



**Basiskursus i
Medfølelsesfokuseret terapi /
Compassion Focused Therapy CFT**

**Ved psykolog Lena Højgård Isager
Psykologhuset Kognitivt Fokus
www.pkf.name**

Introduktion til en medfølelsesfokuseret tilgang



Dag 1.:

- 9.00-12.00 Præsentation af underviser og deltagere
Introduktion til den medfølelsesfokuserede
tilgang
Opmærksomhedsøvelser
- 12.00-12.45 Frokost
- 12.45-15.00 Modellen med de tre cirkler
Øvelse med de tre cirkler.
Opsamling på øvelse

Lena Højgård | sager www.pkf.name

Rammer og struktur for kurset:



Oplæg

Demonstrationer i plenum

Medfølelsesøvelser i plenum

Træning i at guide

Gruppeøvelser

Planlægning af hjemmearbejde:

- Personligt
- Klientrettet

Opsamling



Lena Højgård | sager www.pkf.name

Ansvar



- På kurset arbejder vi med forskellige øvelser fx. medfølende forestillinger eller selvkritik
- Alle øvelser er fuldstændig frivillige
- Du er ansvarlig for dit eget velvære
- Alt materiale, der deles mellem deltagerne, er fortroligt

Lena Højgård | sager www.pkf.name

Kurset



- Vi vil gennemgå den grundliggende filosofi og model for Medfølelsesfokuseret terapi (Compassion Focused Therapy a la Paul Gilbert).
- Modellens forståelse af sindet og hjernen har rødder i en evolutionær tilgang, og bygger bla. på neuro-, social- og psykologisk videnskab
- Vi vil se på dynamikken i skam og selvkritik, og den betydning de har for vedligeholdelsen af belastende psykiske tilstande
- Vi vil først og fremmest arbejde på at kunne bevare og fremme medfølelsen hos os selv og dem vi samarbejder med, uanset hvordan deres lidelse kommer til udtryk

Lena Højgård | sager www.pkf.name



Medfølelsesfokuseret terapi

- Udviklet på baggrund af erfaringer fra terapi med, at en del mennesker, der oplever skyld og skam, kan have svært ved at profitere af terapi
- Mennesker, der har været udsat for svigt eller evt. misbrug, har ofte tendens til at være selvkritiske og skamme sig over sig selv. Dette kan gøre fremskridt i terapi meget vanskelige, da klienten godt kan se pointen, men ikke mærke, at det gør nogen forskel
- Der vil ofte være et forøget trusselsfokus, hvor klienten mere eller mindre konstant er opmærksom på trusler enten udefra eller indefra
- Det beroligende system, der sørger for at bringe personen i ro igen, vil ofte være mindre udviklet på grund af mangel på stimulering i opvæksten

Lena Højgård | sager www.pkf.name



Terapi og træning

- **Medfølelsesfokusert terapi (CFT)** er en terapeutisk metode med vurdering, sagsformulering, øvelser osv. I terapien er der særligt fokus på at udvikle det at kunne berolige sig selv, være selv-støttende og at have omsorg for sig selv. Der arbejdes med færdigheder i forhold til opmærksomhed, tænkning og adfærd
- **Medfølelsesfokuseret træning af sindet (CMT)** er de øvelser, der bruges til at få bedre balance imellem affektregulerings-systemerne, og til at udvikle den udgave af en selv man ønsker at være

Lena Højgård | sager www.pkf.name

Den indre stemmes tonefald



Lena Højgård Isager www.pkf.name

Brainstorm:

Hvad er medfølelse?



Lena Højgård Isager www.pkf.name



Definition af medfølelse i Compassion Focused Therapy

”En sensitivitet overfor egen og andres lidelse og årsagerne til den, sammen med et dybt engagement i at forsøge at lindre lidelsen og at forebygge den”

Paul Gilbert og Choden 2013

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Hvad er medfølelse?

- Videnskabelige undersøgelser viser, at den vigtigste kerne i medfølelse er styrke, og ikke som de fleste tror - venlighed
- Modet til at være medfølelse ligger i villigheden til at se på arten af og årsagerne til lidelse, både vores egen, andres og for menneskeheden.
- Udfordringen er, at opnå den visdom vi har brug for til at kunne håndtere årsagerne til lidelsen hos os selv og andre
- Medfølelse er en af de mest betydningsfulde erklæringer om styrke og mod som menneskeheden kender. Det er vanskeligt og kraftfuldt, smitsomt og indflydelsesrigt. Det er en universelt anerkendt motivation med potentiale til at ændre verden

Fra <https://compassionatemind.co.uk>

Lena Højgård Isager www.pkf.name

To processer i at udvikle vores medfølende sind

- Engagement - at nærme sig vanskelighederne:

At lære at være sensitiv over for de ting, der forårsager vanskeligheder eller smerte

At vende sig imod vanskelighederne i stedet for at vende sig væk fra dem (engagement ikke undgåelse)

At lære at vi kan begynde at tolerere lidelse

At forstå naturen af og årsagerne til lidelse på en ikke-dømmende og accepterende måde.

- Lindring – at forebygge lidelse:

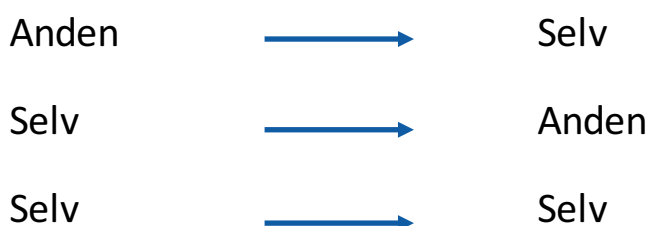
At arbejde for at lindre lidelse med venlighed og et ægte medfølende ønske om, at vi må få det bedre

At forstå venlighed og omsorg som mod (ikke tegn på svaghed)

At udvikle motivation for at være hjælpsomme over for os selv og andre

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Medfølelse som flow



Forskellige øvelser for hver

Evidens for at man ved intentionelt at træne hver af disse kan have indflydelse på mental tilstand og social adfærd

Lena Højgård Isager www.pkf.name



Hvorfor har vi brug for medfølelse?



Lena Højgård | sager www.pkf.name



Realitetstjek: Livet kan være hårdt

Medfølelse starter med, at vi erkender, livets vilkår:

Vores liv er begrænsede, i gennemsnit lever vi 20-30.000 dage.

Det er vores skæbne til at blive ældre og dø.

Vi lider ofte af sygdomme og rammes af tragedier.

Vores liv er påvirkede af en tilfældig genetisk sammensætning og af tilfældige hændelser.

Vores liv er fyldt af forandringer og tab.



Vi er designet til at overleve,
ikke til at være lykkelige

Lena Højgård | sager www.pkf.name

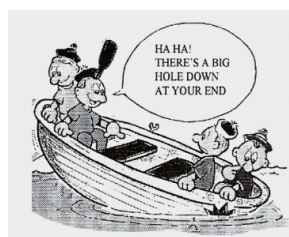
Vi er alle i samme båd



At tale om, at vi alle bliver ramt, det er kun et spørgsmål om tid

Vi bruger de metoder, vi kan finde til at klare os, så godt vi kan

Det, der virker her og nu er måske ikke langtidsholdbart!



Lena Højgård | sager www.pkf.name

Livets strøm



-Vi "finder" bare os selv her



-Vi har ikke valgt at blive født eller valgt de gener, vi er lavet ud fra

-Vi har ikke valgt vores følelser

-Vi har ikke valgt vores grundlæggende temperament

-Vi har ikke valgt vores krop og den måde den fungerer

-Vi har ikke valgt vore basale menneskelige ønsker og behov

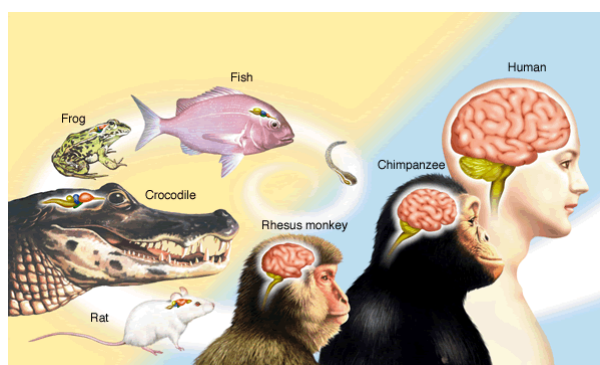
-Vi har ikke valgt det tidspunkt i historien, vi blev født på

Lena Højgård | sager www.pkf.name

Vores biologiske selv

Vi har sind, hjerner og kroppe, der er udviklet gennem millioner af års evolution.

Vi er designet til at føle, ønske og have behov for bestemte ting.



Lena Højgård Isager www.pkf.name

Vores udviklede følelser



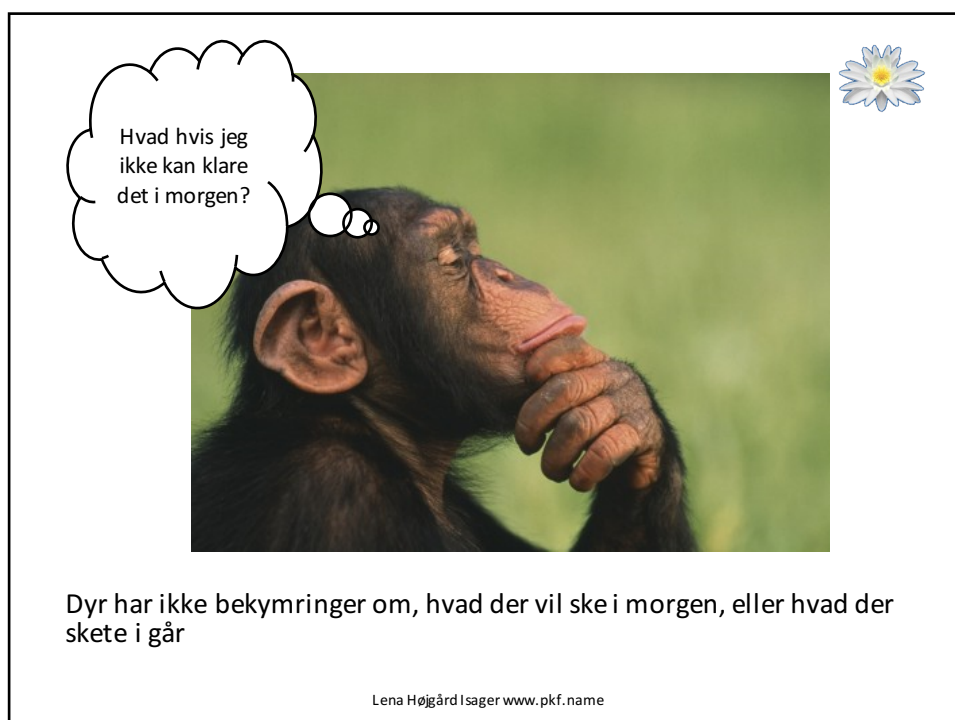
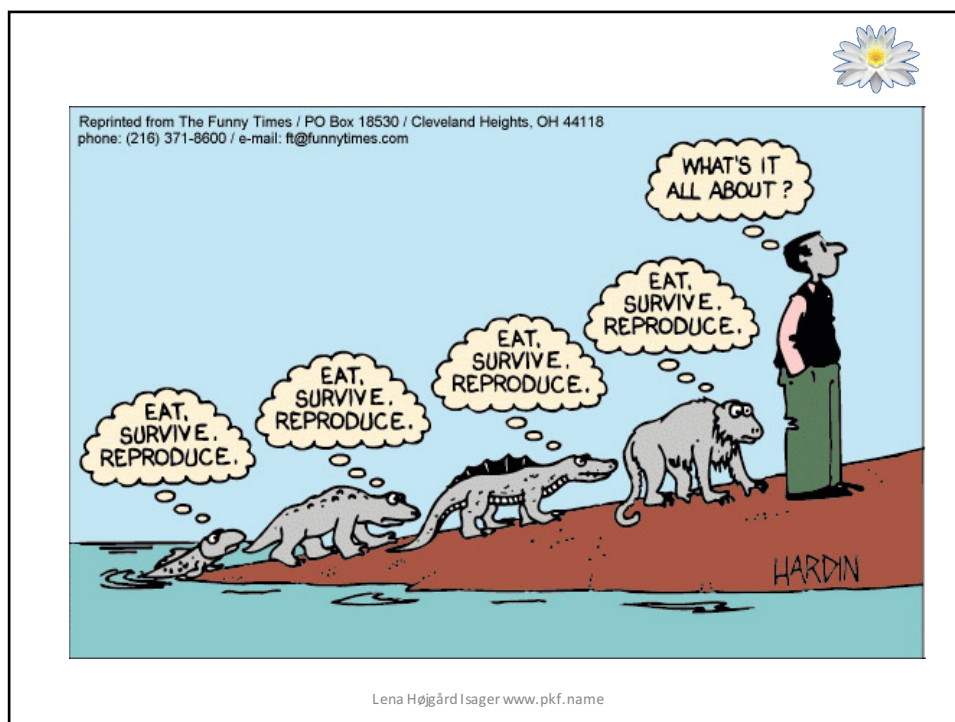
Følelser som vrede og angst er udviklede i vores hjerner for at motivere os, gøre os agtpågivne, drive os og beskytte os. På samme måde er smerte, som kan være så ubehagelig, en del af vores naturlige beskyttelsessystem.

