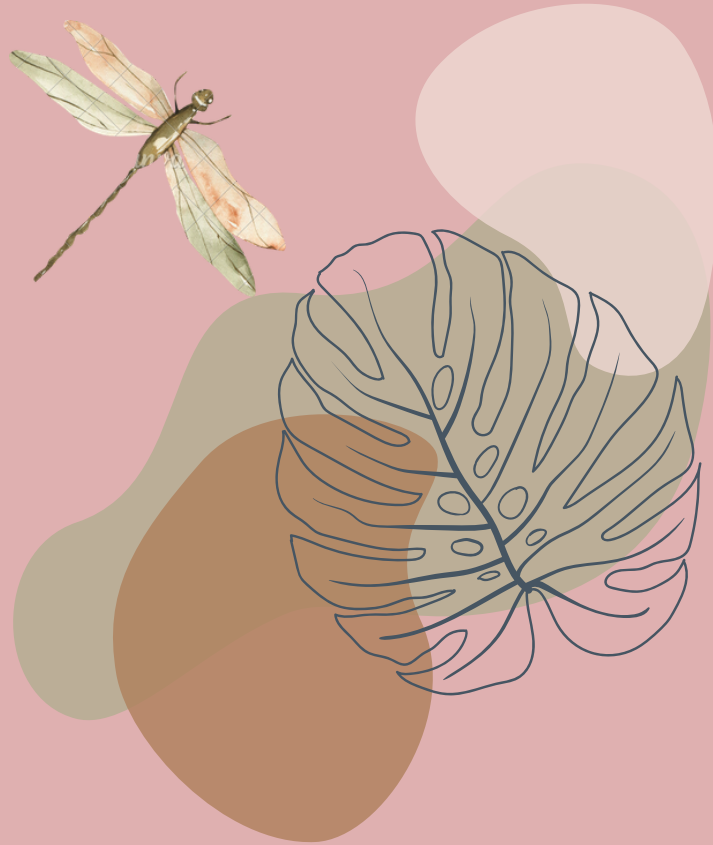


Ewelina Zywicka



(själv)medkännande
sensommarguide
2026



STANNA UPP!

OCH KÄNN DIG SOM HEMMA

Vi kan lära oss att reglera vårt obehag, och ofta lyckas vi också med det. Vi tränar oss i att rikta vår uppmärksamhet mot våra tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser med “en krypskytts precision”. Det hjälper oss att skapa distans till det som pågår inom oss och att lugna nervsystemet.

Men många beskriver att något ändå saknas.

Regleringen kan kännas mekanisk, som om syftet enbart vore att dämpa obehaget. Det negativa affektläget blir mindre intensivt, men det uppstår inte automatiskt något positivt i dess ställe. Vi känner oss kanske mindre stressade, men inte nödvändigtvis mer levande och gladare.

Det som saknas är medkänsla.

Ewelina Zywicka

psykolog

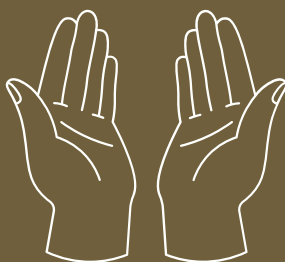


Vad är medkänsla?

Medkänsla handlar om att uppmärksamma och vara lyhörd för både vårt eget och andras lidande. På något sätt behöver vi låta oss beröras av det, men vi stannar inte där och låter oss uppslukas av vare sig vårt eget eller andras lidande.

I stället försöker vi agera på det sätt som är mest hjälpsamt för att lindra lidandet och, när det är möjligt, också förebygga det.

Det innebär att vårt sätt att agera inte bara behöver vara inriktat på att hantera konsekvenserna när lidandet redan har uppstått. Det kan också handla om att aktivt välja handlingar - eller ibland avstå från vissa handlingar - för att förebygga lidande innan det uppstår.

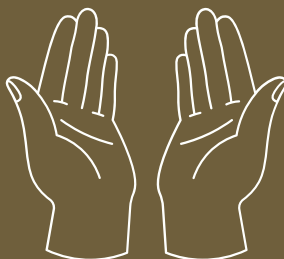




Inom Compassionfokuserad terapi (CFT) försöker vi inte tvinga fram positiva känslor. För många människor, särskilt efter långvarig stress, självkritik eller svåra livserfarenheter, är det varken möjligt eller hjälpsamt att bara bestämma sig för att "känna glädje".

Medkänsla skapar positiva affekter framför allt genom att aktivera systemet för omsorg, trygghet och samhörighet - inte genom att "framkalla" eller tvinga fram välbehag. I praktiken innebär det en förskjutning av vårt inre tillstånd från hot och försvar till lugn, värme och en öppenhet för kontakt med oss själva och andra. Positiva känslor är i sin tur kopplade till bättre resiliens (motståndskraft) och välbefinnande.

