

Sesjon 14

Medfølelse med vanskelige følelser

*I define responsibility (respons-ability)
as the ability to choose
how we respond to stimulation
coming in through our sensory systems
at any moment in time.*

(Jill Bolte Taylor)

Landing: Pusteanker

Sett deg godt til rette. Undersøk hvordan det er å skulle øve nå. Kanskje noe i deg ønsker å øve eller noe protesterer. Kanskje er det begge deler. Se om du kan tillate det som er. Dersom motstanden forstyrrer deg, se om du kan be den tre litt til siden slik at du får øvet. La oppmerksomheten gå til føttene og kontakten med gulvet. Legg merke til støtten fra stolen, setet og stolryggen. Fornem ryggstøtten som hviler nedover mot stolen, samtidig som den har en naturlig strekk oppover. Merk hvordan underlaget støtter deg. Kanskje du kan invitere inn en vennlig holdning, et lite smil til deg selv.

Ta kontakt med pusten. Hvor legger du merke til pusten akkurat nå? Kanskje du merker en bevegelse et eller annet sted. Legg merke til hvordan pusten bølger mellom inn- og utpust. Innpusten er som en rolig bølge som kommer mot land, mens utpusten er som bølgen som ruller ut og blander seg med sjøen. Se om du kan følge en hel bølge med oppmerksomheten. Bølgen som kommer mot land og bølgen som ruller ut. Bølge etter bølge. Det er helt naturlig at oppmerksomheten vandrer andre steder. Når du merker det, bringer du oppmerksomheten vennlig tilbake til pusten igjen. Kanskje du kan følge noen flere puste-bølger. Pusten er et anker for oppmerksomheten som du alltid bærer med deg. Vend så oppmerksomheten til føttene og kontakten med gulvet, og gi deg selv en god overgang til å vende oppmerksomheten utover igjen.

Refleksjon: Er det noe du har utforsket siden sist sesjon? Det kan være øvelser du har gjort, eller noe du har tenkt på. Hva har du lagt merke til?

Tema: Denne sesjonen skal vi undersøke følelser nærmere, deres funksjon og hvordan vi kan møte dem uten at vi blir overveldet.

Hvorfor det er viktig: Følelser i seg selv er ikke problematiske. Det er hvordan vi reagerer på følelsene våre som er avgjørende for hvordan vi opplever dem. Kunnskap om hva følelser er, kan hjelpe oss å våge å være i kontakt med vanskelig følelser på nye måter. Det gir oss et større toleransevindu og åpner opp for nye valgmuligheter i utfordrende situasjoner.

Spørsmål til ettertanke:

Vi begynner sesjonen med en kort refleksjon. Se for deg situasjonen at en god venn har det vanskelig og føler seg mislykket og fortvilet. Hva sier du og hva gjør du ovenfor denne vennen? Dvel litt ved det.

Se nå for deg situasjonen at du selv har det vanskelig og føler deg mislykket og fortvilet. At du ikke får til det du ønsker. Hva sier du da til deg selv og hvordan behandler du deg selv da? Er det forskjellig fra hvordan du behandler vennen din?

Mange av oss kommer til erkjennelsen av at vi behandler vennen vår bedre enn oss selv, og at vi aldri ville finne på å si til vennen vår det vi sier til oss selv når vi opplever vanskelige følelser. Gjennom å tenke over hvordan vår støtte har hjulpet andre, kan vi styrke troen på at det kan virke positivt for oss selv.

De vanskelige følelsene

I de to foregående sesjonene undersøkte vi blokkeringer for det å vise seg selv medfølelse. Vi ble kjent med den indre kritikeren og andre indre overbevisninger som hemmer oss i å støtte oss selv. Når vi undersøkte de ulike blokkeringene, kunne vi se at de hadde hjulpet oss å håndtere

situasjoner som virket truende på oss. Kanskje det også har blitt tydelig at blokkeringene ofte beskytter oss mot vanskelige følelser i en eller annen form. Å komme i kontakt med ubehagelige følelser er derfor en nødvendig del av veien mot økt medfølelse med oss selv.

