

**December:**  
Blir utfrysst  
av chefen

**Januari:**  
Min älskade  
Erik gör slut!

**Mars:**  
Blir av med jobbet -  
känner mig värdelös

**April:**  
Söker tjugo nya jobb,  
får inget...

**Maj:**  
Bråkar med exet om  
lägenheten, känner  
mig sviken...

# När livet känns så här...

Vi har lärt oss att det är  
fult att tycka synd om  
sig själv. Glöm det!  
Det kan vara kon-  
struktivt!  
Särskilt om den  
du beklagar  
dig inför är  
du själv!

FOTO: BULLS

...gå i självempati-  
skolan! Vänd!





# Coachen: - Tillåt dig att deppa

Sucka inför dig själv, råder coachen Gunilla Veldhuis Janmark, som här beskriver hur du tycker synd om dig själv på ett konstruktivt sätt.

Vi har länge fått höra att om vi ska komma någon vart i livet så ska vi tänka positivt. Det gäller att formulera visioner och sedan skapa tydliga mål för att kunna skrida till verket.

**Men om det inte fungerar för dig? Tänk om du befinner dig långt ifrån den plats där du egentligen vill vara? Om alla drömmar och visioner spottar dig i ansiktet?**

Då är kanske självempati vägen framåt för dig.

För de flesta står det klart att det inte är läge att tycka synd om sig själv. Vi vet att inget blir bättre av det. Den negativa spiral som kan byggas upp av det faktum att vi tycker synd om oss är inte en väg någon vill vandra

frivilligt. Ändå är det lätt att hamna där emellanåt, eftersom livet inte alltid gestaltar sig på det sätt vi vill.

I sammanhang där vi rör oss ute tillsammans med andra människor vill vi inte framstå som några gnällspikar, för vem orkar umgås med en sådan? Gnällspikar kan lätt förknippas med energitjuvar, och det är ingen stämpel någon vill ha. Energijtjuvar dränerar andra på energi och det är en betungande beskyllning.

Idag ska vi inte vara offer för våra omständigheter, eftersom vi har hört och läst att det är vi själva som bär kraften att förändra våra liv. Tillsammans med någon nära vän kan vi kanske drista oss till att besöka offerdalen för att där slicka våra sår

ihop. Men offerdalen är ingen plats där vi rekommenderas att bosätta oss.

Det vi vanligtvis odlar tillsammans i offerdalen är sympati. Den ene känner innerligt hur svårt den andre har det och tillsammans upplever vi smärtan. Antingen kan vi vältra oss i den enas smärta eller också delar båda med sig av sina svårigheter.

**Ibland kan sympati vara skönt att dela tillsammans och det är inget fel med det. Bara du har klart för dig att det inte är en energi som hjälper dig vidare, framåt i livet. Det är som att gräva en grop ihop där ni kan stanna tillsammans.**

Vill du hitta läkning för dina svårigheter, kan självempati vara en väg att gå. Det kan vara viktigt att erkänna att livet inte alltid ter sig så som du vill ha det. Insikten, ärligheten och uppriktigheten i detta kan ta dig till ett djupare plan, en större insikt. Kan du möta dig själv med acceptans utan att klandra dig, döma dig, känna skuld eller dåligt samvete, kan du finna en väg till läkning.

Det finns ofta en smärta med i detta. Dina förväntningar har inte infriats och det kan göra ont. I detta erkännande kan du komma i kontakt med de bakomliggande orsakerna. Det kan handla om att du känner dig ensam, besviken, sårad, rädd, känslig eller ledsen. Bakom dessa känslor finns behov som inte är tillfredsställda. Du kanske behöver trygghet, lycka eller oberoende. När du väl förstått behoven bakom dina känslor, öppnas vägen för att på kreativa sätt och med en ny energi finna lösning på ditt problem. ●

Lycka till!

Det är viktigt att våga erkänna för sig själv att något inte blev som man ville, att inte klandra sig själv för det.

Tecken på att du kan behöva självempati:

- ✗ Du känner skuld eller känner dig skyldig över något.
- ✗ Du jämför dig med andra.
- ✗ Du skyller ifrån dig.
- ✗ Du är aggressiv mot andra.
- ✗ Du går i försvar.

