

# När den inre rösten mjuknar

En tematisk analys av självmedkänsla

Caroline Bergsten och Katarzyna Lindahl

Psykologiska institutionen  
Självständigt arbete 15 hp  
Psykologi III – 3VEU  
HT 2023  
Handledare: Jakob Håkansson



Stockholms  
universitet

# NÄR DEN INRE RÖSTEN MJUKNAR

En tematisk analys av självmedkänsla

Caroline Bergsten och Katarzyna Lindahl

Sammanfattning

Detta är en induktiv studie om självmedkänsla vars syfte är att undersöka hur närvaron av självmedkänsla upplevs för gemene man. Studiens viktigaste fynd är den inre dialogens betydelse för upplevelsen av självmedkänsla, vilket saknas i tidigare teoretiska modeller i ämnet. Åtta deltagare intervjuades i semistrukturerade intervjuer vilka transkriberades och analyserades med tematisk analys. Resultaten visade att självmedkänsla upplevs i en cirkulär process i tre skeden. En inre röst är central i denna process och blev analysens huvudtema. Det som föregår den inre rösten är tre av analysens fyra subteman: yttre resurser, inre resurser och medveten handling. Välmående är det fjärde subtemat som upplevdes vara en konsekvens av den självmedkännande inre rösten. Genom ökat välmående påverkas i sin tur förmågan att använda sig av de resurser som krävs för ökad självmedkänsla. Studiens resultat diskuteras i förhållande till tidigare forskning kring självmedkänsla, den inre dialogen och psykologisk välmående. Avslutningsvis diskuteras praktiska implikationer, som exempelvis möjligheten att träna upp den självmedkännande inre rösten.

*Nyckelord:* självmedkänsla, inre röst, välmående, medvetenhet, medveten närvaro, motivation

*A moment of self-compassion can change your entire day.  
A string of such moments can change the course of your life.*  
- Christopher K. Germer

## Introduktion

Medkänsla har evolutionärt sett haft stor betydelse för mänsklighetens överlevnad, även om begreppet i sig länge har förbisetts i forskning (Goetz et al., 2010). Enligt Goetz et al. (2010) hjälper medkänsla bland annat till att knyta an både till det hjälplösa nyfödda barnet men även andra svaga och lidande medmänniskor, vilket ökar deras chans till överlevnad. Begreppet självmedkänsla har ännu kortare historia. Hur kommer det sig? De flesta av oss uppvuxna i det kristna samhället har förmodligen någon gång i livet hört uttrycket: "Du skall älska din nästa som dig själv." (Bibeln, 2000, Markusevangeliet 12:31). Har man även varit i kontakt med mindfulness och meditation har man troligtvis hört talas om *metta* eller kärleksfull-vänlighet meditation (*loving kindness meditation*) som syftar till att börja med sig själv som utgångspunkt och sedan gradvis öka medkänsla till alla levande varelser genom övning och kontemplation (Goetz, et al. 2010). Men hur medkännande är vi då mot oss själva idag, i det moderna,

västerländska samhället? Tara Brach, amerikansk doktor i klinisk psykologi och författare säger att vi lever i trans av ovärdighet (*trance of unworthiness*) (Brach, 2001) och saknar verktyg för att klara av livets motgångar. Vi har kollektivt glömt hur vi ska älska oss själva först, för att sedan kunna älska vår nästa. Självmedkänsla är ett uttryck av självkärlek och definieras som en förmåga att på ett icke-dömande sätt se på sina egna tillkortakommanden och kunna erbjuda sig själv tröst i stunder av lidande (Neff, 2003b). Forskning kring självmedkänsla har ökat exponentiellt sedan tjugohundratalets början (Neff, 2023) och ses av oss som ett bidrag till att bryta den transen Brach talar om.

Nedan följer redogörelse av tidigare forskning relevant för resultaten i denna studie. Vi börjar genom att introducera kvalitativa studier om upplevelsen av självmedkänsla hos grupper med specifika utmaningar. Därefter följer presentation av de teoretiska modellerna om självmedkänsla. Inledningens teoretiska del avslutas med tidigare forskning kring den inre dialogen samt kring välmående; därefter följer studiens syfte och frågeställning.

### ***Självmedkänsla i användning***

Upplevelsen av självmedkänsla har fångats i följande studier i form av teman som svar på frågan hur självmedkänsla upplevs. Undantaget är studien av Schanche et al. (2020) där självmedkänsla snarare beskrivs som en konsekvens av mindfulnesssträning. Deltagarna i denna studie hade ångestproblematik och genomgick ett program som kallas *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). Efter programmet rapporterade deltagarna en ökad upplevelse av självmedkänsla. I studien av Pauley och McPherson (2010) intervjuades personer med depression och/eller ångest om deras upplevelse av självmedkänsla och där urskildes tre teman: Självmedkänsla är en process som involverar vänlighet och agerande, självmedkänsla är meningsfullt och användbart samt självmedkänsla är svårt, där svårigheterna främst kopplas till deltagarnas diagnoser. Liknande resultat beskrivs i studien av Dunkley-Smith et al. (2021) där forskarna studerat upplevelsen av självmedkänsla hos unga vuxna vars föräldrar lider av psykisk ohälsa. Även dessa deltagare betonade att självmedkänsla är relevant och fördelaktigt, men samtidigt att det kan vara svårt att utöva. Svårigheterna upplevdes vara kopplade både till samhällskrav och familjeliv. Flera av dessa deltagare ansåg att självmedkänsla var en kvalitet som kunde tränas upp och denna träningsprocess beskrevs som icke-linjär och krävde motivation, uthållighet och regelbunden påminnelse. Bohadana et al. (2020) utförde en studie på mammor till barn med autismdiagnos och deras upplevelse av självmedkänsla kopplat till deras specifika livssituation. Forskarna urskilde då tre teman kopplade till självmedkänsla. Det första temat var fördelar med självmedkänsla, vilket bland annat innefattade förbättrad förmåga att hantera vardagen samt att tänka konstruktivt. Andra temat handlade om stödjande faktorer för självmedkänsla, till exempel interna resurser och socialt stöd. Det sista temat innefattade barriärer för självmedkänsla. Dessa kunde vara kopplade till prioriteringssvårigheter samt svårigheter med att vara närvarande. Forskarna har parallellt med självmedkänsla undersökt deltagarnas upplevelse av stress. Analysen visade att självmedkänsla kunde mildra negativa konsekvenser av stress hos deltagarna.

### ***Självmedkänsla i teorin***

Forskaren Kristin Neff från University of Texas i Austin, USA är en av pionjärerna inom forskning i självmedkänsla. I sin artikel från år 2003 beskriver hon begreppet självmedkänsla som härstammar från buddhistisk filosofi. I artikeln beskriver hon att detta begrepp bättre definierar ett sunt förhållningssätt till sig själv än exempelvis Banduras självförmåga (*self-*

*efficacy*) eller andra teorier uppkomna på 1990-talet, som självrespekt eller självkänsla. Dessa teorier baserar sig på en utvärdering av individens prestationer och jämförelse med andra. Självmedkänsla går helt och hållet ifrån detta. Neff introducerar tre komponenter som behövs för att kunna uppleva självmedkänsla: Vänlighet mot sig själv (*self-kindness*), vilket betyder att man erbjuder sig själv förståelse istället för kritik när man känner sig otillräcklig. Det som underlättar detta är den andra komponenten: allmänmännisklighet (*common humanity*), det vill säga en påminnelse om att andra individer också gör fel och lider, precis som vi. Detta förebygger känslan av isolering. Den tredje komponenten är medveten närvaro (*mindfulness*) som bidrar till att man förhåller sig till sina egna smärtsamma och dömande tankar med jämvikt och distans, vilket minskar överidentifieringen med sina problem (Neff, 2003b). Dessa tre överlappande, men ändå distinkta komponenter, ser hon som kontinuum på bipolära skalor (Neff, 2023). Även om självmedkänsla är en sinnesstämning menar forskaren att det går att mäta kvantitativt. Neff publicerade sin skattningsskala (*Self-Compassion Scale*) år 2003 och i samband med det arbetet observerade hon att individer med högre skattningar av självmedkänsla även hade bättre självkänsla (Neff, 2003a). Denna skala har översatts till åtminstone 22 språk (Neff, 2023).

Paul Gilbert, som har rötter i compassionfokuserad terapi, är ytterligare en forskare som bidragit till kunskapen och diskussionen om självmedkänsla. Enligt Gilbert et al. (2017) består självmedkänsla av följande komponenter: motivation att minska lidande genom engagemang, det vill säga att individen har och är villig att använda sitt agentskap för att minska sitt lidande, även om känsla av exempelvis skam kan stå i vägen. Tolerans för lidande, vilket betyder att det finns ett element av acceptans för det som man utsätts för, vilket i sin tur ger bättre förutsättningar för att kunna ändra sin situation. Detta är även kopplat till den tredje komponenten: icke-dömande; vilket också främjar förmågan att tänka klart och agera konstruktivt. Den sista komponenten är empati, det vill säga en förmåga att känna med en annan person, vilket också går att vända mot sig själv. Gilbert et al. (2017) förklarar även att empati mot andra kräver empati till sig själv. Denna grupp forskare har 2017 utvecklat skalor som ämnar att mäta medkänsla från andra, mot andra och mot sig själv. De konstaterar även att den känslighet som gör att man lätt blir emotionellt påverkad av sitt lidande är positivt korrelerad med självkritik samt psykopatologi. Forskarna har även konstaterat att kvaliteten på hur lidandet observeras, tillsammans med en tendens till grubblande och oro, kan vara kopplat till depression (Gilbert et al., 2017).

Strauss et al. (2016) definierar i sin tur självmedkänsla som en kognitiv och affektiv process som innefattar fem element. Dessa är att erkänna sitt lidande, att förstå det universella i det mänskliga lidandet samt att känna empati för den som lider - sig själv inkluderat. Tolerans för obekväma känslor som respons på lidande behövs, vilket ökar öppenhet och acceptans för lidandet. Slutligen krävs även motivation till att minska sitt lidande (Strauss et al., 2016).

### ***Den inre dialogen***

Den inre dialogen definieras oftast som att tyst tala med sig själv och teorier kring detta går att spåra tillbaka till Platon (Morin, 2005). Forskaren skriver vidare att denna inre dialog berör många funktioner såsom självreglering, problemlösning, planering och minne. Viss psykisk ohälsa som ångest och depression kan näras av negativt självprat (på engelska *self-talk*). Karaktären av den inre dialogen påverkas både av personens sociala och fysiska miljö. För barn verkar det vara så att deras inre dialog är mer positiv om de haft personer i sin nära omgivning som talat positivt till dem och mer negativ om de blivit bemötta med negativitet (Morin, 2005). Det vill säga att information om självet som kommer utifrån genom andras kommentarer kan

internaliseras. Den inre dialogen består dock inte bara av en röst. Herman och Dimaggio (2004) skriver att den inre dialogen består av flera olika röster där var och en delvis fungerar oberoende och genererar specifika minnen, tankar och historier. Dessa röster alternerar sinsemellan och den dominerande rösten är den som identifieras som självet. De olika rösterna kan skilja sig åt både i hur de låter och vad de säger (Stiles et al., 2004). Enligt forskarna befästs dessa röster genom upprepning där tidigare inre historier återaktiveras om liknande situationer uppstår igen. Det inre pratet kan även delas upp i två kategorier: spontant självprat och målinriktat självprat (Latinjak et al., 2023). Forskarna skriver att det spontana självpratet ofta sker snabbt, omedvetet och är påverkat av känslor för att skapa uppmärksamhet om en psykologisk upplevelse. Det målinriktade självpratet är långsammare, mer eftertänksamt, medvetet och är en viktig aspekt av självreglering.

