

Vejle Oktober 2015

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

Temadag



Introduktion til den medfølelsesfokuserede tilgang

Skam

Selvkritik

Supervision



Definition af medfølelse i Compassion Focused Therapy

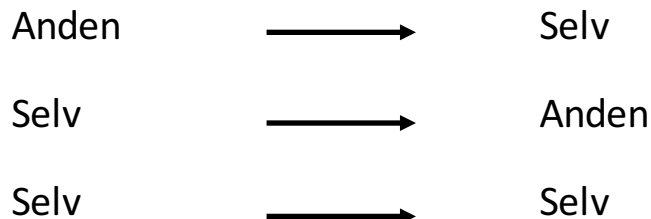
”En sensitivitet overfor lidelse (og hvad der forårsagede lidelsen), sammen med en forpligtigelse til at forsøge at forebygge og at lindre lidelse”

Paul Gilbert og Choden 2014

Skamfuldt at lide af psykisk sygdom

- Skam lukker ned for sindet og forhindrer engagement i egen lidelse
- Skam vedligeholdes ofte indefra af selvkritik og kritiske tanker om andre og af handlinger, der er rettet mod at komme væk fra skammen
- Skam vedligeholdes udefra af andres holdninger, stigmatisering, konkurrencesamfundets idealer, mm

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

05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

5

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.

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 udviklet til at overleve,
ikke til at være lykkelige

05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

6

Formet af livet



Vores hjerner er formet i vores tidlige relationer og omgivelser. Vi er helt bogstaveligt støbt og formet af vores familie og oplevelser.



05/10/15

Lena Højgård | sager www.pkf.name

7

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

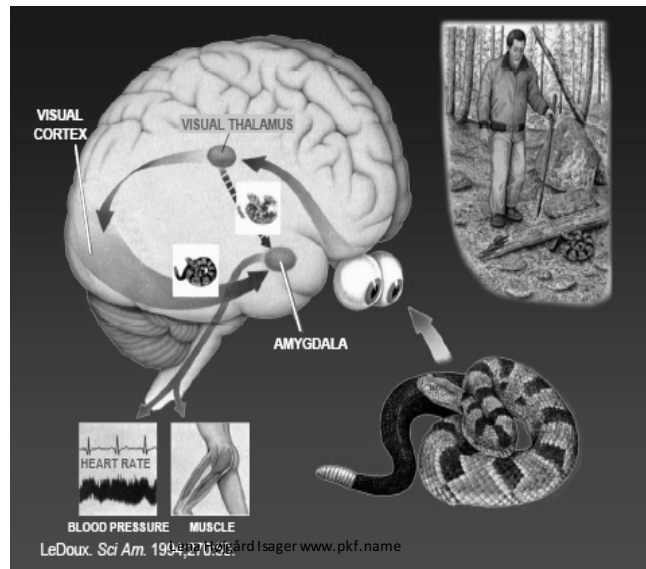
♣ Det er ikke vores fejl!

05/10/15

Lena Højgård | sager www.pkf.name

8

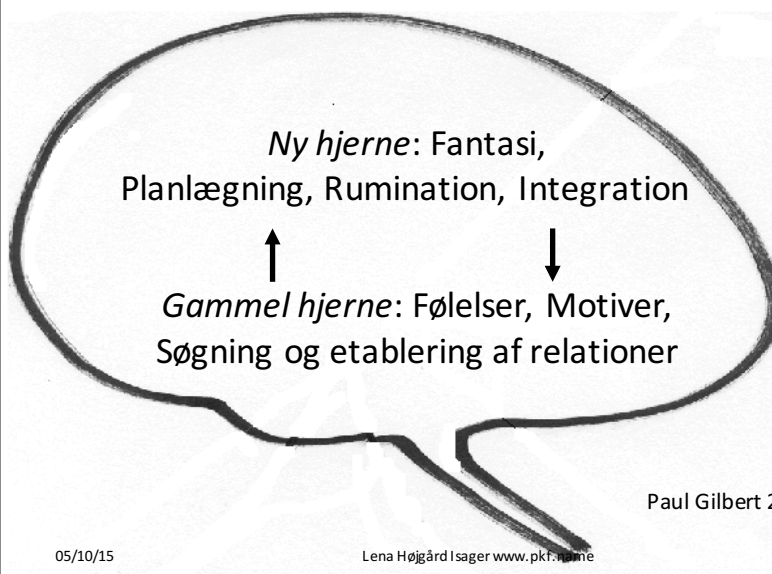
Neural Bases of Threat Processing (LeDoux, 1994)



