

Introduktion til CFT Stolpegården

28-29 januar 2015

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 |
| 12.45-16.00 | Modellen med de tre cirkler
Øvelse med de tre cirkler.
Opsamling på øvelse |

Rammer og struktur for kurset:



Oplæg

Demonstrationer i plenum

Medfølelsesøvelser i plenum

Træning i at guide visualiseringer

Gruppeøvelser

Opsamling – Planlægning af
hjemmearbejde

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

3

Ansvar



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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

4

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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

5

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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

6

Terapi og træning



- **Medfølelsesfokuset terapi**
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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

7

Den indre stemmes tonefald



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

8



Hvad er medfølelse?



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

9



Definition af medfølelse i Compassion Focused Therapy



”En sensitivitet overfor lidelse (og hvad der forårsagede lidelsen), sammen med en forpligtigelse til at forsøge at forebygge og at lindre lidelse”

Choden 2014

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

10

To processer i at udvikle vores medfølelsende sind



Engagement

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 begynde at tolerere lidelse

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

Lindring

At arbejde for at lindre lidelse med venlighed og forpligtigelse

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

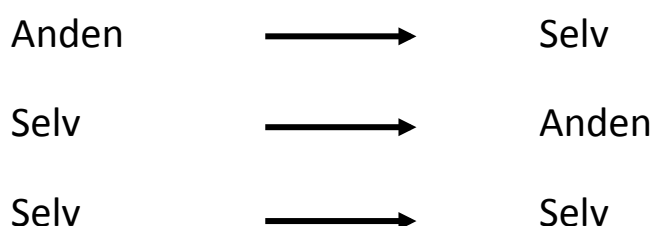
At udvikle motivation for at være hjælpsomme over for os selv og andre

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

11

Compassion 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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

12



Hvorfor har vi brug for medfølelse?



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

13



Realitetstjek: Livet kan være hårdt

Medfølelse udspringer af en erkendelse af vores livsvilkår:

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

Vi 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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

14

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!



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

15

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

14/01/15

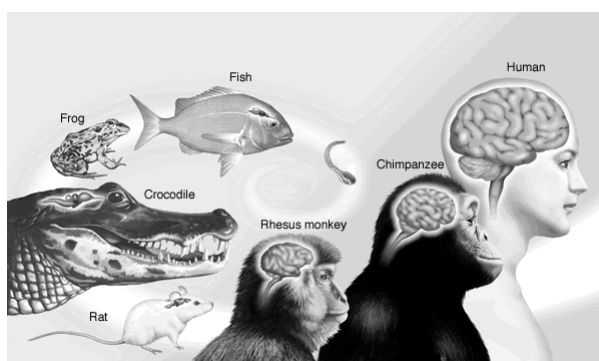
Lena Højgård Isager www.pkf.name

16

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.



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

17

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 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.

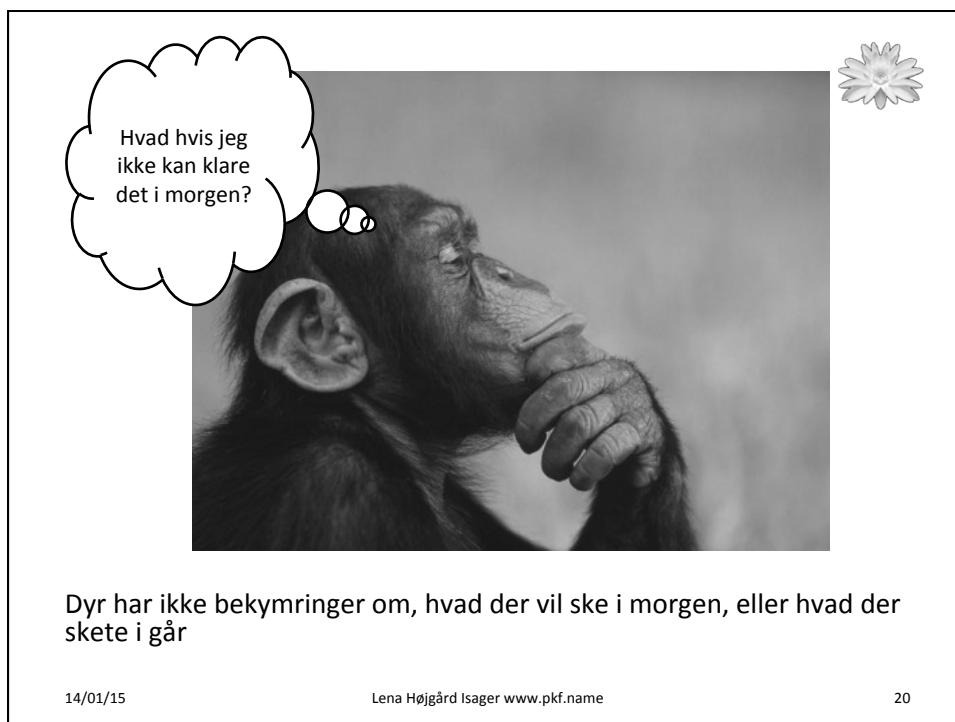
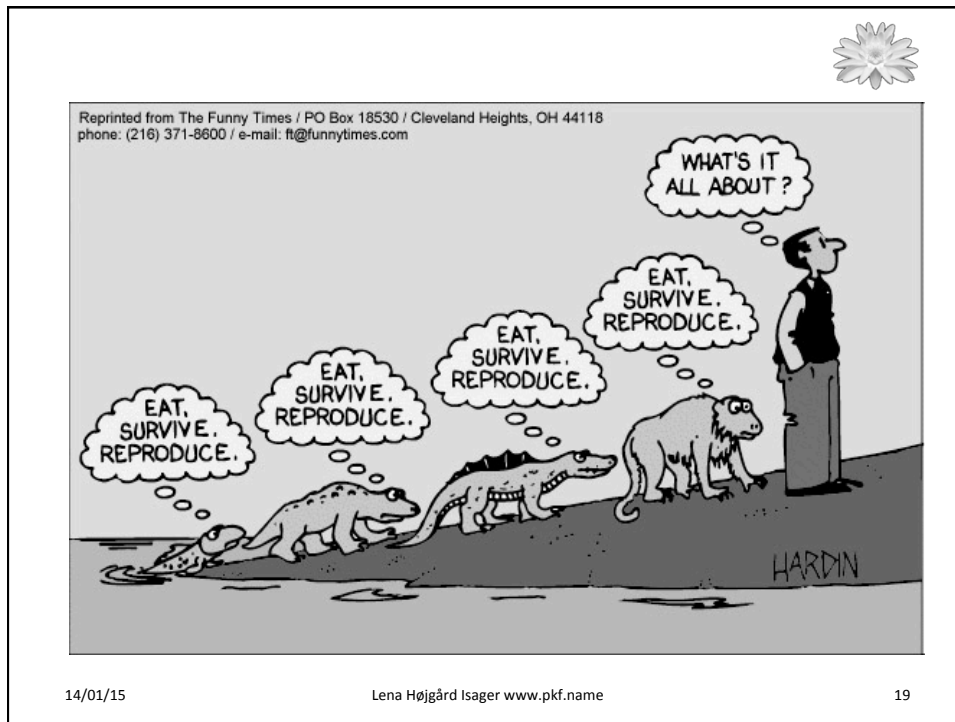