Både smerte og følelser er udviklede til at beskytte os, til at få os til at reagere, og samtidig kan begge dele være svære at have med at gøre.



Hvorfor bliver vi som mennesker vrede? Kede af det? Angste?

Lena Højgård Isager www.pkf.name





Jeg forstår ikke,
at jeg er så tyk
og beskidt!



Dyr bekymrer sig ikke om, hvordan de tager sig ud i
andres øjne

Lena Højgård | sager www.pkf.name

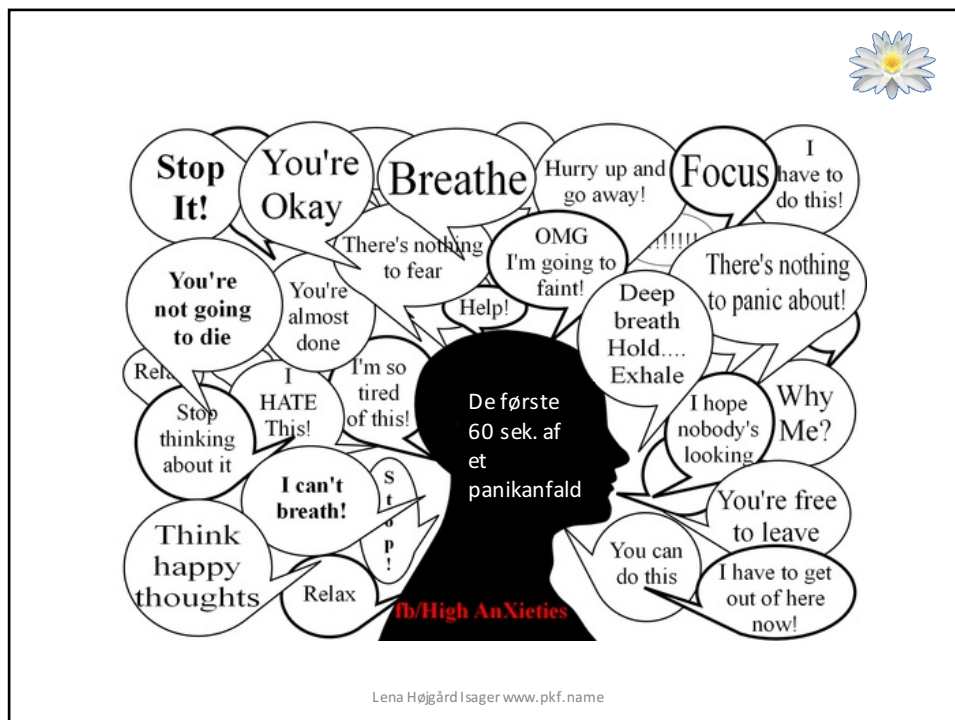


Hvorfor bliver jeg
så gal igen? Jeg
burde ikke blive
så gal.



Andre dyr har ikke de nye områder af hjernen til at stille spørgsmål ved, fordømme eller
kritisere deres egne naturlige reaktioner og oplevelser

Lena Højgård | sager www.pkf.name



Vores personlige historie

Vores opdragelse og kultur former vores værdier, frygt og fornemmelse af os selv.

Vores omstændigheder bestemmer hvilket potentielt selv, der kommer frem, imens vi udvikler os til at møde kravene og farene i vores omgivelser




Hvordan mon denne baby vil udvikle sig, hvis den adopteres af en narkobande?

Lena Højgård | sager www.pkf.name



Vores hjerner er formet i vores tidlige relationer og vores tidlige omgivelser. Vi er helt bogstaveligt støbt og formet af vores familie og det vi oplever på et tidspunkt, hvor vi ikke selv har nogen kontrol over vores liv.



Lena Højgård | sager www.pkf.name



Indlæring af følelser



Tænk over, hvad vi kan have lært følelsesmæssigt, hvis :

- Andre har været onde eller kritiske over for os, mens vi voksede op
- Vi er blevet sendt på værelset for at være alene, når vi blev vrede
- Vi fik at vide, at vi var dumme, hver gang vi prøvede noget nyt
- Nogen fik os til at føle os svage eller selvoptagede, når vi viste venlighed
- Folk startede med at være venlige over for os for så bagefter at misbruge vores tillid

Lena Højgård | sager www.pkf.name

En version af os



- ✿ Vi har ikke selv bestilt den hjerne, vi fødes med
- ✿ Vi har ikke selv valgt, hvor vi vil fødes
- ✿ Vi har ikke selv valgt, hvem vi vil fødes af

✿ **Det er ikke vores fejl!**

Lena Højgård Isager www.pkf.name

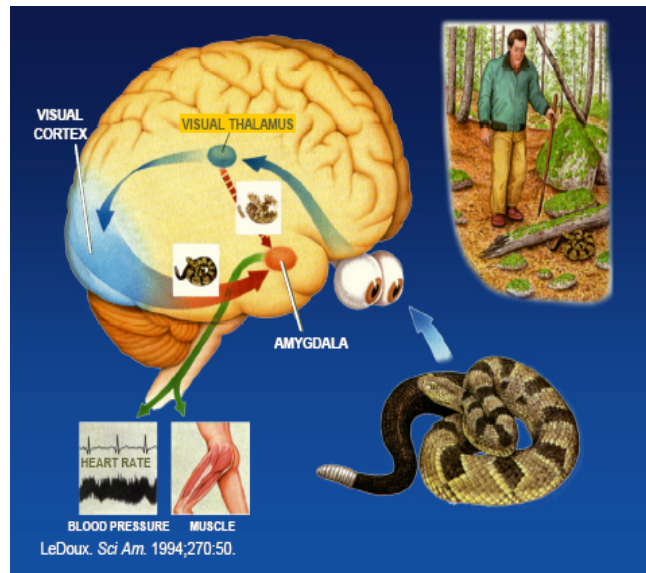
Drøftelse af øvelsen i par



- Hvordan var det for jer at lave øvelsen
- Undersøg hvordan I reagerede, når opmærksomheden blev fanget af andre ting
- Drøft hvordan man kan øve sig i at lægge mærke til de ting, der dukker op i opmærksomheden, acceptere dem og prøve at lade dem være
- Drøft vanskelighederne ved det

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Neural Bases of Threat Processing (LeDoux, 1994)



Flygt eller Kæmp i hverdagen-
din hjerne er designet til at beskytte dig

Lena Højgård | sager www.pkf.name



”Man kan ikke være for forsigtig”
(Better safe than sorry)

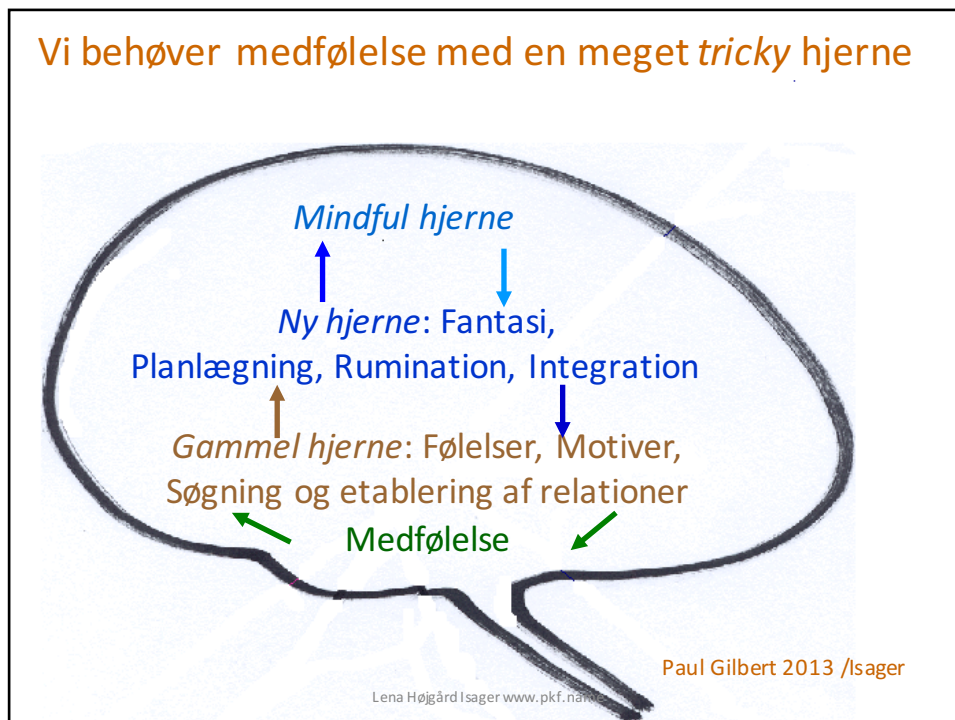
Vi behøver medfølelse med en meget *tricky* hjerne



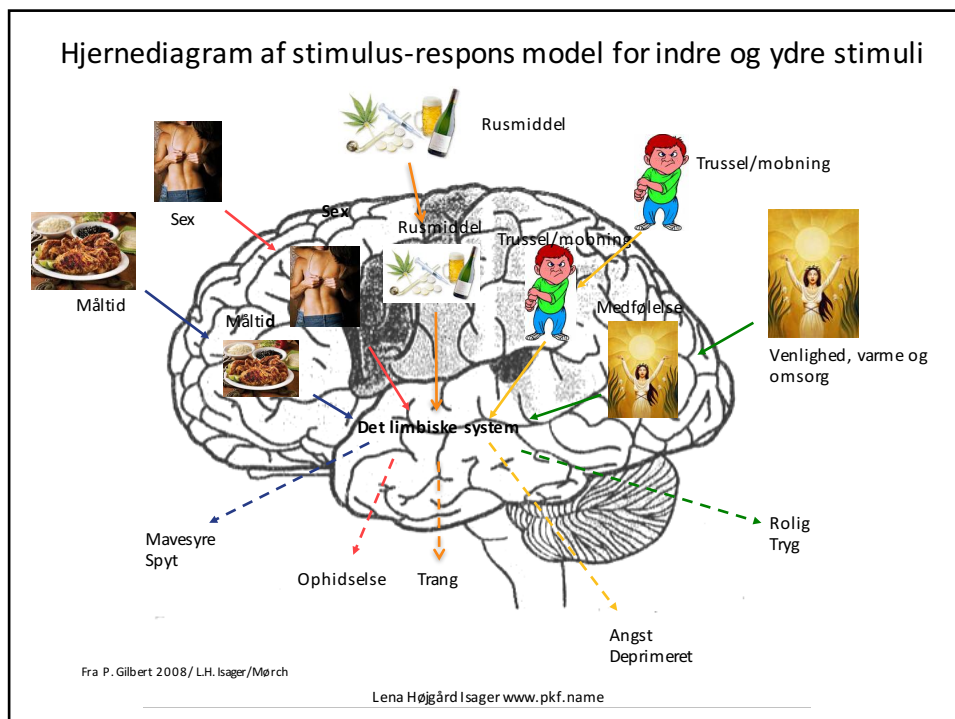
Paul Gilbert 2013/Isager

Lena Højgård Isager www.pkf.dk/lene

Vi behøver medfølelse med en meget *tricky* hjerne



Hjernediagram af stimulus-respons model for indre og ydre stimuli



Opmærksomhedsøvelser



- Skift af fokus for opmærksomheden:
 - venstre fod – højre fod – hænder – læber
 - Historie: Juleshopping i 10 butikker
 - Evnen til at flytte opmærksomheden
 - Zoom og baggrund
- Indre fokus
 - Sjov situation
 - Skænderi
 - Minder sætter gang i følelserne
 - Trusselssystemet trækker truende minder frem
 - Skift opmærksomheden – hvordan er det muligt for dig?