Självreflektion är ett exempel på när två av dessa inre röster har en dialog med varandra och uppstår ofta vid en inre kommentar av ett minne, en handling, en känsla etc. (Viou & Georgaca, 2020). Forskarna anser att dessa reflekterande röster antingen kan vara mer dömande och kritiska eller varma och accepterande. Konceptet självmedkänsla handlar till stor del om att skapa en varm och accepterande relation mellan dessa röster (Viou & Georgaca, 2021). Forskarna nämner även Gilberts compassionfokuserad terapi vars syfte är att förse klienten med verktyg för att bli mer medkännande och självmedkännande och därmed kunna minska påverkan av den inre kritikern. I en gruppterapi-session kartlades de fem deltagarnas inre röster med hjälp av en narrativ tematisk analys vilken visade att deltagarnas inre dialog både var rik och komplex och att vissa röster var unika för individen medan andra tycktes vara mer allmänna (Viou & Georgaca, 2020). Studien visade även att terapeutens medkännande röst snappades upp av deltagarna för att först användas i kommunikation gentemot andra deltagare för att sedan vändas inåt och bli en internaliserad del av den inre rösten.

### ***Psykologiskt välmående***

Enligt Wilkington et al. (2012) beskrivs psykologiskt välmående (som hädanefter benämns "välmående") som en kombination av positiva känslotillstånd och en förmåga att fungera effektivt. Detta välmående både påverkar och påverkas av självmedkänsla. Individer som redan har en stark upplevelse av välmående tenderar att se positivt på livet och ha en optimistisk personlighet, vilket kan skapa en starkare upplevelse av självmedkänsla då de inte har ett lika kritiskt förhållningssätt till sig själva (Zessin et al., 2015). Forskarna skriver vidare att självmedkänsla i sin tur även kan påverka välmåendet. Detta sker inte nödvändigtvis genom att självmedkänsla förstärker positiva upplevelser, utan snarare att det bidrar till ett mer välbalanserat förhållningssätt till negativa upplevelser, vilket kan bidra till ökat välmående. I en meta-analys där 79 studier ingick studerades relationen mellan självmedkänsla och välmående vilket visade på ett positivt samband ( $r = 0.47$ ) (Zessin et al., 2015). En annan studie undersökte relationen mellan *resilience*, självmedkänsla och välmående och fann positiva samband mellan självmedkänsla och optimism och självmedkänsla och livstillfredsställelse (Bag et al., 2022). En anledning till att självmedkänsla leder till välmående kan vara att självmedkänsla möjliggör tolerans för och processande av negativa känslor genom förbättrad känsloreglering (Inwood & Ferrari, 2018). Neff (2011) är inne på liknande spår och skriver att självmedkänsla bidrar till ökad emotionell stabilitet och hjälper individer att acceptera negativa känslor. Forskaren skriver vidare att självmedkänsla är relaterat till välmående för att det bidrar till att avaktivera människors inre hotsystem och istället aktiverar "lugn och ro"-system (dvs. det parasympatiska nervsystemet) vilket ökar upplevelsen av trygghet och säkerhet.

## **Syfte och frågeställning**

Syftet med denna studie är att söka förståelse för upplevelsen av närvaro av självmedkänsla hos gemene man. Frågeställningen som studien utgår ifrån lyder: "Hur upplevs närvaron av självmedkänsla?"

## **Metod**

Denna studie är av induktiv karaktär då den syftar till att skapa förståelse för deltagarnas upplevelse av självmedkänsla och vi som författare försöker vara så lite färgade av en teoretisk förståelse som möjligt. Induktion innebär att utgå från data för att generera teorier och hypoteser (Smith & Davis, 2013). Vi valde att använda induktiv metod utifrån en önskan att tillåta deltagarna dela sina upplevelser så öppet som möjligt för att kunna undersöka upplevelsen av självmedkänsla med nya ögon. Av samma anledning lämpar sig den kvalitativa metoden bäst som ansats för detta ändamål. Langemar (2008) skriver att kvalitativ metod med fördel kan användas vid sökande av förståelse för ett fenomen samt exploration. Den kvalitativa metoden möjliggör därmed nära kontakt med den data som analyseras samt en djupare nivå av förståelse för deltagarnas upplevelse av självmedkänsla. För att kunna besvara vår forskningsfråga valde vi att samla in data i form av språkliga berättelser, därför användes semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod. I den kvalitativa intervjun används ofta öppna frågor, vilket möjliggör för deltagarna att dela med sig av sina upplevelser, åsikter och andra aspekter av sin livsvärld utan att bli styrda i någon specifik riktning (Langemar, 2008). Tematisk analys användes sedan för att analysera deltagarnas berättelser. Tematisk analys är en flexibel metod som möjliggör en rik och detaljerad analys av kvalitativa data där teman identifieras (Braun & Clarke, 2006).

## **Undersökningsdeltagare**

Inför rekryteringen av deltagare till studien fanns önskemål om variation i tre avseenden: kön, ålder samt tidigare erfarenhet av självmedkänsla. Deltagarna rekryterades genom en kombination av handplockat urval, vilket innebär att noga överväganden görs med stort fokus på att säkerställa så representativa data som möjligt och tillgänglighetsurval, vilket innebär att deltagare rekryteras efter tillgänglighet (Langemar, 2008). Vi utgick från tillgängliga personer i våra respektive bekantskapskretsar och utifrån det gjordes sedan noga överväganden gällande vilka personer som rekryterades för att kunna uppnå våra önskemål om spridning i de aktuella avseendena. Gällande spridning i tidigare erfarenhet av självmedkänsla kunde vi inte på förhand säkerställa variation. Därför kunde vi enbart förlita oss på våra antaganden kring detta utifrån de sammanhang personerna var kända för oss genom. Totalt deltog åtta personer i studien, fyra kvinnor och fyra män. Åldern varierade från 23 år till 70 år och den fanns en varierande grad av tidigare erfarenhet av självmedkänsla.

## **Datainsamling**

Initialt skapades ett informationsbrev (se Bilaga 1) till deltagarna angående intervjuens syfte, ramar och etiska aspekter. I informationsbrevet fanns även en förfrågan om samtycke inkluderad för att säkerställa att alla deltagare uttryckte sitt medgivande till att delta i undersökningen. Parallellt med detta skapades en intervjuguide (se Bilaga 2) baserad på frågor av semistrukturerad karaktär i en tratt-teknik, vilket enligt Kruuse (1998 hos Langemar, 2008) innebär att det först pratas mer brett för att sedan fördjupa och diskutera ämnet mer specifikt och i detalj. Intervjufrågorna utformades för att belysa deltagarnas upplevelser av motgång. Detta utan att knyta an till någon befintlig teoretisk modell. Intervjuguiden testades sedan genom två pilotintervjuer, en via Zoom och den andra fysiskt med närstående. Vi utförde en pilotintervju

var för att kunna få feedback på frågorna och få bättre förståelse för vilka utmaningar som kunde uppkomma under intervjuernas gång. Efter pilotintervjuerna diskuterades upplevelserna och mindre justeringar gjordes i intervjuguiden. Pilotintervjuerna ingår inte i studiens resultat.

Informationsbrevet skickades ut till de tilltänkta deltagarna och efter att deltagarna gett sitt skriftliga medgivande till att delta i studien bokades intervjuerna in. En av dessa utfördes fysiskt på Stockholms universitet, campus Albano, en annan via WhatsApp och resterande sex utfördes på Zoom. Anledningen till att en intervju var på plats och de andra genomfördes digitalt var för att vi önskade göra det så smidigt och bekvämt som möjligt för deltagaren. Leech (2002) betonar vikten av att få deltagarna att vara bekväma för att få ut så mycket som möjligt av intervjun.

Studiens intervjuer var av semistrukturerad karaktär. Leech (2002) definierar den typen av intervju som en mellanväg mellan strukturerad och ostrukturerad intervju. Forskaren menar att denna intervjuform bjuder in till att det är deltagarna som blir experter i ämnet och genom sina erfarenheter bidrar till rik data. Vi utförde fyra intervjuer var och för att samtalen skulle vara så neutrala som möjligt intervjuades de deltagare som sedan tidigare var obekanta för intervjuaren. Varje intervju varade mellan 30 till 60 minuter och följde samma struktur: inledningen bestod av upprepning av syfte, ramar och etiska aspekter samt återigen en förfrågan om medgivande där deltagaren fick lämna sitt muntliga samtycke. Därefter utfördes en guidad induceringsövning. Denna metod har till exempel använts 2007 av Leary et al. (Neff, 2023) för att framkalla självmedkänsla. I vår studie har deltagarna fått visualisera två olika scenarion (se utförligare beskrivning i Intervjuguiden, Bilaga 2). Detta för att hjälpa deltagarna att få kontakt med det som är både medkänsla till andra och medkänsla till sig själv och kunna reflektera kring skillnader mellan dessa. Efter övningen ställdes frågor om deltagarens upplevelse av denna samt hens upplevelse av självmedkänsla mer generellt.

Ordningsföljden i intervjuguiden samt följdfrågor anpassades till respektive intervju baserat på vad deltagaren delade för information. Detta i enlighet med Rubin och Rubin (2012) som förespråkar flexibilitet i intervjusituation för att kunna följa upp deltagarens tankar och idéer istället för att styra intervjun i en i förväg utpekad riktning. Vi har dock i förväg tänkt igenom olika varianter av följdfrågor anpassade till deltagarens erfarenheter av ämnet självmedkänsla. Langemar (2008) påpekar att i den kvalitativa forskningsprocessen är det fördelaktigt att jobba parallellt med de olika faserna och dra nytta av de erfarenheter som skapas under intervjuprocessen för att förbättra de nästkommande intervjuerna. Vi har därför under intervjuprocessen diskuterat med varandra och bytt våra respektive erfarenheter kring hur deltagarna reagerade på de olika frågorna för att försäkra oss om att svaren vi hade fått var kopplade till forskningsfrågan. Intervjuerna spelades in med ljud på våra respektive smartphones. Alla intervjuer transkriberades och avidentifierades sedan och det är dessa transkriberingar som ligger till grund för studiens analys.

### **Dataanalys**

För att analysera de transkriberade intervjuerna användes tematisk analys. Ett tema är något som fångar en viktig aspekt av data i relation till forskningsfrågan och involverar sökande efter mönster i hela datasetet vid upprepade tillfällen som slutligen leder till att ett tema skapas (Braun & Clarke, 2006). Teman uppstår inte passivt i data genom kodning, de är inte ett samlingsnamn på en grupp koder, utan de är snarare kreativa outputs som skapas genom aktivt analysarbete (Braun & Clarke, 2019). Som nämnts tidigare är denna studie induktiv. Braun och Clarke (2006)

skriver om tematisk analys med ett induktivt tillvägagångssätt och menar att de teman som identifierats med denna teknik är starkt kopplade till data och kodningen drivs då inte av att försöka få data att passa in i ett redan existerande ramverk. I artikeln beskrivs sex faser för att genomföra tematisk analys. Analysen genomförs dock inte i en linjär process, utan det handlar mer om en flexibel process (Braun & Clarke, 2006). De sex faserna enligt forskarna är:

1. Att bekanta sig med data genom transkribering och upprepande, aktiv läsning där man söker efter mening, mönster etc.
2. Skapa initiala koder genom systematisk genomgång av hela datasetet där relevant data noteras till varje kod.
3. Skapa teman genom att samla in koder till potentiella teman.
4. Revidera teman genom att undersöka huruvida de teman som framkommit fungerar i förhållande till koderna samt hela datasetet.
5. Definiera och namnge teman genom att löpande analysera och förfina varje tema samt skapa tydliga definitioner och namn för varje tema.
6. Skriva rapporten och därigenom få en sista möjlighet att gå igenom hela materialet och analysera data i förhållande till frågeställningen.