Hvorfor bliver vi som mennesker vrede? Kede af det? Angste?

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

18





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

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

14/01/15 Lena Højgård Isager www.pkf.name 21



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

14/01/15 Lena Højgård Isager www.pkf.name 22



De første 60 sek. af et panikanfald

ib/High Anxieties

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

23

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, når vi udvikler os til at møde kravene og farerne i vores omgivelser




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

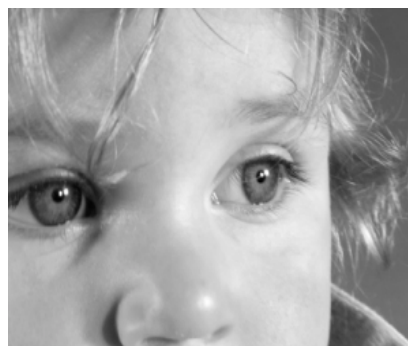
14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

24



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.



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

25

Indlæring af følelser



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

- Folk var onde eller kritiske over for os, mens vi voksede op?
- Vi blev sendt på vores værelse for at mærke, at vi var 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 og så misbrugte vores tillid?

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

26

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!

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

27

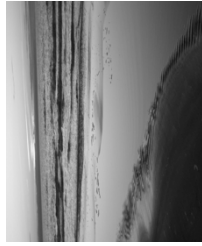
Øvelse parvis

- Prøv begge at guide ”Beroligende åndedræt”
- Giv hinanden feedback – venligt og konstruktivt.

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

28



Beroligende åndedræt

Sæt 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 give lidt slip på udåndingen.

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 trække lidt på smilebåndet, bare så det føles behageligt. Læg mærke til hvordan det er.

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

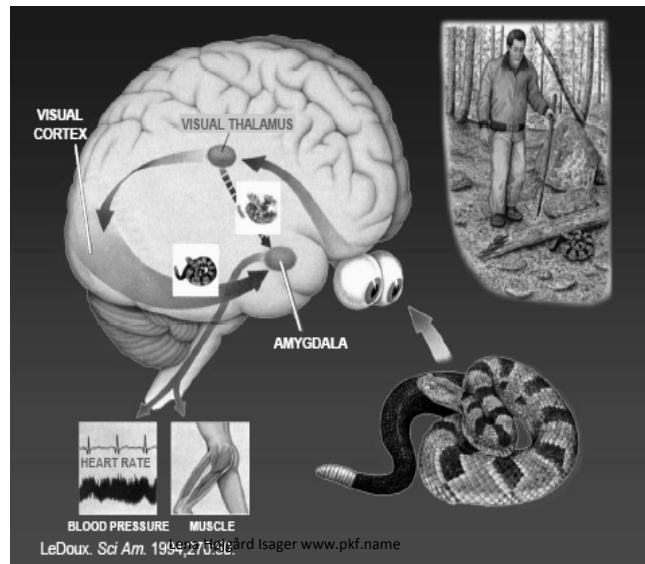
Ret opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af at underlaget udgør en solid base for kroppen.

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.

Lydfil: <http://pkf.name/lena-hojgard-isager/lydfiles-til-traening/>

Neural Bases of Threat Processing (LeDoux, 1994)



14/01/15

29



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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

30



”Man kan ikke være for forsigtig”

