



# 7 STEG TILL ATT ÄLSKA DIG SJÄLV *(som verkligen funkar!)*

*Du själv. Det är den enda personen du garanterat kommer att umgås med varje dag i hela ditt liv. Relationen mellan dig och dig är därmed en av de allra viktigaste. Men hur gör man egentligen för att bli kompis med kvinnan i spegeln?*

TEXT: LINNEA MOLANDER

”Älska dig själv.” Visst har du hört det tusen gånger? Kvinnor matas konstant med budskap om att det är viktigt att vara snäll mot, tro på och tycka om sig själv. Det är bara en liten detalj som saknas: Det framgår inte vad vi ska göra för att lyckas med det. I själva verket är det en färdighet som går att öva upp, även om det inte heller brukar framgå.

Christina Andersson är legitimerad psykolog, yogalärare och forskare i medkänsla vid Karolinska Institutet. Hon är dessutom författare till boken *Compassioneffekten* om självmedkänsla. Hon menar att pressen på att vi ska tycka om oss själva kan sätta krokben, och att våra ambitioner inte alltid är rimliga.

– Faran med att sträva efter att alltid älska sig själv är att livet inte alltid gör det möjligt. De höga kraven gör att man blir

dömande mot sig själv när man av helt rimliga skäl inte lyckas.

Oavsett om de välmenande feel-good-tipsen kommer från en vän, föreläsare eller en hälsotidning – som den du håller i – riskerar de alltså att ge motsatt effekt om de konkreta instruktionerna uteblir. Det känns naturligtvis jobbigt att misslyckas med något som man är medveten om att man borde göra. Och plötsligt mår vi sämre i stället för bättre av tipsen.

Det blir lätt att avfärda ord om att vara snäll mot sig själv som tomma klyschor. Vilket är helt förståeligt, men väldigt synd eftersom de ofta är både sanna, viktiga och belagda med forskning. Tack vare denna forskning finns det i dag mängder av evidensbaserade praktiska verktyg du kan använda för att stärka relationen mellan dig och dig. Här har vi samlat sju av dem.

## 1 Öva på självmedkänsla

– Självmedkänsla handlar om att bygga upp sin inre trygghet, lära sig om sina behov och bli sin egen vän i både med- och motgångar i livet, säger Christina Andersson.

Det handlar inte om att alltid vara superpeppig mot dig själv, utan om acceptans. Att ge dig själv utrymme att vara som du är, särskilt i jobbiga stunder. När du mår dåligt är det till stor hjälp att någon ser och respekterar din smärta och erbjuder sitt stöd. Det fina med självmedkänsla är att du kan lära dig att när som helst göra exakt detta för dig själv. Det innebär att du tillåter dig att bli emotionellt påverkad av din egen smärta när den uppstår. Många anklagar sig själva för sina känslor, när de i själva verket är helt naturliga. Bryt det mönstret genom att visa respekt för känslorna och ställa frågor till dig själv. När något känns jobbigt, stanna upp och formulera en fråga i stil med: ”Det här känns jättejobbigt för mig, hur kan jag ta hand om och trösta mig själv i den här stunden?”



## 2 Lyssna på tankarna

Den stränga rösten i huvudet som alltid tycker att du kan göra lite mer. Som säger att du borde lyckas lite bättre och kan pressa dig lite hårdare. Den rösten har stor makt över din självbild. **Många tror att den självkritiska rösten kan motivera dem till mer framgång, men forskning visar tydligt att vi varken kan må eller prestera optimalt när någon är elak mot oss.** Och det är oavsett om den elaka rösten kommer inifrån eller utifrån. Ofta identifierar vi oss mer med den del av oss som tänker den elaka tanken än den del som får höra den. Vilket gör att vi inte alltid är medvetna om hur taskiga tankar vi faktiskt tänker. Först när vi mår dåligt blir vi medvetna om att något har hänt; som om alla kravfyllda tankar vore en bergochdalbana vi precis klivit av. Därför är ett viktigt steg mot mer självmedkänsla att lyssna på vad du tänker. För att kunna vara snäll mot dig själv behöver du bli uppmärksam på när du inte är det, detta kräver en aktiv medvetenhet om dina tankar. Stanna därför till då och då och lyssna på vad som försiggår mellan öronen. Särskilt i stunder som känns jobbiga.