For mange av oss kan treningen vekke så sterke følelser at veien til indre medfølelse virker umulig. Vi kan erfare noe som billedlig likner det de innenfor brannvern kaller «backdraft». Åpner vi døren til et rom som brenner, vil brannen få tilgang på ny luft og flammene vil slå mot oss som en trykkbølge. Det samme kan skje når vi begynner å øve medfølelse ovenfor oss selv. Vi åpner døren på gløtt til våre gamle sår og lengsler som har vært innelukket i mange år. Vennligheten vi gir oss selv blir som luften for brannen. Den gamle smerten flammer opp og følelsene oppleves fort overveldende og u håndterlige. Da er det lett å ville gi opp treningen. Derfor er det viktig å minne om at de vanskelige følelsene ikke skapes av treningen i selvmedfølelse. Det er gamle innestengte følelser som nå er på vei ut av døren. Å føle de vanskelige følelsene er en del av helingsprosessen.

Blokkeringene mot indre medfølelse er ikke noe vi løser og blir ferdige med en gang for alle. Vi møter dem gang på gang i treningen. Kanskje en gammel fortelling kan være en hjelp til å hvile i prosessen: En elev spør sin gamle lærer, «Hvorfor sier du at vi skal legge de vennlige ordene oppå hjertet og ikke inn i hjertene våre?» Læreren svarer da: «Vi mennesker er slik. Blir vi såret mange nok ganger så lukker hjertet seg og vegrer seg mot å åpne seg igjen. Legger vi vennlige ord oppå hjertet kan de hvile der til hjertet en dag er klar til å åpne seg nok til at ordene kan sive inn.» Tar vi lærerens ord på alvor så ser vi nytten av å fortsette å gjøre noe, selv om hjertet føles stengt og vi mest av alt har lyst til å gi opp treningen. Ordene og den vennlige holdningen legger seg oppå hjertet og i de øyeblikkene som hjertet åpner seg litt, kan dråper av støtte og lindring nå inn.

Å åpne hjertet betyr å nærme seg vanskelige følelser istedenfor å unngå dem. Kunnskap om følelsenes natur kan gi oss mot og kraft til å møte det som utfordrer oss.

Hva er følelser?

Hva er følelser? I dagligspråket snakker vi ofte om følelser mens man på fagspråk også bruker begrepene emosjoner eller affekter. Følelser er en del av vårt indre barometer som er der for å hjelpe oss å navigere i hverdagen. Hjernen og nervesystemet tar inn signaler knyttet til hva som skjer i øyeblikket (sanser) og sender ut signaler for å hjelpe oss til å respondere på det som skjer. Følelsene styrer oss i retning av det som hjernen tolker som trygghet og velvære og bort fra det som fremstår som utrygt og ubehagelig. Hjernen reagerer både på ytre hendelser, som for eksempel at noen sier hei til oss, og på indre hendelser, som for eksempel hjertebank eller at vi tenker på en oppgave vi skal gjøre. Hvordan hjernen instinktivt oppfatter og tolker en situasjon er avhengig av mange faktorer. Arv, erfaringer tidligere i livet, kulturen vi er en del av, hvor vi befinner oss, hvem vi har rundt oss, vår fysiske og psykisk tilstand i øyeblikket – alt innvirker og påvirker hva slags følelse som oppstår.

Vi har et knippe medfødte universelle følelser; så som glede, interesse, sinne, frykt, avsky, skam og sorg. Disse grunnleggende følelsene danner grunnlaget for mange ulike følelsetilstander – blant annet nysgjerrighet, forelskelse, lykke, uro, ensomhet, kjedsomhet, sjalusi, skyld, misunnelse, irritasjon, hat og angst. Noen ganger er følelsene sterke, andre ganger oppleves de mer som en stemning.