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Opmærksomhedsøvelser fortsat



- Fokus på åndedrættet
 - Opmærksomheden vandrer – sindets natur
 - Man kan ikke stoppe tankevirksomheden
 - Sindet eksisterer kun nu og her
 - Læg mærke til hvad der sker, når man bringer opmærksomheden tilbage
 - Kvalitetsforskel mellem bevidst nærvær og dagdrømmeri – "springende opmærksomhed"

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Sindet er som en have



Alting vil gro overalt

Måske vil du ikke have en vild have

Du kan kultivere den, som du vil

Dyrke det du ønsker skal fylde og arbejde med
det, du ønsker skal fylde mindre

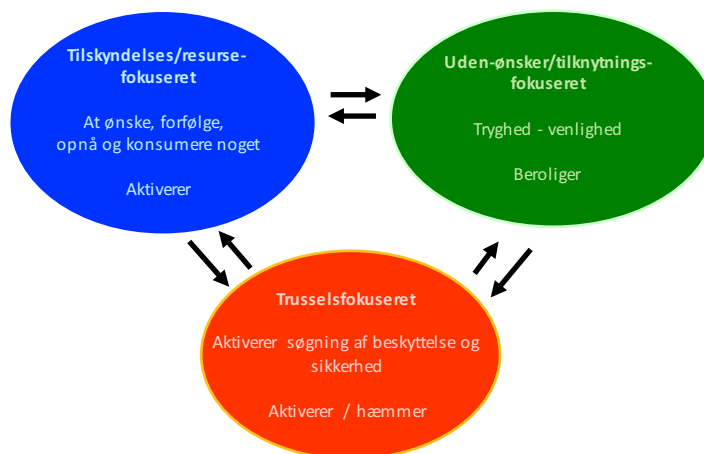
Lena Højgård Isager www.pkf.name

Typer af affektreguleringssystemer



Drevet/ spænding / vitalitet

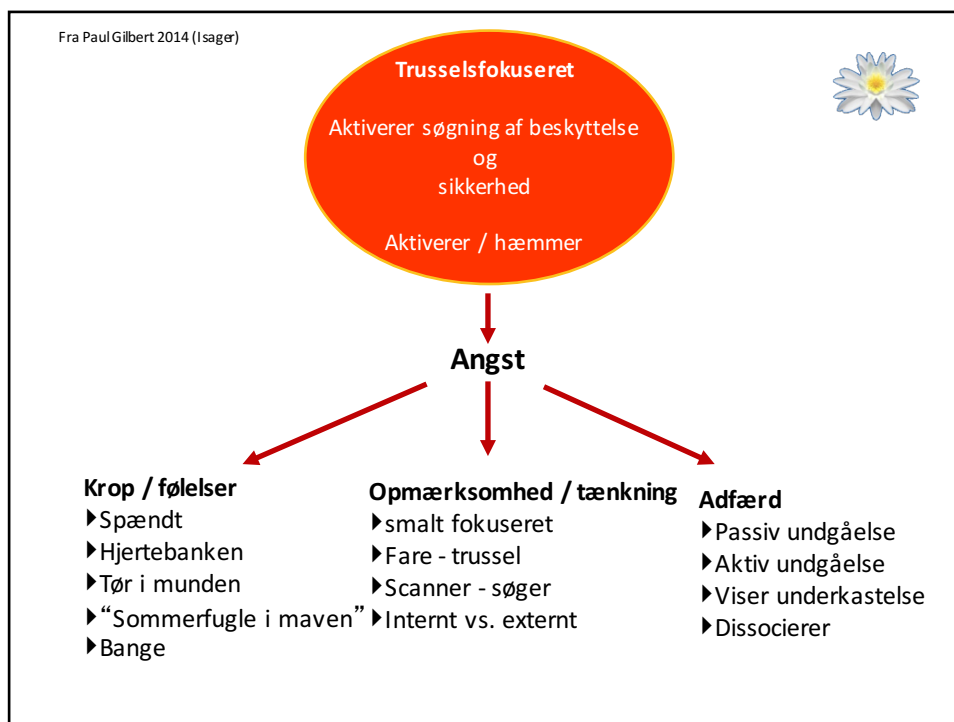
Tilfredshed / tryk / forbundet

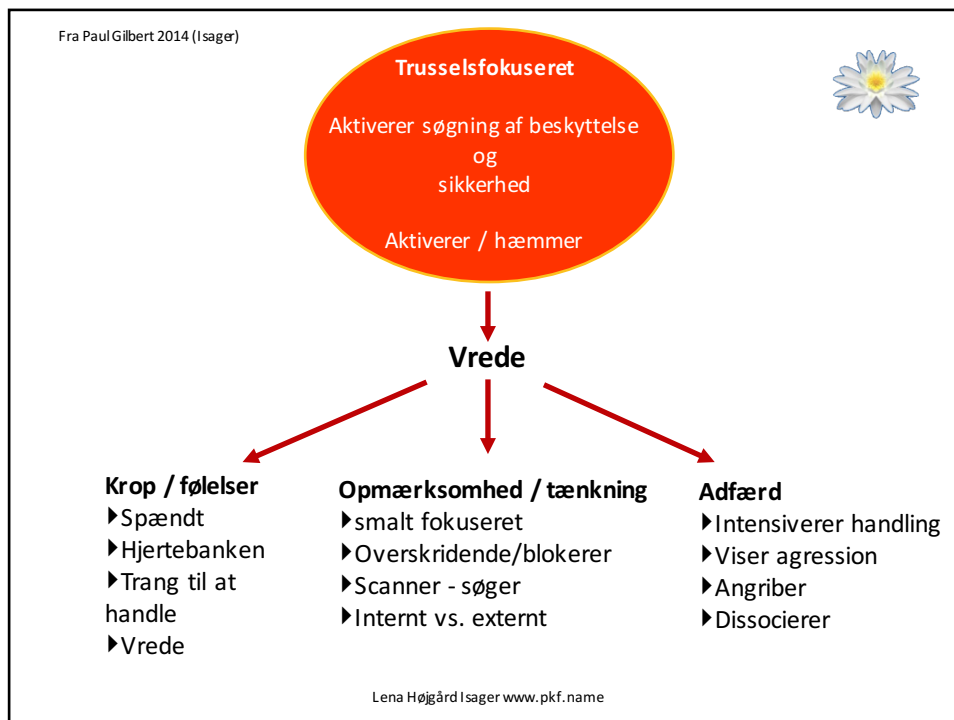


Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

Vrede / angst / afsky

Lena Højgård Isager www.pkf.name





Lotterigevinst

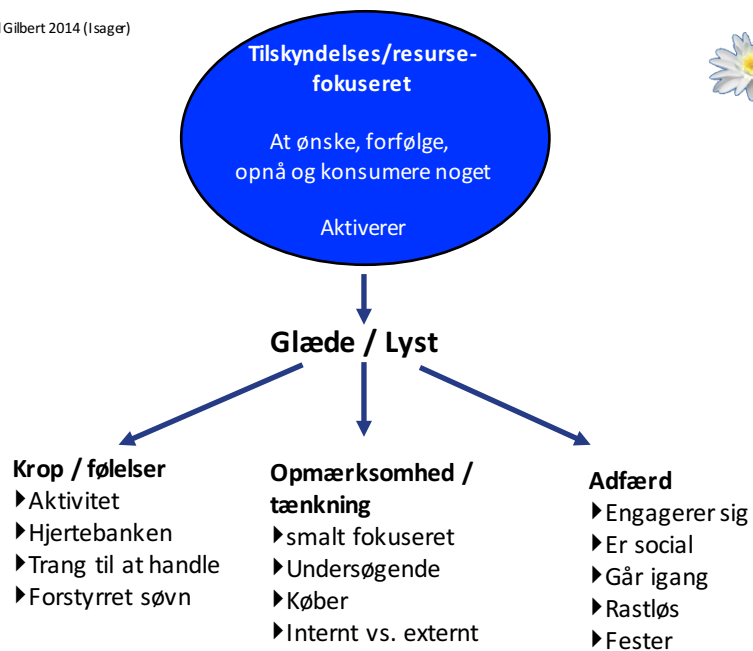
10 millioner kr.!!!!

Lena Højgård Isager www.pkf.name



Lena Højgård Isager www.pkf.name

Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)



Lena Højgård Isager www.pkf.name

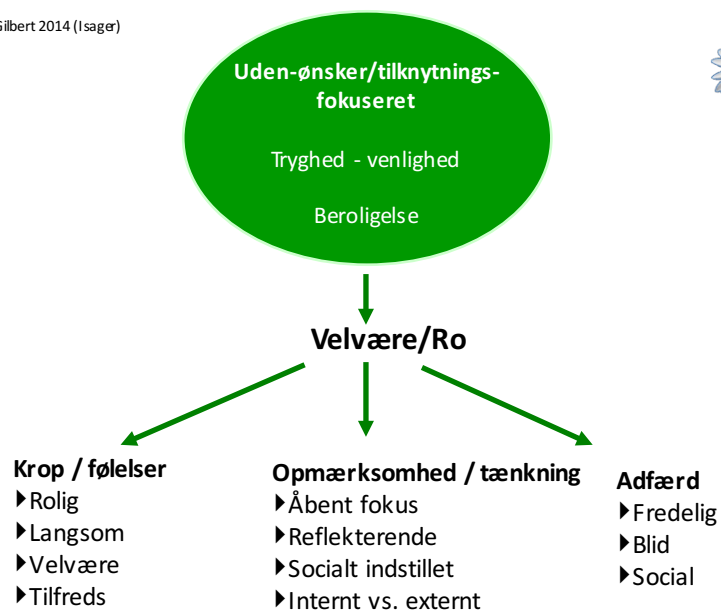


Tryghed



Lena Højgård Isager www.pkf.name

Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)



Lena Højgård Isager
www.pkf.name

Øvelse med de tre cirkler



2 mandsgrupper

Udfyld på skift skemaet. I må skiftes til at interviewe hinanden.

Find konkrete eksempler fra dagligdagen, hvor I typisk har aktiveret de forskellige systemer. Spørg ind til de kropslige reaktioner i hver situation, så det bliver tydeligt for jer, hvordan jeres oplevelse/indstilling typisk er, når jeres opmærksomhed er styret af henholdsvis "det røde", "det blå" og "det grønne" system.

Lena Højgård | sager www.pkf.name

Basis netværket i hjernen



- Aktivt når opmærksomheden er åben og ikke fokuseret
- Holder os "på tæerne" i forhold til at søge information om noget, vi skal være opmærksomme på, noget lidt truende eller lidt aktivitet
- Hænger sammen med vores evner til at tænke, planlægge og forestille os ting
- Netværket kan være med til at køre os op, hvis vi konstant lader os rive med af følelsesimpulser uden at forholde os til dem, så kommer vi hele tiden til at stimulere trussels- og drivesystemet
- Mindfulness meditation ser ud til at kunne få mere ro på dette grundlæggende netværk, og kan dermed danne grundlag for at stimulere det beroligende system

Lena Højgård | sager www.pkf.name

Introduktion til en medfølelsesfokuseret tilgang

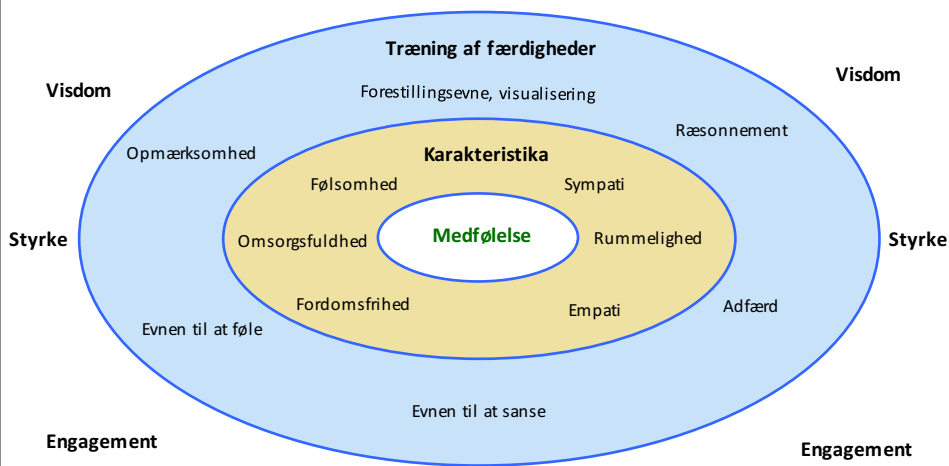


Dag 2.:

