upp som länge stått på kö för att bli omfamnat och erkänt. Det kan tillfälligt kännas tufft, till och med som att det blir värre, men är ett viktigt led i att leva sant och ärligt. Självmedkänslan lär oss att alla våra känslor och reaktioner är välkomna. Personligen är jag övertygad om självmedkänslans förmåga att transformera våra liv och i förlängningen vår värld. Den forskning som dessutom underbygger den visar på att den är här för att stanna.

ståelse har hon fått för både sitt eget beteende och sina klienters. Varför gör vi inte sådant som är bra för oss, utan upprepar dåliga mönster trots att vi vet vad vi borde göra för att bryta dem? Hur kommer det sig att vi skjuter saker på framtiden? Svaren hittar vi i hjärnan, och den kunskapen kan hjälpa oss att arbeta med vår hjärna istället för att slösa energi på att slåss mot den.

**VARFÖR ÄR KUNSKAPEN** om hur hjärnan fungerar så viktig för att kunna utveckla självmedkänslan?

- Självmedkänslan utvecklas inte enbart för att jag bestämmer mig för det, eller skärper mig. Vi behöver vara snälla mot vår hjärna och förstå att det tar tid att skapa nya hjärnspår. Misslyckanden är oundvikliga och ingår i planen för att utveckla nya vanor, och därför är det viktigt att inte döma ut oss själva på grund av att det krävs övning. Vi slår ju inte på ett barn som håller på att lära sig gå till exempel, utan uppmuntrar istället barnet till nya försök, om och om igen, säger Maria.

**HUR HAR UTVECKLINGEN** sett ut för dig i ditt arbete? Du har gjort och gör flera olika saker?

- Jag arbetade tidigare med Kognitiv beteendeterapi (KBT) och tyckte det var spännande. Men det senaste verktyget jag har börjat arbeta med är ACT (Acceptance and Commitment Therapy). KBT går ut på att förändra ett beteende, och då landar man inte i en acceptans av sig själv som man är, utan utgår ifrån att man är trasig och behöver fixas. För mig var det otroligt befriande att i ACT istället börja utifrån tanken att vi är hela, men att vi sitter fast i ett tankemönster eller beteende.

- Med ACT kan man egentligen gå in och hjälpa alla människor i alla situationer. Det går att behandla både stress, trauman, ådstörningar och alkoholproblematik till exempel genom att gå in med acceptansen. Vi är så vana vid att lyssna till andras behov att vi inte övat upp förmågan att lyssna till oss själva. Genom att söka efter vad det är som är viktigt och värdefullt för oss och fundera över vad den egna riktningen innebär går vi

emot vårt prestationssamhälle. Det handlar inte heller om att sätta mål utan är prestationslöst. En stor ingrediens är just compassion, alltså medkänslan med sig själv. Det innebär att vi frångår att prata om självkänsla, den blir mindre viktig att fokusera på eftersom oavsett hur vi än jobbar med självkänslan så går den upp och ner och blir då en prestation, berättar Maria.

**VAD ÄR SKILLNADEN** mellan självkänsla och självmedkänsla?

- Självkänsla har numera i sin betydelse nästan gått ihop med hur vi definierar självförtroende, det vill säga det som handlar om individens tilltro till sin förmåga att prestera. Inom psykologin pratar man om prestationsbaserad självkänsla. Det är svårt att hitta ett värde i den jag är, det är nästan omöjligt för oss, så vi behöver ta ett steg ifrån det. För att hjälpa oss att känna att vi har ett värde oavsett prestation behöver vi börja med att lyssna till oss själva.

- Visst kan jag ge mina nära och kära en kärlek även om de inte förtjänar det, så varför kan jag inte göra det gentemot mig själv?

Min erfarenhet är inte att det är självkänsla som fattas. Vägen till mer självsnällhet måste inte gå via att vi ökar vår självkänsla. Självsnällheten kommer när du lyssnar på dig själv och kan möta dig själv med medkänsla, säger Maria.

**AVSLUTNINGSVIS BER** jag Maria skicka med något råd till läsarna apropå hur vi skall leva mer självsnällt.

- Det som har hjälpt mig själv mest är insikten om att vi behöver påminna oss om att vi inte kan bli bra på något med en gång. Att vi har kärleksfullt tålamod med oss själva och inser att förändring tar tid. Att halka tillbaka i gamla hjulspår är inte ett misslyckande! Det ligger en acceptans i det också. Hade jag inte påbörjat min resa mot en självsnällare vardag hade jag nog fortsatt vara sträng mot mig själv för att jag inte klarat av att genomföra alla förändringar jag bestämt mig för, avslutar Maria. 🍌

## Övning! ..... Självkritik ..... Vinn!

### Ett självsnällt sätt att börja sin dag:

Denna övning gör du när som helst under dagen, men prova den gärna när du vaknar på morgonen och innan du kliver ur sängen.

Lägg armarna om dig själv i en kram. Känn efter hur du mår idag och tillåt dig känna det som dyker upp inom dig. Säg därefter högt eller tänk inom dig "Jag önskar mig kärlek, glädje och frid".

*"Förstör inte det här nu genom att vara så klantig!"*

*"Klart att jag inte får jobbet, jag var ju värdelös på intervjun."*

*"Jag är så himla tjock och lyckas aldrig gå ned i vikt. Vad är det för fel på mig, som gör att jag alltid stoppar i mig så mycket skit?!"*

Känner du igen dig? Egentligen är det inte konstigt att vi mobbar oss själva på det här viset. Vi använder kritiken som ett sätt att motivera oss själva att lyckas eller för att skydda oss från att känna besvikelse över ett misslyckande. Din hjärna tänker att om du redan är beredd på att det ska gå åt skogen kommer det inte att göra lika ont.

*Utdrag ur boken*

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Konsten att vara självsnäll", i samarbete med Bokförlaget Semic. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



### Plus mer

[www.mariahelander.se](http://www.mariahelander.se)

"Konsten att vara självsnäll – din väg till kroppsfred och själsfrid", Maria Helander (Bokförlaget Semic 2019).

"Mindful self-compassion", Christopher Germer och Kristin Neff (Natur & Kultur, 2019).