



Arbejdshæfte

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

Hvorfor fokus på medfølelse i terapi?

- Skam og skyld som blokering i den terapeutiske proces
- Skam kan blokere for en følelsesmæssig erkendelse. Man kan godt se pointen, men ikke mærke, at det gør nogen forskel



Terapi og træning

- **Medfølelsesfokuset terapi (CFT)** er en terapeutisk metode med vurdering, sagsformulering, øvelser osv. I terapien er der særligt fokus på at udvikle den medfølelsesdel af en selv, så denne del kan bruges til håndtere de vanskeligheder, man oplever. Der arbejdes med at overkomme de blokeringer, der er i forhold til at kunne være medfølelsesfuld over for en selv og andre.
- **Medfølelsesfokuseret træning af sindet (CMT)**. Gennem meditationer træner og styrker man det beroligende system i hjernen.
- Træning i at holde balancen mentalt.



Den indre stemmes tonefald



Hvad er medfølelse?





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



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 tilkendegivelser af styrke og mod som menneskeheden kender. Det er vanskeligt og kraftfuldt, smitsomt og indflydelsesrigt. Det er en universelt kendt motivation med potentiale til at ændre verden

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



To processer i at udvikle vores medfølende sind

Engagement - at nærme sig vanskelighederne:

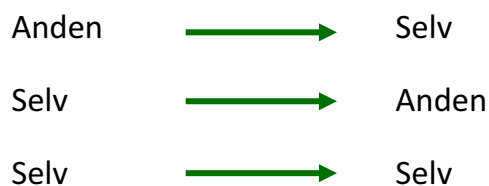
- At lære at være sensitiv over for de ting, der forårsager vanskeligheder eller smerte
- At vende sig imod vanskelighederne i stedet for at vende sig væk fra dem (engagement ikke undgåelse)
- At kunne begynde at udholde og tolerere lidelse
- At forstå naturen af og årsagerne til lidelse på en ikke-dømmende og accepterende måde

Lindring – at forebygge lidelse:

- At arbejde for at lindre lidelse med venlighed og et ægte medfølende ønske om, at vi og andre må få det bedre
- At forstå venlighed og omsorg som mod (ikke tegn på svagheit)
- At opbygge motivation for at være hjælpsomme over for os selv og andre



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



Hvorfor har vi brug for medfølelse?



Realitetstjek: Livet kan være hårdt

Medfølelse starter med en erkendelse af 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.



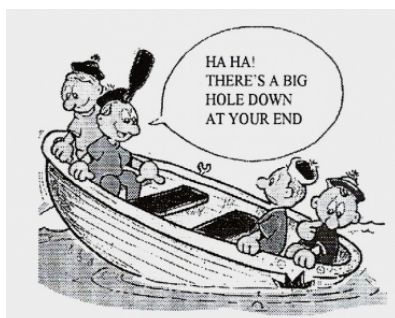
Vi er designet til at overleve,
ikke til at være lykkelige



Vi er alle i samme båd

Vi bliver alle ramt, det er kun et spørgsmål om tid

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



Nogle strategier virker kun på kort sigt!



Livets strøm



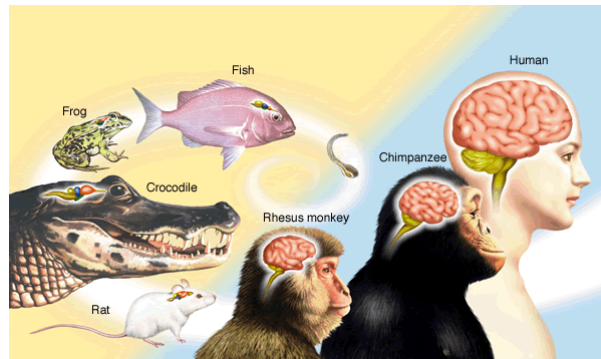
- Vi "finder" bare os selv her
- Vi har ikke valgt at blive født eller valgt de gener, vi er lavet ud fra
- Vi har ikke valgt vores følelser
- Vi har ikke valgt vores grundlæggende temperament
- Vi har ikke valgt vores krop og den måde den fungerer
- Vi har ikke valgt vore basale menneskelige ønsker og behov
- Vi har ikke valgt det tidspunkt i historien, vi blev født på



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.



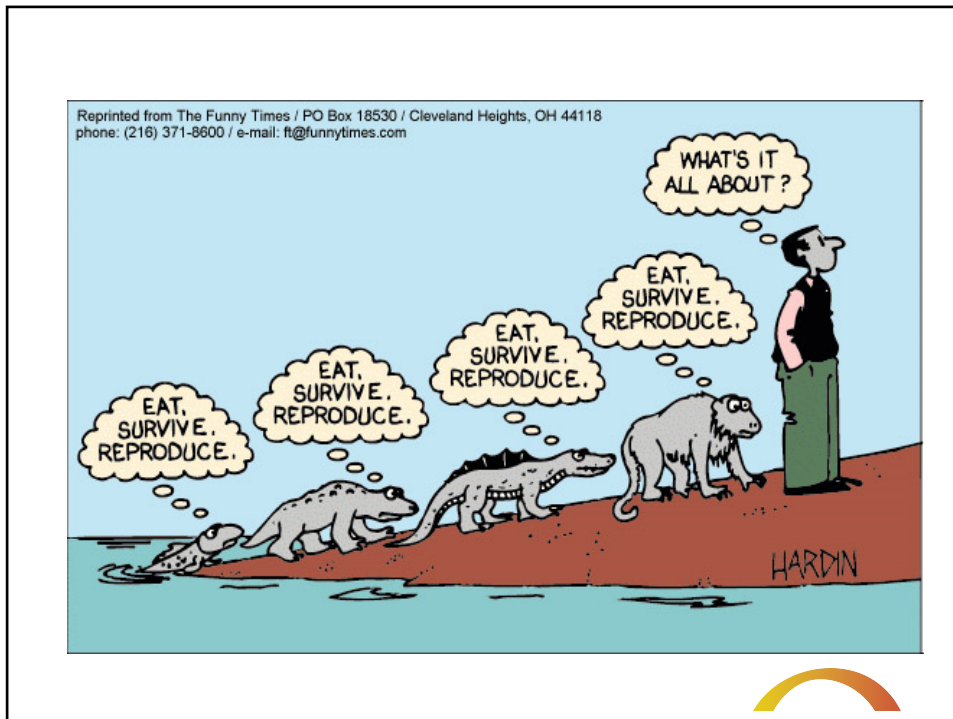
Vores udviklede følelser

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?






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

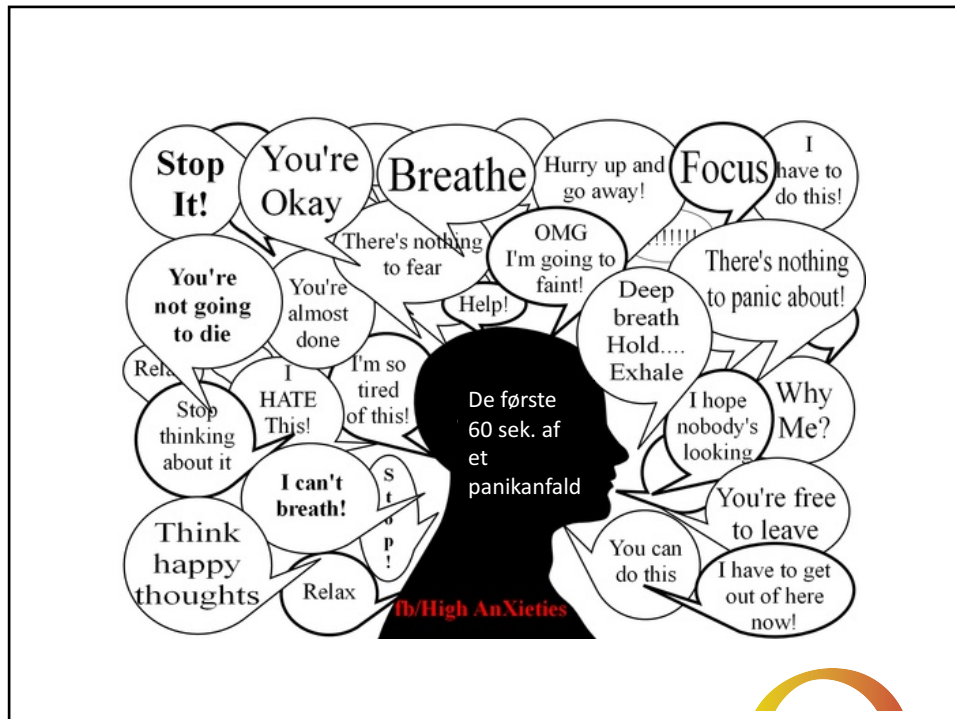
Andre dyr bekymrer sig ikke om, hvordan de tager sig ud i andres øjne



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





Vores personlige historie

Vores værdier, følelser og fornemmelse af hvem vi er bliver formet igennem vores opdragelse og konkrete kulturelle sammenhæng.

Vores konkrete vilkår er bestemmende for, hvilken udgave af os selv vi bliver. Vi udvikles til at overleve bedst muligt i forhold til de krav og trusler, vi mødes af.



*Hvordan mon denne baby vil udvikle sig, hvis den kidnappes af en narkobande?
Hvordan var du blevet, hvis du var vokset op inde hos naboen?*

Indlæring af følelser

Tænk over, hvad du har lært om dine følelser:

- Hvordan blev vrede håndteret i din familie?
 - Hvad gjorde mor/far når du blev vred?
 - Hvad gjorde du selv?
 - Hvad skete når andre i familie blev vrede?
- Hvordan blev angst håndteret i din familie?
 - Hvad gjorde mor/far når du blev angst?
 - Hvad gjorde du selv?
 - Hvad skete når andre i familie blev angste?
- Hvordan blev ked af det hed håndteret i din familie?
 - Hvad gjorde mor/far når du blev ked af det?
 - Hvad gjorde du selv?
 - Hvad skete når andre i familie blev kede af det?
- Hvordan blev glæde håndteret i din familie?
 - Hvad gjorde mor/far når du blev glad?
 - Hvad gjorde du selv?
 - Hvad skete når andre i familie blev glade?