9.00-12.00 Øvelse med trygt sted
 Compassion cirklen
 Skam
12.00-12.45 Frokost
12.45-15.00 Medfølende selv
 Hjemmearbejde

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Medfølende sind/selv



(Gilbert 2008/ Isager)

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Karakteristika ved medfølelse



- **Sympati:**
At være åben, i stand til at blive berørt af og i harmoni med egne og andres følelser, lidelser og behov, spejlneuroner
- **Rummelighed:**
Evne til at tolerere snarere end at undgå svære følelser, erindringer og situationer
- **Empati:**
En empatisk forståelse af, hvordan sindet fungerer, hvordan vi føler, hvad vi føler, hvorfor vores tanker er, som de er - og en tilsvarende forståelse for, hvordan andre har det
- **Fordomsfrihed:**
En accepterende og forstående, men ikke eftergivende indstilling til sig selv og andre
- **Omsorgsfuldhed:**
Motivation til at give mere omsorg til sig selv og andre
- **Følsomhed:**
Følsomhed over for egne og andres behov

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Medfølelende færdigheder



- **Ræsonnement:**
At bruge sin fornuft og evne til at træde et skridt tilbage og prøve at forholde sig mere objektivt til det som sker, og at kunne bruge sin visdom. Huske sin viden om vores opståen gennem en evolutionær proces med en tricky hjeme, og alle de ting der spiller ind på, hvordan vi reagerer.
- **Adfærd:**
At engagere sig og gøre det der skal til for at vi og andre kan trives. Også selv om det kræver mod og styrke at gennemføre handlingerne.
- **Sætte sanserne i fokus:**
Vælge at bruge sine sanser, bruge naturen, finde beroligende dufte, bløde bolde / sten, musik / naturlyde, varme bade / massage, lækker mad, smukke ting
- **Mærke sine følelser:**
Øve sig i at mærke efter hvordan man har det og tolerere følelsen, udholde den og forholde sig medfølelende til den
- **Bruge sin forestillingsevne:**
Genkaldelse af støttende erindringer, billeder og / eller gode følelser af sig selv. Brug af medfølelende forestillinger
- **At bruge sin opmærksomhed bevidst:**
Fuldt nærvær og opmærksomhed. Bevidst rette opmærksomhed mod ting, som hjælper med at skabe ro

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Medfølende proces



Mindful medfølende engagement

Motivation, sensitivitet, sympati, rummelighed, empati, ikke-dømmende/accept



Mindful medfølende lindring

Motivation, opmærksomhed, forestillinger, tænkning, adfærd, fokus på sanserne, følelser

Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

Lena Højgård Isager www.pkf.name

At være og handle medfølende



Medfølelse har to former for psykologi

1. Engagement

- (Den indre cirkel af egenskaber)
- **Evnen** til at åbne sig overfor, forstå og tolerere lidelse

2. Lindring og forebyggelse af lidelse

- (Den ydre cirkel af færdigheder)
- **Færdigheder** i at vide hvordan man lindrer lidelse og fjerner årsagerne

Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Et ægte ønske om at føle omsorg og lade sig
bevæge af andres lidelse



Lena Højgård | sager www.pkf.name

Følsom overfor lidelse, venlig og omsorgsfuld



Lena Højgård | sager www.pkf.name

Hjertevarme



Lena Højgård | sager www.pkf.name

Rummelig og empatisk



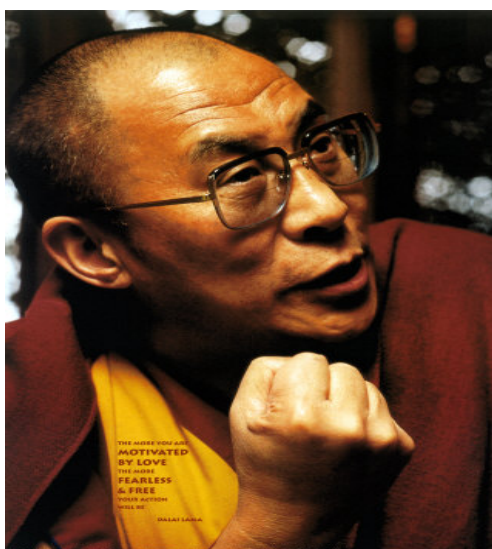
Lena Højgård | sager www.pkf.name

Fordomsfrihed – vi har alle vore kampe



Lena Højgård Isager www.pkf.name

Visdom og styrke



Lena Højgård Isager www.pkf.name

Skam som vedligeholdende faktor

- Når vi skammer os og bliver selvkritiske eller kritiske over for andre er det rigtig svært at ændre på en uhensigtsmæssig adfærd
- Hvis andre også er kritiske eller vi fornemmer deres kritik, bliver det næste umuligt
- Vi sidder fast i trusselsfokus og er optaget af at komme i sikkerhed / beskytte os f.eks. ved at:
 - negligere adfærdens omfang eller farlighed
 - forsvare vores ret til at have vores vaner i fred
 - blive opgivende og magtesløse overfor vanen

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Analyse af skam

- Tænk på en skamfuld oplevelse / vane
- Hvilke fornemmelser får du i kroppen?
- Hvordan forestiller du dig, at andre ville reagere, hvis du fortalte om den?
- Hvad tænker du selv om dig?
- Hvordan forsøger du at sikre dig selv?

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Analyse af skam



Hvilke egenskaber eller kvaliteter ville kendetegne den perfekte terapeut / samtalepartner?

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Udfordringerne Den grundlæggende filosofi er:



Vi finder alle sammen os selv her med en hjerne, følelser og en fornemmelse af os selv, som vi ikke har valgt, men bliver nødt til at finde ud af

Det er ikke vores fejl - vi er alle i samme båd.

Vi må forstå, hvorfor det er naturligt at reagere, som vi gør i den givne situation - i stedet for at sygeliggøre vores reaktionsmåder

Men det er vores ansvar

Vi må engagere os i og forpligtige os på at tage ansvar for at håndtere vores følelsesmæssige reaktioner på en hensigtsmæssig måde

(Gilbert 2009/ Isager)

Lena Højgård Isager www.pkf.name



Skuespils tilgang

Medfølelse som en karakter:

- Hvilke mål er der eller formål – hvad er hovedmissionen?
- Hvilke evner eller styrke har karakteren brug for at udvikle?
- Hvorfor vil denne karakter egentlig være medfølelsende?
- Hvad hjælper denne karakter med at udvikle medfølelse?
- Hvad hindrer eller blokerer denne karakter?
- Hvordan vil denne karakter overkomme blokeringerne?

Oversat fra Paul Gilbert 2015

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Refleksioner og hjemmearbejde

Fælles: Hvad er de vigtigste pointer fra dagene?

Parvis: Plan for hjemmearbejde:

Hvordan vil I arbejde med den medfølelsesfokuserede tilgang indtil næste gang?

- Personligt arbejde: Hvilke øvelser?
Hvor ofte og hvornår?
- Klientarbejde: Hvilke plancher, øvelser, modeller?
Hvem? Find mindst 3 klienter.
- Træning: Sammen med hvem?
Hvornår?

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Introduktion til en medfølelsesfokuseret tilgang

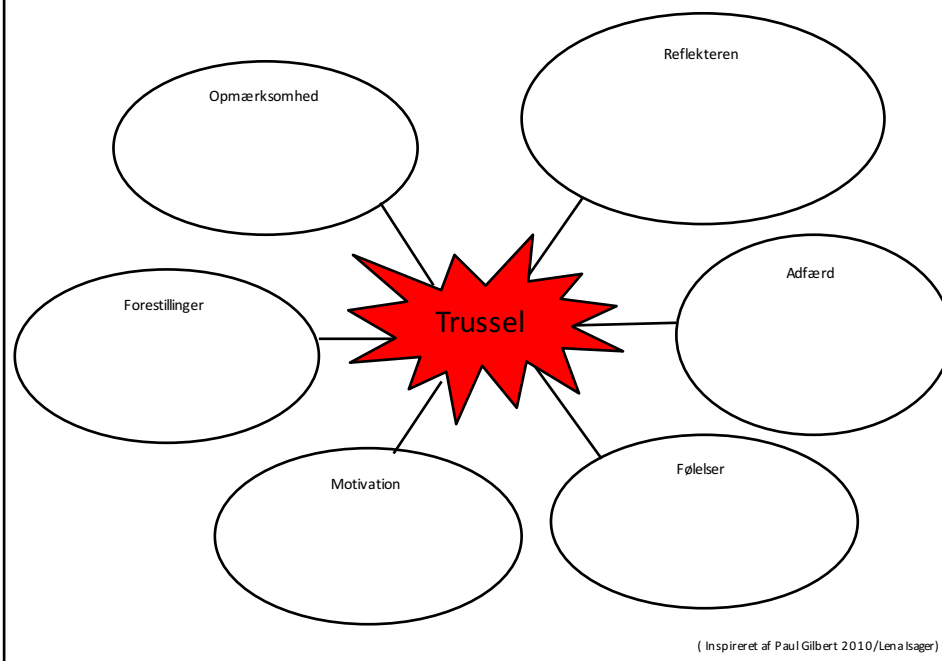


Dag 3.:

- 9.00-12.00 Opsamling af hjemmearbejde
Medfølelende figur
Øvelse med edderkoppen
Opsamling af øvelse
- 12.00-12.45 Frokost
- 12.45-15.00 Funktionsanalyse af følelserne
Kritisk selv funktionsanalyse
Evaluerings.

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Situation:



Gruppearbejde i par

(30 min.)

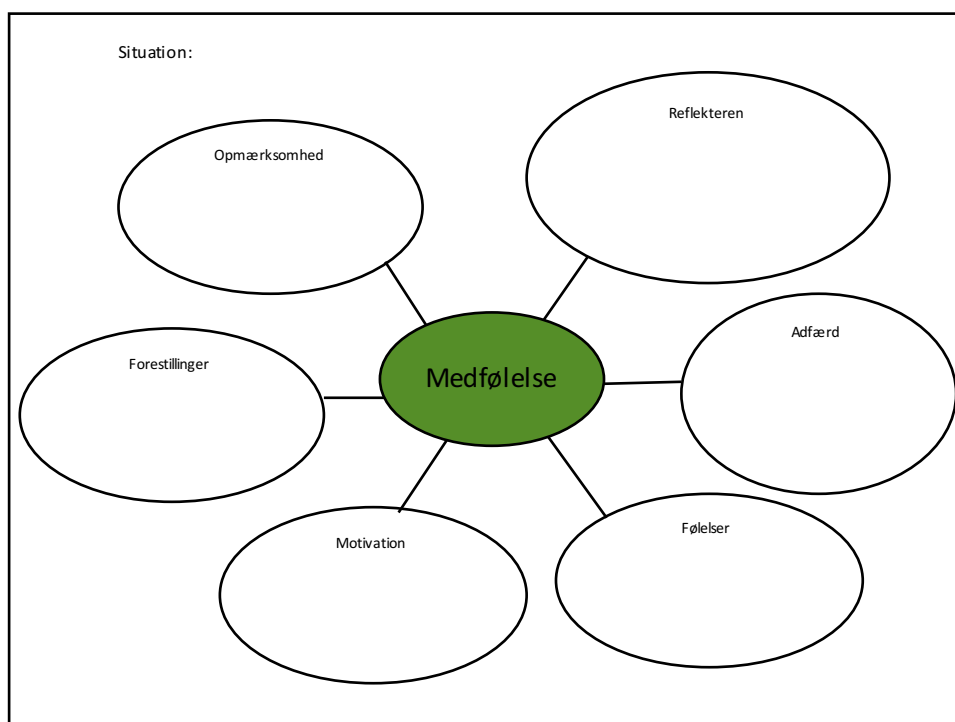


Udfyld en edderkop ud fra en af jeres situationer.
Vælg hvem der er på og hvem der interviewer.