Vi behøver medfølelse med en meget *tricky* hjerne

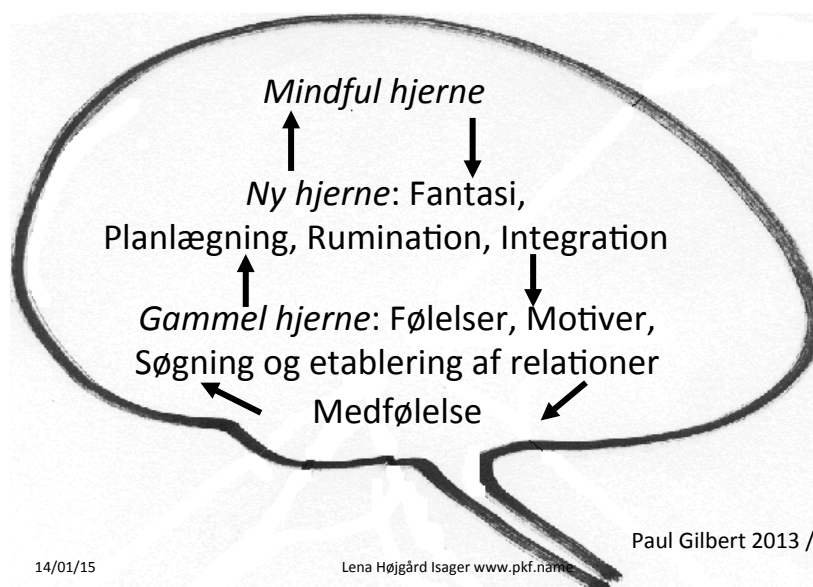


14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.dk/ne

32

Vi behøver medfølelse med en meget *tricky* hjerne

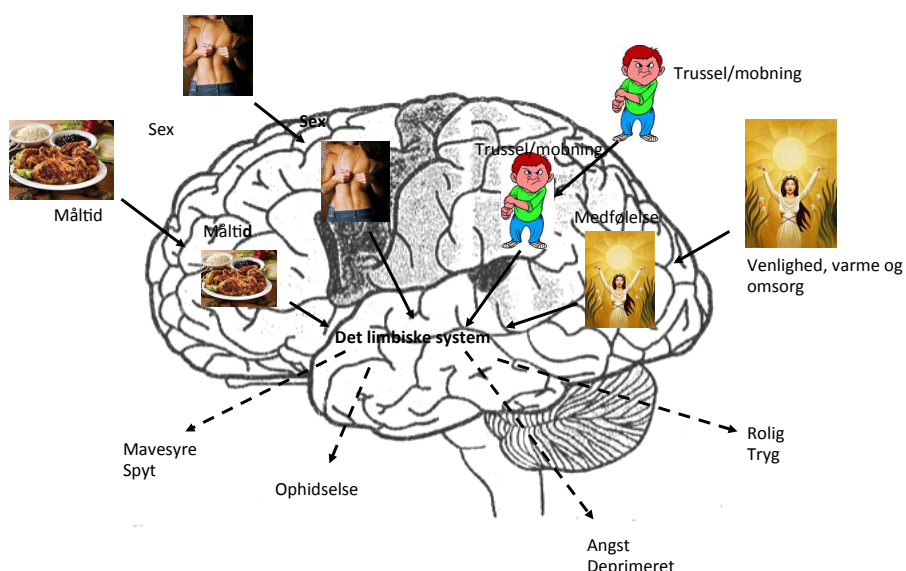


14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

33

Hjernediagram af stimulus-respons model for indre og ydre stimuli



Fra P. Gilbert 2008/ L.H. Isager/Mørch

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

34

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
 - Trusselsystemet trækker truende minder frem
 - Skift opmærksomheden – hvordan er det muligt for dig?

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

35

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”