05/10/15

9

Vi behøver medfølelse med en meget *tricky* hjerne



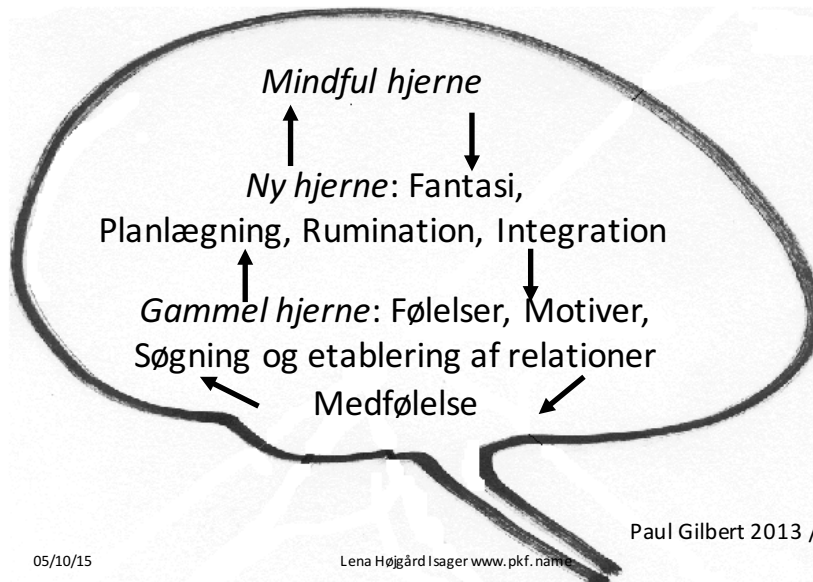
Paul Gilbert 2013/Isager

05/10/15