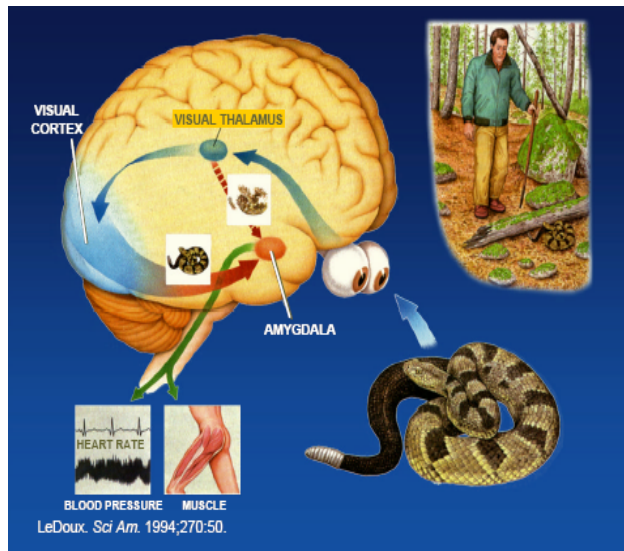
En version af os

- ❖ 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!



Neural Bases of Threat Processing (LeDoux, 1994)



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

”Man kan ikke være for
forsigtig”

(Better safe than sorry)



Vi behøver medfølelse med en meget *tricky* hjerne

Ny hjerne: Fantasi,
Planlægning, Rumination, Integration

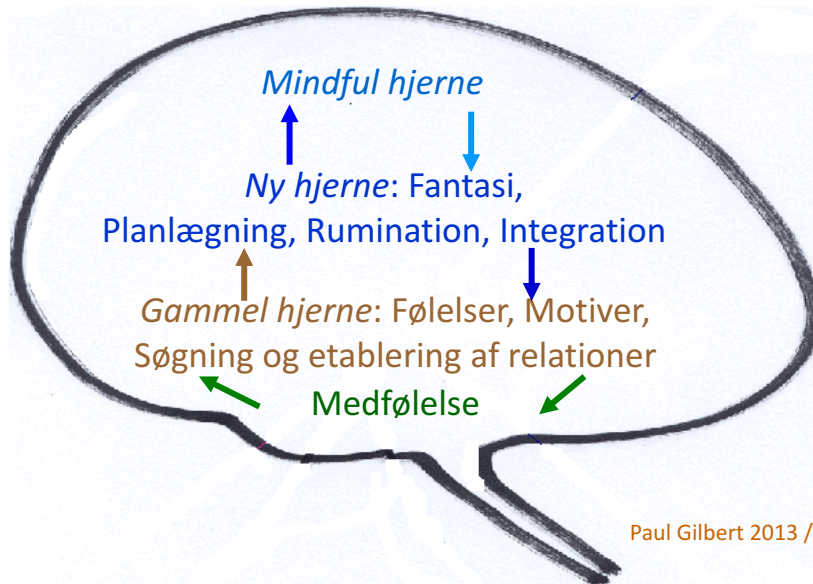


Gammel hjerne: Følelser, Motiver,
Søgning og etablering af relationer

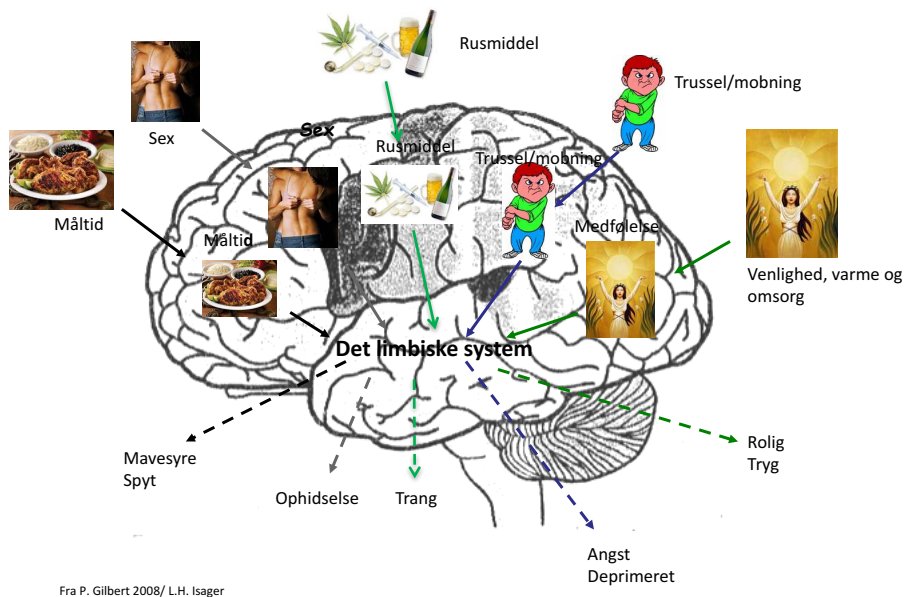


Paul Gilbert 2013/Isager

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
 - Sjøv situation
 - Skænderi
 - Minder sætter gang i følelserne
 - Trusselssystemet trækker truende minder frem
 - Skift opmærksomheden – hvordan er det muligt for dig?



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”



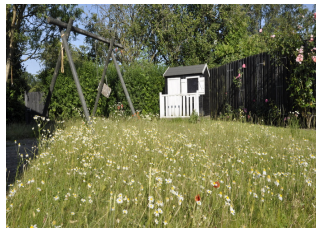
Sindet er som en have

Alting vil gro overalt

Måske vil du ikke have en vild have

Du kan kultivere den, som du vil

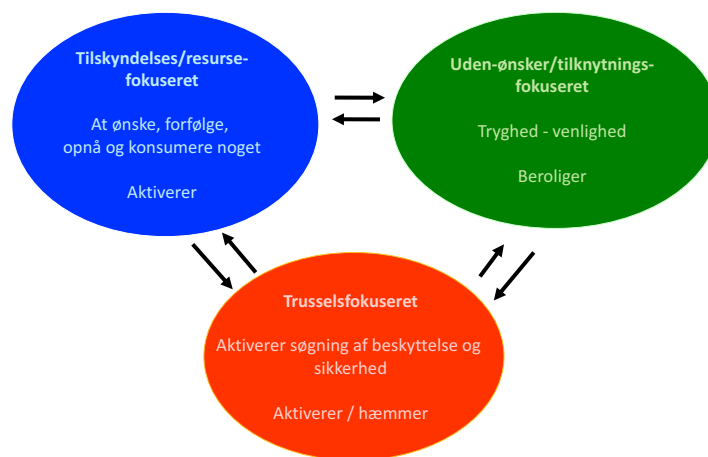
Dyrke det du ønsker skal fylde og arbejde med det, du ønsker skal fylde mindre



Typer af affektreguleringssystemer

Drevet/ spænding / vitalitet

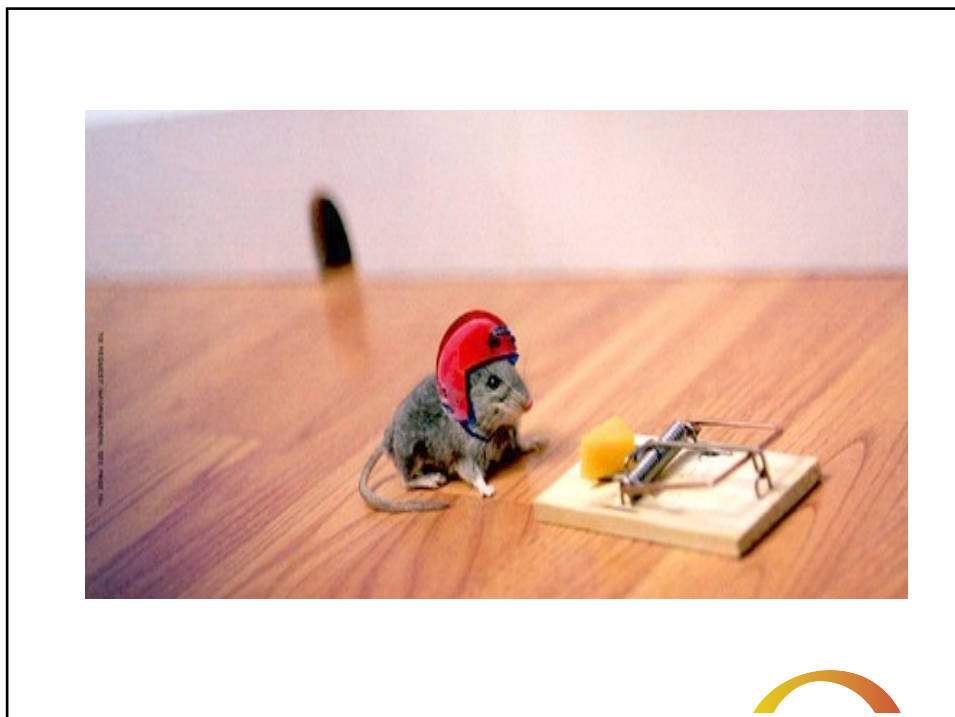
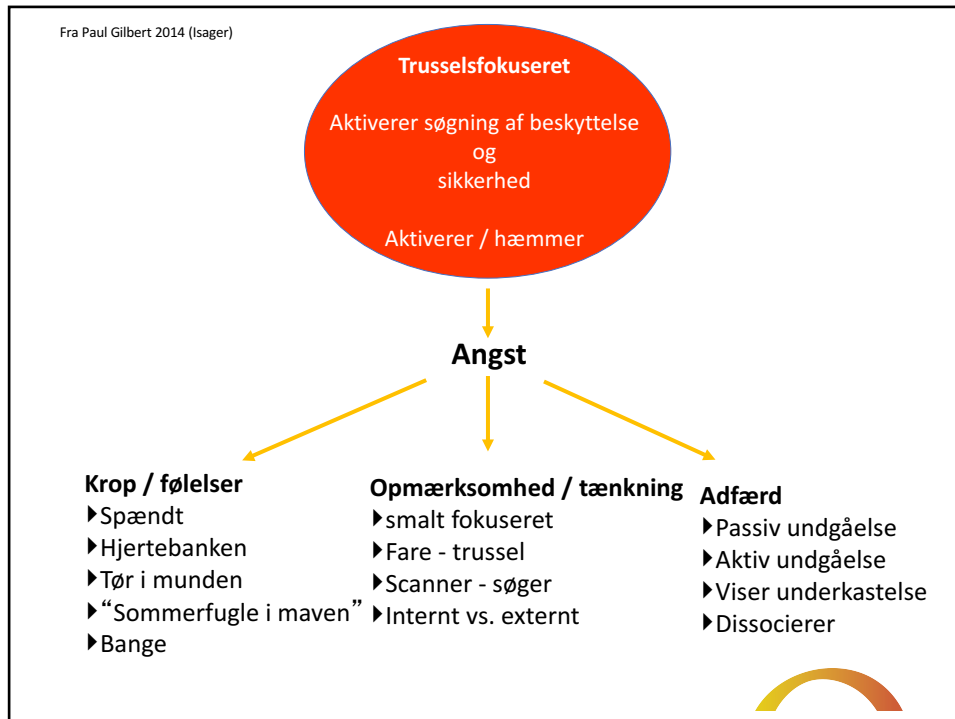
Tilfredshed / tryk / forbundet