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

36

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

14/01/15

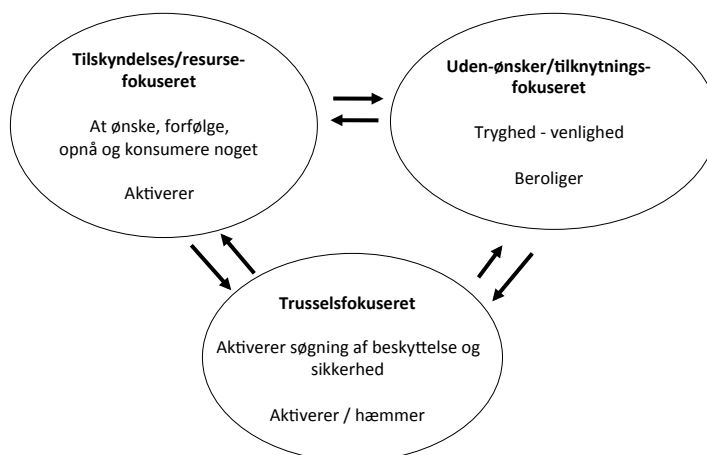
Lena Højgård Isager www.pkf.name

37

Typen af affektreguleringssystemer

Drevet/ spænding / vitalitet

Tilfredshed / tryk / forbundet



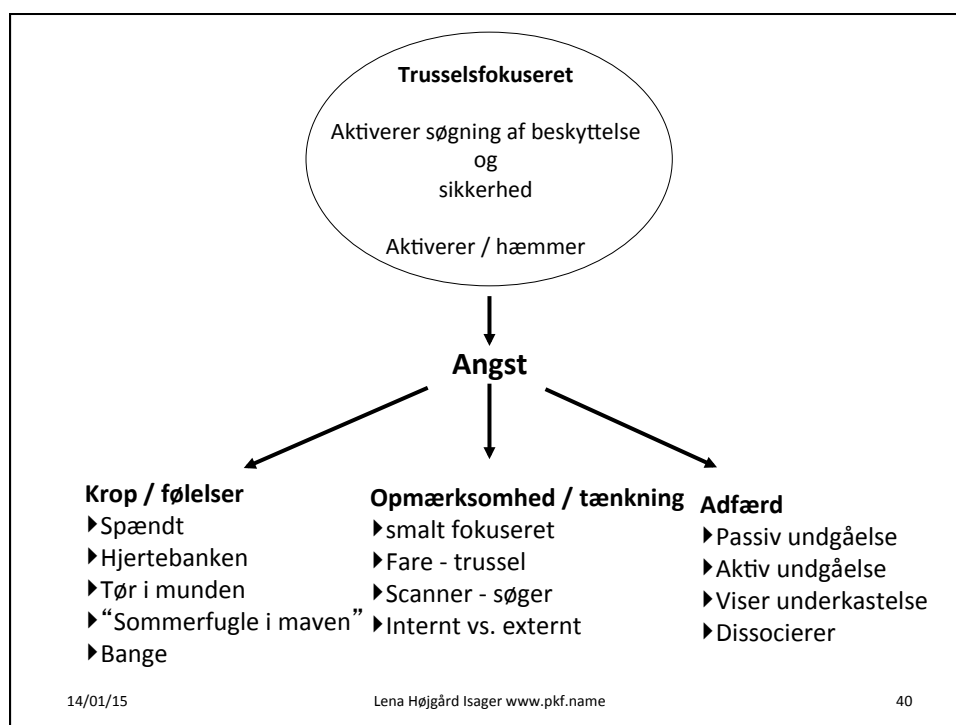
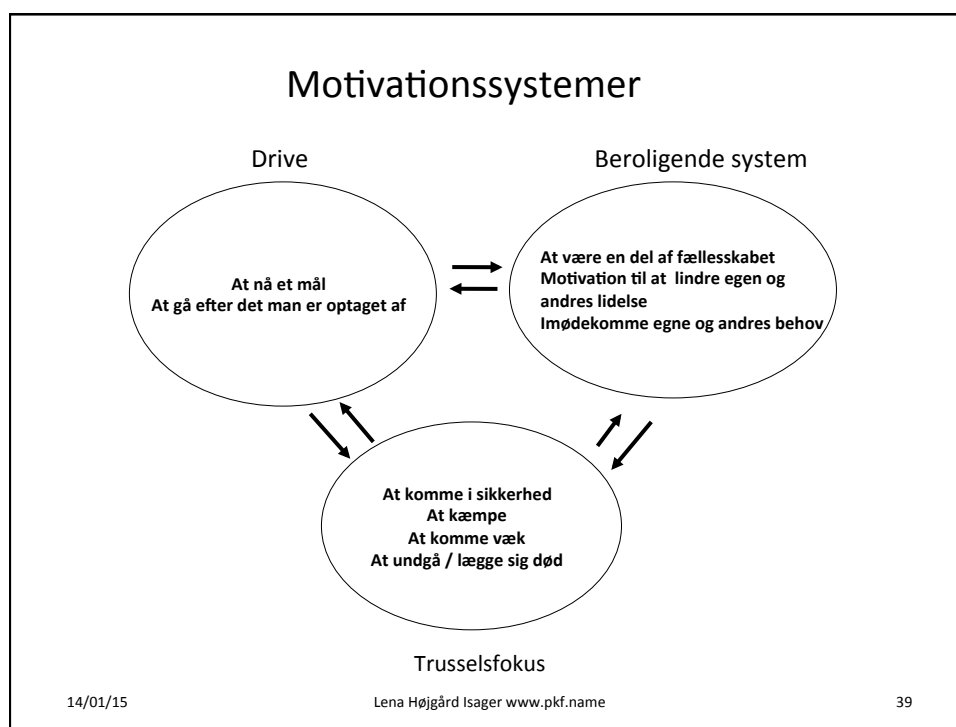
Fra Paul Gilbert 2008 (Isager/Mørch)

Vrede / angst / afsky

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

38

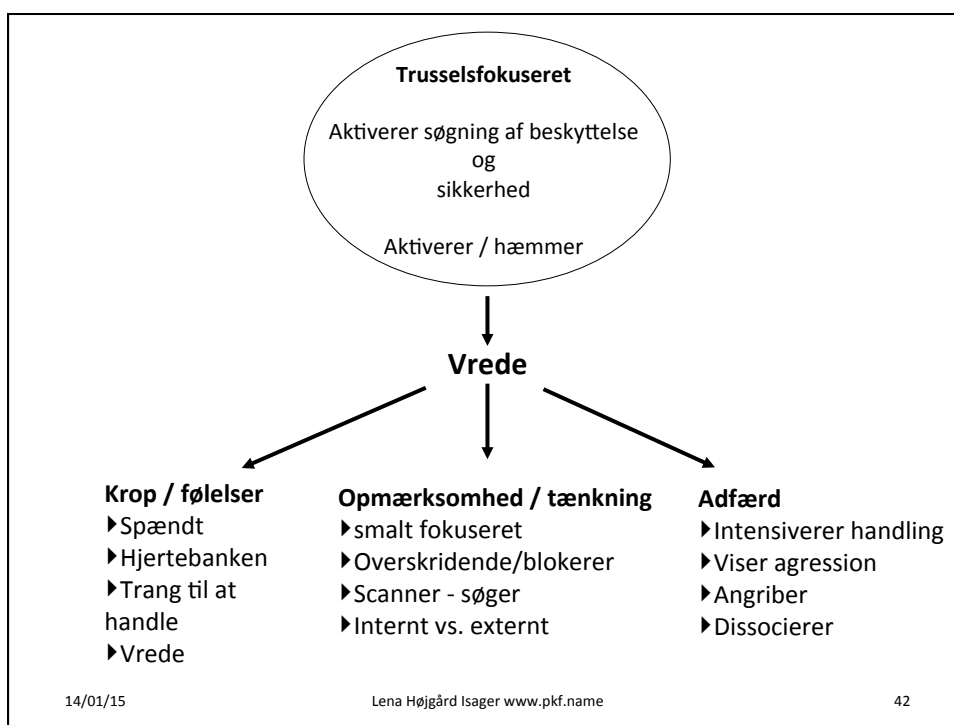




14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

41



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

42

Lotterigevinst



millioner kr.!!!!