Som tidigare nämnts transkriberades intervjuerna, vilket möjliggjorde en första möjlighet att bekanta sig med materialet. Transkriberingarna lästes därefter igenom ett antal gånger för att skapa en överblick av data. I nästkommande fas skapades koder, vilket gjordes genom att göra markeringar i transkriberingarna när deltagarna nämnde samma fenomen eller uttryckte sig på liknande vis. I efterföljande fas grupperades dessa koder med hjälp av tabeller som delades upp efter intervjufrågor. Därefter kunde vi se teman framträda och färgkodade dessa för att kunna se mönster i data. Efter att ha gått igenom materialet igen i relation till forskningsfrågan reviderades teman. Ett tema som uppkom i analysen och som rörde svårigheter kring och brist på självmedkänsla hanterades separat för att det inte svarade på forskningsfrågan. Temat inkluderades därför inte i uppsatsens resultat utan behandlas kortfattat under egen rubrik: ytterligare fynd. De resterande teman grupperades sedan till ett huvudtema och fyra subteman. Dessa teman definierades och döptes för att så tydligt som möjligt spegla sitt innehåll. Subtema kan förklaras som ett tema inom ett tema, vilket kan användas för att skapa struktur åt ett komplext tema och visa på en hierarki inom data (Braun & Clarke, 2006). Därefter påbörjades skrivandet av rapporten. Eftersom uppsatsen är induktiv författades teoriavsnittet efter avslutad analys. Det teoretiska ramverk som beskrivs under inledningen är således anpassat till analysens teman. För exempel på relationer mellan tema, ingående element och kod, se Tabell 1.



**Tabell 1.** Illustration över processen för hur temat Inre röst skapades.

Kod	Ingående element	Huvudtema
Tröstande Inre barn Beröm	Kärleksfull	Inre röst
Lösningorienterad Positiv disciplin Resonerar Reflekterar	Rationell	Inre röst

### **Förförståelse**

Braun och Clarke (2019) beskriver i sin artikel att deras förhållningssätt till tematisk analys och kvalitativ forskning i stort är att se processen som kreativ och subjektiv, där subjektivitet kan ses som en resurs snarare än något som stör forskningen. Subjektivitet kan ha positiv inverkan på datainsamlingen då det kan minska barriärerna mellan deltagare och forskare (Gough & Madill, 2012). Forskarna menar att det därför bör ses som en värdefull resurs som ytterligare kan belysa det studerade fenomenet. Angående subjektivitet i intervjuer skriver Leech (2002) att det man redan vet är lika viktigt som det man vill veta, då förförståelsen påverkar hur frågorna ställs. Subjektiviteten är även en viktig del i den sociala interaktionen (Langemar, 2008). Med detta i åtanke menar vi att vår respektive personliga förförståelse av självmedkänsla är något som gagnat uppsatsprojektet och specifikt datainsamlingen. Initialt fanns både praktisk och teoretisk kunskap om självmedkänsla hos oss båda, vilket gör att vi kunnat få en djup förståelse för deltagarnas berättelser, då vi kunde relatera till det som sades. Detta kallar Langemar (2008) för intersubjektiv förståelse, vilket innebär att den subjektiva upplevelsen som beskrivs sedan tolkas och förstås som en subjektiv upplevelse i sig hos mottagaren. Som Gough och Madill (2012) betonar är det samtidigt av stor vikt att det finns en balans mellan forskarens subjektivitet och bedrivandet av forskning. Det finns alltid en risk att forskarna färgas av sin förförståelse och snedvrider resultaten. Genom att använda vår förförståelse som en grund att utgå ifrån under processens gång, utan att för den delen färga våra deltagares svar, har vi eftersträvat balans mellan subjektivitet och objektivitet.

### **Etiska överväganden**

Vetenskapsrådets (2017) etiska principer beaktades under hela uppsatsprocessen. Ett informationsbrev (Bilaga 1) skickades ut till deltagarna innan intervjuerna för att säkerställa att de dels förstod syftet med intervjuerna och dels kunde ge sitt skriftliga samtycke. Samma procedur upprepades sedan muntligt under intervjuens inledande del. De transkriberade intervjuerna var även avidentifierade för att säkerställa konfidentialitet. Demografiska frågor gällande ålder och kön togs främst i beaktning för att säkerställa spridning i urvalet. Deltagarna uppmärksammades även om att allt deltagande var frivilligt, att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande och att de själva valde vilka frågor de önskade svara på. Under intervjuens gång betonades det av etiska skäl, för att skydda deltagaren från eventuellt traumatiska minnen, att enbart fokusera på tidigare händelser som inte varit för triggande. Enligt forskarna Rubin och Rubin (2012) ska intervjudeltagarna må bättre av intervjusituationen och inte sämre, vilket vi

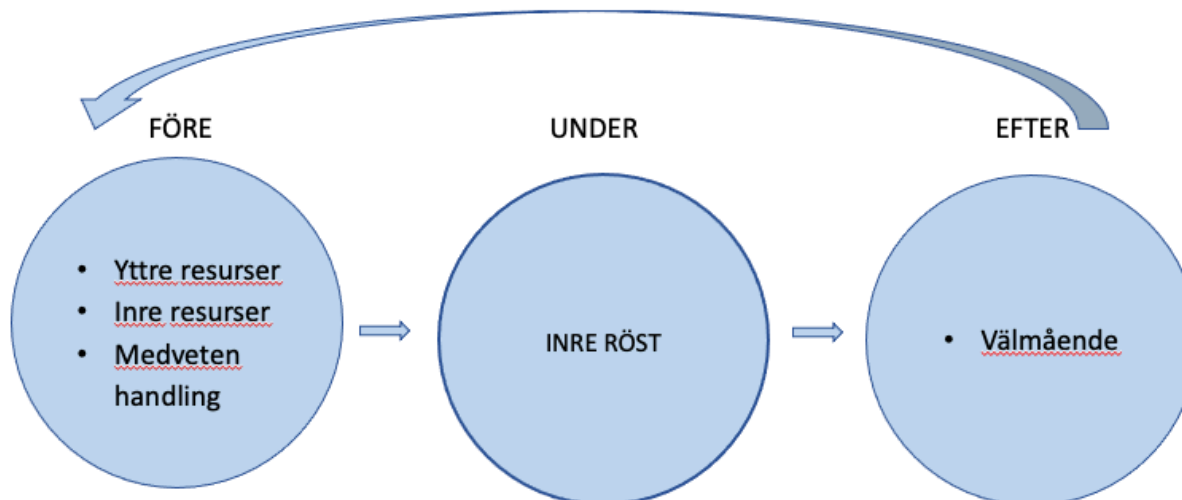
genomgående har haft i åtanke under alla genomförda samtal. En av deltagarna har fått förfrågan om att stryka bort en del av hens personliga berättelse ur transkriberingen men valde att behålla det i och med tidigare försäkran om konfidentialitet. Ljudfilerna raderas efter examinerad uppsats, vilket deltagarna fick information om. Ingen ersättning utgick för deltagande i studien.

### Resultat

Analysen visade att närvaron av självmedkänsla upplevs som en inre röst påverkad av en ständigt pågående process där ens inre och yttre resurser ligger till grund för medveten handling, samt att välmående uppstår som en konsekvens av den självmedkännande inre rösten.

Den tematiska analysens viktigaste fynd gällande upplevelsen av självmedkänsla är *inre röst* som blev studiens huvudtema. Det som samspelar med den inre rösten har vi valt att klassificera som subteman: *yttre resurser*, *inre resurser*, *medveten handling* och *välmående*. Det som vi observerat i data var att detta samspel upplevs ske i en cirkulär process som inte har en tydlig början eller slut även om det i en enskild situation går att urskilja tre stadier (före, under och efter) i upplevelsen av självmedkänsla. I det första stadiet (före) som föregår uppkomsten av den självmedkännande inre rösten (under) finns tre subteman: de inre och yttre resurserna samt medveten handling. Det som denna process genererar är en upplevelse av ökat välmående (efter). Det som framkom i deltagarnas berättelser var även att det ökade välmåendet i sin tur har en stärkande effekt på deras både yttre och inre resurser samt medvetna handlingar (den cirkulära processen). Se Figur 1.

**Figur 1.** Analysens teman och subteman i samspel.



**Not:** Pilarna visar inte kausalitet i en naturvetenskaplig, positivistisk mening. De illustrerar deltagarnas *subjektiva upplevelse* av påverkan av självmedkänsla på välmående.

Vi börjar med att beskriva analysens huvudtema inre röst. Därefter följer en beskrivning av de subteman som förekommer uppkomsten av den inre självmedkännande rösten. Analysen avslutas med beskrivning av det efterföljande subtemat: välmående. Studiens resultat illustreras med lämpliga citat från deltagarna. En av deltagarna representeras inte i citaten, men hans (Man, 25) berättelse är i högsta grad närvarande i studiens analys.

## Under *Inre röst*

Genomgående i analysen kunde vi se att det centrala i upplevelsen av självmedkänsla är en inre röst, det vill säga förmågan att föra en inre självmedkännande dialog med sig själv i stunder av motgång. I analysen framkom att deltagarna använder sig av en inre dialog för att vara vänliga mot sig själva. ”När jag har resurser och framför allt en inre dialog. [...] Då känner jag lugn. Jag kan andas ut lite och lägga ångest eller tviveltankar lite åt sidan.” Kvinna, 23.

Den självmedkännande inre rösten har även visat sig vara till stor hjälp för att motverka den inre kritikern som också är en del av den inre dialogen. Det är just genom förmågan att vara självmedkännande som deltagarna har kunnat gå från att vara kritiska till att bli vänligare mot sig själva.

...det är en sådan inre röst som... kan säga emot den inre kritikern på något sätt. [...] känslan kan nog vara att jag blir lite ledsen. [...] för ledsenheten tycker jag är ett sätt att visa på att nånting inte är så bra och nu måste jag ta hand om mig själv lite mer. ...det har varit som en liten svag röst tidigare [...] nu är det mer såhär ‘ja men just det, dig behöver jag lyssna på’. Kvinna, 47.

Enligt deltagarna tycks den självmedkännande inre rösten uppstå genom inläring av andras exempel, där internalisering av andra personers vänliga ord sker. Några av deltagarna kunde höra sina föräldrars kärleksfulla och tröstande ord inom sig när de tröstade sig själva i utmanande situationer.

[...] då kan man tala sådär tröstande och kanske klappa på huvudet. Jag fick mycket kärlek som barn av min far [...] så den där beröring går djupt in i som `så nu`. (uttalat med en tröstande ton). Kvinna, 70.

Bland det första jag fick lära mig av min mamma, vi har pratat enormt mycket om självkärlek och [...] hur viktigt det är att tycka om sig själv [...] Sen har jag en lillasyster som är 10 år yngre och nu får hon av mig och mamma (skratt). Det är jag uppvuxen med, av alla egentligen, kvinnliga familjemedlemmar framförallt. Kvinna, 23.

Det som även framkom var att den inre dialogen kunde vara riktad till deltagarnas inre barn som behövde tröstas.

Jag har märkt att det har blivit stor skillnad när jag [...] föreställer mig att jag pratar mer med mitt inre barn. Så att jag frågar mig själv: ‘Vad är det som känns? Varför är det jobbigt?’ [...] Och då får jag en kontakt. [...] Men när jag frågar mig själv saker och lyssnar [...], då blir det djupare har jag märkt, så jag försöker påminna mig om det. Man, 53.