Högre självmedkänsla är associerad med lägre nivåer av depression, ångest och stress och med högre välbefinnande.

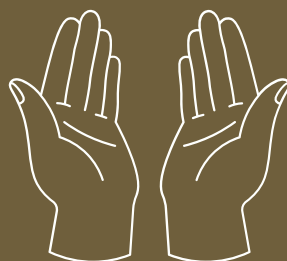


Ur CFT-perspektiv kan exempelvis entusiasm och stolthet vara positiva, men de är inte alltid reglerande. De här känslorna är kopplade till det så kallade drivsystemet, ett motivationssystem som driver oss att söka resurser, uppnå mål och sträva efter belöningar. Detta skiljer sig från trygghets- och omsorgssystemet, som hjälper oss att reglera stress och främjar återhämtning och social anknytning. Det är viktigt att skilja mellan dessa två system.

När drivsystemet sedan inte längre får sin belöning kan personen bli självkritisk, skamsen eller orolig.

CFT lägger särskild vikt vid den andra typen: lågintensiva, affiliativa positiva känslor som trygghet, lugn, värme och tillhörighet. Dessa skiljer sig från drivsystemets mer aktiverande känslor som spänning, begär och upprymdhet.

CFT betraktar positiva känslor både som energigivande drivkrafter och som reglerande erfarenheter av trygghet, värme, samhörighet och tillfredsställelse, men den senare formen är särskilt central för läkning och självmedkänsla.

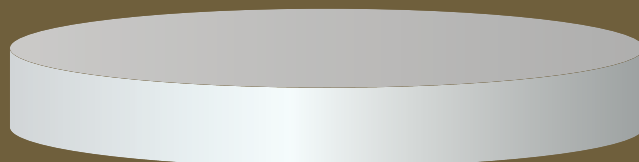


Trygg bas

Även om en trygg bas har sitt ursprung i relationer är den inte enbart beroende av vår historia. Genom nya relationella erfarenheter och genom att medvetet träna det medkännande sinnet kan vi gradvis utveckla en inre trygg bas, även om vi inte fick den tillräckligt väl tillgodosedd som barn.

Utan en trygg grund kommer olika andnings- eller visualiseringstekniker inte att vara tillräckliga. Vi behöver gå djupare, tillbaka till grunden och rötterna.

Den trygga basen - det som hjälper oss att våga utan att tappa fotfästet.



En trygg bas handlar om att ge oss själva mod att närma oss det som är viktigt, även när det känns osäkert.

Praktiska övningar:

Den trygga medföljaren

Syfte: Att utveckla en inre stödjande anknytningsrepresentation.

Föreställ dig en person, ett djur, en symbol eller en vis och medkännande del av dig själv som finns på trygghetsplatsen.

Denna medföljare ska vara:

varm men inte påträngande,
stark men inte kontrollerande,
förstående utan att förstärka hjälplöshet,
respektfull för gränser.

Utforska sedan:

Hur ser medföljaren på dig?

Vad märker den att du går igenom?

Vad skulle den säga utan att pressa dig?

Hur visar den att du inte är ensam?

Vilket konkret stöd erbjuder den just nu?

Exempel på formulering:

"Jag ser att detta är svårt. Du behöver inte klara hela situationen nu. Jag stannar kvar och hjälper dig att ta nästa lilla steg."

Pendling mellan trygghet och aktivering

Syfte: Att träna förmågan att närma sig det svåra utan att förlora reglering.

Vi använder två olika fokus:

Trygghetsfokus: din trygga plats, din andning och känslan av att stolen eller golvet bär dig.

Det svåra fokuset: en liten del av en jobbig bild, känsla eller tanke inte allt på en gång.

Så här kan du göra:

Börja med att fokusera på det som känns tryggt i ungefär 30–60 sekunder. Lagg märke till din andning, kontakten med stolen och det som finns omkring dig.

1. När du känner dig tillräckligt stabil kan du försiktigt lägga märke till en liten del av det som känns svårt. Du behöver inte gå in i hela upplevelsen. Det räcker att bara närma dig den lite grann.
2. Gå sedan tillbaka till det trygga. Känn stolen under dig, lägg märke till rummet och låt andningen hitta sin egen lugna rytm.
3. Lagg märke till vad som hjälper kroppen att landa igen.
4. Om du fortfarande känner dig närvarande och har kontakt med nuet kan du upprepa processen. Annars stannar du kvar i trygghetsfokuset eller tar en paus.

Frågor att ställa dig själv:

Vad märker jag i kroppen just nu?

Vad hjälper mig att komma ihåg att jag är här och nu?