Når vi i hverdagen snakker om følelser så er det en tilstand vi prøver å sette ord på, for eksempel «jeg er irritert». Hvis vi ser nærmere på en følelsetilstand så ser vi at den består av flere ulike deler. Tilstanden har en følelsmessig kvalitet (irritasjon), tanker som hører til tilstanden («jeg hater at andre kommer for seint til møter»), fysiske reaksjoner (spenning i muskulatur, raskere hjerterytme, innsnevret oppmerksomhetsfokus) og en handlingstrang (lyst til å kjefta på kollegaen). En følelse er altså mye mer enn bare en subjektiv følelse. Følelsen har også tanker, kroppsreaksjoner og handling knyttet til seg.

90-sekundersregelen

Hjerneforskeren Jill Bolt Taylor hevder at en følelses levetid kun er cirka 90 sekunder i sin rene form (Bolte Taylor, 2008). Hun beskriver følelsene

som biokjemiske signaler som settes i gang og bølger gjennom kroppen, for så å spyles ut av vårt blodomløp. Følelsene kommer, øker i styrke, når en topp, minker og forsvinner igjen. Hele forløpet tar mindre enn 90 sekunder. For å huske at følelser fungerer på denne måten kaller hun det 90-sekundersregelen. Vi kan se på følelsene som vi ser bølgene på havet. De kommer, de beveger seg, de skyller inn mot land, de snur og de blander seg med havet igjen. Det er følelsenes natur.

Hvordan kan det da ha seg at vonde følelser kan bli værende i timer, kanskje dager og uker? I lyset av slike erfaringer kan 90-sekundersregelen høres ut som en vits. Men når man undersøker hva som ligger bak langvarige følelestilstander, så viser det seg at de som oftest beror på at følelsene vedlikeholdes og aktiveres gang på gang. Tanker, kroppsreaksjoner og handlinger driver oss i en viss retning. Paradoksalt nok er unngåelsesstrategier veldig ofte med på å opprettholde vanskelige følelser.

Unngåelse vedlikeholder følelser

Det er mange grunner til at vi unngår følelser. Overbevisningen «Jeg fortjener ikke medfølelse» kan for eksempel ha vært en livsnødvendig beskyttelse for å håndtere smertefulle erfaringer av å bli avvist når vi var avhengige av å få omsorg. Når vi sier til oss selv at vi ikke fortjener medfølelse, opplever vi kontroll og mestring for en liten stund. Men det innebærer samtidig at vi unngår å kjenne på den vanskelige følelsen av avvisning. Som vi har vært inne på før, har vi en hjerne som er innstilt på å forsvare seg til enhver tid og som reagerer etter prinsippet «bedre føre var enn etter snar». Det gjør at vi fortsetter å beskytte oss mot vanskelige følelser, selv når vi ikke lenger trenger det.

Vi kan undersøke nærmere hva som kan skje, hvis vi sitter fast i et mønster der vi unngår følelsen av å bli avvist. Redsel for å føle seg avvist kan gjøre at vi vegrer oss for å gå ut og møte mennesker. Når vi er ute kan «radaren» for avvisning være på, slik at det skal lite til før vi tolker noe som avvisning. Selv komplimenter kan tolkes som usanne. Redselen for avvisning kan kobles til tanker om at: «ingen liker meg», «det er noe grunnleggende feil med meg», «jeg er kjedelig», som gjør at vi trekker oss tilbake og følelsen av å bli avvist styrkes ytterligere. Noe som kan føre til

at vi foretrekker å være for oss selv. Da blir denne redselen stående styrket, uimotsagt og stenger for nye muligheter i livet.

