

## Mindful self-compassion

Mindful self-compassion kan ses som en sammensmeltning og integration mellem mindfulness og self-compassion. To forskellige og alligevel meget ens måder at forstå og at være med sig selv som menneske på.

Mindfulness handler om nærvær, fordybelse og om at være tilstede i nuet. Jon Kabat-Zinn, som for flere årtier siden introducerede mindfulness i USA og Vesteuropa, beskriver mindfulness som en tilstand, hvor vi i særlig grad er fokuserede, koncentrerede og opmærksomme på de ting, der sker i livet lige nu. Det handler om at være bevidst nærværende i alle livets situationer - på arbejde, i familien og når vi er alene. I mindfulness møder vi det, der er, som det er - lige nu. Vi forsøger at give slip på tendensen til at ønske, at tingene var anderledes, at vi var anderledes. Jon Kabat-Zinn taler om mindfulness som *falling awake* i modsætning til *falling asleep*.

I mindfulness observerer vi tanker, følelser og kropsfornemmelser uden at skulle være eller tænke noget bestemt. Vi behøver ikke at præstere noget eller analysere og evaluere de mentale aktiviteter. Positive såvel som negative tanker mødes med venlighed, accept og respekt. Åndedrættet er det anker, vi gang på gang vender tilbage til, når tankerne begynder at vandre. Blidt og venligt bringes opmærksomheden tilbage til nuet, tilbage til dette øjeblik.

Mindful self-compassion handler ligesom mindfulness om at være fuldt og helt tilstede i nuet. I mindful self-compassion møder vi derudover de svære følelser i livet (eksempelvis angst, frygt, vrede, skyld og skam) med omsorg, empati og medfølelse, og det sker i ønsket om at befri og lindre lidelsen for os selv og andre mennesker. For at have medfølelse med andre mennesker må vi kunne se og berøres af deres lidelse, vi må kunne se deres smerte. I omsorg og medfølelse for medmennesket ligger ønsket om at hjælpe, støtte og gøre en forskel. I mindful self-compassion er det centralt at anerkende og acceptere lidelse som et menneskeligt grundvilkår, som en delt menneskelig erfaring. Lidelse er ikke noget, der er knyttet til det enkeltes menneskes livshistorie.

Ofte kan vi som mennesker være meget hårde, kritiske og selvbebrejdende. Vi kan også unødigt presse og stresse os selv ved at være for perfektionistiske og præstationsorienterede. Når vi oplever nederlag, tab, utilstrækkelighed eller mangler hos os selv, nedgør, angriber og dømmes vi ofte os selv meget hårdt.

I mindful self-compassion prøver vi i stedet at møde livets udfordringer og kriser med omsorg, empati og medfølelse. Vi prøver at være gode mod os selv og rumme det svære, det tunge, det lidelsesfulde.

Når mennesker, vi virkelig holder af, har det svært, har vi ofte relativt nemt ved at give dem omsorg, støtte og hjælp – og vi har medfølelse med dem. Når vi selv står i samme type svære situationer, møder vi derimod ofte os selv med kritik, selvbebrejdelser og vrede. Vi tænker og siger ting til os selv, som vi aldrig ville udsætte andre mennesker for. I mindful self-compassion forsøger vi at møde os selv på samme måde, som vi ville møde et andet menneske, der havde det svært.