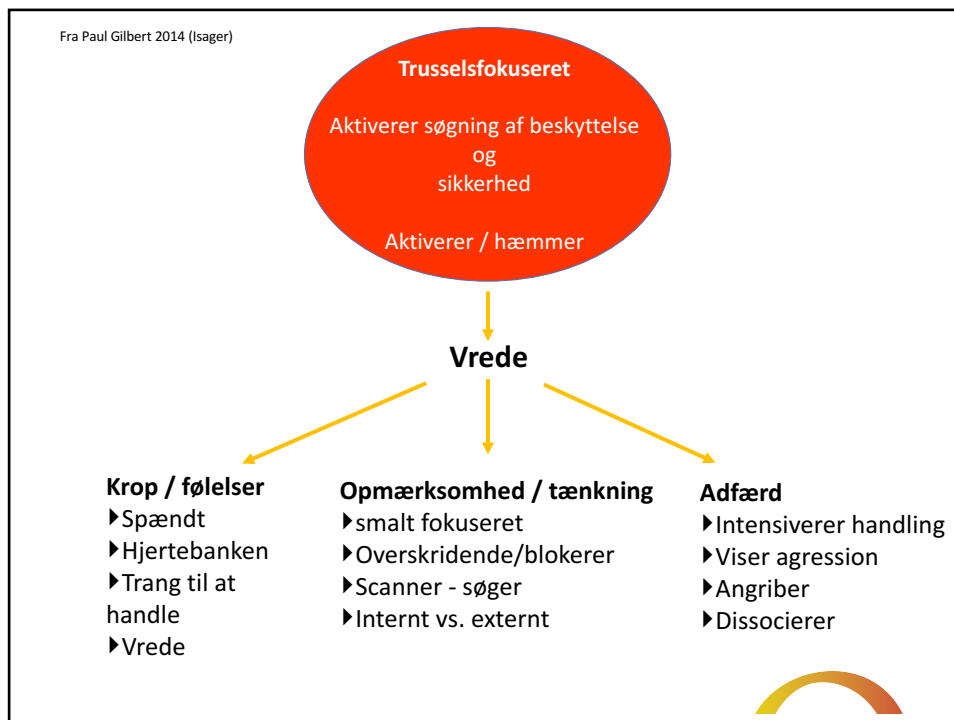


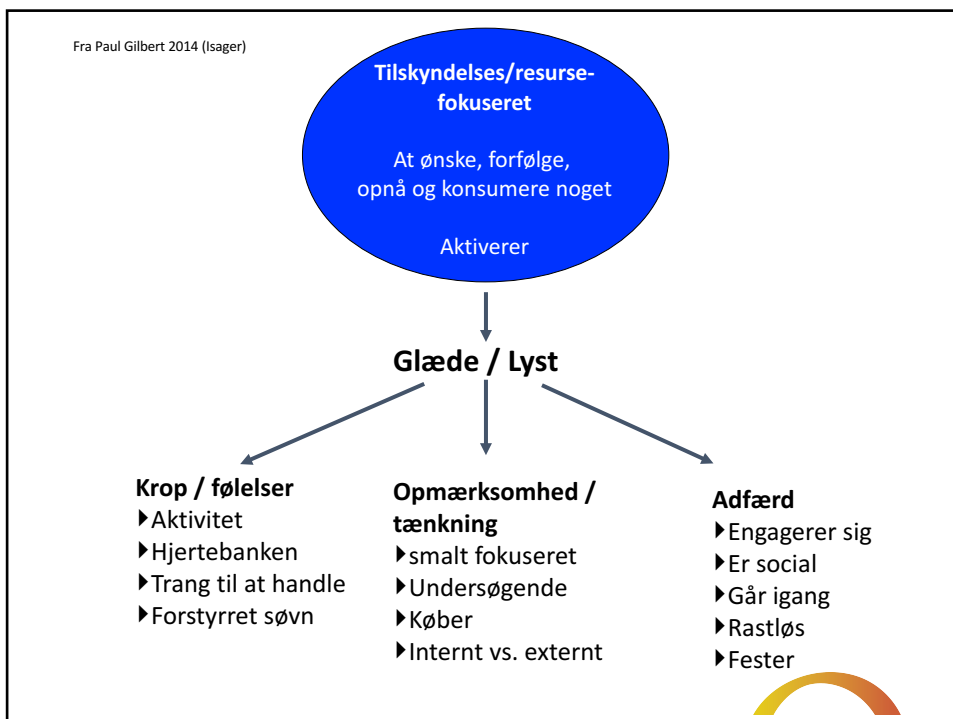
Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