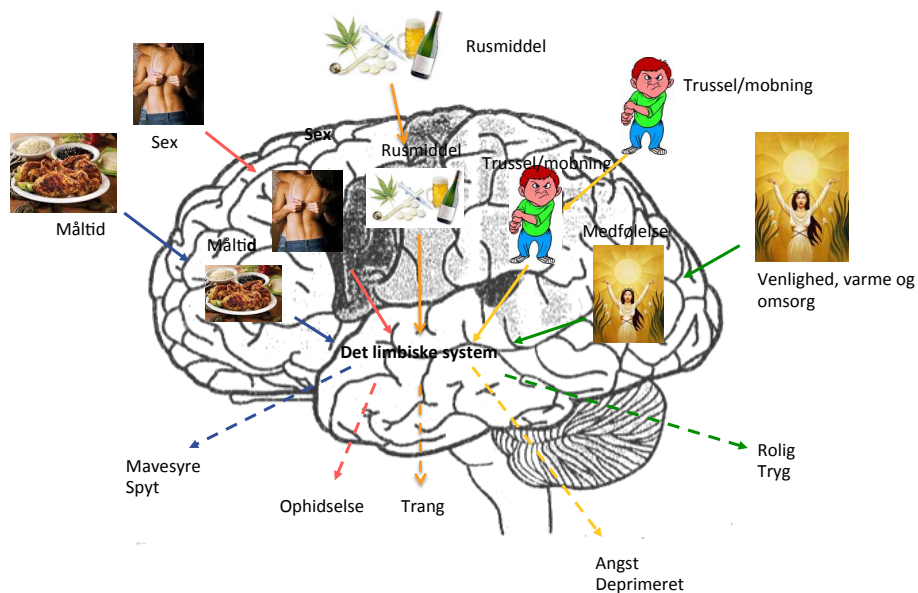
Lena Højgård Isager www.pkf.name

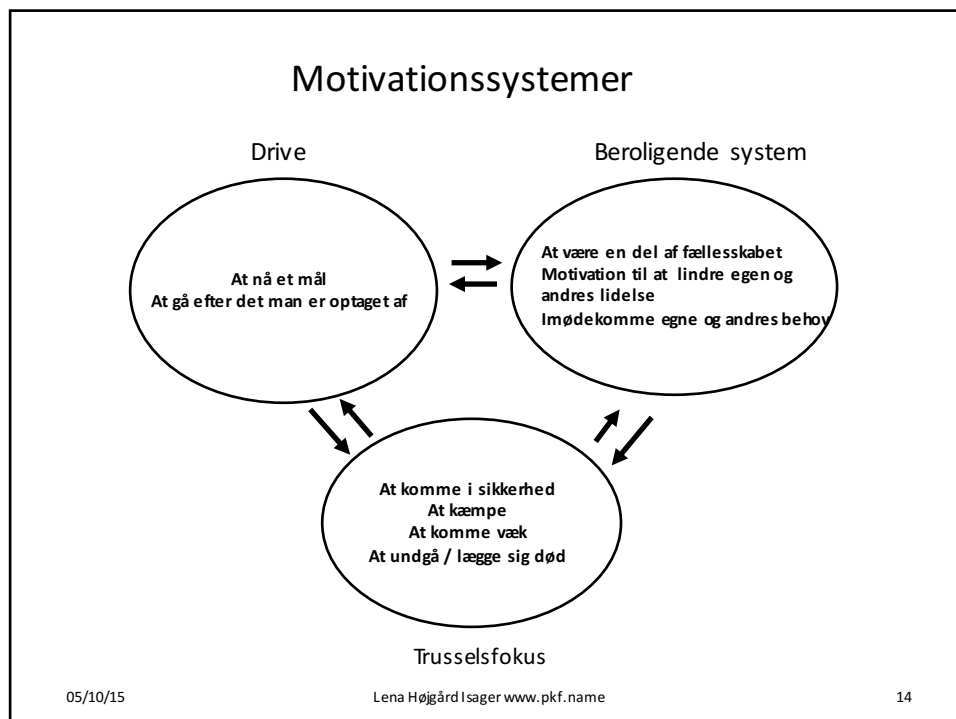
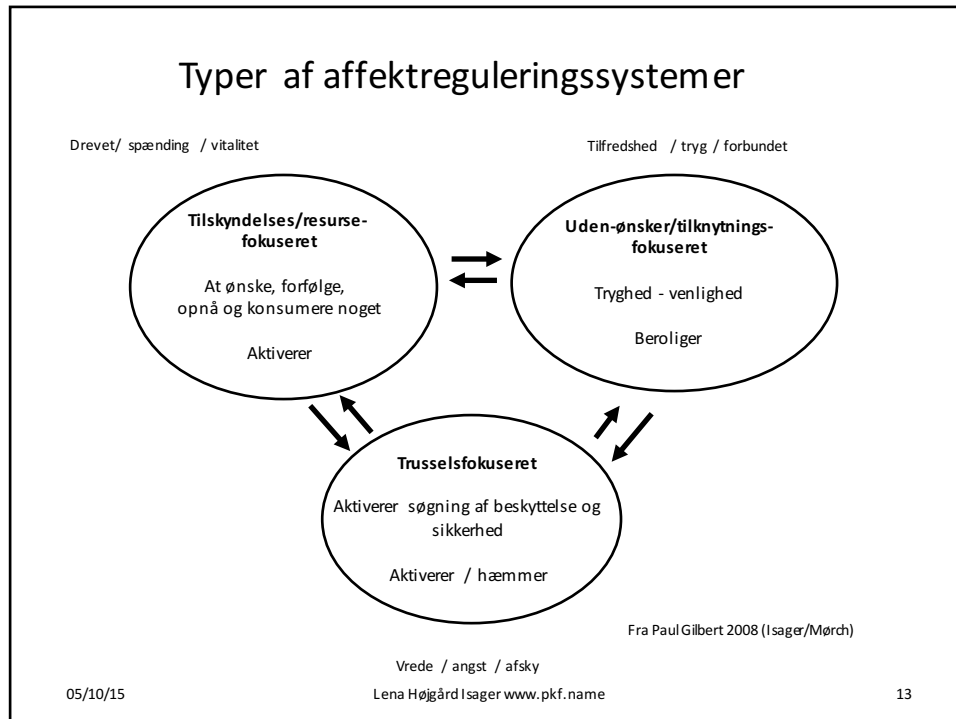
10