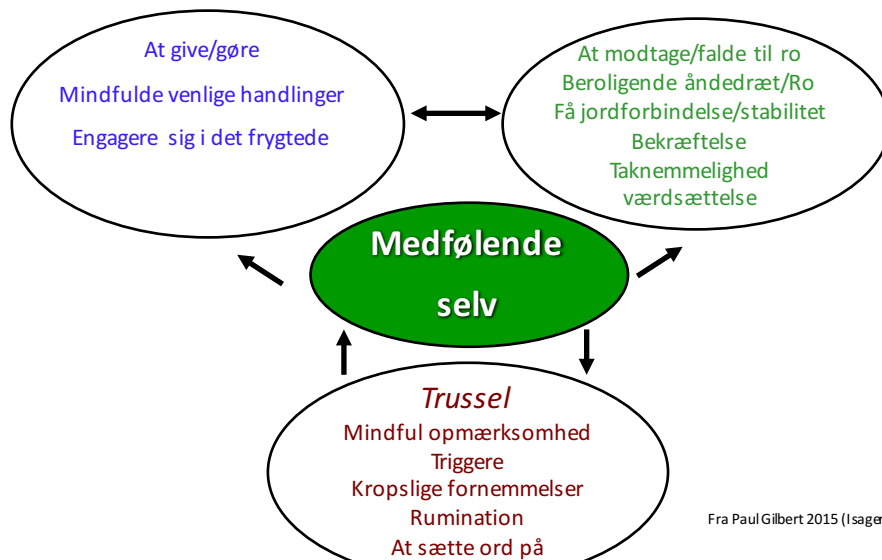
Brug spørgsmålene til støtte til at komme ind i alle cirklerne.

- Tanker
- Adfærd
- Følelser og kropslige fornemmelser
- Hvad du får lyst til at gøre - motivation
- Forestillinger / fantasier
- Opmærksomhed

Lena Højgård Isager www.pkf.name



Integrerende medfølende proces



Mandala



Lena Højgård Isager www.pkf.name



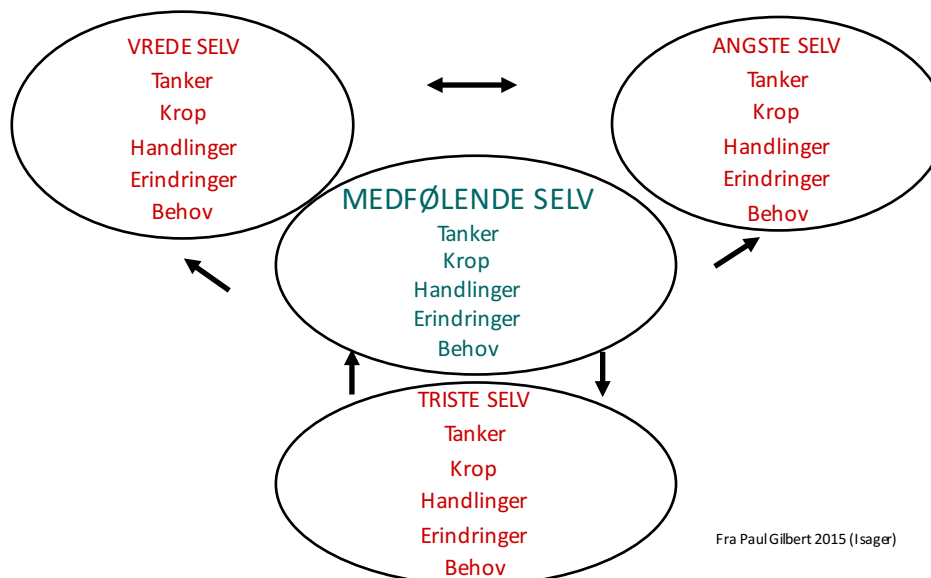
Analyse af følelserne i forbindelse med en nylig konflikt

Papir med overskrifter:
Tanker, Krop, Adfærd, Erindringer og behov

Fokus på:
Vrede selv
Angste selv
Triste selv
Medfølelse selv

Lena Højgård Isager www.pkf.name

At bruge medfølelse over for de truede selver



Kritisk selv



Hvilken vælger du at lytte til?

Hvem får det bedste frem i dig?

Lena Højgård | sager www.pkf.name

Giv medfølelse til din indre kritiker



Lena Højgård | sager www.pkf.name

Refleksioner og hjemmearbejde

Fælles: Hvad er de vigtigste pointer fra dagen?

Parvis: Plan for implementering:

Hvordan vil I arbejde videre med den medfølelsesfokuserede tilgang?

- Med hinanden Hvordan holde fast – hvilke møder kan understøtte?
Ledelsens rolle?
- Personligt arbejde: Hvilke øvelser? Hvor ofte og hvornår?
- Klientarbejde: Hvilke plancher, øvelser, modeller?
Hvilke patienter?
- Træning: Sammen med hvem?
Hvornår?

Lena Højgård Isager www.pkf.name

Referencer og kilder til inspiration

Masser af information om bøger og artikler på <https://compassionatemind.co.uk>

På dansk:

Paul Gilbert: Medfølelse og mindfulness – fra selvkritik til selvværd. Klim 2009

Hjemmesider m. videoer og meditationer til download:

<http://www.pkf.name/lena-hoeigaard-isager/downloads/>

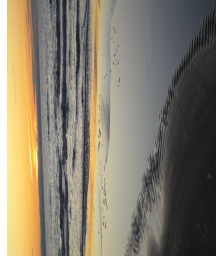
<https://compassionatemind.co.uk/individuals/audio-for-individuals>

<http://www.self-compassion.org/guided-self-compassion-meditations-mp3.html>

http://www.mindfulnesscompassion.org/meditations_downloads.php

http://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness.html

Lena Højgård Isager www.pkf.name



Guidning til beroligende åndedræt



Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, med hovedet opret på kroppen.

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme, når du trækker vejret.

Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt langsommere end du plejer at gøre.

Prøv især at fokusere på udåndingen og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Og så prøv bare at lade åndedrættet være.

Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk i ansigtet. Se om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben. Prøv at lave et lille smil, bare så det føles behageligt. Se om du kan få fornemmelsen af at smilet når helt op i øjnene. Måske kan du lige tænke på en, der nemt får dig til at smile. Bare læg mærke til hvordan det er.

Giv slip i personen igen og ret nu opmærksomheden mod kroppen, læg mærketil hvordan der er i kroppen, om der er noget, der spænder eller gør ondt, så prøv at give det lidt venlig opmærksomhed, måske du kan blødgøre lidt omkring det.

Prøv så bare at lade det være.

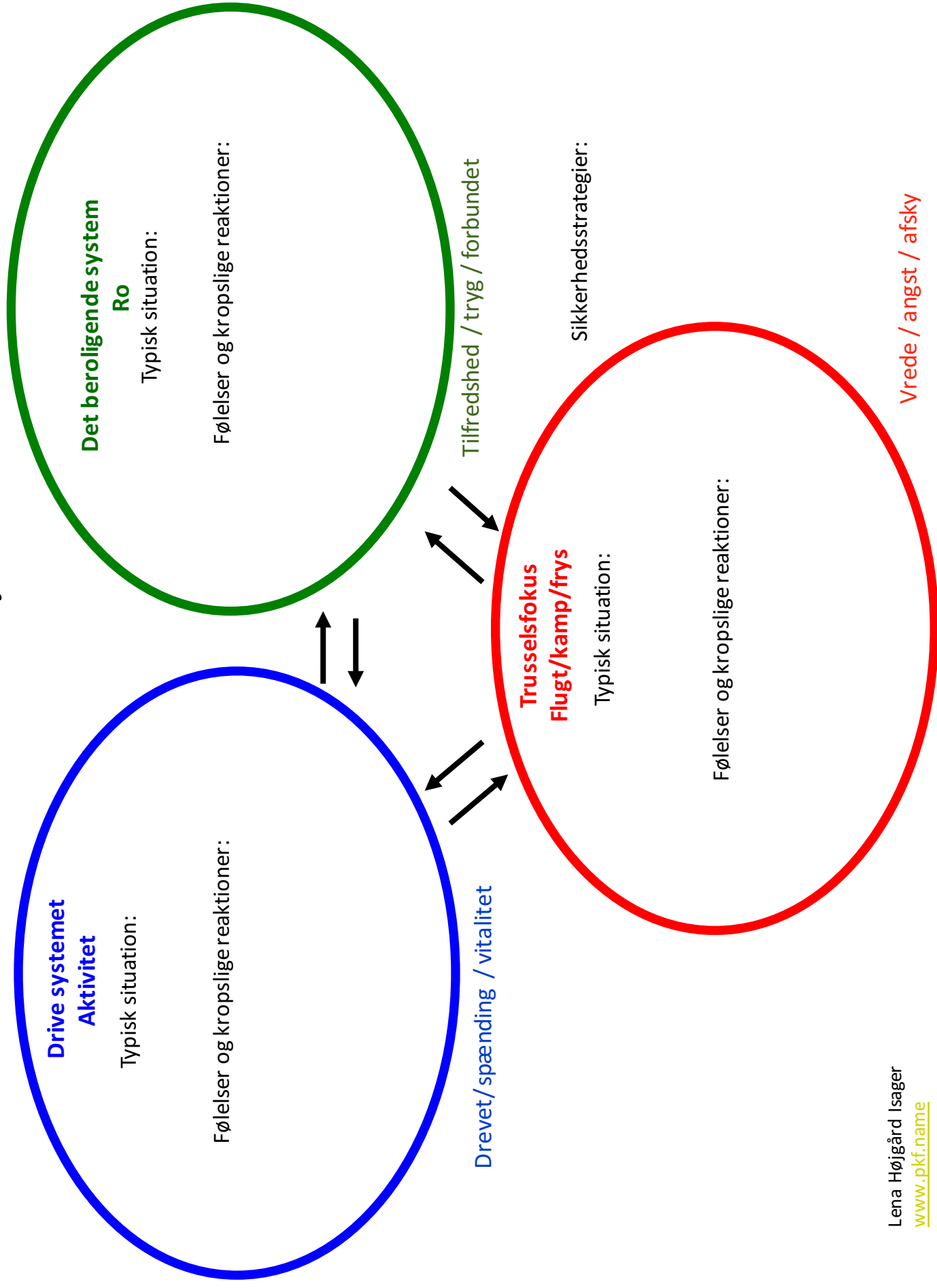
Ret opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.

Prøv på samme måde om du kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet.

Ret opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil, og gør dig klar til at komme ud igen.