En stor utfordring med følelsene våre er at vi så lett identifiserer oss med dem. Også i språket vårt kan vi se hvordan vi binder følelsen sammen med vårt selv, for eksempel så sier vi at; «jeg er redd», «jeg er irritert». Da «blir» vi våre følelser og vi tolker dem som sannheter om oss selv. Den følelsen vi for øyeblikket har, fargelegger måten vi ser verden på og hvordan vi tolker og forstår både oss selv og andre. Når vi «blir» følelsen havner vi lettere i følelsens grep og vi ser ikke lenger at vi har et valg om hvordan vi skal respondere på den. Vi vil da reagere på autopilot etter et gammelt vanemønster. Når vi vil bort fra en vanskelig følelse, vil vi paradoksalt nok ofte reagere på måter som kaster oss ut i følelsen på nytt og på nytt.

Hvis vi opplever å bli avvist så kan vi for eksempel sitte fast i et mønster der vi automatisk trekker oss unna eller et mønster der vi skjeller ut den vi opplevde avviste oss. Tankene i det første tilfellet ville kanskje kretse rundt «så dum jeg er som kunne tro at noen kunne like meg» og i det andre tilfellet «alle mennesker er idioter». I begge tilfellene vil reaksjonene, tankene og handlingsmåtene sette i gang nye reaksjoner som vedlikeholder de vanskelig følelsene. Da går vi glipp av muligheten til å erfare at en følelse er en bølge som kommer og går, og som i sin grunnform bare har en levetid på cirka 90 sekunder. Tapt er også muligheten til å se at andre kan like oss.

Jo mer vi prøver å unngå en følelse, jo smalere blir toleransevinduet vårt for følelsen. Når toleransevinduet blir smalt er vi mer sårbare for å falle utenfor, og vi unngår gjerne mer for ikke å bli overveldet av følelser. Heldigvis kan vi bryte våre unngåelsesmønstre. Vi kan lære å surfe på følelsesbølger istedenfor å flykte vekk fra dem eller drukne i dem.

Surfe på følelsesbølgen

For å kunne «surfe på følelsesbølgene» trenger vi ferdighetene vi øvet på i sesjon 1–10. Der styrket vi oppmerksomt nærvær, evnen til å legge merke til og observere egne reaksjoner uten å bli fanget av dem. Vi øvde på å se tanker som bare tanker og undersøkte tankenes kvalitet. Håndmodellen inviterte til å oppdage hvileskjær og minte oss på å stoppe opp og bli

oppmerksomme på hva som skjer i øyeblikket istedenfor å bli revet med i reaksjon etter reaksjon. Det ga oss rom til å ta nye valg. Alt dette kan vi ta med oss inn i møtet med de aller vanskeligste følelsene og treningen der vi øver på å utvikle medfølelse ovenfor oss selv.

Gjennom oppmerksomt nærvær kan vi observere de automatiserte vanemønstrene som styrer hvordan vi forholder oss til følelser. Vi kan undersøke de ulike delene som en følelsestilstand består av. Hvordan merker jeg følelsen i kroppen? Hva slags tanker kommer? Hvilken trang til å handle dukker opp? Hvis vi øver på å legge merke til følelsens fasetter, så vil vi kunne oppdage hvordan kroppsreaksjonene, tankene og trangen til å handle er med på å styrke og opprettholde følelsen. Unngåelsesmønstret kan bli tydelig når vi oppdager hvordan en følelsestilstand har en trang i seg til å gjøre noe for å få slutt på ubehaget.

Gjennom oppmerksomt nærvær får vi også mulighet til å dele opp følelsen i mindre biter og konsentrere oss om en bit av gangen. Vi kan for eksempel fokusere på hvordan følelsen oppfører seg i kroppen og øve på å legge tanker og handlingstrang til siden. Det gjør at vi kan oppdage flere nyanser og opplevelsen kan bli mindre intens og overveldende.

Med trening styrker vi gradvis vår kapasitet til å møte vanskelige følelser og toleranseviduet for de vanskelige følelsene tøyes. Det gjør oss i stand til å «surfe på følelsesbølger», uten å drukne i dem eller vedlikeholde dem. Kanskje vi til og med kan oppleve 90-sekundersregelen!