Det har även framkommit att den inre självmedkännande rösten kan ha olika kvaliteter som är kopplade till den klassiska tudelningen mellan ”hjärta och hjärna”. Vi har valt att kalla dem *kärleksfull* röst och *rationell* röst.

**Kärleksfull.** För att kunna ta hand om sig själva i utmanande stunder behövde deltagarna förstå att de är i lidande och behöver tröst. Detta sker genom att tala med sig själv som någon man håller kär. Det skapar ett inre klimat av trygghet, lugn och tillit till de inre förmågorna som går att luta sig mot i motgång. Den kärleksfulla inre rösten kan även vara en motiverande faktor samt utdela beröm när saker går bra.

Jag kan komma på mig själv när jag har gjort så som jag har visualiserat att jag skulle göra [...] då kan jag komma på mig själv när man ser sig själv i spegeln [...] 'det här gjorde du bra!' Man, 34.

**Rationell.** Deltagarna har även berättat om en annan nyans av den medkännande inre rösten, nämligen att den kan vara rationell och resonerande. Detta innebär att vid motgång lättare kunna byta perspektiv och i och med detta fokusera på det som går att påverka, eller det som behöver accepteras och därmed kunna lösa de problem som uppstått. Alltså en förmåga att flytta fokus från lidande till självmedkänsla genom medvetenhet kring vad man har makt över att påverka eller inte.

Om det är så att det inte går som jag hoppats på. Eller om jag gör någonting som jag vet att jag inte borde [...] då kan jag prata med mig själv [...] och resonerar kring eller för en dialog 'men det här blev ju inte tillräckligt bra. Hur ska vi göra för att undvika det här i framtiden?' Man, 34.

Den rationella rösten kan även fungera som stöd vid reflektion kring tidigare händelser som annars kan leda till grubblande och åltande.

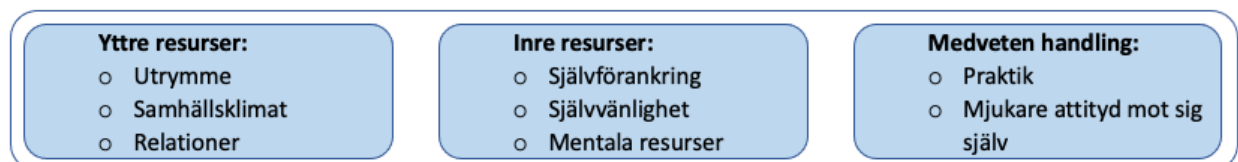
... kanske dra nytta av det empiriskt men inte mala det utan tillåta sig själv att ha självmedkänsla som tillåter dig att bearbeta problemet men sedan när det är färdigbearbetat så stänger vi och ålтар inte nåt mera. Man, 65.

I Figur 1 är den inre rösten placerad i mitten i den process som pågår i samband med upplevelsen av självmedkänsla. Även ovan analys av inre rösten bekräftar hur central denna är. Nedan följer beskrivning av de subteman som påverkar upplevelsen av självmedkänsla och följer ordningen i figuren från vänster till höger (före och efter).

### Före

Deltagarna i undersökningen har berättat om det som påverkar deras inre röst. Det som framstod som mest avgörande var de *yttre resurserna*, alltså det som finns utanför en själv, de *inre resurserna*, det vill säga de egenskaper man själv besitter samt *medveten handling* i form av praktik och utövande för att öva upp sina resurser som i sin tur stödjer självmedkänslan. Dessa presenteras i Figur 2 nedan.

**Figur 2.** Subteman ”före” samt deras ingående element.



### *Yttre resurser*

Inom subtemat yttre resurser har det visat sig att tre aspekter är viktiga: utrymme, samhällsklimat och relationer. Trots att självmedkänsla är en upplevelse som skapas inombords betonar i stort sett alla deltagare vikten av de yttre resurserna som stöd i denna process.

**Utrymme.** I utrymme ingår att ta tid till sig själv samt att skapa fysiskt utrymme genom bland annat att rensa i sin fysiska omgivning, vilket skapar bättre förutsättningar för att kunna lägga energi på självmedkänsla. Flera av deltagarna berättade att praktiken kring att stärka sin

självmedkänsla kräver tid, framförallt tid för att reflektera över tankar och handlingar samt hinna med att vara vänlig mot sig själv.

Jag har fått ta väldigt mycket tid och väldigt många år till att bara fokusera på att lära känna mig själv, mina egna reaktioner mot saker och ting och framför allt mina känslor mot mig själv.  
Kvinna, 23.

Just nu är jag faktiskt inne i en sådan period att jag försöker bocka av saker...rensa ut kan man säga i huset och i vänskapskretsen [...] och har lite mer hållande om både mig själv och min familj. Kvinna, 47.

**Samhällsklimat.** Deltagarna har delgivit att minskade krav från samhället och acceptans för misslyckanden är en förutsättning för att kunna få kontakt med den självmedkännande inre rösten. Flera deltagare har kopplat ihop de höga yttre kraven från samhället med den starka inre kritiska rösten som ständigt påtalar ens tillkortakommanden. Ett sätt att kunna ge plats till mer vänlighet inombords är genom att samhällsklimatet blir mer tillåtande och att vuxna bidrar med en pedagogisk och accepterande stil för att inspirera barn och ungdomar till att vara nöjda med sina prestationer.

Jag tror att föräldrar behöver hjälpa unga människor att hitta en sund stil till sig själva. Och aktivt bidra till att det finns ett bra klimat att försöka och samtidigt misslyckas i olika miljöer. Att man främjar öppenhet gentemot utmaningar och ser det som nånting positivt istället för att folk ska vara rädda för att misslyckas. Så att bidra till ett sunt klimat och samtidigt bidra med positiv feedback. [...] Och det är väl ett sätt att vara vänlig, [...] att låta den personen förstå ett resonemang i hur man kan vara vänlig mot sig själv. Man, 34.

Vi har även noterat att en viktig källa till denna inspiration finns i mellanmännsliga relationer, vilket redogörs för nedan.

**Relationer.** I intervjuerna framkom det att självmedkänsla till stor del påverkas av och påverkar ens relationer. Likt citatet ovan nämner flera deltagare vikten av förebilder för att skapa en vänligare ton inombords. Dessa kan innefatta både föräldrar och andra vuxna. I fall när förebilder saknats under uppväxten vänder sig deltagarna till andra personer eller söker vägledning genom exempelvis andlighet för att skapa en bättre relation till sig själv.

En stor anledning till varför jag kanske har en väldigt hård röst inombords är för att jag också kommer från en sådan miljö och en sådan familj där prestation har premierats. Det finns en ton som är självkritisk och kritisk till andra i omgivningen och det har nog matats och präglats under många år. [...] Jag tror att det här trygga och icke-dömande har jag inte fått hemifrån utan det har jag snarare fått från min nuvarande respektive man och mina vänner för att väga upp varann. Jag kanske har dragits till personer senare i livet som kan vara någon slags vågskål för det där...  
Kvinna, 29.

Deltagarna har samtidigt rapporterat att ökad självmedkänsla i sin tur påverkar deras relaterande positivt. Detta bland annat genom att den upplevda tryggheten, som är ett resultat av självmedkänsla, ökar förmågan att vara sårbar inför andra. För vissa deltagare var självmedkänsla en intim och individuell upplevelse medan andra betonade att det är just genom relaterande som de kunde närma sig sin egen medkännande röst. Det är det senare som exemplifieras i citatet nedan:

Jag känner väl att självmedkänsla och praktik sker också i sammanhang med mina närmsta vänner, mina förtrogna liksom. Att det är kanske där som det får ta plats typ. Det känns som att man får tillgång till den när man får spegla dig i någon annan. [...] jag behöver att någon annan säger det som jag själv inte kan säga i mitt huvud. Kvinna, 29.

Några deltagare har även märkt att det till och med kan vara svårt att utveckla självmedkänsla på egen hand på grund av avsaknad av förebilder och positiv feedback. Detta har då påverkat deras egen medvetenhet om vikten av att själva agera som förebilder för exempelvis sina barn.

Jag har en son som är mer extrem än jag i att han har väldigt svårt att misslyckas, blir väldigt prestationsinriktad [...] Så där känner jag att jag behöver [...] visa självmedkänsla själv, för att han ska förstå hur man gör, och bli ännu tydligare att det är någonting som är väldigt viktigt. Kvinna, 47.

Utövande av självmedkänsla kan på det sättet skapa ringar på vattnet genom att självmedkänsla sprids vidare och inspirerar andra i ens närhet. En av deltagarna uttrycker det på följande sätt: ”Så hon har varit till stor hjälp, väldigt många andra också, men vissa människor märker man att dom är snälla mot sig själva och också väldigt snälla mot andra.” Kvinna, 23.

Det har även påpekats i intervjuerna att en högre grad självmedkänsla leder till förmågan att lättare kunna sälla bort destruktiva relationer.

En sak som jag tänker på ibland att inte nöja sig med relationer där part B inte är speciellt snäll för att jag inte är speciellt snäll mot mig själv. [...] man går in i en relation för att man blir dåligt behandlad men lämnar inte för att man tycker att man [...] kanske inte är värd bättre. Hade jag från början varit snällare mot mig själv då kan man ju sälla bort de relationerna. Kvinna, 23.

Som analysen visar kan det yttre stödet vara avgörande för hur självkänslan utvecklas. Nästa del i analysen beskriver subtemat ”inre resurser” som också är betydelsefulla i utvecklingen av självmedkänsla.

### ***Inre resurser***

Inom subtemat inre resurser är tre aspekter enligt deltagarna betydelsefulla: självförankring, självvänlighet och mentala resurser.

**Självförankring.** Deltagarna har flera gånger återkommit till att den inre kontakten, tryggheten i sig själv samt lyhörddhet för sina känslor är förutsättningar för att kunna uppleva självmedkänsla. Detta i sin tur kräver en förmåga att stanna upp och vara närvarande i nuet.

Att jag stannar upp, jag kanske sätter mig ner och andas. Eller att jag går ofta ut på promenad eller gående meditation. [...] om jag går ut och får kontakt med jorden, får kontakt med luften [...] Och sen med tacksamhet så blir det en vändning till mer närvaro, så det är en av de saker för att bryta, eller också då att sätta mig ner, sätta klockan på 10 minuter, andas. Man, 53.

Ett annat sätt som förankrade deltagarna i sig själva var en stark upplevelse av självkänsla, det vill säga en inneboende trygghet.

För att har man en bra självkänsla så [...] att man kan tillåta sig att öppna burken för självmedkänsla. Det är jag helt övertygad om att det är direkt kopplat. [...] Jag tror att självkänsla

går att bygga, det vet jag ju, det går säkert med självmedkänsla att göra, men det tror jag att många människor skulle ha nytta av och det är viktigt. [...] För är det en osäker person som vinglar eller kanske följer åt det hållet vinden blåser. En person med en hög självkänsla tror jag har lättare att stå för saker och ting som de säger då vet man att den här personen uttrycker en ärlig åsikt inte någonting som är påklistrat. Och återigen så tror jag att självmedkänsla följer linjärt, direkt hur självkänsla är. Man, 65.

I intervjuerna framkom det även att självmedkänsla kan fungera som ett verktyg för att öva upp *resilience*, en förmåga att stå stadigt i sig själv och studsa tillbaka efter misslyckanden utan att brytas ner eller älta. Deltagarna nämnde även att med hjälp av självmedkänsla kunde de lättare förbereda sig för framtida motgångar.

Det var en bra sak att lära mig att det här är väldigt berörande för mig när det handlar om mina barn och att jag får [...] kanske bädda in mig lite där (skratt) redan innan och liksom bara 'aha, det här kan bli jobbigt och nu ska jag vara lite förberedd på det och jag ska ha självmedkänsla med mig'. Kvinna, 47.