<http://www.pkf.name/lena-hoejgaard-isager/downloads/>

Tre cirkler arbejdsskema

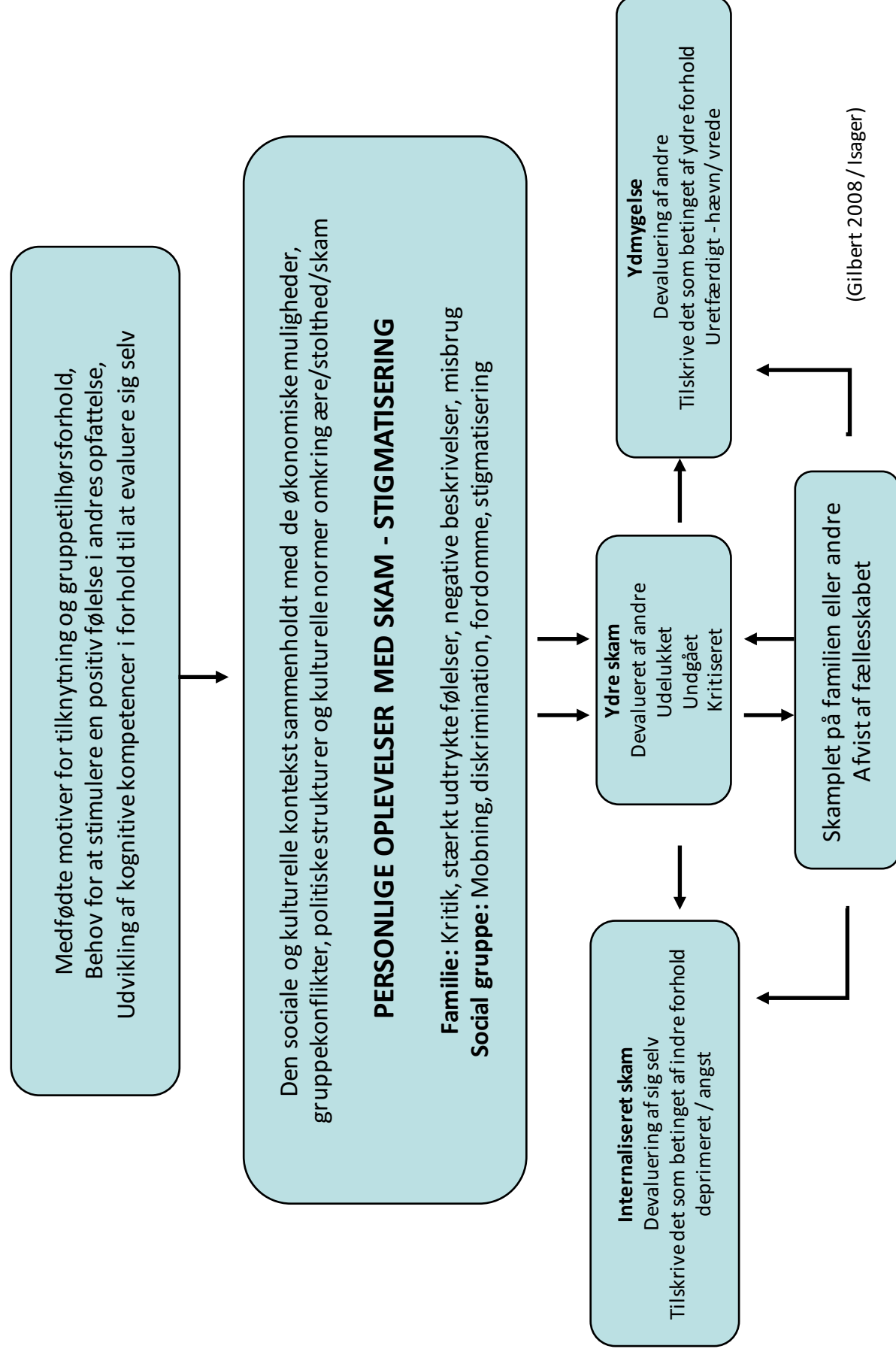


Øvelse med trygt sted



- Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, med hovedet opret på kroppen.
- Ret opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme, når du trækker vejret.
- Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt langsommere end du plejer at gøre.
- Prøv især at fokusere på udåndingen og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Og så prøv bare at lade åndedrættet være.
- Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk i ansigtet. Se om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben. Prøv at lave et lille smil, bare så det føles behageligt. Se om du kan få fornemmelsen af at smilet når helt op i øjnene. Måske kan du lige tænke på en, der nemt får dig til at smile. Bare læg mærke til hvordan det er.
- Giv slip i personen igen og ret nu opmærksomheden mod kroppen, læg mærke til hvordan der er i kroppen, om der er noget, der spænder eller gør ondt, så prøv at give det lidt venlig opmærksomhed, måske du kan blødgøre lidt omkring det.
- Prøv så bare at lade det være.
- Ret opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.
- Prøv på samme måde om du kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet.
- Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, sådan som det er opmærksomhedens natur at gøre, så led den blot venligt tilbage til det, du gerne vil have opmærksomhed på, når du opdager det.
- Forestil dig nu, at du befinder dig et trygt sted, det kan være hvor som helst i naturen eller inde, et sted du kender eller bare et du forestiller dig, det er dit valg.
- Læg mærke til hvordan der ser ud på dit trygge sted, hvilke farver der er . Hvis du er ude så prøv at lægge mærke til himlen og rummet omkring dig.
- Læg mærke til lydene, tænk over om der er nogen lyde, du gerne vil have skal være der.
- Læg mærke til duftene og om der er nogen dufte, der ville være rare, af blomster, havet eller en bestemt parfume.
- Læg mærke til temperaturen og om du kan mærke fornemmelsen af vinden mod huden.
- Læg mærke til underlaget om det er hårdt eller blødt.
- Og læg nu mærke til at stedet byder dig velkommen og inviterer dig ind. At stedet gerne vil have, at du er der. Prøv at lade stedet sige goddag og velkommen til dig. Måske det kan lyde noget i retning af ” Hej (sig dit navn) velkommen, hvor er det dejligt at se dig” .
- Læg mærke til hvordan det er.
- Prøv at se dig selv for dit indre blik og læg mærke til, hvordan du står, går, sidder eller hvad du nu har lyst til at gøre på dit trygge sted. Forestil dig nu, hvad du ville gøre, hvis du var helt tryk og fri til at gøre lige det du har lyst til.
- Læg mærke til om der er andre tilstede på dit trygge sted, om der er andre, du ønsker at invitere ind.
- Læg mærke til hvordan det er at være på stedet, alene hvis du vælger det eller sammen med andre, hvis du vælger det
- Når du er klar til det, så ret opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil og gør dig klar til at komme ud igen

En model for skam med ydre skam som det centrale aspekt



Oplevelse med skam



Tænk på en oplevelse som er forbundet med skam, det kan være en oplevelse af nyere dato eller det kan være en gammel oplevelse. Vælg en oplevelse som du ikke umiddelbart ville have lyst til at fortælle andre om.

Før visualisering:

Hvad tænker du om dig selv, når du tænker på denne skamfulde oplevelse. Hvad er dit syn på dig selv?

Efter visualisering:

Hvad tænker du om dig selv nu, når du ser på dig selv med medfølelse?

Hvordan forestiller du dig, at andre ville tænke om dig, hvis de havde kendskab til din oplevelse?
Hvordan ville deres syn være på dig?

Hvordan forestiller du dig nu ud fra et medfølelende perspektiv, at andre vil se på dig?

Medfølelse farve



- Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, med hovedet opret på kroppen.
- Ret opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme, når du trækker vejret.
- Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt langsommere end du plejer at gøre.
- Prøv især at fokusere på udåndingen og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Og så prøv bare at lade åndedrættet være.
- Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk i ansigtet. Se om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben. Prøv at lave et lille smil, bare så det føles behageligt. Se om du kan få fornemmelsen af at smilet når helt op i øjnene. Måske kan du lige tænke på en, der nemt får dig til at smile. Bare læg mærke til hvordan det er.
- Giv slip i personen igen og ret nu opmærksomheden mod kroppen, læg mærke til hvordan der er i kroppen, om der er noget, der spænder eller gør ondt, så prøv at give det lidt venlig opmærksomhed, måske du kan blødgøre lidt omkring det.
- Prøv så bare at lade det være.
- Ret opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.
- Prøv på samme måde om du kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet.
- Hvis opmærksomheden vandrer undervæjs, sådan som det er opmærksomhedens natur at gøre, så led den blot venligt tilbage til det, du gerne vil have opmærksomhed på, når du opdager det.
- Forestil dig nu, at du befinder dig et trygt sted, det kan være hvor som helst i naturen eller inde, et sted du kender eller bare et du forestiller dig, det er dit valg.
- Læg mærke til hvordan der ser ud på dit trygge sted, hvilke farver der er . Hvis du er ude så prøv at lægge mærke til himlen og rummet omkring dig.
- Læg mærke til lydene, tænk over om der er nogen lyde, du gerne vil have skal være der.
- Læg mærke til duftene og om der er nogen dufte, der ville være rare, af blomster, havet eller en bestemt parfume.
- Læg mærke til temperaturen og om du kan mærke fornemmelsen af vinden mod huden.
- Læg mærke til underlaget om det er hårdt eller blødt.
- Og læg nu mærke til at stedet byder dig velkommen og inviterer dig ind. At stedet gerne vil have, at du er der. Prøv at lade stedet sige goddag og velkommen til dig. Måske det kan lyde noget i retning af ” Hej (sig dit navn) velkommen, hvor er det dejligt at se dig” .
- Læg mærke til hvordan det er.
- Forestil dig nu en medfølelse farve. Det kan være en hvilken som helst farve, helt efter dit valg. Du kan forestille dig farven som en tåge eller en fast form, det er helt op til dig.
- Læg mærke til farvens intensitet og stoflighed
- Du kan se farven foran eller ved siden af dig, eller du kan lade dig indhulle i farven
- Læg mærke til, at din medfølelse farve virkelig ønsker at være der for dig, lige sådan som du er
- Læg mærke til at farven møder dig med varme, styrke, indlevelse, forståelse og visdom
- Læg mærke til hvordan det er at blive mødt på den måde
- Prøv nu sammen med din medfølelse farve at se på erindringen om den skamfulde oplevelse fra før, at se på dig selv i erindringen med varme, forståelse, indlevelse, styrke og visdom.
- Prøv virkelig at se på dig selv med medfølelse øjne og læg mærke til, hvad der sker, når du gør det.
- Slip så erindringen og vend opmærksomheden tilbage til din medfølelse farve og åndedrættet
- Når du er klar til det, så vend opmærksomheden ud i verden igen

Guide til ”Medføhlende selv”



- Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, med hovedet opret på kroppen.
- Ret opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme, når du trækker vejret.
- Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt langsommere end du plejer at gøre.
- Prøv især at fokusere på udåndingen og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Og så prøv bare at lade åndedrættet være.
- Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk i ansigtet. Se om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben. Prøv at lave et lille smil, bare så det føles behageligt. Se om du kan få fornemmelsen af at smilet når helt op i øjnene. Måske kan du lige tænke på en, der nemt får dig til at smile. Bare læg mærke til hvordan det er.
- Giv slip i personen igen og ret nu opmærksomheden mod kroppen, læg mærke til hvordan der er i kroppen, om der er noget, der spænder eller gør ondt, så prøv at give det lidt venlig opmærksomhed, måske du kan blødgøre lidt omkring det.
- Prøv så bare at lade det være.
- Ret opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.
- Prøv på samme måde om du kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet.
- Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, sådan som det er opmærksomhedens natur at gøre, så led den blot venligt tilbage til det, du gerne vil have opmærksomhed på, når du opdager det.
- Tænk nu på en situation hvor du virkelig oplevede at være medføhlende over for en anden. Hold fokus på din erindring om at være medføhlende, uden at blive grebet af den andens lidelse. Bare læg mærke til din egen oplevelse af at være medføhlende, af hvordan det var at være dig i den situation. Prøv at lægge mærke til hvordan det føles i kroppen. Giv så slip på erindringen.
- Forestil dig nu den mest medføhlende udgave af dig, du kan forestille dig, den bedst tænkelige udgave af dig. Prøv at se dig selv for dig og forestil dig, hvordan du vil gå og stå, hvis du var denne bedst tænkelige udgave af dig. Tænk over hvilke egenskaber ved medføhlelse, det er vigtigt for dig at have som medføhlende selv.
- Og prøv så lige som en skuespiller, at forestille dig, at du er denne bedst tænkelige udgave af dig.
- Forestil dig at have stor varme, engagement og omsorg, og bare læg mærke til hvordan det er, hvordan det føles i kroppen.
- Forestil dig hvordan det er at have stor styrke, at have mod og autoritet, og bare læg mærke til hvordan det er, hvordan det føles i kroppen.
- Forestil dig hvordan det er, at have en ikke dømmende holdning, at du virkelig har stor tolerance og rummelighed både over for dig selv om andre, og læg mærke til hvordan det er. Hvordan det føles i kroppen at have en ikke dømmende holdning.
- Forestil dig at have stor visdom, og at du virkelig kan bruge al din viden og al din indsigt til at møde de udfordringer, vi har som mennesker.
- Tillad dig selv at gå helt ind i rollen og virkelig lægge mærke til, hvordan det er at have varme, engagement, mod, styrke, en ikke-dømmende holdning og visdom.
- Tænk over, hvordan det er at være en person, der kan tilgive og ikke bærer nag
- Tænk på de egenskaber ved medføhlelse, som du virkelig værdsætter, og forestil dig, at du har dem, og læg mærke til hvordan det er.
- Giv dig selv lov til at blive denne bedst tænkelige, mest medføhlende udgave af dig.
- Vid at du kan vende tilbage til denne position, når du ønsker det, og prøv at holde fast i fornemmelsen, når du om lidt går ud af øvelsen.
- Vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil.
- Gør dig klar til at komme ud igen.

Opbygning af den medfølende figur

(Fra P. Gilbert 2008/ L. H. Isager)

Hensigten med denne øvelse er at hjælpe dig med at opbygge en medfølende figur, som du kan arbejde med og videreudvikle. (Du kan have mere end en, hvis du ønsker det, og de kan ændre sig undervejs.) Uanset hvilken figur du forestiller dig, så læg mærke til, at det er en figur, du har skabt og derfor dit eget personlige ideal for, hvad du virkelig gerne vil opnå ved at mærke, at der bliver taget sig af dig og holdt af dig. Uanset, hvordan din figur er, er det i denne øvelse vigtigt, at du prøver at give den følgende medfølende egenskaber.

Egenskaber:

Varme, styrke og autoritet, en ikke-dømmende holdning og visdom.

Så prøv i hver boks nedenfor at tænke over disse egenskaber (varme, styrke og autoritet, en ikke-dømmende holdning og visdom) og forestil dig, hvordan de vil se ud, lyde og mærkes.

Her er nogen spørgsmål som måske kan hjælpe dig med at opbygge din figur:

Vil du have din medfølende figur til at føles/fornemmes/være gammel eller ung, mandlig eller kvindelig (eller ikke menneskelignende fx. et dyr, havet eller lys)?