Laboratorium: Hilse på en vanskelig følelse

Nå skal vi undersøke ulike fasetter ved en vanskelig følelse. Øvelsen tar cirka 5 minutter. Vi minner om at alle instruksjoner er invitasjoner. Sett deg godt til rette. Undersøk hvordan det er å skulle øve på å møte en vanskelig følelse. Kanskje noe i deg vil øve eller noe protesterer. Kanskje er det begge deler. Se om det er mulig å akseptere det som er. Dersom motstanden fortsatt forstyrrer deg, kan du be den tre litt til siden så du får øvet.

Undersøk om du kan få kontakt med en følelse du opplever som vanskelig. På ubehagsskalaen fra 1–10 hvor 10 er maks ubehag, begynn med å velge en som er under 5, ellers er det lett å bli over-



veldet. Ta kontakt med følelsen og se om det er mulig å observere den. Velg om du vil være et stille vitne eller om du vil hilse på det du legger merke til.

Begynn med å undersøke om følelsen har et navn, en overskrift?

La så oppmerksomhet gå til kroppen. Undersøk hvordan du merker følelsen i kroppen akkurat nå? Noe som spenner, prikker, kribler, strammer? Merker du varme, kulde, noe numment eller skarpt? Har følelsen en form, farge, bevegelse? Bare følg følelsens fysiske fornemmelser med oppmerksomheten din. Endrer det seg mens du undersøker den?

Legg merke til hvilke tanker som kommer når du er i kontakt med følelsen. Oppdager du noen tanker, fortellinger, kanskje indre bilder? Hvis det kommer plagsomme minner, minn deg selv på hva som hører til fortiden og at fortiden er over nå.

Undersøk så om det dukker opp en trang til å gjøre noe? Kanskje merker du en impuls til å ville komme vekk fra ubehaget, vekk fra følelsen? Se om du kan være tilstede med følelsen og alle dens fasetter uten å følge impulser til å reagere eller komme vekk.

Vend oppmerksomheten tilbake i kroppen. Hva legger du merke til der nå? Har noe endret seg i forhold til følelsen? Så kan du runde av og gi deg selv en god overgang til å vende oppmerksomheten ut i verden igjen.

Dråper av vennlighet

Oppmerksomt nærvær skaper et rom der vi kan møte følelser på nye måter og det er her vi kan begynne å tilby dråper av vennlighet til oss selv. I dette rommet kan vi også utvide perspektivet og minnes at det er menneskelig å streve med vanskelige følelser, at vi ikke er alene. Vi skal nå gjøre en øvelse der vi utforsker en vanskelig følelse med oppmerksomt nærvær, der

vi «surfer på følelsesbølgen», og der vi også tar et skritt videre og inviterer inn dråper av vennlighet til oss selv.



Øvelse: Medfølelse med en vanskelig følelse

Øvelsen tar cirka 10 minutter. Sett deg godt til rette. Minner om at alle instruksjoner er invitasjoner og at du når som helst kan bytte fokus, hvis du trenger det. Undersøk hvordan det er å skulle øve på å møte en vanskelig følelse. Kanskje noe i deg vil øve eller noe protesterer. Kanskje er det begge deler. Se om det er mulig å akseptere det som er. Dersom motstanden fortsatt forstyrrer deg, kan du be den tre litt til siden så du får øvet. Ta noen rolige åndedrag i ditt tempo. Du kan legge en hånd over hjertet eller et annet sted, hvis du har erfaring av at det gir støtte. Se om du kan invitere inn den samme holdningen som du har når du støtter en god venn som har det vanskelig.

Undersøk om du kan få kontakt med en følelse du opplever som vanskelig. På ubehagsskalaen fra 1–10 hvor 10 er maks ubehag, begynn med å velge en som er under 5, ellers er det lett å bli overveldet. Kanskje vekker selve temaet selvmedfølelse vanskelige følelser, kanskje er det noe helt annet du kjenner på. Når du får kontakt med en følelse, forestill deg at du har den på passe avstand slik at du kan observere den. Avstand motvirker at følelsen overvelder. Minner om at en følelse er en bølge av signaler som strømmer gjennom deg. Hver bølge har en kort levetid hvis den får være i fred.