Flera av deltagarna delgav att de aktivt hade sökt förankring i något större än sig själva genom andlighet. Genom andligt utövande kan synen på en själv och världen förändras vilket kan bidra till att se på sig själv som en del av något större, vilket minskar kraven på att vara felfri. Självmedkänsla ingår som en del av denna process.

**Självvänlighet.** Den tidigare nämnda kontakten med det inre barnet kan vara en nyckel till att kunna vara vänlig mot sig själv och kunna trösta sig själv i stunder av motgång. Utöver det behövs även en sorts lyhördhet, det vill säga en lyssnande attityd till det inre samtalet. På det sättet kan den inre kritiska rösten lättare fångas upp och istället anamma en mer tröstande och kärleksfull attityd mot sig själv, vilket redan konstaterats. Det som återkom hos flera deltagare var att det är just genom den kärleken som acceptans för sig själv infunnit sig, vilket också ökade förmågan att förlåta sig själv för sina tillkortakommanden.

[Att vara] vänlig mot sig själv. Att nästan finna sig och nöja sig med tanken på hur man är och vem man är och inte känna sig tvungen att ändra det, varken för sig själv eller för nån annan. [...] Det har ju tagit ett tag men på senaste så har jag absolut varit väldigt noga med att möta mig själv med vänlighet, såhär man behöver inte vara bäst. Och det gör ingenting om det inte går så bra som man trodde, att jag kan göra mitt bästa [...] jag kan inte göra så mycket mer än så. Till skillnad från förut då var jag väldigt mån om att jag behöver vara bäst, jag behöver prestera bäst och jag kan absolut inte bli underkänd till exempel. Och nu [...] möter jag mig själv [...] annorlunda i plugg- och skolsammanhang i alla fall. Kvinna, 23

Andra aspekter av självvänlighet som visat sig i intervjuerna är att värdesätta och uppskatta sig själv. En av deltagarna pratade om självuppskattning utifrån förmågan att ta emot och ge sig själv beröm.

Jag tror att man blir, om man kan acceptera och måste vara ärlig mot sig själv och acceptera att det liksom inte är en svaghet att ta emot ett tack på något sätt utan att om man lär sig ta emot beröm, då öppnar man ju sig mot någon annan som ger berömmet, eller hur? Och det tror jag skulle kunna vara ett sätt att öka sin självmedkänsla för de där tror jag hänger ihop. [...] Lära mig att ta emot beröm och njuta av det då, inte bara att ta emot utan njuta av berömmet, alltså verkligen låta det sjunka in. Man, 65.

Genom att värdesätta sig själv och sina resurser blev deltagarna mer måna om att sätta och respektera sina gränser, vilket påverkade deras välmående positivt.

När jag saknar självmedkänsla så går jag över mina egna gränser och det gör att jag inte mår bra. Så att det skulle bli som en mer lugn och större trygghet i mig själv, och då skulle jag må bättre. [om jag var mer självmedkännande]. Kvinna, 47.

**Mentala resurser.** För att kunna vara vänlig mot sig själv och vara förankrad i sig själv krävs ett antal mentala resurser som deltagarna nämnt att de har stor nytta av. Till att börja med behövs det skapas en sorts mentalt utrymme, vilket innebär att plats skapas för sina tankar och reflektioner.

...lära sig värdera det man gör och tar tid till sig [...] att reflektera vad man har gjort och i och med det skicka självmedkänsla [...]. 'Det där var kanske inte så lysande, det var skitbra', det kanske har att göra med att stanna upp och reflektera över och då unna sig att ge självmedkänsla men det händer inte över natten. Man, 65

Just reflektionsförmågan och medvetenheten om sina egna tankar, även kallad introspektion, har visat sig vara av stor vikt för att skifta perspektiv. Detta är kopplat till förmågan att hantera den inre kritikern och relatera vänligare till sig själv. En deltagare som vanligtvis är kritisk mot sig själv har berättat om ett tillfälle där hen tog fel på tiden vilket orsakade stor stress. I den stunden kunde personen stanna upp och göra ett rationellt ställningstagande baserat på de förutsättningar som fanns. Processen som pågick under tiden beskrivs i nedanstående citat:

Ja men det var ju en känsla av lättnad liksom, att jag inte kastade mig ner i ett djupt hål av liksom skuld och skam och ångest, så att jag också kunde tänka klart för att kunna hantera efterskalvet av det, av missbedömningen. [...] Jag tror att jag kunde ta ett bättre beslut. [...] i stunden så var det liksom lättnad och, ja men glädje [...] av att det ändå gick bra i slutändan. Kvinna, 29.

I denna process av känsloreglering skapas det även utrymme till att förändra sina gamla och kritiska tankemönster. Denna förändringsbenägenhet, tillsammans med de övriga ovannämnda mentala resurserna, kräver både mod och öppenhet. Med detta menade deltagarna att de både behöver våga syna sina handlingar samt att söka efter medel som kan vara ett stöd på vägen mot ökad självmedkänsla. Vilket leder oss till analysens nästa subtema som är medveten handling.

### ***Medveten handling***

Inom subtemat medveten handling har vi urskilt två aspekter. Dessa innefattar *praktik* som mynnar ut i *en mjukare attityd mot sig själv*. De är intimt sammankopplade med varandra och kommer därför beskrivas ihop. Som tidigare beskrivits framkom det i analysen att upplevelsen av självmedkänsla skapas i en cirkulär process. De tidigare nämnda subteman inre och yttre resurser beskrivs som förutsättningar för att skapa en mer självmedkännande inre dialog. Det är sedan genom medvetna handlingar som processen sätts igång och skapar den förändring deltagarna har vittnat om. Det deltagarna också har betonat var att självmedkänsla kan vara svårt att förnimma och att det kan vara utmanande att underhålla den praktiken som ökar självmedkänsla.

Det känns också väldigt svårt, inte omöjligt men svårt att ta sig ur dom tankebanorna [...] det är liksom autopilot och dom ingrodda hjulspåren... Sen så går det säkert med övning, mental träning eller meditation eller på andra sätt att man kan göra den där rösten inte lika hård. Kvinna, 29.



Detta arbete är något som bara kan utföras av en själv och kräver både disciplin och övning, vilket flera personer har påpekat. Detta gäller även dem som haft självmedkännande förebilder under uppväxten. Det har liknats med en kondition som byggs upp eller en muskel som stärks av kontinuerlig användning.

Disciplin har kommit till mig på sistone. För man kan ofta vara i huvudet och tänka 'jag ska bara göra det här och bara det här' så dagen slinker ur. Inte bara tänker att ok, 'jag ska göra den på eftermiddagen', man gör det nu. Det är att vara i nuet. Nu gör jag det här, just denna stunden och jag tar emot den gåvan. [...] Disciplin och inte att ha någon piska. Kvinna, 70.

De deltagare som har en pågående självmedkänslapraktik har anammat den mjuka attityden mot sig själv även när de motiverar sig till förändring, det vill säga istället för att piska sig själv till framgång erbjuder de sig själva mjuk uppmuntran som härstammar från förståelsen att de förtjänar att må bra. Nedan följer tankar av en deltagare som i barndomen drivits av mycket prestation:

Där jag växte upp så var det som att man skulle utmärka sig för att vara bra på nånting. [...] lite som i vuxenlivet, du identifierar dig med en jobbtitel. [...] Jag lägger märke på vänner och även föräldrar i olika familjer att man stressat varandra tills man fick resultat, istället för att bidra till positiv disciplin i form av uppmuntring. Jag tror att det är så mycket svårare att motivera än bestraffa, så om du hotar med nånting så tror jag att du får snabbare resultat även om det får en osund konsekvens. Man, 34.

På samma sätt som flera deltagare har internaliserat sina föräldrars tröstande röst har även ens sätt att motivera sig själv påverkats av de vuxnas tidigare beteenden. I utforskandet av en mer självmedkännande inre röst har deltagarna sökt utanför sig själva. Vissa av deltagarna har, som tidigare nämnt, funnit detta genom kontakt med andra och vissa har använt sig av olika former av praktik, exempelvis genom kroppen såsom yoga eller övningar i medveten närvaro såsom meditation. Nedan citat exemplifierar deltagarens djupa upplevelse av att genom praktik släppa taget om sina tankar och landa i kroppen.

A men att liksom, jag håller på och funderar själv såhär, 'blir det bra? Kommer de gilla mig?' Det är någon slags tanke-grej. [...] Då blir det att man går mer till kroppen, och liksom mer är i ett varande, någon slags *letting go*. Och på det sättet är vi i oss själva, vi har kärleken som vår grund, så att liksom släppa det, på ett sätt att återvända till ett mer grundläggande kärleksfullt tillstånd skulle jag vilja säga. Man, 53.

Andra har även nämnt terapeutisk funktion av kultur och natur eller klassisk terapi som vägar till en bättre kontakt med sig själva, vilket krävs för att kunna öva sig i och därmed uppleva självmedkänsla. Nedan citat beskriver två deltagares respektive praktik för att bli mer självmedkännande med sig själva:

För 20 år sedan så kom jag i kontakt med buddhism och Thich Nhat Hanh och han pratar mycket om *compassion*. [...] Och det har varit en av mina största influenser, så den har funnits med mig. [...] Sen kom jag i kontakt med inre barnet, och jobbade med de bitarna då, och skam [...] Jag tycker att jag har en stadig uppgång, eller stadig, men liksom att jag har lättare att, när jag dippar, så har jag lättare att ta tag i det och komma tillbaka. Man, 53.

Men det är en övning, att man dels blir medveten om det, att 'a men ok, det här hände'. Och sedan att öva varje gång att, 'a men ok, nu var det såhär och jag gjorde såhär' och titta på det, observera, och sen försöka verkligen tänka på att 'jag ska inte slå på mig själv nu'. [...] Och att tänka som jag gjorde med vännen, att jag bemötte mig själv med medkänsla och omsorg och hålla om mig själv. Finnas där för mig själv, att jag kan förlåta mig själv liksom. Kvinna, 47.

Den regelbundna praktiken leder till en mjukare attityd mot sig själv, vilket har tagit olika form för olika deltagare i undersökningen. Som citatet ovan illustrerar har personen i fråga kunnat ha en mer förlåtande attityd gentemot sig själv. Andra har rapporterat acceptans av sitt bagage och att det är tillräckligt att göra sitt bästa.

Nu tror jag nästan att jag kommit lite till att jag ser fram emot att skriva tentor, jag ser lite fram emot att gå på, ja men seminarier där man behöver prata inför grupp, för att jag har inga krav på mig själv. När jag minskade kraven på mig själv så ökade även, ja men allt egentligen som är bra. Kvinna, 23.

Ett annat exempel på en mjukare attityd mot sig själv är genom en deltagares ord: "Att tillåta sig själv att släppa negativa tankar, och tillåta sig att låta det positiva ta över." Man, 65.

Som visas i ovan analys och citat från deltagarna sätts den självmedkännande bollen i rullning genom medveten handling, vilket i sin tur upplevs påverka välmåendet. Detta leder oss till det sista skedet i processen (efter).

### **Efter**

Det som framgått av analysen, och som illustreras i Figur 1, är att självmedkänsla upplevs genom en process som leder till ökat välmående, vilket är uppsatsens sista subtema.

### ***Välmående***

Välmående upplevs uppstå när den inre rösten mjuknar. I reflektionen kring frågan om vad som har förändrats i livet tack vare självmedkänsla nämnde en deltagare både fysiska och psykologiska förbättringar samt en upplevelse av att bli komplett som människa:

Ganska mycket. [...] Ja men hälsan [...] i helheten, liksom fysiska och psykiska och alla sådana här defekter som man har lidit av under åren, de är borta. Och det är en otrolig lyckokänsla och du vet man använder ordet hela, alltså healing [...] att man blir hel som är meningen att alla ska vara. Bara så. Kvinna, 70.