Hvilke farver eller lyde hører til kvaliteterne varme, styrke og autoritet, en ikke-dømmende holdning og visdom.

Husk at din figur bringer medfølelse til dig og med dig.

Medfølende figur:

Hvordan vil du gerne have din medfølende figur til at fremtræde/se ud – synlige kvaliteter?

Hvordan vil du gerne have din medfølende figur til at lyde (fx. stemmeleje)?

Hvilke andre sanselige kvaliteter kan du give din medfølende figur?

Hvordan vil du gerne have din medfølende figur til at forholde sig til dig?

Hvordan vil du gerne forholde dig til din medfølende figur?

Visualisering med medfølelse figur

Start med at sætte dig godt til rette i stolen, så du sidder oprejst med ryggen fri og hovedet lidt løftet.

Du kan lukke øjnene eller lade blikket hvile ufokuseret foran dig, gør det du bedst kan lide. Sæt begge fødder i jorden, så du kan mærke, at du har god jordforbindelse og en åben kropsholdning.

Ret opmærksomheden mod åndedrættet. Læg mærke til kroppens egen beroligende rytme, når du trækker vejret. Træk vejret lidt roligere og dybere, end du plejer at gøre, uden at presse det.

Prøv at få fornemmelsen af at give lidt slip på udåndingen, og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned.

Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, og bliver optaget af andre ting, sådan som det er dens natur, så læg blot mærke til hvad det var der fangede opmærksomheden og prøv at lade det være, og led blidt og venligt opmærksomheden tilbage til det, du ønsker at have opmærksomhed på. Du kan måske bruge lyden af luften, der passerer næsen, som et ankerpunkt.

Ret nu opmærksomheden mod kroppen, læg mærke til hvordan det er i kroppen, om der er noget der gør ondt eller spænder, så prøv om du kan blødgøre omkring det og giv det lidt venlig opmærksomhed, og så bare lad det være.

Læg nu mærke til underlaget, stolen og gulvet under dig, og få fornemmelsen af at kroppen hviler på jorden, og at jorden udgør en solid base for kroppen. Og prøv at få fornemmelsen af at kroppen udgør en solid base for sindet.

Læg nu mærke til dit ansigtsudtryk, og prøv at lave et mildt udtryk i ansigtet, prøv at slappe af i panden, kinderne og kæben, og træk lidt på smilebåndet, bare så det er behageligt. Læg mærke til hvordan det er.

Prøv nu at forestille dig, at du befinder dig et trygt sted. Det kan måske være et sted i naturen eller et andet sted efter dit valg. Måske er det på en bakke, eller en strand, en eng eller en lysning. Et sted, hvor der er trygt og rart at være.

Læg mærke til farverne. Læg mærke til om der er nogle dufte. Læg mærke til om der er lyde. Læg mærke til temperaturen, om der er varmt eller koldt. Og du kan lægge mærke til underlaget – om det er hårdt eller blødt

Og hvis du er ude, så læg mærke til om der er en vind, der bevæger sig. Om du kan mærke vinden, der stryger mod huden

Og læg mærke til, at stedet byder dig velkommen og inviterer dig ind, og at du er helt tryk, der hvor du er.

Forestil dig nu, at din medfølende figur, kommer imod dig, stille og roligt. Måske går du den i møde.

Læg mærke til hvordan figuren ser ud. Læg mærke til farverne. Læg mærke til ansigtet - øjnene - og munden. Og læg mærke til, at øjnene er milde og ser på dig med venlighed og varme, og at munden har et lille smil. Læg mærke til figurens tonefald, når den taler til dig, hvordan den lyder.

Læg mærke til, hvordan det er at blive set på og blive mødt på den måde

Læg mærke til at din medfølende figur virkelig ønsker at være der for dig, lige på den måde du har brug for det.

Læg mærke til at figuren møder dig med varme og kærlige følelser, og læg mærke til hvordan det er at blive mødt med varme.

Læg mærke til figurens styrke og autoritet og læg mærke til, hvordan det er at blive mødt med styrke og autoritet.

Læg mærke til, at din medfølende figur møder dig med en ikke-dømmende holdning, med forståelse og indlevelse. Læg mærke til hvordan det er at blive mødt med en ikke-dømmende holdning.

Læg mærke til at figuren er vis, at den har stor livserfaring og er klog på de udfordringer livet byder på, at den har stor indsigt i, hvad det vil sige at være menneske. Læg mærke til hvordan det er at blive mødt med visdom.

Prøv igen at rette fokus mod øjnene og munden, på figurens milde udseende og læg mærke til hvordan det er at blive mødt med varme og styrke.

Ligeegyldig hvem du er og hvad du har gjort, så møder din medfølende figur dig med en ikke-dømmende holdning, med indlevelse og forståelse, og med visdom.

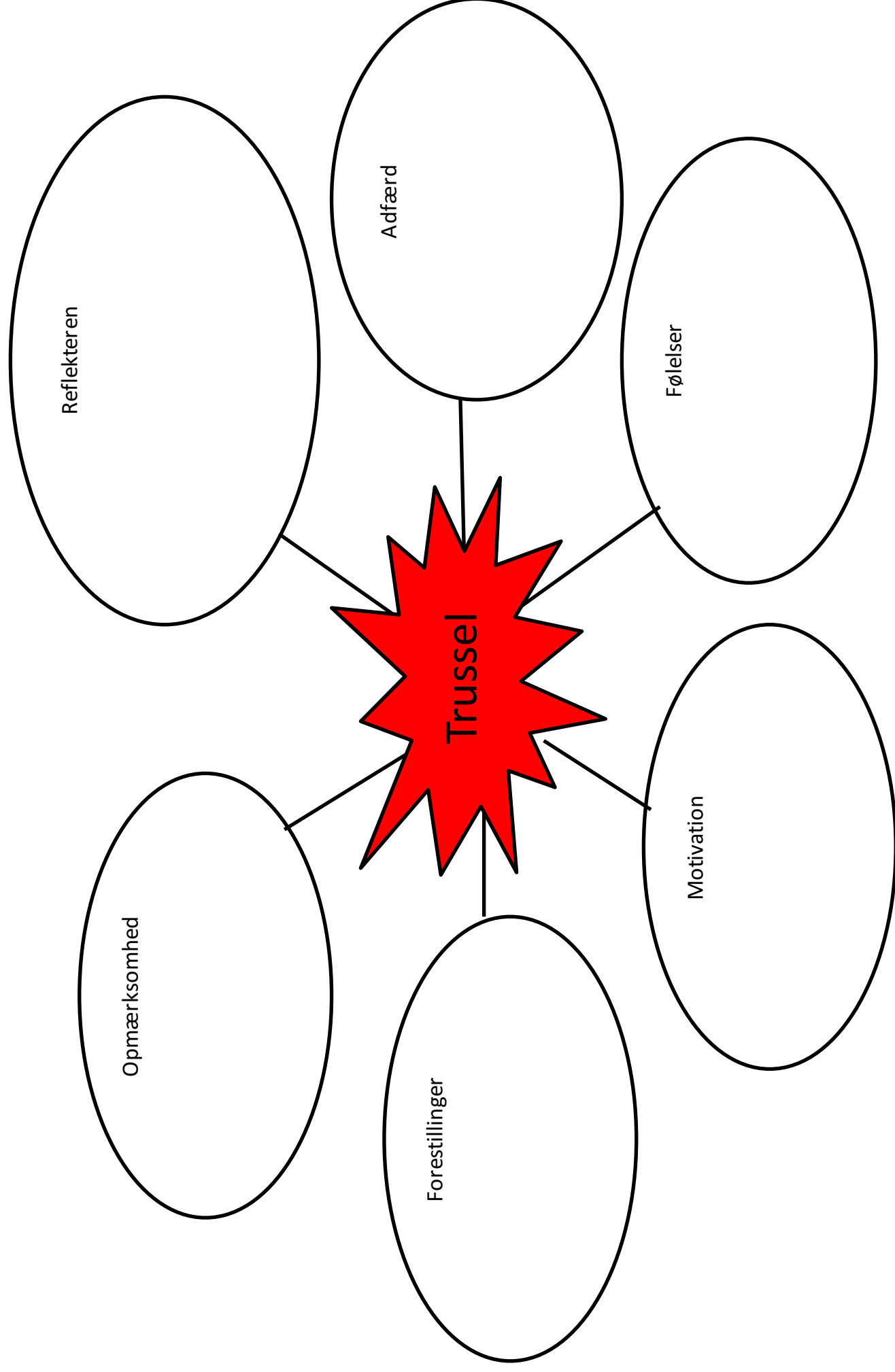
Prøv at se, om du kan fastholde kontakten med figuren lidt og læg mærke til, hvordan det er at modtage varme og forståelse fra din medfølende figur. Læg mærke til at figuren virkelig ønsker, at du skal have det godt, at den virkelig ønsker at være der for dig med det, du har brug for.

Hvis opmærksomheden vandrer så ret den bare blidt tilbage til lyden af luften, der bevæger sig ind og ud gennem næsen og tilbage til kontakten med din medfølende figur.

Prøv at lægge mærke til hvor din medfølende figur er, om den er foran dig eller ved siden af, og om du har fysisk kontakt med figuren, du kan placere den lige der, hvor det føles bedst for dig. Du kan når som helst vende tilbage til figuren, når du har lyst til det eller brug for det.

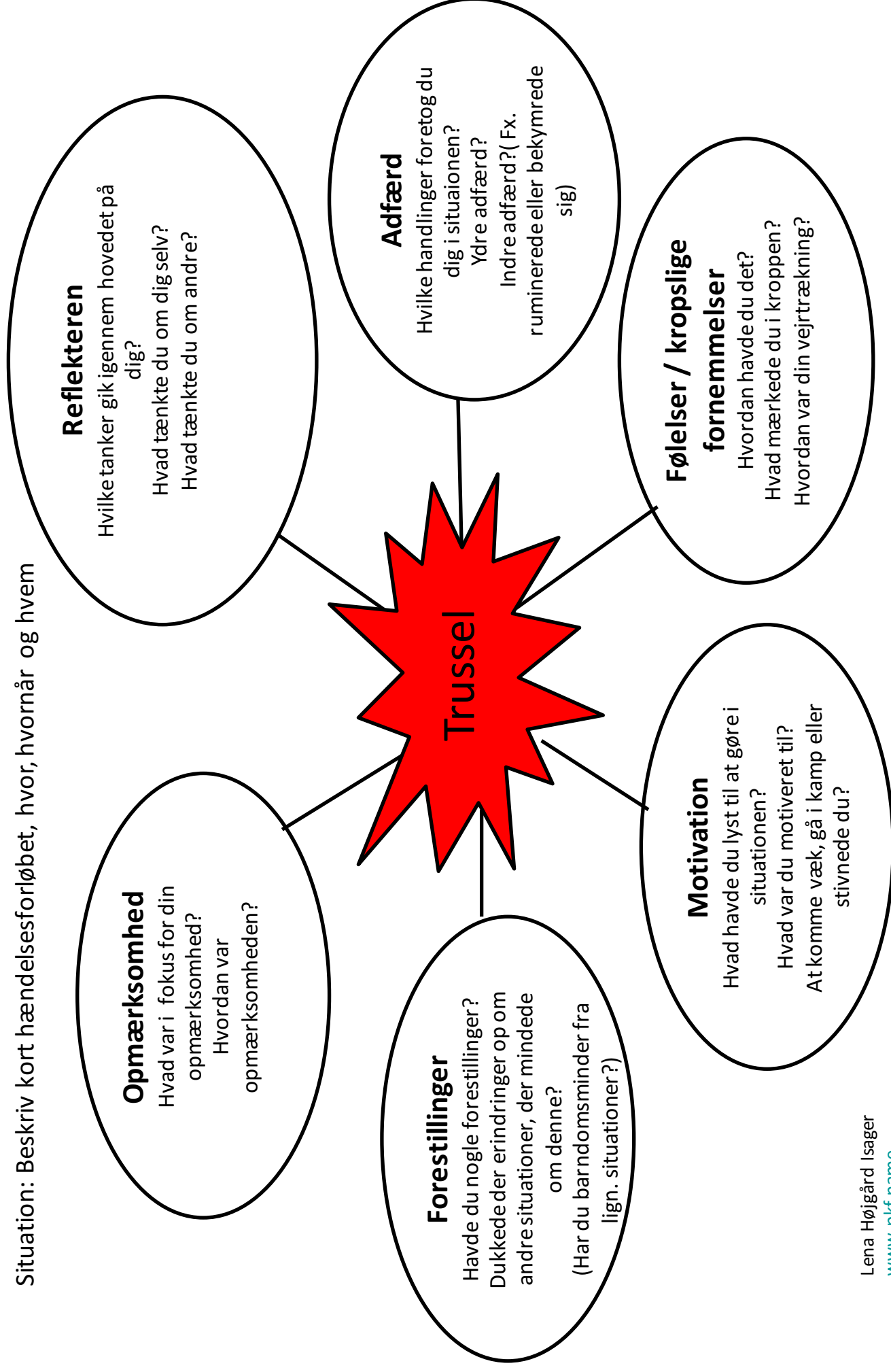
Vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og dit milde udtryk og det lille smil, og gør dig så klar til at vende tilbage til dagen igen.