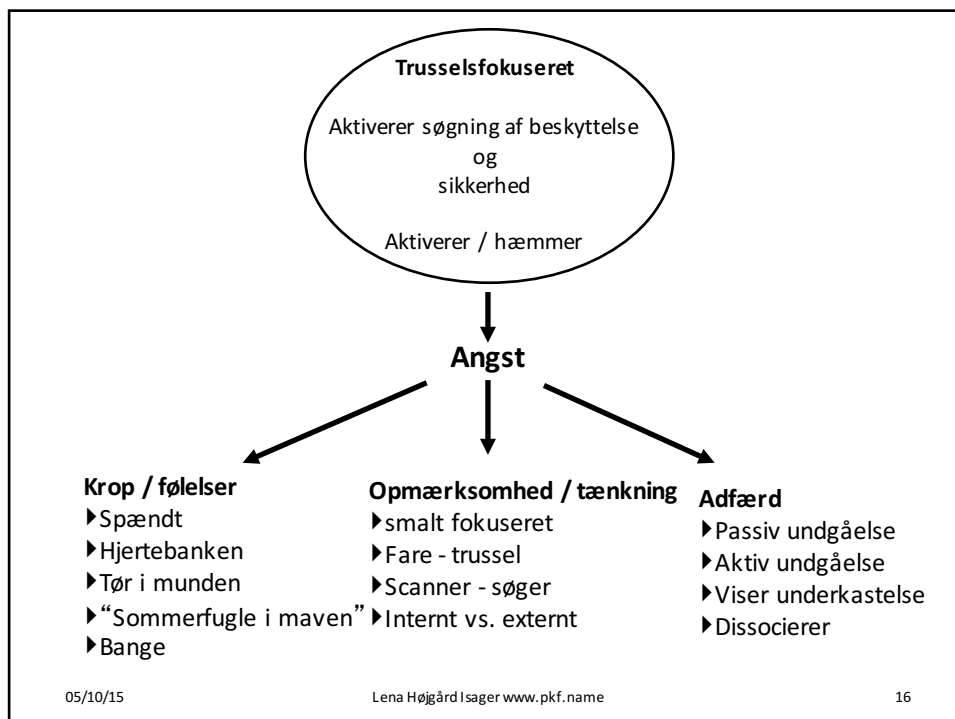
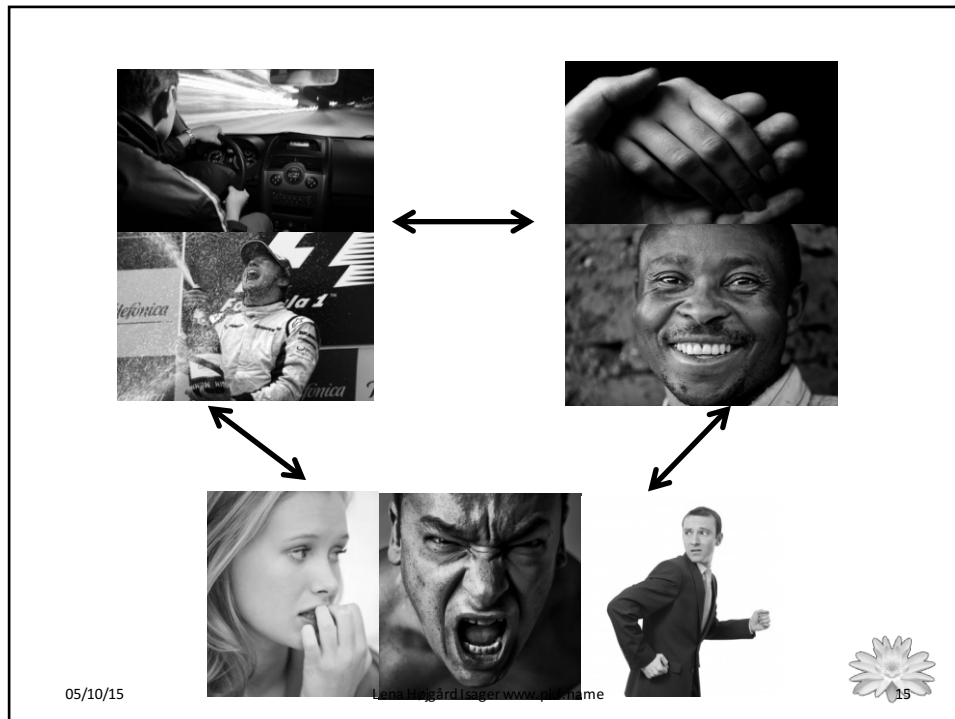
Vi behøver medfølelse med en meget *tricky* hjerne