Vrede / angst / afsky

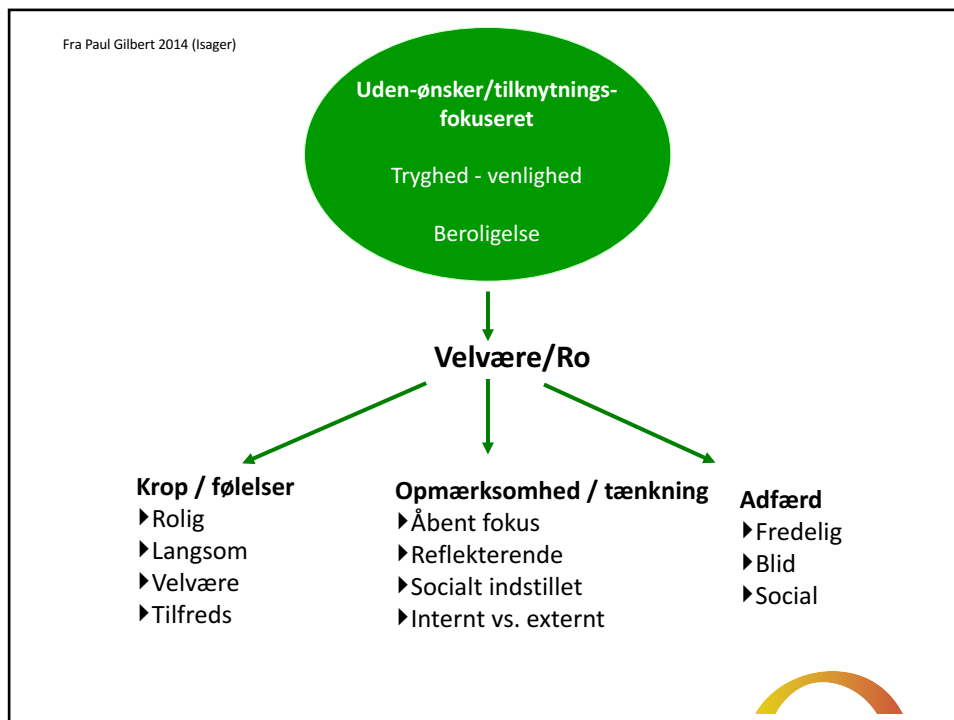






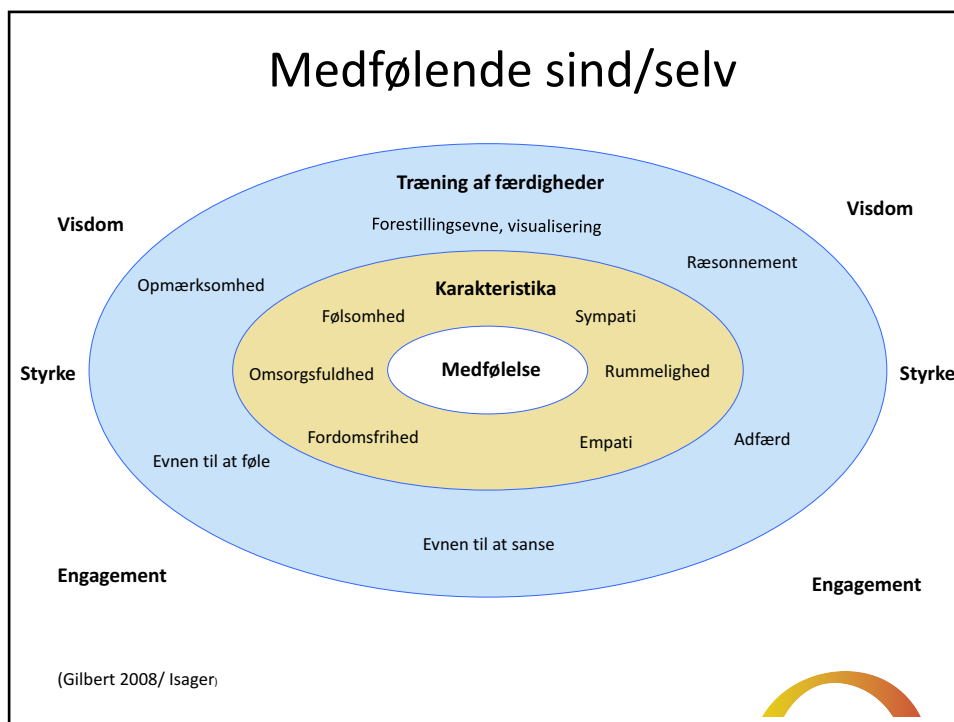






Basis netværket i hjernen

- 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



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

Medfølende færdigheder

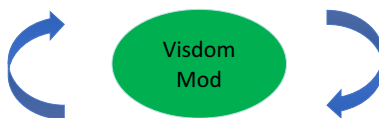
- **Ræsonnement:**
At bruge sin fornuft og evne til at træde et skridt tilbage og prøve at forholde sig mere objektivt til det som sker, og at kunne bruge sin visdom. Huske sin viden om vores opståen gennem en evolutionær proces med en tricky hjerne, og alle de ting der spiller ind på, hvordan vi reagerer.
- **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 medfølende til den
- **Bruge sin forestillingsevne:**
Genkaldelse af støttende erindringer, billeder og / eller gode følelser af sig selv. Brug af medfølende forestillinger
- **At bruge sin opmærksomhed bevidst:**
Fuldt nærvær og opmærksomhed. Bevidst rette opmærksomhed mod ting, som hjælper med at skabe ro



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)



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)



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



Hjertevarme



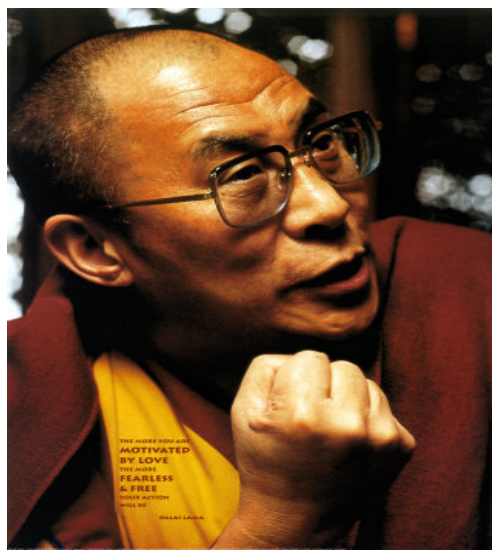
Rummelig og empatisk



Fordomsfrihed – vi har alle vore kampe



Visdom og styrke



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



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?



Analyse af skam

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



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)



Skuespils tilgang

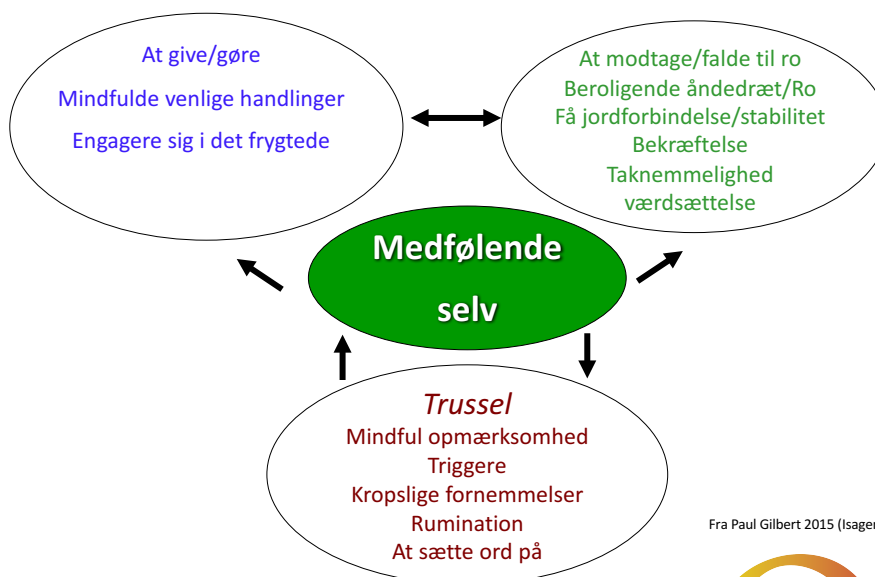
Medfølelse som en karakter:

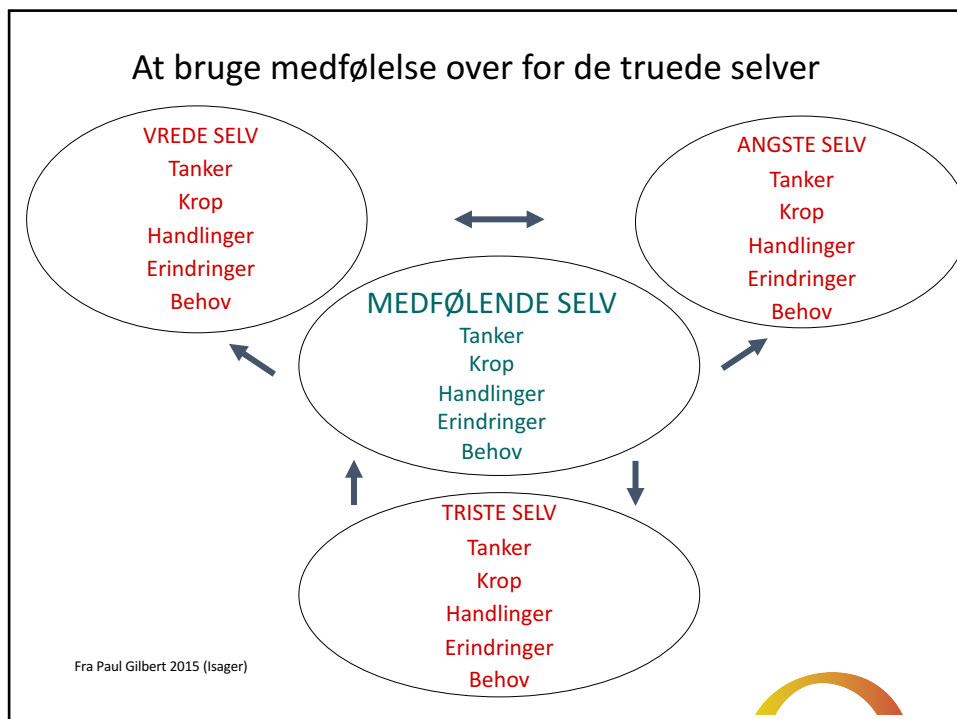
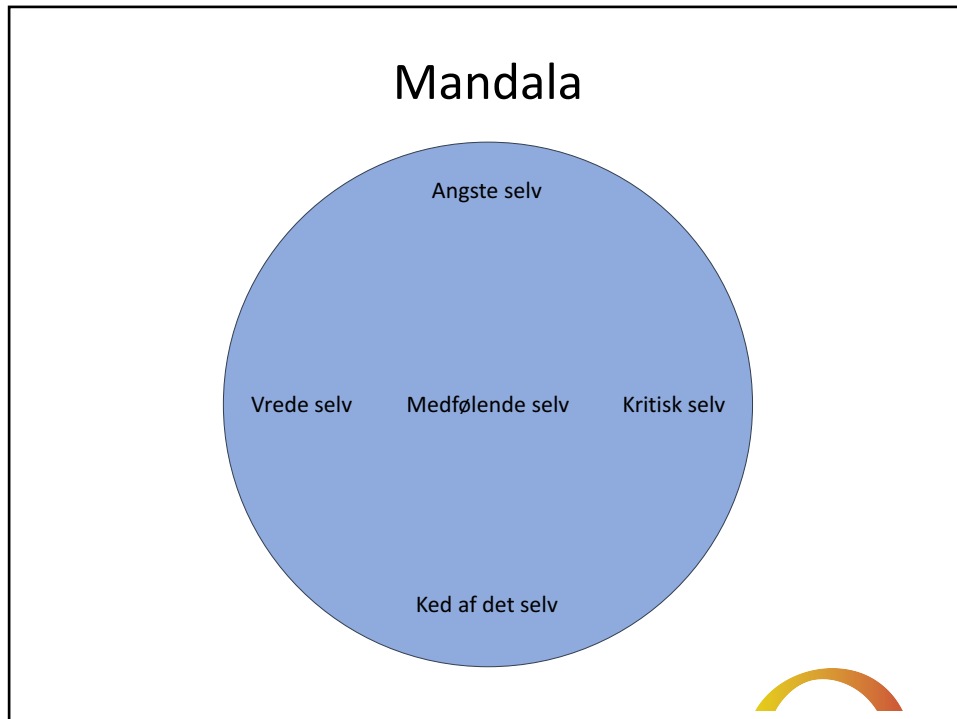
- Hvilke mål er der eller formål – hvad er hovedmissionen?
- Hvilke evner eller styrke har karakteren brug for at udvikle?
- Hvorfor vil denne karakter egentlig være medfølelsende?
- Hvad hjælper denne karakter med at udvikle medfølelse?
- Hvad hindrer eller blokerer denne karakter?
- Hvordan vil denne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

Oversat fra Paul Gilbert 2015



Integrerende medfølelsende proces





Kritisk selv



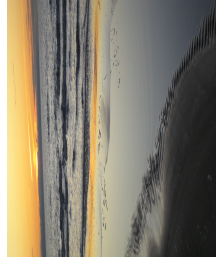
Hvilken vælger du at lytte til?

Hvem får det bedste frem i dig?



Giv medfølelse til din kritiker





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 at finde ind i et rytmisk åndedræt, du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen og 5 på udåndingen, sådan at du kommer ind i en jævn rytme. Stop så bare med at tælle og prøv bare at lade åndedrætte være.

Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed, og prøv så om du kan lade det være og med venlighed lede opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Ret nu 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 nu slip i personen igen og ret 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 kan du forestille dig, at du sender noget lys eller varme derhen, og måske kan du få fornemmelsen af, at 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/>



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 at finde ind i et rytmisk åndedræt, du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen og 5 på udåndingen, sådan at du kommer ind i en jævn rytme. Stop så bare med at tælle og prøv bare at lade åndedrættet være.

Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed, og prøv så om du kan lade det være og med venlighed lede opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Ret nu 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 nu slip i personen igen og ret 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 kan du forestille dig, at du sender noget lys eller varme derhen, og måske kan du få fornemmelsen af, at 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.

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



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 at finde ind i et rytmisk åndedræt, du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen og 5 på udåndingen, sådan at du kommer ind i en jævn rytme. Stop så bare med at tælle og prøv bare at lade åndedrættet være.

Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed, og prøv så om du kan lade det være og med venlighed lede opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Ret nu 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 nu slip i personen igen og ret 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 kan du forestille dig, at du sender noget lys eller varme derhen, og måske kan du få fornemmelsen af, at 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.

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 ”Medfølelse 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 at finde ind i et rytmisk åndedræt, du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen og 5 på udåndingen, sådan at du kommer ind i en jævn rytme. Stop så bare med at tælle og prøv bare at lade åndedrættet være.

Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed, og prøv så om du kan lade det være og med venlighed lede opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Ret nu 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 nu slip i personen igen og ret 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 kan du forestille dig, at du sender noget lys eller varme derhen, og måske kan du få fornemmelsen af, at 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.

Tænk nu på en situation hvor du virkelig oplevede at være medfølelse over for en anden. Hold fokus på din erindring om at være medfølelse, uden at blive grebet af den andens lidelse. Bare læg mærke til din egen oplevelse af at være medfølelse, af hvordan det var at være dig i den situation.

Prøv at lægge mærke til hvordan det føles i kroppen. Giv så slip på erindringer.

Forestil dig nu den mest medfølelse 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 medfølelse, det er vigtigt for dig at have som medfølelse 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 medfølelse, 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 medfølelse udgave af dig.

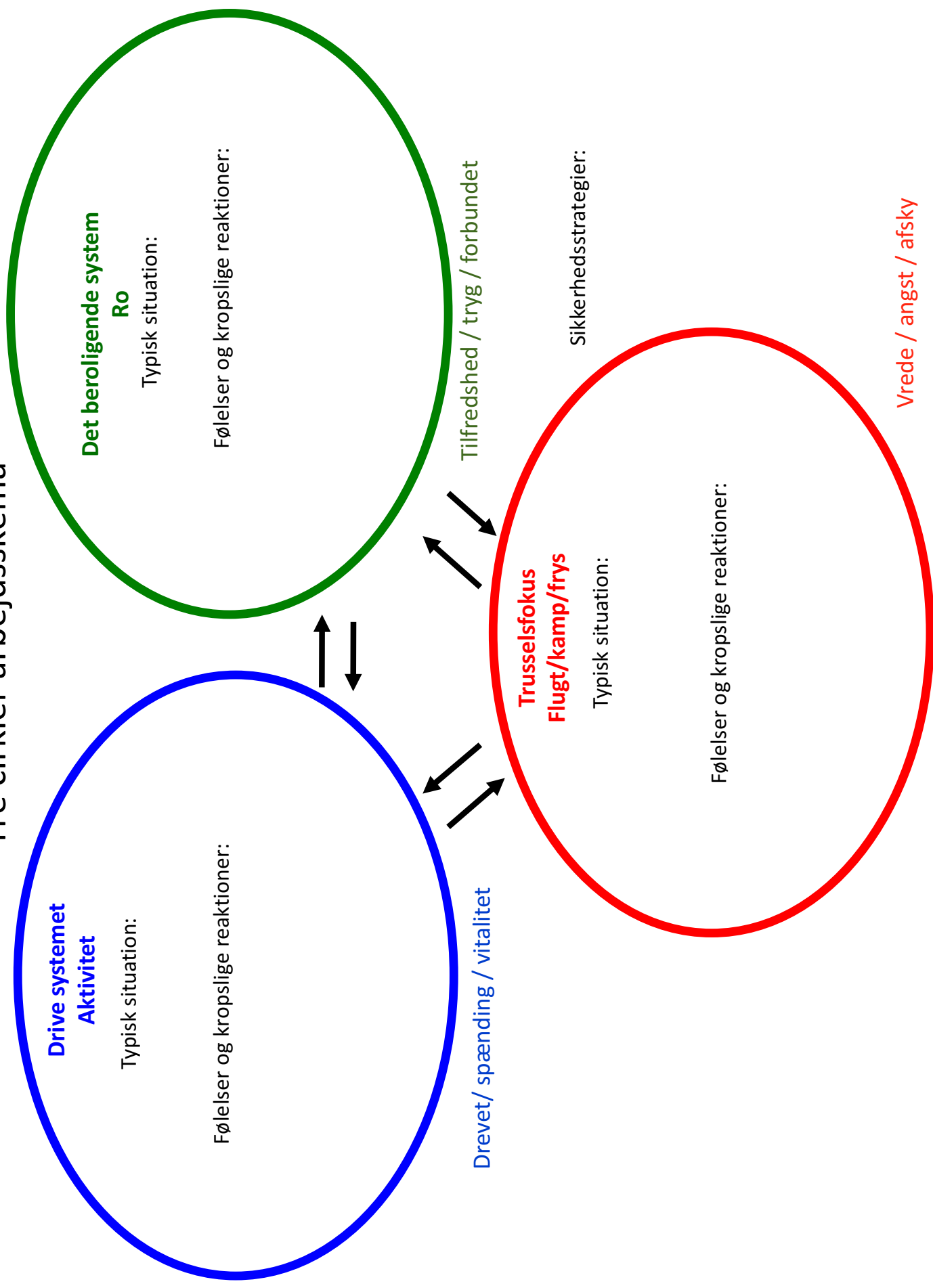
Vid at du kan vende tilbage til denne position, når du ønsker det, og prøv at holde fast i fornemmelsen, når du om lidt går ud af øvelsen.

Vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil.

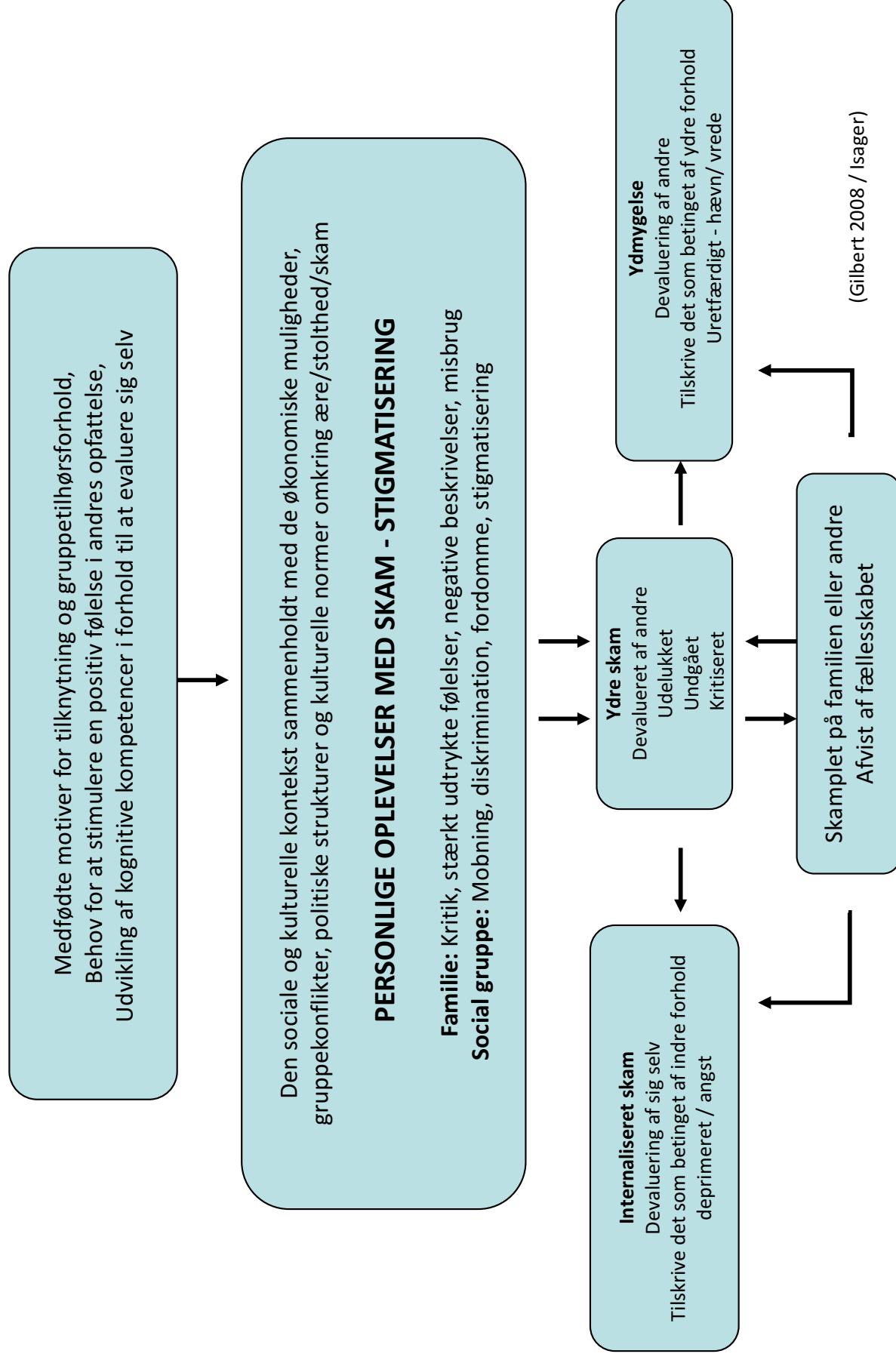
Gør dig klar til at komme ud igen.