Situation:



Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem

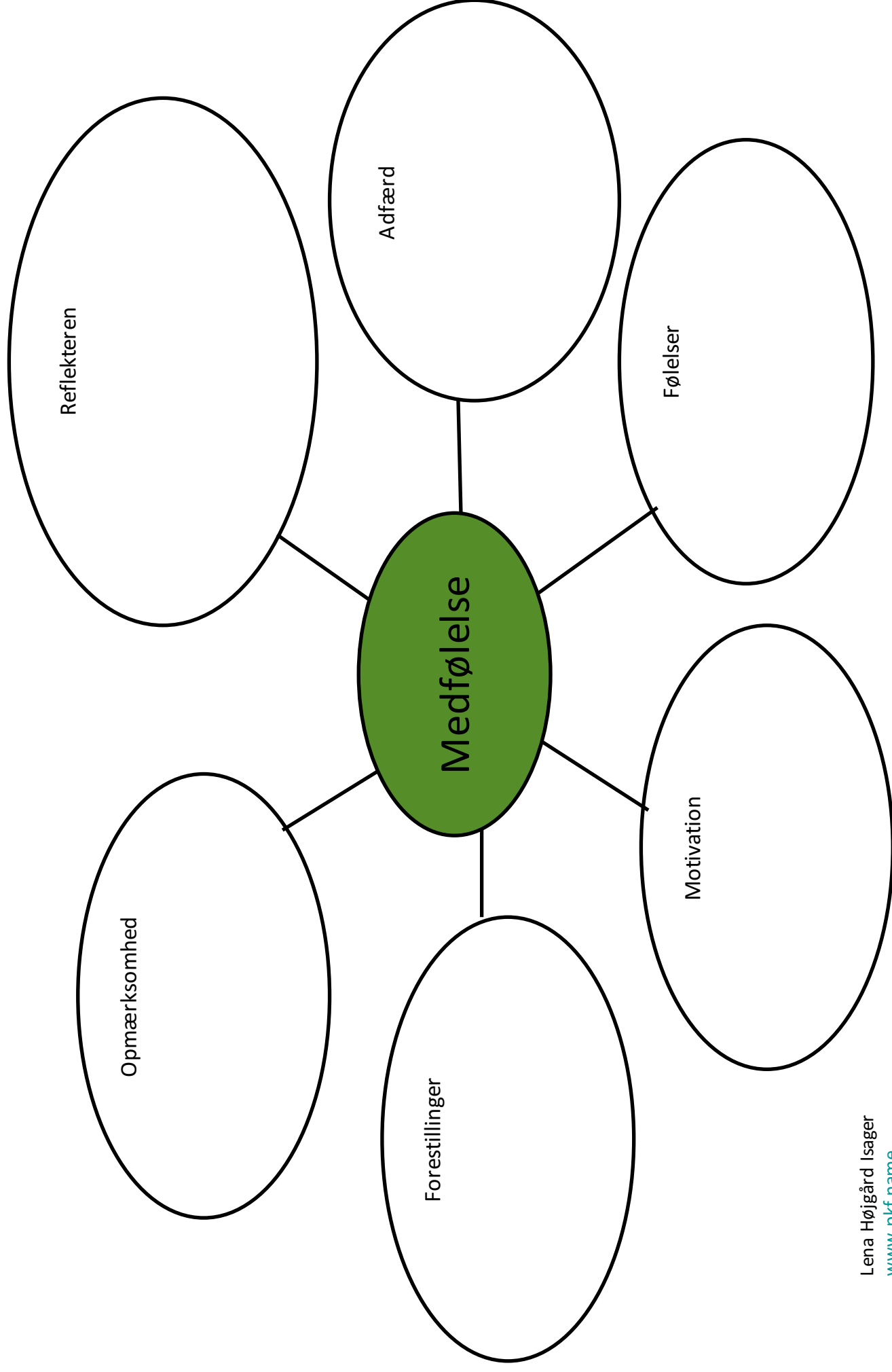


Brug af medfølelende selv



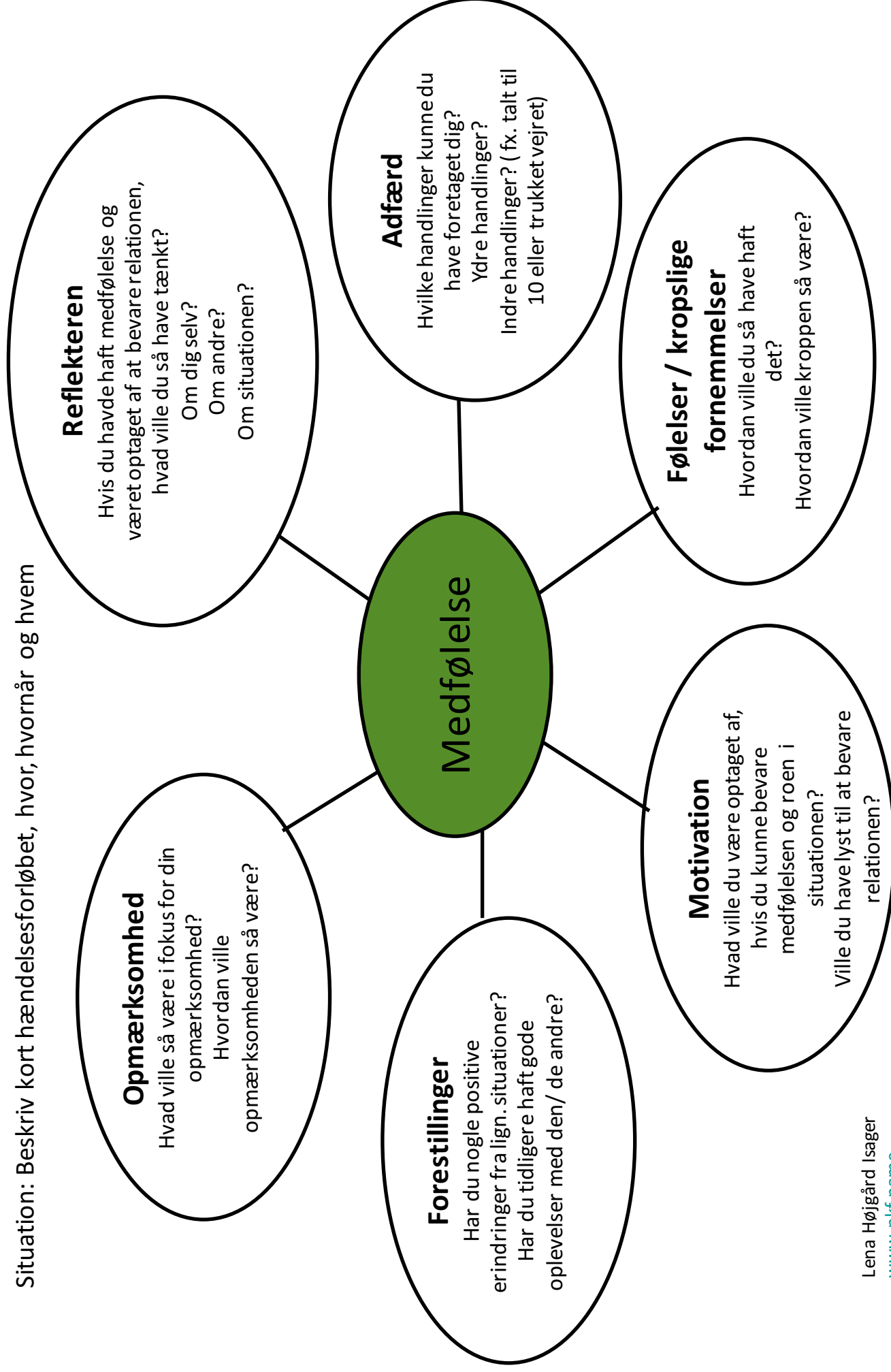
- Find nu tilbage til den mest medfølelende udgave af dig. Se om du virkelig kan mærke varme, styrke, forståelse og indlevelse.
- Brug nu denne mentalitet til at se, hvordan du gerne ville reagere i den type situation, du arbejdede med før
- Hvad ville din intention være, hvis du var motiveret af medfølelse
- Hvordan ville det være hjælpsomt at tænke
- Hvilken adfærd ville være god for dig
- Hvilke følelser og kropslige fornemmelser tror du, så du ville have?
- Hvilke erindringer eller forestillinger kunne være hjælpsomme?
- Hvad ville så være i fokus for din opmærksomhed?

Situation:



Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem



Funktionsanalyse af kritisk selv



Hvad ville der ske, hvis der ikke var noget kritisk selv?

Hvilken følelse har den overfor dig?

Hvad prøver den at opnå?

Hvordan får den dig til at have det?

Hvad ville være bedre for dig?

Undersøgelse af kritisk selv



Med brug af visualisering

- Fokus på beroligende åndedræt
- Læg mærke til dit ansigtsudtryk og se om du kan få et mildt udtryk. Prøv om du kan slappe af i panden, kinderne og kæben, og lav et lille smil, bare så det er behageligt.
- Ret nu opmærksomheden mod kroppen. Læg mærke til om der er noget, der strammer eller spænder, så giv det lidt venlig opmærksomhed, se om du kan blødgøre lidt omkring det og så bare lad det være.
- Ret nu opmærksomheden mod underlaget, gulvet og stolen, og prøv at få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.
- Prøv på samme måde at få fornemmelsen af at kroppen udgør en solid base for sindet.
- Prøv nu at tænke på en situation som du ikke klarede ret godt, hvor du dummede dig eller lavede fejl, og hvordan blev selvkritisk. Prøv om du kan fange de selvkritiske tanker og følelser.
- Prøv at forestil dig, at du kan se den del af dig, der kritiserer, prøv at se den foran dig og se, hvilken form den tager. Ligner den dig eller andre?
- Læg mærke til hvilket tonefald kritikerens har.
- Læg mærke til kritikerens ansigtsudtryk.
- Læg mærke til hvilke følelser kritikerens har overfor dig. Vær nysgerrig og læg mærke til vreden eller skuffelsen eller foragten.
- Bevar dit venlige smil og prøv at undersøge, hvad der er bag alle beskyldningerne.
- Hvad er din kritiker faktisk bange for?
- Minder den dig om nogen?
- Spørg dig selv:
- Har min kritiker virkelig mit bedste i sinde?
- Ønsker den at se mig trives, være glad og have fred?
- Giver den mig opmuntring og en hjælpende hånd, når jeg har det hårdt?
- Ønsker du, at det er den, der styrer showet?
- Vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil
- Gør dig klar til at komme ud igen.

Arbejde med at give medfølelse til

Kritikeren

Med brug af stole



- Når der er opnået en fornemmelse af kontakt med medfølelsende selv, så brug lidt tid på bare at have medfølelse med kritiske selv
- Hvis personen begynder at blive trukket over i kritiske selvs følelser, så bryd kontakten og sæt fokus på det medfølelsende selv igen, indtil kontakten er der igen
- Undersøg hvad der dukker op, når personen er medfølelsende over for kritisk selv
- Inviter herefter det medfølelsende selv til at tænke over ”Hvad er det virkelige, der er forstyrrende / truende for det kritiske selv? Sådan at selvkritikken bliver genkendt som en måde at håndtere trussel på.
- ”Hvad har det medfølelsende selv lyst til at sige til eller gøre for det kritiske selv?”
- Forestil dig at det kritiske selv er helet, ikke længere truet.
- ”Hvordan vil det så føle?”
- ”Hvordan vil det hjælpe?”
- Prøv at holde den her, ved at gentage guidningen ovenfor.
- ”Forestil dig, hvad der sker, hvis kritisk selv får al den medfølelse, det har brug for. Forestil dig at truslen lægger sig for den.”
- Giv slip på kritisk selv og vend tilbage til medfølelsende selv, dit eget beroligende åndedræt, og dit milde ansigtsudtryk og det lille smil.