Hjernediagram af stimulus-respons model for indre og ydre stimuli





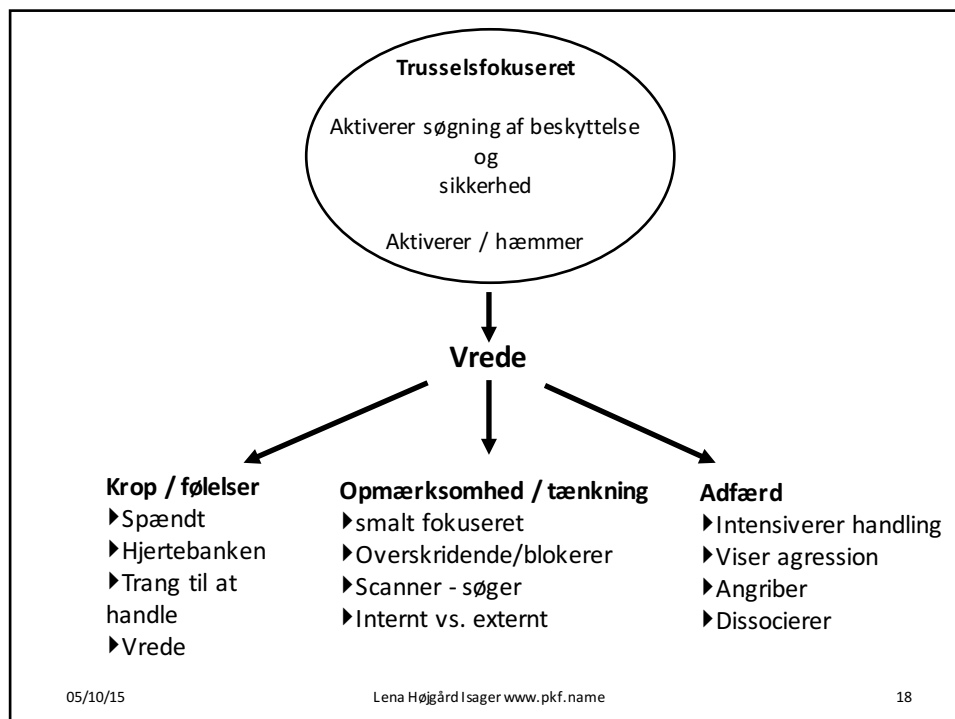




05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

17



05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

18

Lotterigevinst



10 millioner kr.!!!!