Tre cirkler arbejdsskema



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?



Visualisering med medfølelse figur

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 at finde ind i et rytmisk åndedræt, du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen og 5 på udåndingen, sådan at du kommer ind i en jævn rytme. Stop så bare med at tælle og prøv bare at lade åndedrættet være.

Hvis opmærksomheden vandrer undervejs, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed, og prøv så om du kan lade det være og med venlighed lede opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Ret nu 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 nu slip i personen igen og ret 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 kan du forestille dig, at du sender noget lys eller varme derhen, og måske kan du få fornemmelsen af, at 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.

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 medfølelse 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 medfølelse 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 medfølelse 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.

Ligegyldig hvem du er og hvad du har gjort, så møder din medfølelse 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 medfølelse 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 medfølelse figur.

Prøv at lægge mærke til hvor din medfølelse 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.

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.

Uanset hvilken figur du forestiller dig, så læg mærke til, at det er en figur, du selv skaber, at du ikke er bundet af virkelige personer.

Du kan tænke over, hvordan figuren skal være, hvis den skal kunne give dig lige præcis det, du oplever at have brug for.

Uanset hvilken figur du vælger, så vil der i medfølelse altid være nedenstående egenskaber, så dem kan du prøve at tænke ind i din figur.

Medfølende kvaliteter:

Engagement, mod og visdom.

Så prøv i hver boks nedenfor at tænke over disse egenskaber 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:

Hvordan vil du have din medfølende figur til at se ud? Skal den være ung eller gammel? Mandlig eller kvindelig? Menneske eller dyr eller noget helt andet?

Det er kun din fantasi der sætter grænser for, hvordan din medfølende figur skal være. Du kan udvikle på figuren, efterhånden som du bliver klogere på, hvad du egentlig har behov for at få fra den.

Medfølelse figur:

Hvordan vil du gerne have din medfølelse figur til at se ud?

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

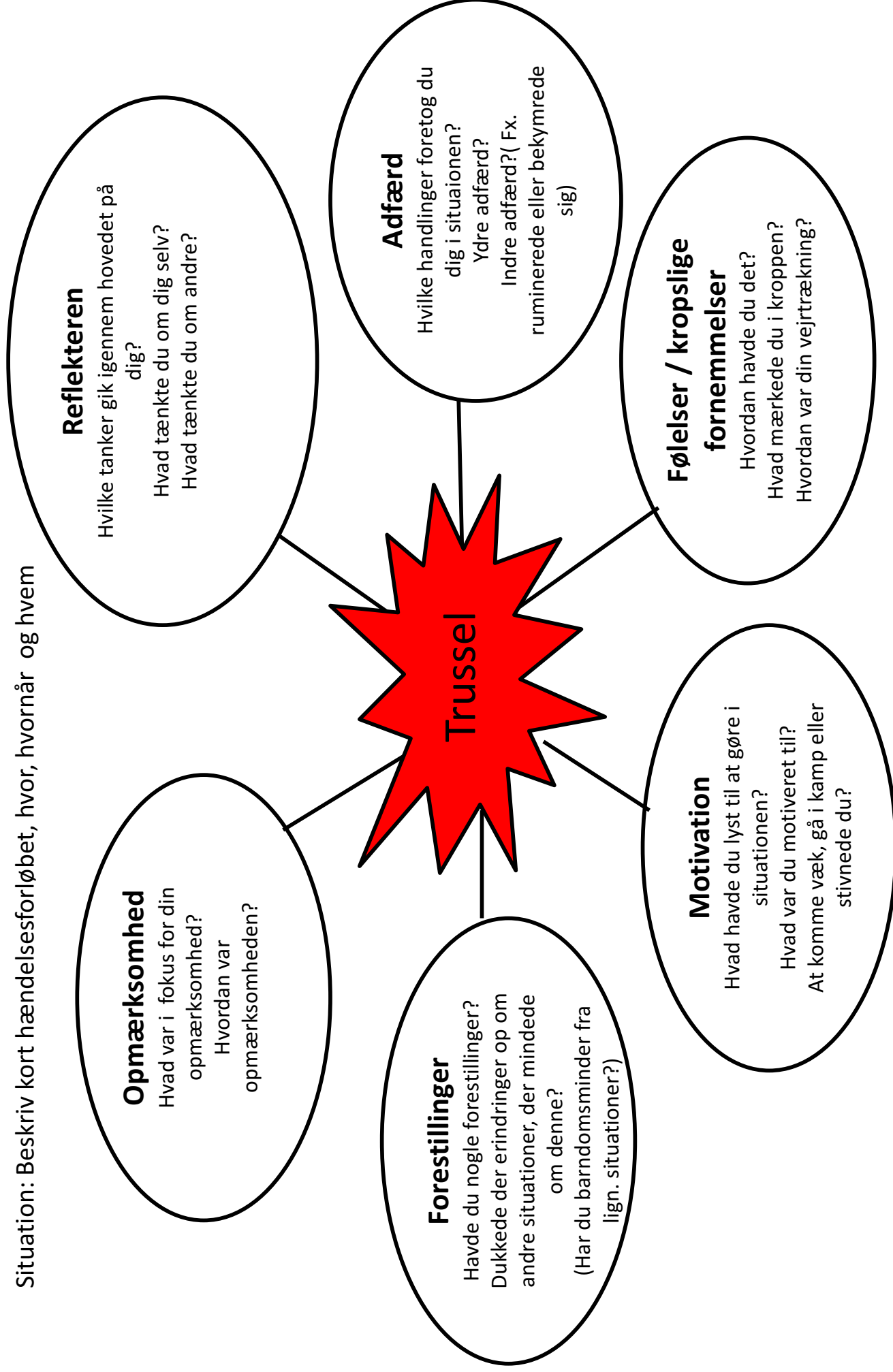
Hvilke andre sanselige kvaliteter kan du give din medfølelse figur?

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

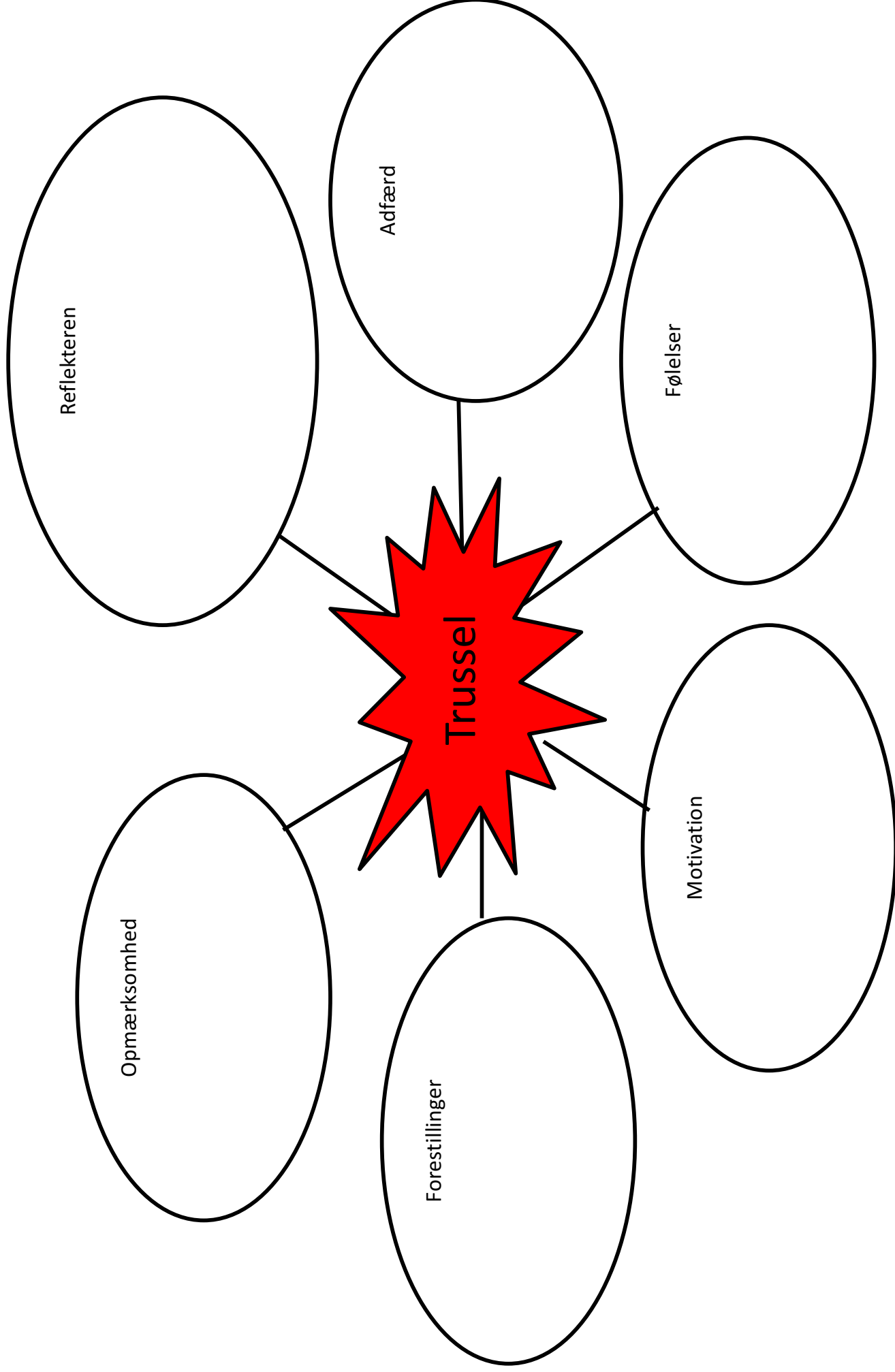
Hvordan vil du gerne forholde dig til din medfølelse figur?

Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem



Situation:



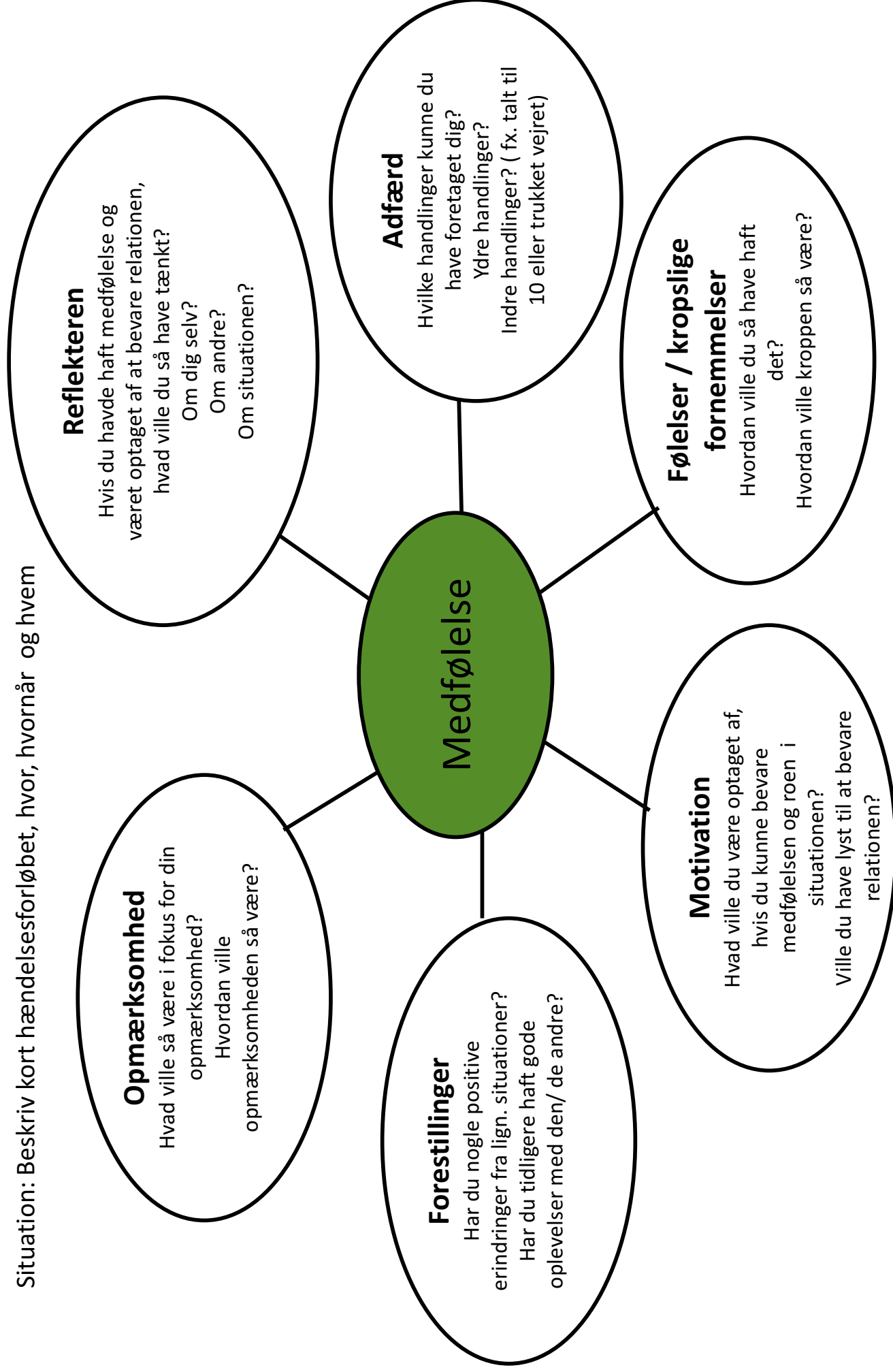
Brug af medfølende selv

- Find nu tilbage til den mest medfølende 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?

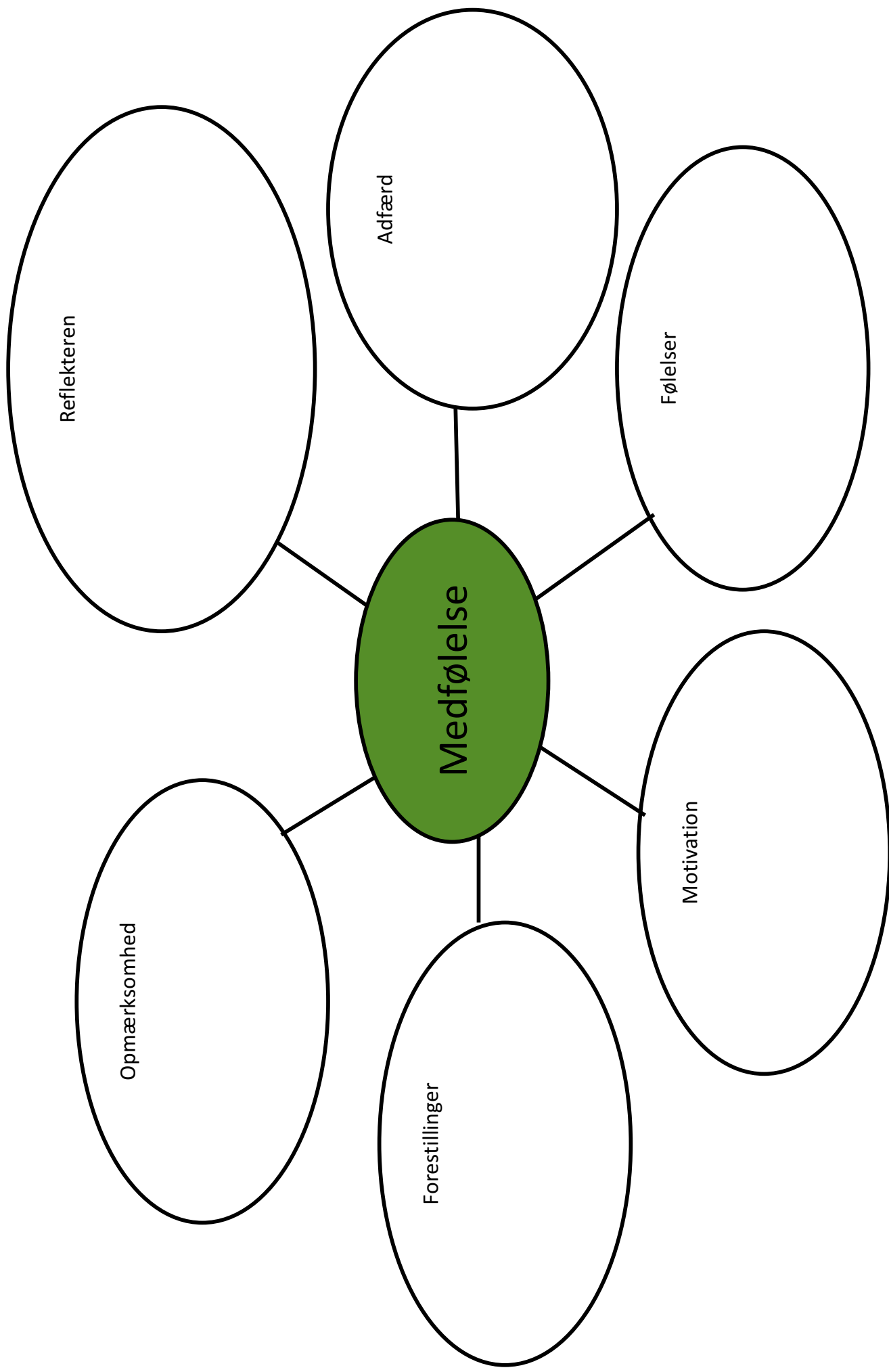


Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem



Situation:



De multiple selver / mønstre

<p>Vrede selv / mønster (overskridelse)</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Falde til ro:</p>	<p>Angste selv / mønster (fare)</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Falde til ro:</p>
<p>Triste selv (tab)</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Falde til ro:</p>	<p>Medfølelse selv / mønster</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Udvikle:</p>

Funktionsanalyse af kritisk selv

Største frygt:

Hvordan ser den ud:

Siger til mig:

Føler over for mig:

Hvordan har jeg det nu og hvilke tanker har jeg om mig:



Medfølelse selv

Største ønske for mig:

Hvordan ser den ud:

Siger til mig:

Føler over for mig:

Hvordan har jeg det nu og hvilke tanker har jeg om mig:



Undersøgelse af kritisk selv

- Fokus på beroligende åndedræt
- Prøv nu at tænke på en situation som du ikke klarede ret godt, hvor du dummede dig eller lavede fejl, og hvor du 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 kritikeren har.
- Læg mærke til kritikeren ansigtsudtryk.
- Læg mærke til hvilke følelser kritikeren 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?
- Mindrer 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 den indre kritiker

- 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 virkelig, 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.



Medfølelse brevskrivning: Materiale til klienten

Idéen bag medfølelse brevskrivning er at hjælpe dig til at være støttende, hjælpsom og omsorgsfuld over for dig selv. Ved at øve dig i dette, kan du hjælpe dig selv til at komme i kontakt med en side af dig selv, som kan hjælpe med at nedtone negative følelser og tanker.

I begyndelsen af brevet kan du prøve at fornemme den del af dig selv, som er venligt stemt og forstående over for andre; sådan som du er over for en, som du holder af. Overvej din adfærd, dine ansigtsudtryk, dit tonefald og de følelser, der følger med dit omsorgsfulde selv. Forhold dig til den side af dig selv som værende den type person, du ønsker at være. Tænk på de kvaliteter, du ønsker, dit medfølelse jeg skal have. Det betyder ikke noget, om du føler, du er sådan – men fokuser på det *ideal*, du ønsker at være. Brug et øjeblik til grundigt at overveje dette og prøv samtidig at føle dig i kontakt med denne 'venlige' side af dig selv.