## 3 Använd den snälla rösten

Kristin Neff är professor vid University of Texas och en av pionjärerna inom forskningen på självmedkänsla. Hon har tagit fram mängder av praktiska övningar och påpekar att även om de kan verka lite fåniga att göra är de mycket effektiva. En sådan övning handlar om att prata med dig själv med vänlighet. Hur du tilltalar dig själv har nämligen lika stor påverkan på hur du mår som hur andra tilltalar dig. Naturligtvis mår vi bättre av en trevlig ton, den mjuka och vänliga rösten du använder när en vän eller dina barn har det jobbigt är mycket effektiv även när du tilltalar dig själv. Likaså smeknamn som raring och älskling. Gör en medveten ansträngning för att mjuka upp din inre röst, och var snäll mot dig själv även här. Det får exempelvis motsatt effekt att säga till din inre kritiker att hon är en bitch.

**Det är väldigt stor skillnad på att börja dagen med ett "Fan vad klantigt att du glömde nycklarna" jämfört med ett "Älskling, jag tror du glömde nyckelknippan".**

## 4 Var vänlig mot kroppen

Vänlighet mot din egen kropp har i Kristin Neffs forskning visat sig vara ett effektivt sätt att stärka relationen till dig själv. **Att hålla om dig själv i en varm, omfamnande kram lugnar ditt nervsystem och lindrar jobbiga känslor.** Ofta är vi mycket ovana vid att visa den här typen av omtanke mot oss själva och det kan kännas främmande. Men även om huvudet säger att det är lärt, **vigt bryr sig inte din kropp om det, utan lugnar sig.** Du kan också göra något så enkelt som att lägga en hand på din bröstorg och klappa den vänligt med tummen. Eller hålla om din egen kind med ena eller båda händerna. Uppskattar du att hålla hand med människor du tycker om kan du låta dina egna händer omsluta varandra. Alla dessa saker är mycket omtänksamma former av kroppskontakt. De signalerar värme och tröst. Prova!

## 5 Sluta jämföra dig

Enligt Christina Andersson är jämförelsesjukan en viktig anledning till mångas dåliga självbild.

- Vi jämför oss med andra och värderar oss själva utifrån det.

Det kan se ut som att alla andra har så perfekta liv att vi känner oss konstiga som har problem. Men om det finns något vi kan vara säkra på är det, att fel, brister och utmaningar är något vi delar med alla andra människor. Alla gör bort sig, skäms och känner sig otillräckliga ibland. Ändå tror vi att det är något som gör oss annorlunda! Därför börjar vi dölja det, viken driver på den onda jämförelsespiralen. **När vi gömmer de mänskligaste delarna av oss själva låter vi dem skapa avstånd till andra människor.** Istället för att låta dem vara den fantastiska källa till gemenskap och kontakt som de faktiskt är. Det uppstår en omedelbar gemenskap mellan personer som haft liknande problem, till exempel en dålig uppväxt, en sjukdom eller världens värsta träningsvärk. Våga berätta när du mår dåligt. Det är det mänskligaste som finns och startar en positiv spiral som river murar, normaliserar våra upplevelser och låter oss möta människor på riktigt.

## 6 Samla dina framgångar

En anledning till att självbilden skruvas åt det negativa hållet är att vi lägger för stort fokus på saker som inte går bra. Toppresultat, å andra sidan, är det minsta vi begär av oss själva. Att glömma bort allt bra du har gjort påverkar naturligtvis vad du tänker om dig själv. **Skapa därför något som påminner dig om stort och smått som du har åstadkommit hittills i livet.** Du kan göra ett collage, en lista, **samla fysiska saker i en låda eller skapa en Pinterest-sida med symboler för dina stora och små framgångar.** Det kan handla om utmaningar som att föda barn, springa ett lopp eller att ta dig ur en jobbig period. Till mer vardagliga saker som att du lärt dig laga en ny maträtt eller att du aldrig fått fortkörningsböter. Allt detta passar i din samling. Titta på den ofta och fyll på efter hand för att hålla din självbild i balans.



## 7 Skriv tacksamhetsdagbok

Det kan låta oerhört klyschigt att "se saker från den ljusa sidan". Men forskning över olika tacksamhetsövningar visar att de positiva effekterna av detta når nästintill mirakelnivåer. I en studie som presenterats i *Journal of personality and social psychology* fick ett gäng försökspersoner göra något så enkelt som att skriva ner fem saker de är tacksamma över varje kväll i tio veckor. Personerna blev både mer optimistiska och mer tillfreds med livet. De höll sig dessutom friskare och motionerade mer efter denna enkla lilla skrivövning.

**Hur du ser på saker och ting påverkar dig alltså på många olika sätt, och det gäller naturligtvis även hur du ser på dig själv.** Så sätt fart och gör en daglig tacksamhetsövning, **antingen på papper, genom en app eller i tanken.** Du ska medvetet rikta tacksamhet mot allt som finns att uppskatta med dig och i ditt liv. En mycket god investering för ditt välbefinnande och din självbild!