05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

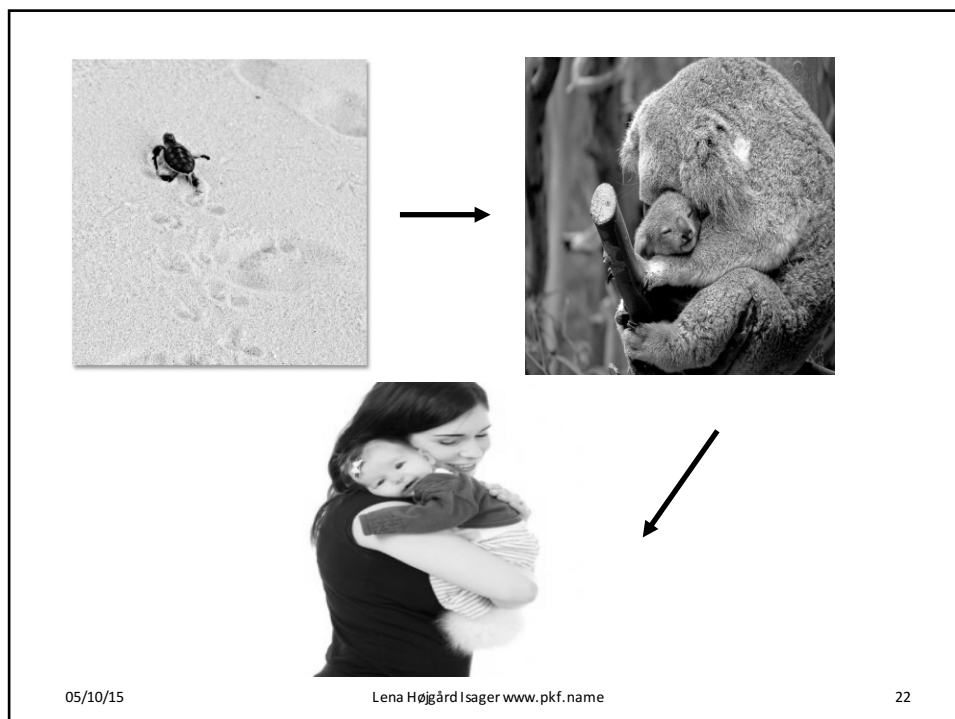
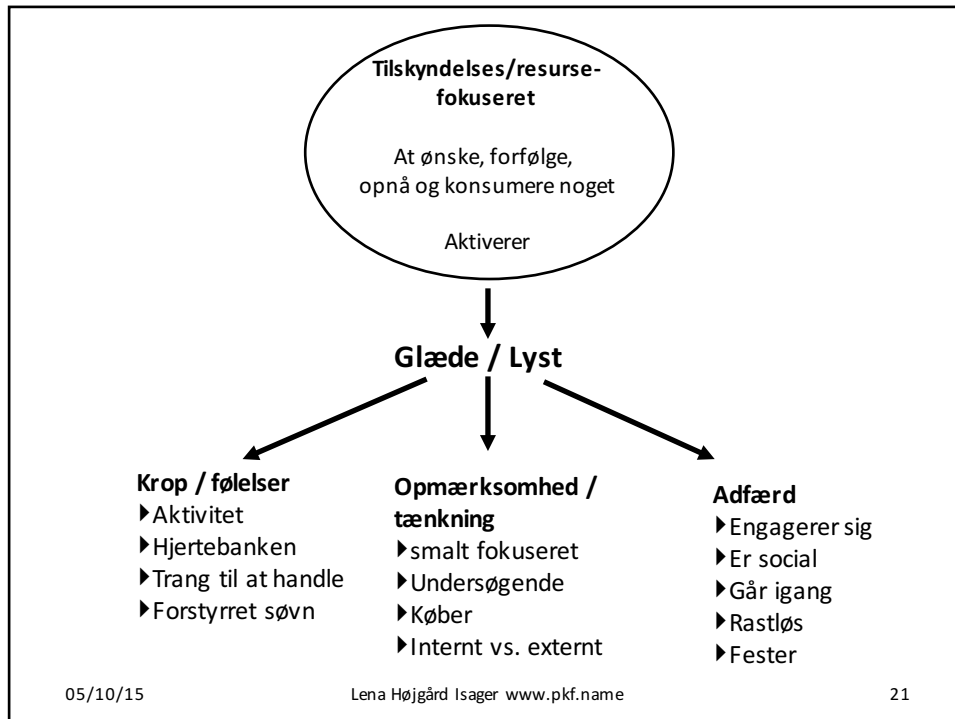
19