# Självempati-skolan

## 8 steg till insikt!

Så här gör du!

Välj ett tillfälle då du vill komma i kontakt med dig själv på ett djupare plan. Sätt dig i soffan eller på sängen. Se till att du har det bekvämt och att det känns tryggt. Du behöver gott om tid, minst en timme och du bör inte bli störd.

Eventuellt kan du ha en spegel till hands så att du kan se dig själv när du pratar. Eller så blundar du och känner efter vad som händer i kroppen. Du kan också bara sitta och prata rätt ut i luften.

Du behöver:

- ✗ Lugn stund
- ✗ Skön fåtölj
- ✗ Eventuell spegel
- ✗ Din egen uppmärksamhet

### 1 Beskriv vad som har hänt dig

Vad är det som har lett till att du känner som du gör?

### 2 Sätt ord på situationen

Kanske är det en kompis som inte har hört av sig på länge? Är du besviken över andra relationer du har i ditt liv? Berätta om det som har hänt.

### 3 Känn efter

Fundera på vad du känner inför situationen. Det kanske gör dig ledsen, arg, sårad eller svartsjuk. Ge dig tid att känna efter. Är det svårt att komma vidare så fortsätt att andas och ge dig själv tid.

### 4 Namnge känslorna

Beskriv situationen och vilka känslor den har medfört. "När jag förstår att ... känner jag mig ...". Vilka känslor ryms i denna insikt? Under ilskan och ledsenheten kanske det finns känslor av ensamhet och hjälplöshet. Försök att namnge alla känslor du upplever. Känslor kan vara motsägelsefulla. Du kan vara arg, sårad och ledsen och samtidigt känna ett lugn. Ge dig acceptans om du är ovan att uttrycka dina känslor. Ha tålamod.

### 5 Låt det ta tid

Till att börja med har du kanske mest behov av att vara kvar i din smärta över att ditt liv ser ut så här just nu. Det kan ta sin tid. Det är en sorg som måste få vara ett tag. När sorgen lagt sig kan du se vilka andra känslor som finns. Försök att sätta ord på dem. Man brukar känna när man är färdig med sina känslor och redo att gå vidare och titta på behoven.

### 6 Smärtan är ofarlig

Behåll uppmärksamheten på det som pågår inuti dig. Ge dig själv chansen att utforska och uttrycka ditt eget inre. "Jag är i behov av ...". Stanna kvar i eventuell smärta som kommer. Smärtan är inte farlig, den behöver få finnas ett tag, det är enda vägen för den att läkas. Låter du sorgen eller smärtan få vara ett tag kan nya krafter komma upp till ytan.

### 7 Bryt tankemönstret

Självempati eller empati från en vän kan leda till nya upplevelser inom dig. När du ger dig själv förståelse och stöd i smärtan öppnas möjligheten att hantera dina upplevelser på ett annat sätt. Upplevelserna läks. Även det kan kännas smärtsamt i början - du släpper ett gammalt tankemönster. Att få vara i sina känslor och ge sig själv acceptans för sina omständigheter brukar leda till förändring.

### 8 Få insikt

När du ser dina verkliga behov bakom känslorna, kan du kanske förstå att dina känslor inte har med den andra personen att göra, utan att de bottenar i dina egna behov. Det kan göra att pressen på dina närmaste minskar. Kanske får du större förståelse för dig själv och din situation. När du nu gett dig självempati kan du kanske förstå hur du vill göra för att tillfredsställa dina behov. Det kan komma en ny energi när du sätter ord på dina behov, som kan hjälpa dig att finna lösningar.

**Juni:** Jag släpper gamla tankemönster och accepterar förändring.

**Juli:** Jag förstår mina nya behov och jag får ny energi!

**Nonviolent Communication**  
Denna artikel är inspirerad av Nonviolent Communication (NVC), som är ett förhållningssätt som utarbetats av Marshall Rosenberg. NVC strävar efter att stödja människor att få en djupare kontakt med varandra, och i detta är självempati och empati grundläggande delar.