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

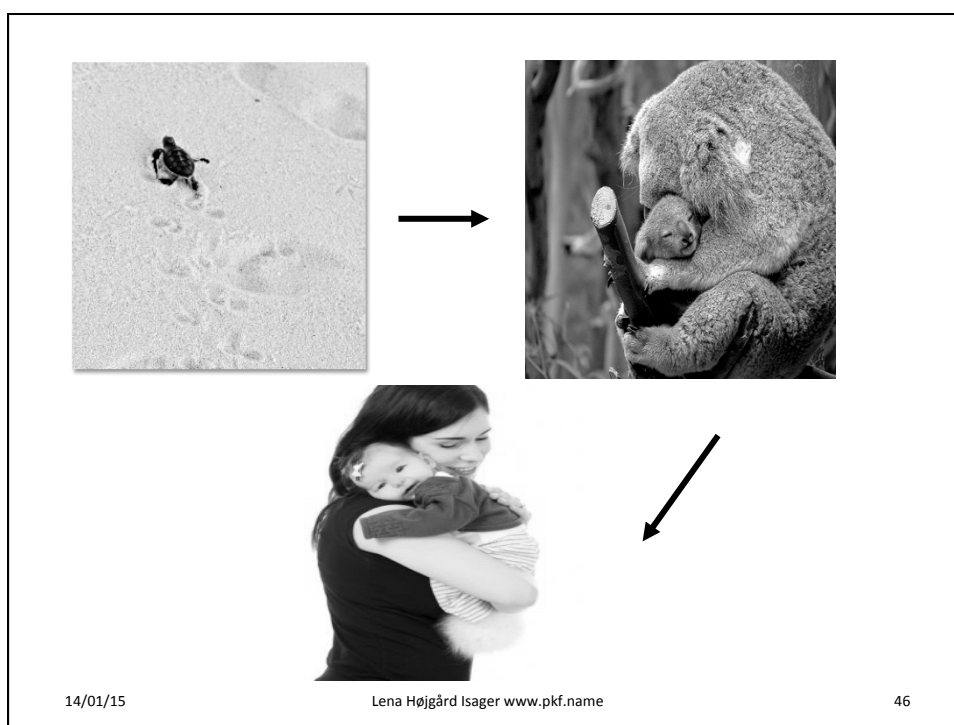
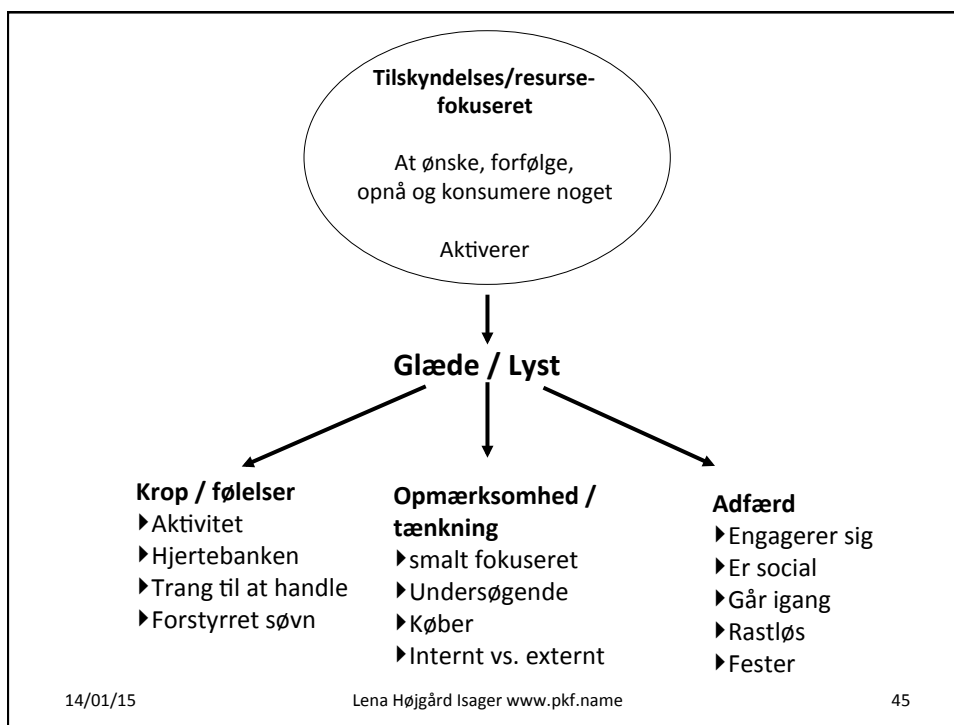
43



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

44





14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

47

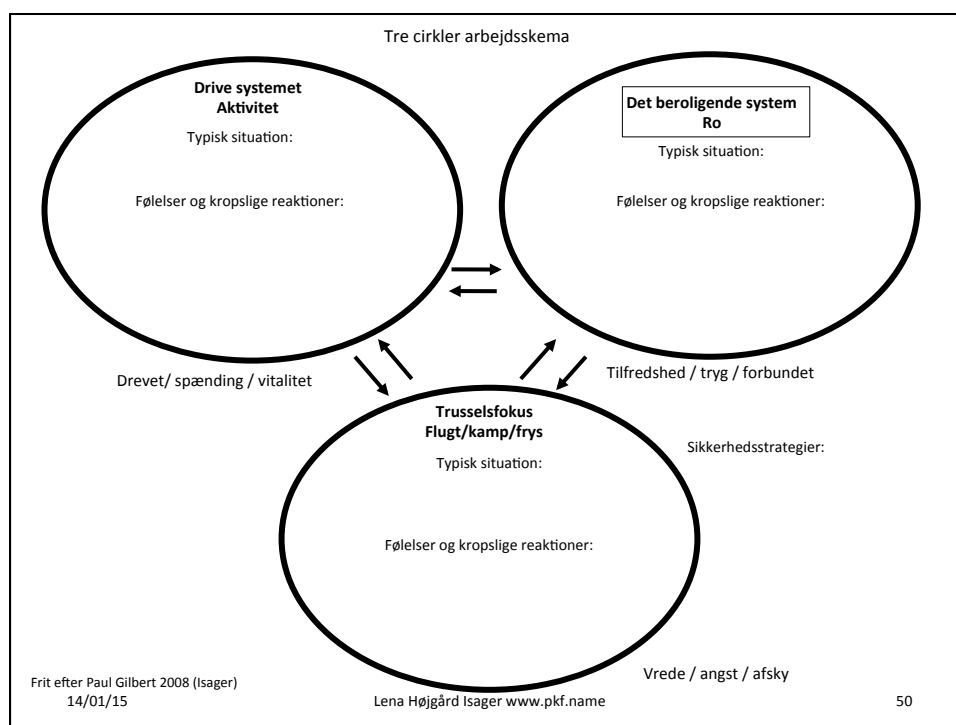
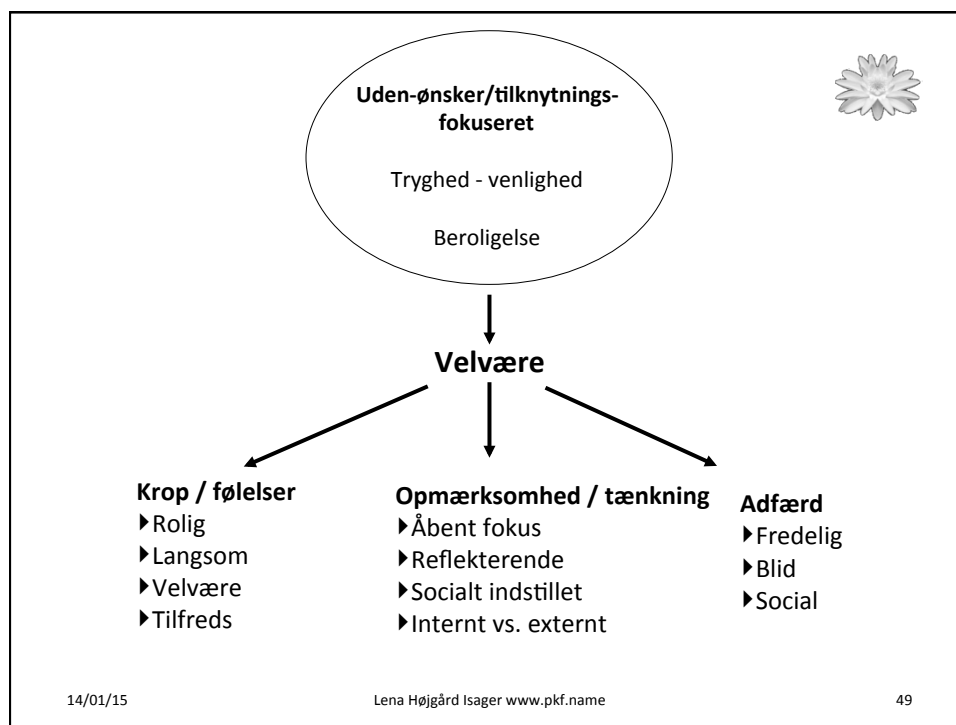
Tryghed