Vad behöver jag för att känna mig tillräckligt trygg?

Ska vi fortsätta lite försiktigt, göra det svåra ännu mindre eller pausa helt?

Du behöver inte pressa dig. Tanken är att långsamt öva på att kunna närma dig det svåra och sedan återvända till tryggheten.

Du kan också bjuda in din trygga medföljare till den här övningen.

Minnesbanken

Samla minnen av tillfällen då du varit modig, fått stöd eller lyckats hantera något svårt.

Återvänd regelbundet till dem och lägg märke till hur kroppen reagerar när du minns dem.

Den trygga hamnen - det som hjälper oss att återhämta oss

Den trygga hamnen handlar inte om att få bort känslor, utan om att skapa tillräcklig stabilitet för att kunna bära dem.

Praktiska övningar:

Tre medvetna andetag

Sakta ner utandningen.

Lägg märke till hur kroppen möter stolen eller golvet.

Säg tyst:

Jag är här.

Det här är svårt.

Jag kan stanna kvar en stund.

Den här känslan har sin början och sitt slut.



Grundning genom sinnena

Lägg märke till:
fem saker du ser,
fyra saker du känner,
tre ljud,
två dofter,
en smak.

Stabiliserande rörelse

Gå en lugn promenad.

Arbeta i trädgården.

Yoga.

Stretching.

Långsamma rytmiska rörelser där uppmärksamheten får följa kroppen.



Medkännande röst

Öva inte bara på vad du säger till dig själv utan hur du säger det.

Prata långsamt, varmt och lugnt, precis som till någon du bryr dig om.

Kvällsankare. Avsluta dagen med tre frågor:

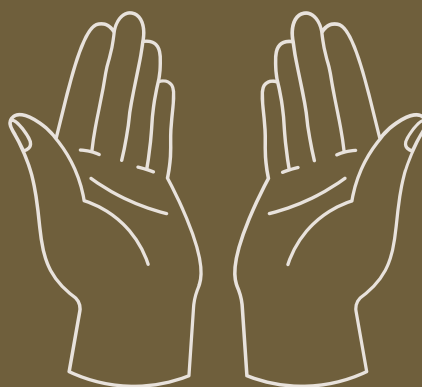
Vad var svårt idag?

Hur tog jag hand om mig själv?

Vad behöver jag just nu?

Den trygga basen hjälper dig att röra dig framåt mot det som är viktigt – att våga utforska, utvecklas och handla i linje med dina värderingar, även när osäkerhet eller rädsla finns kvar.

Den trygga hamnen hjälper dig att stanna kvar när lidande uppstår – att hålla, tolerera och stabilisera känslor utan att försöka bli av med dem.