05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

20





05/10/15

Lena Højgård | sager www.pkf.name

23

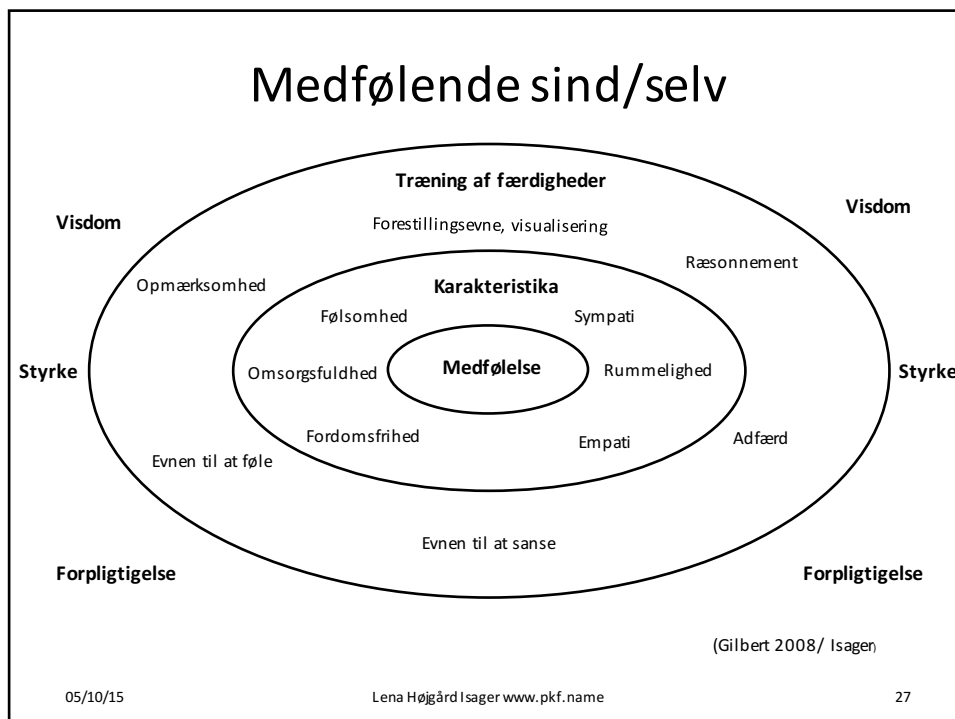
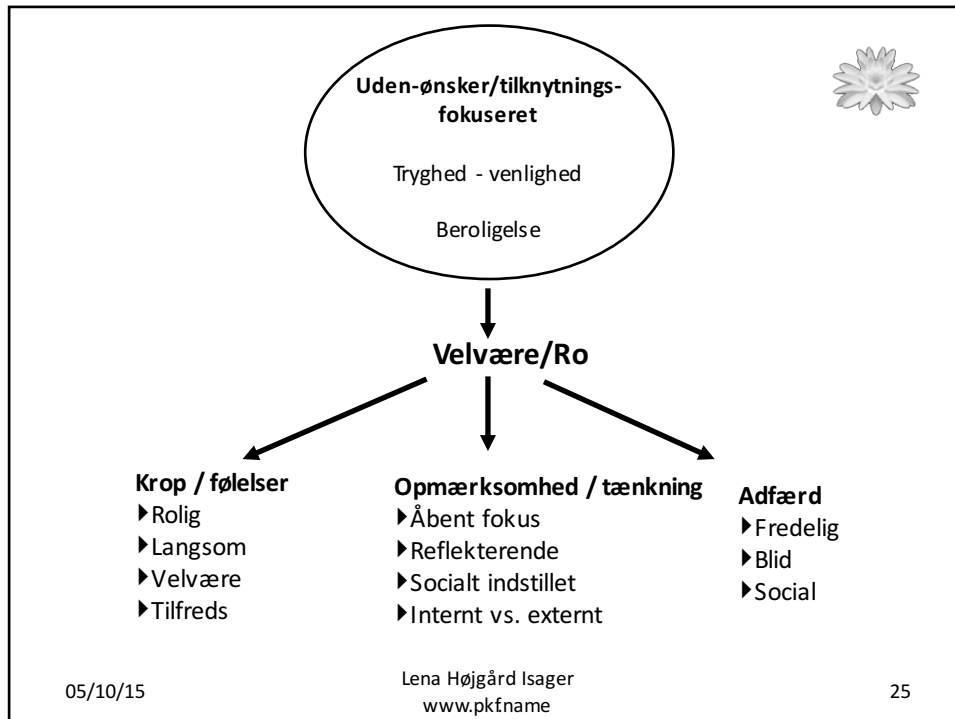
Tryghed