Det syns i citatet ovan, och i tidigare presenterade citat, att välmående är en naturlig konsekvens av att kunna vara självmedkännande med sig själv i stunder av motgång. Några deltagare har beskrivit välmående som en upplevelse av lättnad, glädje, lugn eller trygghet. Andra har även beskrivit det som att de blir vän med sig själv och visar sig själv omsorg. Som illustreras i Figur 1 upplevs detta välmående skapas tack vare den inre självmedkännande rösten, vilket i sin tur förstärker kontakten med de inre resurserna. Detta har tidigare av deltagarna kallats för att bygga en kondition som i sin tur påverkar den medvetna handlingen, alltså det man väljer att lägga sitt fokus och sin energi på. På det viset påverkas då även ens yttre resurser, alltså den tid som läggs på sin utveckling eller vem man umgås med. Detta lyser igenom i de uttalanden från deltagarna som vi valt att lyfta fram.

Vi avslutar resultatet med nedanstående citat som sammanfattar flödet i upplevelsen av självmedkänsla:

Jag tror att det är jätteviktigt, och jättefint att ha en varm och skön kommunikation inombords. Och att det här är ett jättebra verktyg för att skapa värme och en förståelse för att det är ett sätt att hantera även inre kritikern, [...] jag har gjort mitt bästa [...] för att förstå mig själv och jag tror att genom det också så blir det mycket lättare att få en värme i relationen med andra. Man, 53.

### **Ytterligare fynd**

Undersökningsdeltagarna har även vittnat om konsekvenser som uppkommer ur *brist på* medkänsla med sig själva. Uppsatsens frågeställning handlar om upplevelsen av *närvaro av* självmedkänsla. Därför har vi som tidigare nämnt beslutat att inte behandla dessa i analysen. Dock tycker vi att dessa fynd är viktiga att nämna eftersom våra deltagare återkommande vittnar om hur svårt det är att vara självmedkännande i stunder av motgång. Det deltagarna har berättat om bristen på självmedkänsla berör ofta hur självkritiken, grubblandet och dömandet av sig själva står i vägen för självmedkänsla. Att ändra dessa destruktiva tankemönster kräver en stor ansträngning. Därför säger de flesta deltagarna i studien att det är svårt att öka självmedkänsla då det kräver hårt och medvetet arbete. De gångerna de misslyckas blir den kritiska rösten mest framträdande vilket påverkar välmåendet negativt.

### **Diskussion**

I denna studie var syftet att undersöka hur närvaron av självmedkänsla upplevs hos den moderna människan. Datainsamlingsmetoden som användes var semistrukturerade intervjuer som analyserades med hjälp av tematisk analys. Uppsatsens frågeställning lyder "Hur upplevs närvaron av självmedkänsla?" och i resultatet kom vi fram till ett tydligt huvudtema: inre röst; samt fyra subteman som samspelar med denna: yttre resurser, inre resurser, medveten handling och välmående. Analysen visade att det finns ett flöde mellan dessa teman. Nedan följer en resultatdiskussion där studiens fynd analyseras i ljuset av den tidigare forskning som presenterades i inledningen. Diskussionen följer samma struktur som analysen där vi börjar med att diskutera vårt huvudtema för att sedan övergå till en diskussion om studiens subteman. Därefter beskriver vi studiens metodologiska styrkor och svagheter. Diskussionen avslutas med förslag på framtida forskning samt praktiska implikationer av våra fynd.

### **Resultatdiskussion**

Den inre självmedkännande rösten är en del i en cirkulär process med ett tydligt före, under och efter. Detta likt empati enligt Rogers (1975), uppstår i och är en del av ett större sammanhang i form av en process över tid; vilket även speglas i studier av Gilbert et al. (2017) samt Strauss et al. (2016) som beskriver självmedkänsla som en serie handlingar. Båda pekar exempelvis på vikten av tolerans mot sitt lidande, motivationen att minska lidandet samt hur det driver fram konstruktivt handlande. Även Pauley och McPherson (2010) påpekar att självmedkänsla är en process som involverar agerande. Denna aspekt saknas i Neffs modell (2003b). Den kan istället uppfattas som en statisk beskrivning av vad självmedkänsla innefattar.

Upplevelse av en inre röst löper som en röd tråd genom de flesta intervjuer i vår studie. I deltagarnas berättelser återspeglas hur viktig den inre dialogen är för upplevelse av självmedkänsla. Några berättelser indikerar att den inre dialogen består av olika typer av röster,

både kritiska och vänliga, där den självmedkännande rösten har en kärleksfull och rationell ton. Detta går i linje med Herman och Dimaggios (2004) forskning som konstaterat att den inre dialogen består av flera olika röster som alternerar sinsemellan. Stiles et al. (2004) poängterar att dessa inre röster kan skilja sig åt i tonläge och innehåll. Det finns tydliga tecken i våra deltagares berättelser på att den inre rösten används till självreglering, reflektion och resonemang med sig själv. Morin (2005) anser att detta är den inre röstens viktigaste funktion. Forskaren påpekar även att det är personens sociala och fysiska miljö som påverkar kvaliteten av den inre dialogen. Vissa av våra deltagare har vittnat om hur avgörande den tidiga miljön varit för utformningen av det inre pratet. De deltagare som saknat tidiga självmedkännande förebilder har senare under livet aktivt sökt sig till sammanhang och personer som visade sig kunna stödja utvecklingen av den vänliga inre rösten.

Även om denna studie utformats med ett induktivt förhållningssätt speglar våra resultat det som Viou och Georgacas (2020, 2021) har gjort sina studier; det vill säga att kopplar ihop självmedkänsla och den inre rösten. Forskarna gjorde denna koppling i gruppterapisammanhang och deras viktigaste resultat innebär att den självmedkännande inre rösten genom terapi går att öva upp när som helst i livet. Våra deltagares berättelser vittnar om att självmedkänsla även går att öva upp utanför terapirummen. Det är övning samt exempel från andra som bidrar till att den inre rösten successivt mjuknar. Vårt resultat har således både bekräftat Viou och Georgacas fynd samt berikat forskningsfältet inom självmedkänsla.

Enligt vår förståelse har inte tidigare modeller och forskning kring självmedkänsla tagit den inre dialogen i beaktning. Det finns dock andra gemensamma nämnare mellan tidigare forskning och vår studies subteman. Exempelvis upptäckte Dunkley-Smith et al. (2021) ett antal svårigheter som står i vägen för självmedkänsla och nämner bland annat samhällskraven samt deltagarnas individuella livsförhållanden. Detta avspeglas i vår studie under subtemat yttre resurser där samhällskrav beskrivs som en barriär i skapandet av självmedkänsla. Relationer är ytterligare en komponent inom de yttre resurserna. Bohanana et al. (2020) beskriver att deltagare i deras studie upplever socialt stöd som en hjälpsam faktor för utvecklandet av självmedkänsla. I vår studie påpekar deltagarna att det relationella spelar en avgörande roll i deras upplevelse av självmedkänsla. Det är det relationella som direkt påverkar hur den inre rösten utvecklas, vilket nämndes ovan. De befintliga teoretiska modellerna (se ex. Neff 2003b, Gilbert et al., 2017 och Strauss et al., 2016) har återigen inte beaktat detta.

Skillnader mellan vår studie och tidigare forskning går även att finna inom vårt subtema inre resurser. Ingen av de tidigare studierna vi har funnit har poängterat vikten av självförankring, vilket i vår studie har visat sig ha en tydlig koppling till självmedkänsla. Självförankring står för att ha en trygg inre kontakt med sig själv och vara lyhörd för sina känslor, vilket vi kopplar till självmedkänsla då detta kan bli en stabil grund att stå på i stunder av motgång. Gilbert et al. (2017) och Strauss et al. (2016) har sett att den självmedkännande processen börjar med en förmåga att tolerera sitt lidande och motivation att minska det. Detta visar att mentala processer stödjer uppkomsten av självmedkänsla, vilket även syns i vår studie där mentala resurser, såsom reflektionsförmåga och medvetenhet kring sina tankar, är en del av subtemat inre resurser. Även Bohadana et al. (2020) poängterar att det finns en relation mellan självmedkänsla och mentala förmågor men talar om ett motsatt förhållande där självmedkänslan har en positiv effekt på det konstruktiva tänkandet. Något som däremot berörs av de flesta tidigare nämnda forskare är det som vi i vår analys kallar för självvänlighet. Både Gilbert et al. (2017) och Strauss et al. (2016)

använder ordet empati medan Neff (2003b) och Pauley och McPherson (2010) använder uttrycket vänlighet mot sig själv. Ett antal av våra deltagare nämner kontakten med det inre barnet som en av nycklarna till självmedkänsla. Även lyhördhet gentemot sig själv och självuppskattning nämns som två bidragande faktorer som ökar självvänligheten.

Det tredje subtemat i vår studie, som vi har valt att rubricera medveten handling, berörs i flera av de tidigare nämnda källorna. I studierna av Pauley och McPherson (2010) samt Dunkley-Smith et al. (2021) beskrivs självmedkänsla som en process som kräver agerande och som går att träna upp. Gilbert et al. (2017) och Strauss et al. (2016) skriver om motivation för att minska sitt lidande, vilket indikerar att självmedkänsla kräver agentskap. I vår analys finns det deltagare som bekräftar att självmedkänsla är som en muskel som går att stärka genom disciplin och repetition. Vissa deltagare nämner flera olika former av praktik som stödjer uppkomsten av självmedkänsla. Medvetenhet är en viktig komponent i denna praktik, vilket subtemats rubrik indikerar. Denna praktik kan involvera meditation och yoga, kontakt med naturen och konsten samt vardagssituationer som ger tillfälle för övning i självmedkänsla. Oavsett vilken metod som föredras innefattar samt förstärker de den medvetna närvaron. Enligt Neffs (2003b, 2023) modell är just medveten närvaro en av huvudkomponenterna i självmedkänsla då det bidrar till att bibehålla sinnesjämvikt och förhindrar att personen dras med i en spiral av överväldigande negativa känslor i stunder av motgång. Schanches et al. (2020) har i sin studie bland annat upptäckt att självmedkänsla är en konsekvens av träning i medveten närvaro. Deltagare i deras studie upplevde ökad självmedkänsla trots att programmet MBSR syftar till stressreducering genom medveten närvaro, vilket ytterligare visar den medvetna närvarons betydelse för uppkomsten av självmedkänsla.

Latinjak et al. (2023) urskiljer två olika typer av självprat, spontant och målinriktat. Det spontana priset används omedvetet i stunder av känslomässig stress. Medveten närvaro kan bidra till att genom medveten ansträngning röra sig från spontant till målinriktat och konstruktivt självprat. I vår studie berättar ett antal deltagarna om vikten av att sakta ner tankeflödet för att kunna komma i kontakt med den självmedkännande inre rösten. Det är på det sättet som dessa deltagare kommer närmare en mjukare attityd mot sig själv genom att kunna vara förlåtande och accepterande gentemot sina tillkortakommanden. Denna mjukhet upplevs i längden bidra till ökad känsla av välmående.