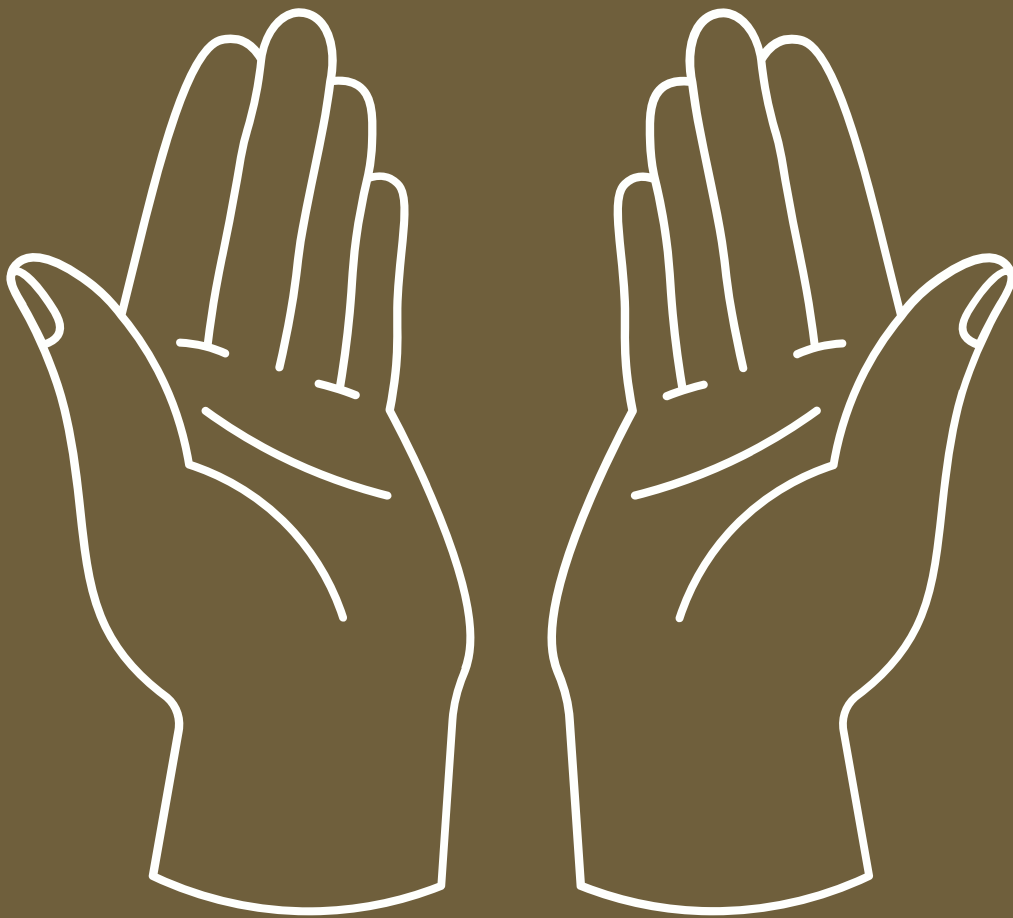


När vi är starkt aktiverade ser vi situationen genom ett snävare filter. Medkänsla hjälper oss att vidga perspektivet och fråga oss inte bara: "Vad känner jag?", utan också: "Vad skulle vara hjälpsamt just nu?"



omfamna obehaget

Det handlar inte om frånvaron av svåra känslor, utan om förmågan att återhämta sig, vidga perspektivet och också ta tillvara på positiva erfarenheter.



Hjärtats aktivitet samregleras genom närvaron av andra människor.



Övning: Vänlig fördjupning av ett positivt ögonblick

1. Sätt dig bekvämt och låt kroppen vila.
2. Ta 3 långsamma andetag och försök mjukna i ansiktet och axlarna.
3. Tänk på ett litet positivt ögonblick från de senaste dagarna.
4. Försök att se scenen tydligt: vad såg du, hörde du och kände i kroppen?
5. Lägg märke till vilken positiv känsla som finns där, till exempel lättnad, värme, stolthet, lugn eller kontakt.
6. Stanna kvar i känslan i 30–60 sekunder utan att analysera.
7. Fråga dig själv:
 - Vad gjorde den här stunden god för mig?
 - Vad behövde jag i just det ögonblicket?
 - Vad skulle ett varmt, medkännande jag säga till mig nu?
8. Skriv sedan 3–5 meningar till dig själv från ett medkännande perspektiv.
9. Avsluta med en liten kreativ del: rita en symbol, välj en färg eller ge ögonblicket en titel.

Positiva känslor kan också förbättra copingförmågan på fler nivåer än den rent fysiologiska. Genom att påskynda den kardiovaskulära återhämtningen efter negativa känslor kan de skapa utrymme för ett bredare spektrum av tankar och handlingar (Fredrickson, 2000). Detta ger resilienta personer större möjlighet att utforska alternativa sätt att hantera svårigheter och utmaningar.



Vi reglerar oss inte bara inifrån.

1. Vi människor behöver beröring genom hela livet.

Beröring är lika grundläggande för människans utveckling som anknytning, trygghet och kommunikation.

Den påverkar känsloreglering, upplevelsen av trygghet, stressnivåer och förmågan att skapa nära relationer.

Långvarig beröringsdeprivation (touch deprivation) kan bidra till ensamhet, ångest, depression och försämrat psykiskt välbefinnande.

2. Beröring är människans första språk.

Beröring är det första sinne som utvecklas hos fostret.

Innan barnet kan förstå eller använda ord kommunicerar det genom fysisk kontakt.

Genom trygg och omsorgsfull beröring utvecklas anknytning, känsloreglering och förmågan till självreglering.

En av de mest väldokumenterade studierna handlar om för tidigt födda barn.

Sjuksköterskor utbildade och uppmuntrade föräldrar att regelbundet hålla sina barn i famnen och ha hud-mot-hud-kontakt (kangaroo care). Forskningen visade att nära fysisk kontakt förbättrade barnens fysiologiska reglering, anknytning och utveckling.

Forskning visar att fysisk närhet och beröring spelar en avgörande roll för spädbarns utveckling. Regelbunden hud-mot-hud-kontakt bidrar till bättre fysiologisk reglering, trygg anknytning och en mer gynnsam utveckling.



Brist på positiv fysisk beröring kan indirekt påverka immunfunktionen genom stressrelaterade mekanismer.

Vad betyder beröring för dig?

Hur viktig är fysisk beröring för dig?

När blir det svårt för dig att ta emot beröring?

Medkänsla handlar inte om att slippa det svåra. Det handlar om att utveckla ett sätt att möta det, med större värme, mod och visdom. Ibland behöver vi en trygg hamn att återvända till. Av och till en trygg bas att våga ta nästa steg ifrån.