Mens du skriver dit brev, prøv da at give dig selv lov til at have forståelse for og accept af dit ubehag. For eksempel kan dit brev starte med 'jeg er ked af, at du føler dig ulykkelig; dine kvaler er forståelige fordi...'. Noter begrundelserne, forstå at din fortvivlelse giver mening. Så kunne du for eksempel fortsætte dit brev med; 'Jeg vil gerne have, at du ved at...' (tydeliggør fx i dit brev, at når vi bliver deprimerede, kan vores depression forårsage nogle stærke tanker og følelser – den måde, du ser tingene på kan altså være afledt af depressionen selv). I lyset af dette, kan vi 'stille os udenfor depressionen' og skrive om og fokusere på, hvordan vi bedst muligt kan håndtere den, og hvad der kan være til hjælp.

Idéer

Der er mange emner, du kan vælge at overveje i dit brev. Føl *ikke* at du skal behandle dem alle. Måske vil du netop prøve forskellige ting i forskellige breve til dig selv. Selvom det kan være svært, så prøv at lade være med at skrive, hvad du bør og ikke bør tænke, føle og gøre. Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert. Det er processen med at prøve at tænke på en anderledes måde, der er vigtig.

Distancering: Når du først har erkendt dine problemer og ikke giver dig selv skyld for dem, er det nyttigt, hvis dit brev kan hjælpe dig til at distancere dig fra din situation. Hvis du er i stand til det, hvad ville så være nyttigt for dig at fokusere på og tage fat i?

Du kunne måske tænke over, hvordan situationen vil føles for dig om et par dage, nogle uger eller måneder, eller du kan måske erindre, hvordan depressionen kan lette i perioder, og hvordan du da har det. I dit brev kan det hjælpe at genkalde og at være opmærksom på de tider, hvor du førhen har klaret besværligheder; bring dem frem nu. Hvis der er tendenser til at afvise dem, noter dem, men prøv at bevar fokus på dit brev. Dit brev kan fokusere på din indsats og hvad du *er* i stand til at gøre.

Din medfølelse side hjælper dig muligvis til at se på en mindre sort/hvid facon. Din medfølelse side er aldrig fordømmende, men hjælper med at reducere din selvkritik. Husk på at din medfølelse side kan hjælpe dig med godhed og forståelse. Her er nogle eksempler: Hvis en har undgået dig, og du er ked af det på grund af det, vil din medfølelse side hjælpe dig til at erkende, at du er ked af det, men den vil også hjælpe dig med at se, at tanker som "personen kan ikke lide mig, eller jeg er derfor ikke sød", måske er meget urimelige. Måske vil et mere balanceret synspunkt være, at personen som har undgået dig, kan gøre det samme mod andre og har sine egne problemer at slås med. Din medfølelse side kan minde dig om, at du har andre venner, som ikke behandler dig på den måde. Som et andet eksempel kan nævnes at, hvis du har glemt at gøre noget, eller begået en fejl og er meget frustreret over det og vred på dig selv, vil din medfølelse side forstå din frustration og vrede, men hjælpe dig til at forstå, at fejlen blot var en fejl og ikke et bevis for, at du er dum eller til ingen

verdens nytte. Den vil hjælpe dig til at overveje, hvad der er den mest medfølelse og hjælpsomme ting at gøre under disse omstændigheder.

Ikke alene: Depression får os ofte til at føle, at vi er anderledes på en eller anden måde. I stedet for at føle dig alene og skamfuld, prøv så at minde dig selv om, at andre også kan føle sig deprimerede og tænke negative tanker om dem selv, verden og deres fremtid. Faktisk så kan én ud af tyve, eller mere, være deprimerede når som helst. Så depression er en meget trist ting, men langt fra ualmindelig. Din depression er *ikke* et tegn på personlig svaghed, utilstrækkelighed, dårlighed eller fiasko.

Selvkritik: Hvis du er nedtrykt, skuffet eller er hård ved dig selv, noter da i dit brev at selvkritik ofte er igangsat af skuffelse (f.eks. over at lave en fejl eller ikke at tage os ud som vi ønsker), tab (f.eks. af ønsket om kærlighed), eller angst (f.eks. for kritik og/eller afvisning). Måske er det at være selvkritisk en måde, du har lært at håndtere tingene på eller en måde, at lade dine frustrationer gå ud over dig selv på, men det er ikke en støttende facon at gøre det på. Måske er det forståeligt, men det hjælper os ikke med at behandle skuffelsen, tabet eller angsten. Så vi må erkende og være forstående og medfølelse overfor denne skuffelse, tabet eller angsten. Tillad dig selv at være sensitiv over for disse følelser.

Medfølelse adfærd: Der er nyttigt at overveje, hvad der kan være den omsorgsfulde ting *at gøre* i dette øjeblik eller på et tidspunkt i fremtiden – hvordan kan den medfølelse del af dig eventuelt hjælpe dig til at gøre disse ting? Det kan derfor være en god idé at overveje, hvordan du kan bringe denne medfølelse til handling i dit liv. Hvis der er ting, du undgår eller finder svære at gøre, skriv da nogle små handlinger, du kan gøre for at bevæge dig i den rigtige retning. Prøv at skrive handlinger og ideer ned, der opmuntrer dig og støtter dig til at gøre de ting, som du måske finder vanskelige. Hvis du ikke er sikker på, hvad du skal gøre, så prøv at komme på så mange muligheder, du kan og overvej hvilke, der appellerer til dig.

Dilemmaer: Hvis du er i et dilemma, så lyt til den fornuftige, milde, medfølelse stemme indeni dig og skriv de forskellige sider af dilemmaet ned. Vær opmærksom på at dilemmaer ofte er komplicerede, og nogle gange er der svære valg, der skal tages. Det kan derfor tage tid at arbejde sig igennem dem. At tale dem igennem med andre kan være en hjælp. Det kan tage tid at acceptere de fordele og ulemper, som et valg bringer med sig.

Medfølelse for følelser: Din medfølelse side vil have forståelse for dine følelser. Hvis du har stærke følelser af frustration, vrede eller angst, så accepter dem. Det er en del af at være menneske at have negative tanker, og de kan forstærkes under en depression, men det betyder ikke, at du er en dårlig person – men at du er et menneske, der forsøger at klare svære følelser. Vi kan lære at leve med disse følelser, som en del af vores 'menneskelighed' uden at kritisere eller fordømme os selv. Dit medfølelse sind vil minde dig om, at vi ofte ikke selv vælger at tænke negativt, og at disse følelser kan komme meget hurtigt. I den forstand er det ikke vores skyld, at følelserne kommer, men vi kan lære, hvordan vi arbejder med disse svære følelser.

Tab af positive følelser: Hvis du har det dårligt, fordi du har mistet positive følelser, så kan du være medfølelse overfor dette tab – det er meget trist at miste positive følelser. Nogle gange mister vi kærlige følelser, fordi et forhold ophører, eller vi er bare udmattede, eller en depression kan blokere følelsessystemer. Efterhånden som vi kommer os over depressionen, kan disse positive systemer gendannes. Dit medfølelse brev kan hjælpe dig til at se dette uden at kritisere dig selv.

Det der hjælper: Dit brev vil være en måde at øve dig i seriøst at fokusere på de ting, du føler hjælper dig. Hvis der pludselig dukker tanker op, som får dig til at føle dig dårligt tilpas, så læg mærke til dem, lad dem passere og fokuser igen på, hvad der kan være til hjælp – husk på, at der eksisterer ingen 'jeg bør'.

Hjertevarme: Prøv nu at fokuser på de varmhjertede følelser, og dit oprigtige forsøg på ønsket om at hjælpe i brevet, mens du skriver det. Brug tid på at trække vejet roligt og prøv at finde alle dine varme følelser frem. Efter du har skrevet dit brev læs det langsomt igennem med så megen medfølelse som muligt. Hvis du skriver brevet til en anden end dig selv, vil du så føle, at dit brev er venligt og til hjælp? Kan du ændre noget for at få det til at virke mere varmt og hjælpsomt?

Husk på at dette er en *øvelse*, som til tider kan føles svær at udføre, men at du øver dig i at bruge en side af dit sind, som kan trænes til at hjælpe dig. Der er nogle, der finder ud af, at det kan hjælpe dem at omformulere brevet dagen efter, så de kan tænke tingene igennem på en anden måde. Nøglen til denne øvelse er ønsket om at blive god til og lysten til at gøre en indsats for at få en indre mildhed, en indre medfølelse og at være støttende for sig selv. Fordelene ved denne øvelse er måske ikke øjensynlige med det samme, men ligesom vi skal 'motionere for at holde os i form' kan det komme over tid med vedvarende træning. Du kan øve dig i at tænke over, hvordan du arbejder hen imod at blive mere og mere, som du ønsker at være. Brug tid på at forestille dig din kropsholdning, dine ansigtsudtryk, de tanker og følelser der følger med det at være medfølende, og øv dig i at frembringe disse indeni dig. Dette indebærer at være åben overfor vores problemer og lidelser i stedet for blot at prøve på at blive dem foruden.

Referencer og kilder til inspiration

<https://compassionatemind.co.uk> Kik der for inspiration, videoer, kurser og konferencer, bøger og artikler 😊

Bøger på dansk:

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

Christina Schlander: Compassion fokuseret terapi. Akademisk Forlag 2015

Andre hjemmesider m. videoer og meditationer til download:

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

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

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

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

<http://compassionforvoices.com>



Egne noter:

Egne noter:

Alt materiale i hæftet er udarbejdet med henblik på brug med klienter efter meget venlig tilladelse fra Proff. Paul Gilbert, som er grundlægger af Compassionate Mind Foundation og hovedforfatter til bøger om Compassion Focused Therapi. Der er tale både om direkte oversættelser af Paul Gilberts materiale og materiale lavet med inspiration herfra.