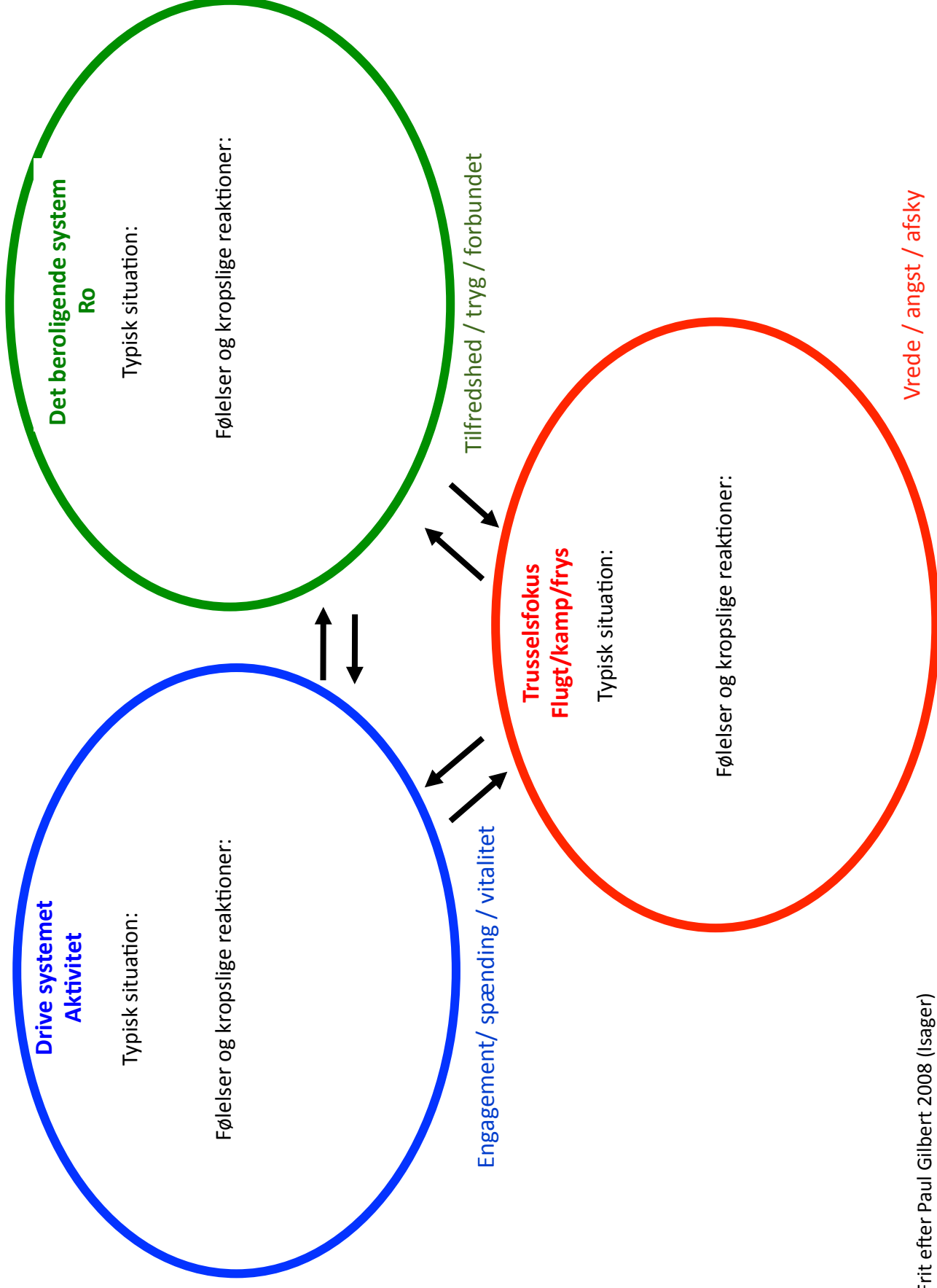
14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

48



Tre cirkler arbejdsskema



Demonstration i plenum



- Derefter øvelse i par 30 min.