Har følelsen du er i kontakt med et navn, en overskrift? Når du setter en merkelapp på følelsen har du allerede litt avstand til den. Det oppstår et rom mellom deg og følelsen. I dette rommet kan du velge hvordan du skal møte den. Kanskje du vil hilse litt på den eller bare være et stille vitne.

Prøv så å la tanker og indre bilder tre til siden og la oppmerksomheten konsentrere seg om kroppen. Hvordan merker du følelsen i kroppen akkurat nå? Er det noen fornemmelser der? Noe som spenner, strammer, prikker, varmer, kjøler, kribler, er numment, eller merker du andre fornemmelser? Kanskje følelsen har en form, kanskje beveger



den seg? Endrer den seg mens du er oppmerksom? Da erfarer du at følelser ikke er faste og solide, men heller bevegelige bølger.

Hver gang du oppdager at oppmerksomheten har vandret andre steder, fint, da er du oppmerksom. Vend så oppmerksomheten tilbake til følelsen.

Nå skal vi undersøke en ny fasett ved følelsen. La de kroppslige fornemmelser tre til siden og la oppmerksomheten gå til tanker eller indre bilder. Undersøk om det er noen tanker eller indre bilder som kommer frem. Hvis tanker kommer, prøv å legg merke til hvordan de påvirker følelsen. Blir den sterkere eller svakere? Kanskje du oppdager at det dukker opp en trang til å gjøre noe, si noe, en impuls til bevegelse? Kanskje en trang til å komme vekk fra følelsen? Undersøk det. Se om du kan være tilstede med følelsen og alle dens fasetter uten å følge impulser til å reagere eller komme vekk. Nå som du er tilstede sammen med følelsen og alle dens fasetter så tøyer du toleransevinduet. Det dannes nye forbindelser i hjernen som styrker din evne til å tåle dine følelser.

Vi skal nå invitere inn medfølelse i møte med den vanskelige følelsen. Vi er alle skapt med et biologisk grunnlag for ulike følelser. Følelser er naturlige og de kommer og går i bølger. Det å være menneske innebærer å få besøk av ulike følelser. Kanskje du har vært i en situasjon der andre har følt en lignende vanskelig følelse som du nå er i kontakt med? Finner du ikke en slik situasjon, kan det være at du har kjent deg igjen når du har sett en film eller lest enn bok. Se om det er mulig å få kontakt med erfaringen at også andre kan føle noe lignende som deg, og legg merke til om det gjør noen forskjell. Hvis du opplever at det gir litt støtte, la det synke inn, ta det imot. Hvis det ikke gjør noen forskjell, kan du bare hvile litt i pusten din.

Undersøk om det er noe den vanskelige følelsen kunne trenge akkurat nå. Er det noe du kan gi den? Kanskje noen ord som kunne være gode å høre? For eksempel; «det er ok», «ok», «Jeg ønsker å kunne akseptere meg selv slik som jeg er» eller «Selv om det er vanskelig nå, ønsker jeg i fremtiden å kunne stole på at jeg er god nok». Kanskje finner du din egen setning eller et enkelt ord som du kan gjenta så lenge

det føles ok. Undersøk om det gjør noen forskjell med de støttende ordene. Hvis du merker at det er vanskelig å ta imot støtten, husk at du kan se for deg at ordene legges oppå hjertet ditt. Når du er klar for det, vil hjertet åpne seg litt og noe vil sive inn, en liten dråpe vennlighet av gangen.

Belag deg på å avslutte øvelsen. Legg merke til kontakten med underlaget, støtten du har fra underlaget akkurat nå. Gi deg selv en god overgang til det å vende oppmerksomheten utover igjen.