För de flesta deltagarna i vår studie innebär välmående både fysiologiska och psykologiska förbättringar i form av exempelvis förbättrad förmåga till känsloreglering där känslor av lättnad, glädje, lugn eller trygghet följer. Det beskrivs även som att "bli komplett som människa", att de blir "vän med sig själv" och att de visar sig själv omsorg. Detta välmående uppstår som sagt som en effekt av att den inre rösten mjuknar. Även i tidigare forskning har samband mellan självmedkänsla och välmående upptäckts (Bag et al., 2022, Zessin et al., 2015). Både Inwood och Ferrari (2018) samt Neff (2011) anger möjliga orsaker bakom detta samband. Självmedkänsla möjliggör förbättrad känsloreglering och bättre tolerans för negativa känslor (Inwood & Ferrari, 2018) samt bidrar till emotionell stabilitet och aktiverar "lugn och ro"-systemet (Neff, 2011).

Vissa deltagare delger även att grubblande och dömande av sig själv uppstår när självmedkänsla är frånvarande. Gilbert et al. (2017) kopplar självkritik, som tyder på avsaknad av

självmmedkänsla, till psykisk ohälsa. Som vi tidigare har beskrivit tystnar den inre kritikern med hjälp av självmedkänsla. Välmående upplevs alltså infinna sig när den inre rösten mjuknar.

### **Metoddiskussion**

Studiens metodologiska styrkor innefattar bland annat att vi använt oss av ett handplockat urval, vilket har bidragit till variation i ålder och tidigare erfarenhet av självmedkänsla samt jämn könsfördelning. Langemar (2008) menar att ett handplockat urval ger representativitet i data. Genom att intervjuerna var av semistrukturerad karaktär och vår intervjuguide innehöll flera olika alternativ av följdfrågor skapades flexibilitet samtidigt som det fanns tydliga ramar för oss att förhålla oss till. Flexibilitet menar Rubin och Rubin (2012) är en förutsättning för att kunna samla rika data baserade på deltagarnas berättelser.

Denna studie utfördes av två personer vilket är ytterligare en styrka i kvalitativa studier, då ”fyra ögon ofta ser mer än två”. Langemar (2008) nämner fördelar med att arbeta tillsammans i en kvalitativ studie. Den omfattande mängd data som skapas i de kvalitativa intervjuerna kräver mycket tid och möda att analysera. Delas detta arbete på flera går denna process snabbare samt resultatet blir mer välgrundat (Langemar, 2008). Att vi utfört denna studie tillsammans har hjälpt oss att vara mer uppmärksamma på detaljer och återkommande teman i deltagarnas berättelser. Detta säkerställde även att vi hade bättre förutsättningar att undvika att övertolka data då vi båda behövde vara överens om att de dragna slutsatserna verkligen var förankrade i data.

Ytterligare en styrka innefattar vår förförståelse, samtidigt som den också utgör en risk, se nedan. Vi har båda tidigare erfarenhet och kunskap kring självmedkänsla, vilket gjorde att vårt intresse för ämnet var väl förankrat. Enligt Braun och Clarke (2019) är subjektivitet en viktig resurs i den kvalitativa forskningen. Gough och Madill (2012) påpekar också att subjektivitet är positivt då det minskar barriärer mellan intervjuare och deltagare. Tack vare vår tidigare erfarenhet av självmedkänsla kunde vi ha större förståelse för våra deltagares upplevelser, vilket underlättade och fördjupade kontakten sinsemellan. Samtidigt som vi förstås fick vara på vår vakt att påverka deltagarna med våra egna åsikter kring självmedkänsla. Vår förförståelse var även till stor nytta för att skapa djup och flöde i intervjuerna vilket även Leech (2002) poängterar är en fördel med förkunskap inom ämnet.

Man kan även se förförståelsen som en svaghet genom att vårt stora intresse i ämnet kan ha utfört en potentiell risk för vår objektivitet i tolkningen av deltagarnas svar. Vi har efter bästa förmåga hjälpts åt att agera som ”vakter” för varandras möjliga bias och anser att subjektiviteten snarare gagnat utfallet, vilket beskrivs ovan. En annan svaghet rör det faktum att självmedkänsla är ett abstrakt och svårfångat fenomen där det finns en risk att vi pratar förbi de deltagarna som har begränsad tidigare erfarenhet av det. För att minska den risken har vi börjat varje intervju med en induceringsövning för att försäkra konsensus mellan oss och deltagarna kring vad självmedkänsla egentligen är. Denna metod har använts tidigare för att framkalla självmedkänsla hos deltagare och undersöka dess effekter (Neff, 2023). Däremot har vi blivit varse om att induceringsövningen, så som den är utformad, kan ha påverkat hur deltagarna uttryckte sig kring deras inre röst. Detta då övningsinstruktionen innefattar frågorna: ” Vad säger du till dig själv?” och ”Vilket tonfall har du?” Detta kan ha primat deltagarna till att beskriva upplevelsen av självmedkänsla i form av en röst. Dock framgår det tydligt i intervjutranskriberingarna att våra deltagare inte har uppfattat att övningsfrågorna handlade om en inre röst. Det är istället i vår

tolkning och analys av svaren som vi kunnat identifiera detta som ett huvudtema, vilket även framgår från citaten i analysen.

Det kan även ses som en svaghet att vi inte har kontrollerat deltagarnas tidigare erfarenhet av självmedkänsla utan enbart baserat urvalet på våra antaganden om deras erfarenheter. Vår avsikt var att få en spridning i detta avseende, vilket vi inte i förväg säkerställt att vi fått. Vad vi kunde utläsa från intervjuerna var dock att deltagarna representerade olika uppsättningar av erfarenheter från ingen erfarenhet alls till flerårig praktik. En annan svaghet som rör det faktum att vi önskade spridning i deltagarnas tidigare erfarenheter av självmedkänsla är att detta kan ha bidragit till en snedfördelning gällande vilka deltagares berättelser resultatet främst baserades på. De deltagare som hade fler tidigare erfarenheter och aktivt praktiserade självmedkänsla har antagligen haft enklare att uttrycka sig om detta samt haft en större vokabulär i ämnet jämfört med de som hade ingen eller liten erfarenhet. Vi hade som syfte att undersöka upplevelsen av närvaro av självmedkänsla för gemene man och detta var anledningen till att vi önskade spridning i detta avseende. Även om vi har, efter bästa förmåga, försökt säkerställa att alla deltagares berättelser avspeglas i studiens resultat, är vi medvetna om att en viss snedfördelning finns.

Ytterligare en svaghet gällande studiens urval är att vi har använt oss av en kombination av handplockat urval samt tillgänglighetsurval, vilket begränsat tillgången till deltagare representativa för hela populationen. Kritik kan därför riktas mot hur generaliserbara våra resultat är då de flesta deltagare representerar den västerländska medelklassen och kanske även brister i representativitet på andra sätt.

### **Förslag på framtida forskning**

Forskning kring självmedkänsla har blomstrat de senaste åren. Det som har studerats mest är självmedkänsla i förhållande till olika grupper med specifika utmaningar, både egna och närståendes, i form av diagnoser eller sjukdomar och i västerländsk kontext. Vårt urval tog inte hänsyn till annat än viss begränsad demografisk information och tidigare erfarenhet av självmedkänsla. Studien visar dock att även människor utan dessa utmaningar har behov av att utveckla den självmedkännande inre rösten för att främja välmående. Fler studier av liknande karaktär, som även inkluderar deltagare från flera länder, kulturer och religioner kan vara av stor nytta för att undersöka upplevelsen av självmedkänsla hos människor oavsett ursprung eller förutsättningar. Med det vill vi säga att självmedkänsla kan vara relevant och välgörande för grupper av människor vi inte lyckats inkludera i vår studie och bör därför studeras vidare.

Ett annat förslag är att utföra longitudinella studier för att se hur regelbunden praktik i självmedkänsla påverkar deltagarnas mående över tid samt hur bestående dessa effekter är. Förslag på olika urvalsgrupper kan vara personer med psykisk ohälsa (som depression) eller deltagare som rekryteras utifrån subjektiva upplevelse av en stark inre kritikern (utan annan diagnos). Dessa studier kan med fördel utföras med både kvalitativ (genom intervjuer om den subjektiva upplevelsen) och kvantitativ (genom skattningsskalor) ansats.

Ytterligare ett förslag är att utföra en studie liknande vår med intervjuer kring upplevelsen av självmedkänsla utan induceringsövningen, alternativt att man använder sig av andra formuleringar i denna övning. Detta för att se om inre röst fortfarande framträder som ett huvudtema.

## **Praktiska implikationer**

Det är vida känt att många människor idag lider av psykisk ohälsa. Som vi inledningsvis nämnde har många svårt att älska sig själva, vilket resulterar i oförmåga att visa sig själv vänlighet under livets motgångar. Det finns även en koppling mellan självkritik och psykopatologi. Resultatet av denna studie visar att självmedkänsla är intimt sammankopplad med psykologiskt välmående, därför menar vi att praktik i självmedkänsla skulle kunna göra stor nytta inom vården för patienter med exempelvis psykisk ohälsa eller neuropsykiatriska diagnoser. Det kan vara så att självmedkänsla förbises som åtgärd eftersom den till synes kan verka både anspråkslös och abstrakt. Vår studie påvisar snarare hur potent detta verktyg är både i arbetet med att öka välmående och som insats i vården. Kunskapen om att självmedkänsla upplevs som en inre röst gör att man kan använda sig av den inre dialogen som verktyg för att öka patienters välmående.

Därutöver pekar både vår studie och befintlig forskning på att tidiga erfarenheter påverkar den inre dialogen. Vi är övertygade om att insatser tidigt i livet kan ha stor påverkan på det framtida psykologiska måendet och förebygga psykisk ohälsa. Därför menar vi att praktik som främjar en mjukare attityd mot sig själv i stunder av motgång bör kunna vara tillgänglig för alla från tidig skolålder.

Som vi även har kommit fram till behöver inte arbetet med att öka självmedkänsla ske i terapiesammanhang. Vi har fått bevis på att det går att göra i vardagslivet genom att omge sig av vänliga människor samt att man genom övning på egen hand kan påverka kvaliteten av den inre rösten. Detta visar att det går att till vardags praktisera självmedkänsla och därmed få bättre livskvalitet. Oavsett tidigare erfarenhet av självmedkänsla kunde alla deltagare i denna studie, på sina egna sätt, uttrycka sig om sina upplevelser av denna, vilket indikerar att självmedkänsla är tillgänglig för gemene man. Det kan variera i hur tillgänglig den är, men den självmedkännande inre rösten bor inom oss alla.

## **Slutsatser**

Det är genom den vänliga attityden mot sig själv som man genuint kan värna om sin nästa även om vi inte längre är lika beroende av varandra för att överleva. Det behöver skapas förutsättningar för den moderna människan i samhället så att den inre rösten kan mjukna så tidigt som möjligt och därigenom bära frukt genom livets gång.