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

51

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 typisk er, når jeres opmærksomhed er styret af henholdsvis "det røde", "det blå" og "det grønne" system.

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

52

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 trusselsfokuseret tænkning, 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 dermed danne grundlag for at stimulere det beroligende system

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

54

Introduktion til en medfølelsesfokuseret tilgang



Dag 2.:

- | | |
|-------------|---|
| 9.00-12.00 | Øvelse med trygt sted
Compassion cirklen
Skam |
| 12.00-12.45 | Frokost |
| 12.45-16.00 | Medfølende selv
Kritisk selv
Hjemmearbejde
Opsamling |

14/01/15

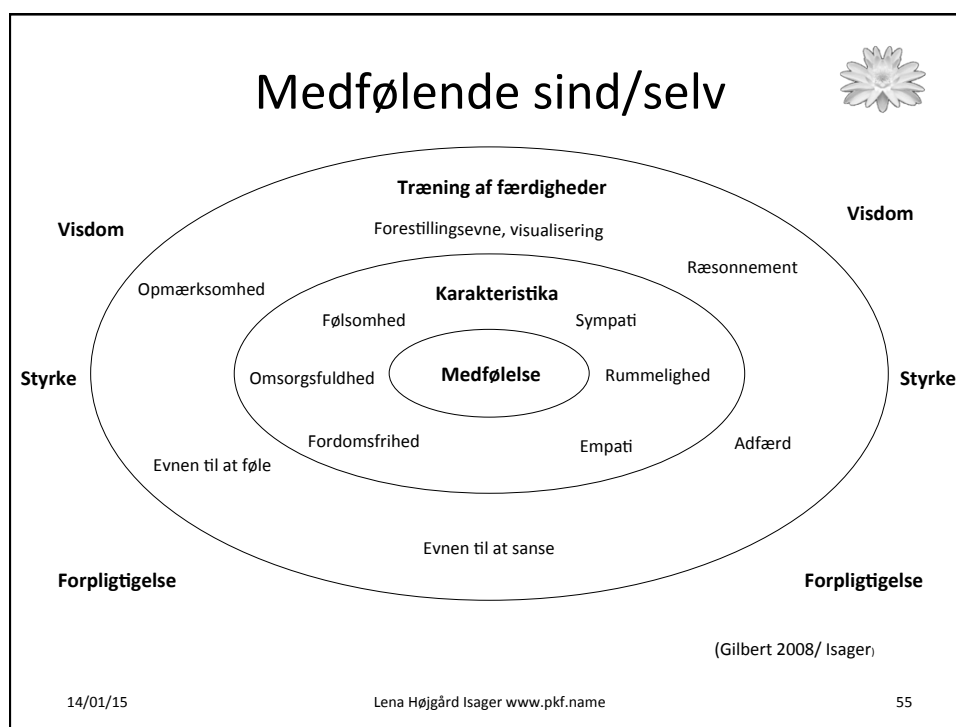
Lena Højgård Isager www.pkf.name

55

Øvelse med trygt sted



- Sæt dig oprejst og behageligt tilrette, så du er vågen og opmærksom
- Ret opmærksomheden mod dit åndedræt
- Træk vejret lidt langsommere og dybere en du plejer at gøre, og prøv at have fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og at give slip på udåndingen.
- Ret opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk, og prøv at have et mildt udtryk, træk lidt på smilebåndet, bare så det er behageligt.
- Læg mærke til hvordan du har det i kroppen, om der er noget der trænger til opmærksomhed, så bare læg mærke til det og prøv at lade det være.
- Læg mærke til at kroppen hviler solidt på stolen og jorden, og at underlaget udgør en solid base for kroppen
- Læg på samme måde mærke til 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
- Læg mærke til lydene
- Læg mærke til duftene
- 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
- Læg mærke til hvordan du har lyst til at være på dit trykke sted, om du sidder eller går eller danser, det er helt op til dig, hvordan du vil være tilstede
- 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 vend tilbage til her og nu



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

14/01/15 Lena Højgård Isager www.pkf.name 56

Medfølende færdigheder



- **Ræsonnement:**
 - Tænke og ræsonnere sig frem ved at bruge sin fornuft, bruge sin viden om vores opståen gennem en evolutionær proces og en tricky hjerne, sammen med egen visdom i form af livserfaringer.
- **Vælge den rette adfærd:**
 - Planlægge og udvise en adfærd, som aktivt får mig (og andre) til at rykke frem mod mine (deres) livsmål, til at trives
- **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 harmoni

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

(Paul Gilbert 2010/ Isager)

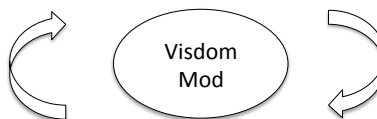
57

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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

58

At være og handle medfølende



Medfølelse har to former for psykologi

1. Engagement

-
- **Evnen** lidelse

2. Lindring og forebyggelse af lidelse

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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

59

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



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

60

Følsom overfor lidelse, venlig og omsorgsfuld



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

61

Hjertevarme



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

62

Rummelig og empatisk



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

63

Fordomsfrihed – vi har alle vore kampe

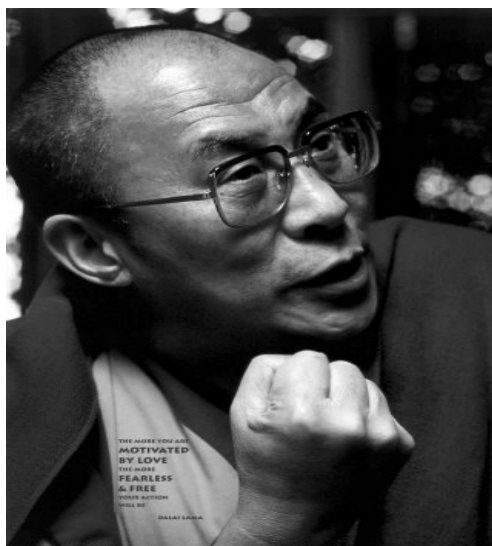


14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

64

Visdom og styrke



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

65

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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

66

Øvelse i plenum



- 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?