Refleksjon: Oppdaget du noe nytt ved følelsen du var i kontakt med? Hvordan var det å møte den med medfølelse?

Avrunding og fordypning

Tenk over hva du vil ta med deg fra denne sesjonen.

Hvis du lett blir overveldet av vanskelige følelser, kan det være lurt å øve mye på laboratorieøvelsen, «Å hilse på en vanskelig følelse». Du vil da styrke din evne til å være i kontakt med følelsen uten å unngå den eller vedlikeholde den. Det vil gradvis gjøre toleransevinduet for følelsene større og du vil lettere kunne invitere inn dråper av vennlighet når du er klar for det.

Vanlige hindringer

«Jeg fordømmer mine følelser hele tiden.» Det er vanlig at selvkritikk er en del av et automatisert mønster knyttet til en følelse. Når du merker at selvkritiske tanker om en følelse er intense og iherdige, husk da at du allerede har fått et lite rom rundt tankene siden du legger merke til dem. Du kan prøve å si til deg selv, «nå har jeg selvkritiske tanker, det er ok, det er sånn det er akkurat nå». På den måten fører du inn aksept og vennlighet i møte med det som er. Det kan også være en hjelp å gå tilbake til forrige sesjon som handler om indre kritikk. Kanskje den indre kritiske stemmen trenger å beroliges på en eller annen måte.

«Det er så vanskelig å undersøke og hilse på vanskelige følelser.» Begynn med å undersøke en positiv eller nøytral følelse, noe som ikke vekker så mye motstand. Kanskje kan du utvide med andre følelser etter hvert.

Vanskelige følelser er ofte sterkt knyttet til vanskelige minner. Hvis det er slik for deg, minn deg selv på hva som hører til fortiden og at fortiden er over nå. Det kan også være til hjelp å minne deg selv på at du er mye mer enn vanskelige følelser og vonde minner. Reflekter over alt du har klart å takle, alt du har mestret, gode øyeblikk i livet, mennesker som har gitt deg noe. Du kan også reflektere over viktige verdier i livet ditt og hva du ønsker for fremtiden. Når du ser et større perspektiv, kan det være lettere å takle vanskelige følelser.

Hvis øvelsene i boken oppleves for krevende, kan du utforske følgende korte øvelse: Prøv å legg merke til når noe oppleves vanskelig. Du trenger ikke å vite hva slags følelse du er i kontakt med. Stopp opp noen sekunder og si «jeg er her». Si det som om du forteller den vanskelige følelsen at du er der sammen med den, «jeg er her». Undersøk hvordan det er å si «jeg er her» til følelsen din. Det er nok. Noen liker å kombinere denne øvelsen med en vennlig berøring, for eksempel å legge en hånd over hjertet mens du sier «jeg er her» innover til deg selv. Øvelsen gjør at du sniker inn en liten avstand til følelsen. Når du sier «jeg er her», så styrker du standpunktet at du er noe mer enn følelsen og du begynner å skape en aksepterende relasjon til følelsen.

«Jeg er i ferd med å gi opp dette med å utvikle medfølelse, det kjennes for vanskelig». Hvis det oppleves slik for deg gang på gang, kan det være bra å gå tilbake å jobbe med første bolk av treningsmanualen en stund til. Denne typen trening er ikke en lineær vei som er lik for alle. Når du øver oppmerksomt nærvær, styrker du evnen til å være et observerende vitne som ikke fordømmer det du legger merke til. Det er en form for vennlighet som også kan øke evnen til medfølelse. En annen form for medfølelse kan være å gjøre mer av det som er godt for en. Husk 30-sekundersregelen, at de gode øyeblikkene kan næres og styrkes.

Legg merke til alle små fremskritt i treningen. Tenk tilbake på hvordan det var i begynnelsen. Hva har forandret seg? Små skritt er det som skal til for å komme seg videre. Stol på alle små skritt.