## **Referenser**

- Bag, S. D., Kilby, C. J., Kent, J. N., Brooker, J. & Sherman, K. A. (2022). Resilience, self-compassion, and indices of psychological wellbeing: A not so simple set of relationships. *Australian Psychologist*, 57(4), 249-257.  
<https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2089543>
- Bibeln*. 2000. Bokförlaget Cordia AB.
- Bohadana, G., Morrissey, S. & Paynter, J. (2021). Self-Compassion in mothers of children with autism spectrum disorder: A qualitative analysis. *J Autism Dev Disord* 51, 1290–1303.  
<https://doi.org/10.1007/s10803-020-04612-2>
- Brach, T., (2001). Awakening from the trance of unworthiness. *Inquiring Mind* 17(2).  
[https://inquiringmind.com/article/1702\\_20\\_brach\\_awakening-from-unworthiness/](https://inquiringmind.com/article/1702_20_brach_awakening-from-unworthiness/)



- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Dunkley-Smith, A. J., Reupert, A. E., Ling, M. & Sheen, J. A. (2021). Experiences and perspectives of self-compassion from young adult children of parents with mental illness. *Journal of Adolescence*, 89, 183-193. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.05.001>
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *J of Compassionate Health Care* 4(4). <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Goetz, J. L., Keltner, D. & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Gough, B., & Madill, A. (2012). Subjectivity in psychological science: From problem to prospect. *Psychological Methods*, 17(3), 374–384. <https://doi.org/10.1037/a0029313>
- Herman, H. J. M & Dimaggio, G. (2004). *The Dialogical Self in Psychotherapy: An Introduction*. Taylor & Francis Group: New York.
- Inwood, E. & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology Health Well-Being*, 10, 215-235. <https://doi.org.ezp.sub.su.se/10.1111/aphw.12127>
- Latinjak, A. T., Morin, A., Brinthaup, T. M., Hardy, J., Hatzigeorgiadis, A., Kendall, P. C., Neck, C., Oliver, E. J., Puchalska-Wasył, M. M., Tóvares, A.V. & Winsler, A. (2023). Self-talk: An interdisciplinary review and transdisciplinary model. *Review of General Psychology*, 27(4), 355-386. <https://doi.org/10.1177/10892680231170263>
- Leech, B. L. (2002). Asking questions: Techniques for semistructured interviews. *PS, Political Science & Politics*, 35(4), 665-668.
- Morin, A. (2005). Possible links between self-awareness and inner speech theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *Journal of Consciousness Studies*, 12(4-5), 115-134.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 2, 223–50. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102. <https://doi.org/10.1080/152988603909032>

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 18(74), 193-218. <http://doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An appreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/001100007500500202>
- Rubin, H. J. & Rubin, I. S. (2011). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. (3:e utgåvan). Sage Publications, Inc.
- Schanche, E., Vøllestad, J., Binder, P., Hjeltnes, A., Dundas, I. & Nielsen, G. H. (2020). Participant experiences of change in mindfulness-based stress reduction for anxiety disorders. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1776094>
- Stiles, W. B., Osatuke, K., Glick, M. J. & Mackay, H. C. (2004). Encounters between internal voices generate emotion: An elaboration of the assimilation model. I H. J. M Herman & G. Dimaggio (Red), *The Dialogical Self in Psychotherapy: An Introduction*. (s. 91-107). Taylor & Francis Group: New York.
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forsknings sed*. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>
- Viou, M. & Georgaca, E. (2020). Compassionate Voices of Clients and Therapists in Systemic Group Psychotherapy: A Narrative Study. *Journal of Constructivist Psychology*, 33(4), 422-440, <https://doi.org/10.1080/10720537.2019.1679302>
- Viou, M & Georgaca, E. (2021). “Enriching Our Inner Dialogue”: An activity to explore compassionate voices. *Journal of Constructivist Psychology*, 34(2), 207-217. <https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1717150>
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W. & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psych Well-Being* 2(3). <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>

Zessin, U., Dickhäuser, O. & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-Analysis. *Applied Psychology Health Well-Being*, 7(3), 340-364.  
<https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

## **Bilaga 1.** Introduktionsmail till deltagarna.

Hej x,

jag heter x och jag har fått ditt namn och mailadress från x.

Tack för att du valt att delta i vår undersökning om självmedkänsla.

Här nedan följer ramar och samtycke som behöver godkännas av dig och längst ner finns det förslag på tid för vår intervju.

Det är viktigt att du läser noga och återkommer om du har funderingar eller frågor.

I annat fall är det bara att svara på detta mail att du samtycker till nedanstående villkor och vi bokar intervjutid:

"Jag tillsammans med min kurskamrat genomför intervjuer som del i vårt kandidatuppsatsarbete som vi skriver vid Psykologiska institutionen vid Stockholms Universitet. Ämnet vi studerar är självmedkänsla som på engelska kallas Mindful Self-Compassion och handlar om hur man bemöter sig själv med vänlighet vid motgångar. Det vi är nyfikna på är hur du upplever självmedkänsla i din vardag.

Ramar:

Intervjun kommer att ta ca 45 minuter och i det ingår en kort visualiseringsövning som introduktion i ämnet. Under övningen kommer du få blunda eller bara sänka ner blicken om det känns mer bekvämt. Jag kommer guida dig, så du kan bara slappna av och följa min röst.

Övningen kommer inte ta mer än 7 minuter. Därefter kommer du att få svara på frågor som rör din personliga upplevelse av **självmedkänsla**.

Deltagandet är helt frivilligt och man kan avbryta sitt deltagande när som helst utan några konsekvenser. Som deltagare väljer du själv vilka frågor du besvarar. Intervjun spelas in med ljud.

Syftet är att söka förståelse för hur närvaro av självmedkänsla upplevs i vardagen. Intervjun kommer att transkriberas vilket innebär att man skriver ned det som intervjuare och deltagare säger ordagrant. Transkriberingen kommer att vara avidentifierad.

Efter att uppsatsen är examinerad och godkänd kommer alla ljudfiler att raderas. All information från intervjun kommer att hanteras konfidentiellt.

Samtycke:

Samtycker du då till att delta i denna intervju enligt den ovannämnda informationen och till att intervjun spelas in med ljud?

Det som återstår efter ditt godkännande är för oss att boka tid och plats för intervjun.

Förslag på tid och plats:

Tid: Någon gång under perioden 10-19/11, men gärna så tidigt som möjligt under denna period.

Plats: Universitetslokaler vid Frescati (närmaste tunnelbana Universitetet) eller Albano (busshållplats med samma namn). Alternativt ett zoommöte om du föredrar att ta intervjun digitalt.

Återkom därför gärna med förslag på tid och plats som passar dig i samband med att du skickar ditt samtycke.

Stort tack på förhand och tveka inte att återkomma i fall det finns några frågetecken.  
Med vänliga hälsningar,  
Kasia Lindahl och Caroline Bergsten, SU

## Bilaga 2. Intervjuguide.

Hej! Välkommen. Tack snälla att du valde att delta i denna intervju.

Jag startar inspelningen nu och vi börjar med att gå igenom ramar och samtycke.

Fråga om ålder och kön.

”Jag heter xxx och studerar psykologi på SU.

Jag tillsammans med en kurskamrat genomför intervjuer som del i vårt kandidatuppsatsarbete som vi skriver vid Psykologiska institutionen. Ämnet vi studerar är självmedkänsla som på engelska kallas Mindful Self-Compassion och handlar om hur man bemöter sig själv med vänlighet vid motgångar. Det vi är nyfikna på är hur du upplever självmedkänsla i din vardag.

Intervjun kommer att ta ca 45 minuter och i det ingår en kort visualiseringsövning som introduktion i ämnet. Under övningen kommer du få blunda eller bara sänka ner blicken om det känns mer bekvämt. Jag kommer guida dig så du kan bara slappna av och följa min röst. Övningen kommer inte ta mer än 4 minuter. Därefter kommer du att få svara på frågor som rör din personliga upplevelse av **självmedkänsla**.

Deltagandet är helt frivilligt och man kan avbryta sitt deltagande när som helst utan några konsekvenser. Som deltagare väljer du själv vilka frågor du besvarar. Intervjun spelas in med ljud.

Intervjun kommer att transkriberas vilket innebär att man skriver ned det som intervjuare och deltagare säger ordagrant. Transkriberingen kommer att vara avidentifierad.

Efter att uppsatsen är examinerad och godkänd kommer alla ljudfiler att raderas. All information från intervjun kommer att hanteras konfidentiellt.

· Samtycke

Samtycker du då till att delta i denna intervju enligt den ovannämnda informationen och till att intervjun spelas in med ljud? (inväntar svar) ... Tack.

Har du några frågor innan vi börjar själva intervjun? (inväntar svar) ...

Då kan vi sakta börja själva intervjun.

Som tidigare nämnt så är temat för denna intervju **hur du upplever självmedkänsla i din vardag**. Och vi kommer som sagt börja med en kort övning för att sätta igång tankarna kring ämnet. I början av intervjun kommer vi diskutera din upplevelse av själva övningen för att sedan prata mer generellt om din upplevelse av självmedkänsla i din vardag. Under övningen kommer jag be dig att reflektera över två olika scenarion och vi kommer diskutera dina reflektioner under själva intervjun. Det som är bra att tänka på är att det är den inre upplevelsen som vi kommer fokusera på. Av etiska skäl kommer vi inte beröra detaljer kring själva händelsen så att du kan känna dig trygg i det. Det är även viktigt att du väljer exempel som inte är för triggande och detta för att skydda dig. Så t.ex. om du råkat ta sönder någonting kan funka bra.

Du kommer ha en chans att skriva ner ett par ord kring dina reflektioner efter första och andra scenariot på pappret (framför dig/så se till att ha papper och penna tillgängligt).  
Så under själva övningen är du tyst för att lättare kunna behålla kontakten med din egen upplevelse.

Känns det ok? (invänta svar)

Se till att du sitter bekvämt och blunda eller sänk ner blicken om du föredrar det och bara följ min röst.

Till att börja med vill jag be dig att reflektera över följande:

Föreställ dig att någon som du bryr dig om har det jobbigt på något sätt, kanske har misslyckats eller känner sig otillräcklig - medans du själv har det ganska bra just då. Hur skulle du vanligtvis bemöta den personen i det ögonblicket?

Vad skulle du säga?

Vilket tonfall skulle du ha?

Tänk på kroppsspråket och de icke verbala gesterna.

Hur känns det inom dig?

Nu får du en minut att reflektera och ev. skriva ner några stödord.

Är du redo att fortsätta? (invänta svar)

Blunda igen om du vill.

Föreställ dig nu att det är du själv som har det jobbigt, du har misslyckats med någonting eller av en annan anledning känner dig otillräcklig eller att du skäms. Hur bemöter du vanligtvis dig själv i sådana situationer? Vad säger du till dig själv?

Vilket tonfall har du?

Tänk på kroppsspråket och de icke verbala gesterna.

Hur känns det inom dig?

Nu får du ytterligare en minut att reflektera och ev. skriva ner några stödord. Sedan är övningen slut.

Är du redo att fortsätta? (invänta svar)

- Märkte du några skillnader i hur du bemöter dig själv/andra?
  - Vilka? Kan du utveckla? Vill du förklara hur du bemötte din vän och dig själv?
- Vad är dina spontana tankar kring självmedkänsla?
- Vad är dina tidigare erfarenheter/tankar kring självmedkänsla?
- Hur upplever du självmedkänsla? Hur känns det då inombords?/Om du skulle rikta medkänsla inåt mot dig själv, hur känns det då inombords?/(*Om fortfarande svårt att komma åt upplevelsen av självmedkänsla: Lyssnar du till din inre röst/är du bekant med din inre röst? Hur pratar du med dig själv?*)

- Hur bemöter du dina tillkortakommanden?/ Hur känner du när du gör det?
  - (*Om positivt* - Berätta mer, kan du fördjupa genom exempel? Vad tror du ligger bakom? Hur har du lärt dig det här?)
  - (*Om negativt* - Vad tror du behövs för att du ska kunna vara mer självmedkännande mot dig själv vid motgångar? Varför är det svårt att komma dit? Vad står i vägen?
  - Kan du komma ihåg någon situation där du bemötte dig själv med vänlighet eller tolerans? Hur upplevdes det? Kan du utveckla?
- Vad tänker du om andra människor som är självmedkännande med sig själva?
  - Finns det några nackdelar med att vara självmedkännande? Vilka och varför?
- Hur har din omgivning under uppväxten relaterat till att vara vänlig mot sig själv i allmänhet?
  - Hur har det påverkat din förmåga att vara självmedkännande?
- Vad skulle förändras i ditt liv om du var snällare mot dig själv? (I dina relationer? I ditt sätt att leva?)