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

67

Øvelse i plenum



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

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

68

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.

Forklar klienten hvorfor det er naturligt at reagere, som man gør i den givne situation - i stedet for at sygeliggøre tilstanden

Men det er vores ansvar - at lære klienten af tage ansvar for egne reaktioner

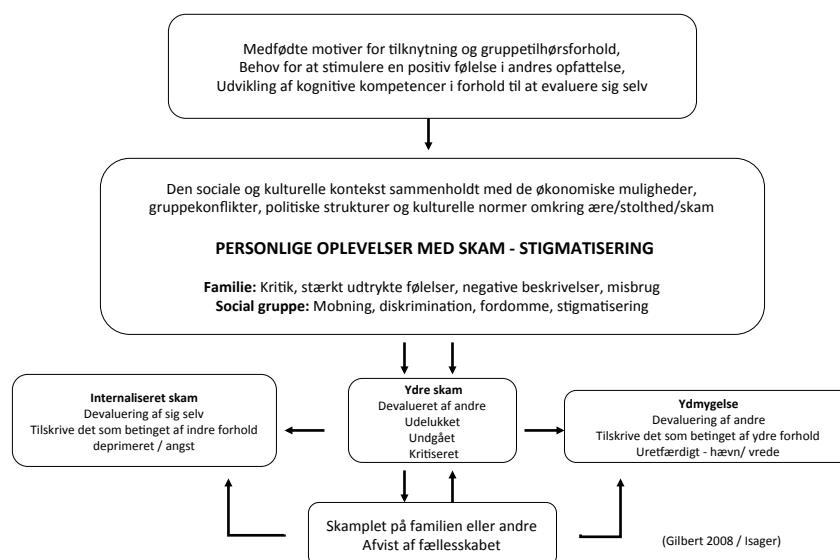
(Gilbert 2009/ Isager)

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

69

En model for skam med ydre skam som det centrale aspekt



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

70

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 medfølelsende perspektiv, at andre vil se på dig?

Instruktion til guidning af ”Medfølelse selv”

- Start med at sætte dig behageligt, så du sidder afslappet og oprejst, med hovedet let løftet og ryggen fri.
- Du kan have lukkede øjne eller lade blikket hvile ufokuseret foran dig.
- Læg mærke til dit eget beroligende åndedræt. Prøv at trække vejret lidt dybere og lidt roligere end du plejer.
- Prøv især at have fokus på udåndingen, og prøv om du kan få fornemmelsen af at give lidt slip og at sætte tempoet lidt ned på udåndingen.
- Igennem hele øvelsen kan du, hvis opmærksomheden begynder at vandre, sådan som den naturligt vil gøre, så prøv bare blidt at vende opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det du ønsker at have fokus på.
- 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.
- Tænk 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, hvordan det var at være dig i den situation. Giv så slip på erindringen.
- Forestil dig nu den mest medfølelse udgave af dig, du kan forestille dig, den bedst tænkelige udgave af dig. Og prøv så lige som en skuespiller, at forestille dig, at du er denne bedst tænkelige udgave af dig.
- Tænk på de ideelle egenskaber, som du gerne vil have som medfølelse person.
- Forestil dig at have stor varme og kærlige følelser, læg mærke til hvordan det er, hvordan det føles i kroppen.
- Forestil dig hvordan det er at have stor styrke, autoritet og modenhed, 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.
- Forestil dig at have stor visdom, og at du virkelig kan bruge al din viden og indsigt i 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, 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 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 går ud af øvelsen.
- Vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil.
- Gør dig klar til at komme ud igen.

Øvelse parvis



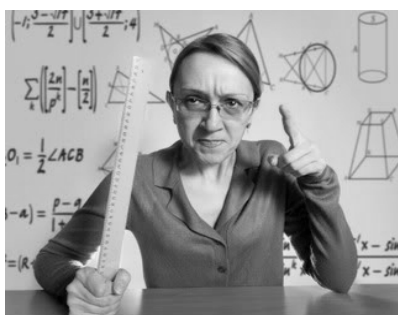
- Guid hinanden igennem medfølende selv.
- Brug 10-15 min på hver guidning
- Giv hinanden venlig feedback, dvs. hvad var rart, godt, interessant. Hvad ville du måske godt have haft mere af? Fx et lidt roligere tempo.
- (Ingen kritiske bemærkninger som fx det gik lidt for stærkt!)

14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

71

Kritisk selv



Hvilken vælger du at lytte til?

Hvem får det bedste frem i dig?

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 i plenum

- 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 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 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.

Øve medfølelse med kritikeren



14/01/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

73

Arbejde med medfølelende selv



Med brug af visualisering i plenum

- medfølelse med kritiske selv
- Hvis personen begynder at blive trukket over i kritiske selvs følelser, så bryd kontakten og sæt fokus på det medfølelende selv igen, indtil kontakten er der igen
- Undersøg hvad der dukker op, når personen er medfølelende over for kritisk selv
- Inviter herefter det medfølelende 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 medfølelende 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 medfølelende selv, dit eget beroligende åndedræt, og dit milde ansigtsudtryk og det lille smil.

Refleksjoner og hjemmearbejde

Fælles: Hvad er de vigtigste pointer fra dagene?

Individuel: Plan for hjemmearbejde:

Hvordan vil **du** arbejde med medfølelse 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?

Referencer og kilder til inspiration

Bog:

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

Alle litteraturhenvisninger kan findes på:

<http://www.compassionatemind.co.uk/resources/books.htm>

Paul Gilbert: Compassion Focused Therapy, kapitel i ”Kognitiv terapi nyeste udvikling”, Rosenberg og Arnt Ed.

Hjemmesider m. videoer og meditationer til download:

<http://pkf.name/lena-hoigard-isager/lydfiler-til-traening/>

<http://www.compassionatemind.co.uk/resources/video.htm>

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

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

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