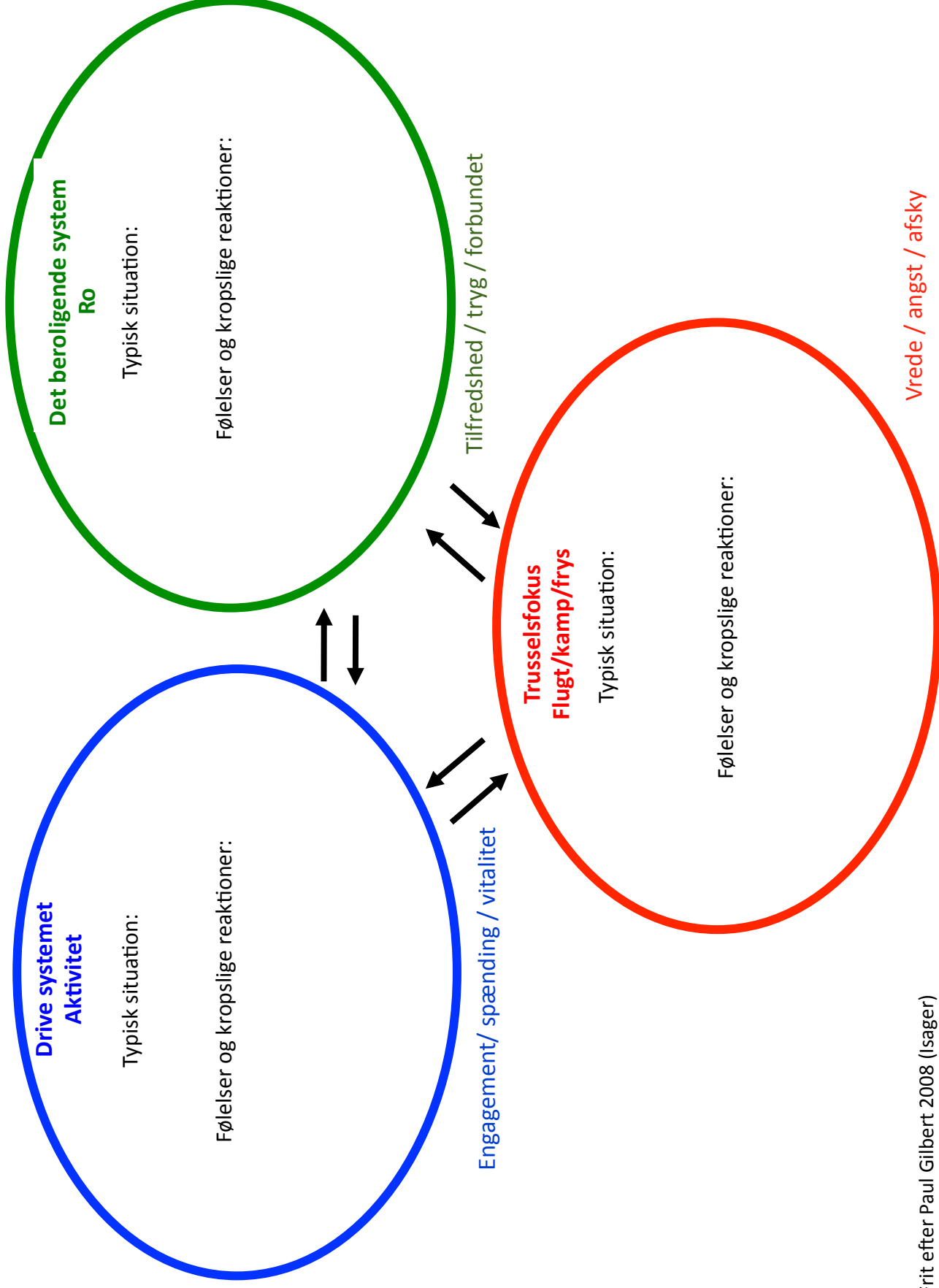
05/10/15

Lena Højgård | sager www.pkf.name

24



Tre cirkler arbejdsskema



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

05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

28

Medfølelende 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
- **Vælg 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:**
 - Vælg 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
- **Brug 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 harmoni

(Paul Gilbert 2010/ Isager)

05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

29

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

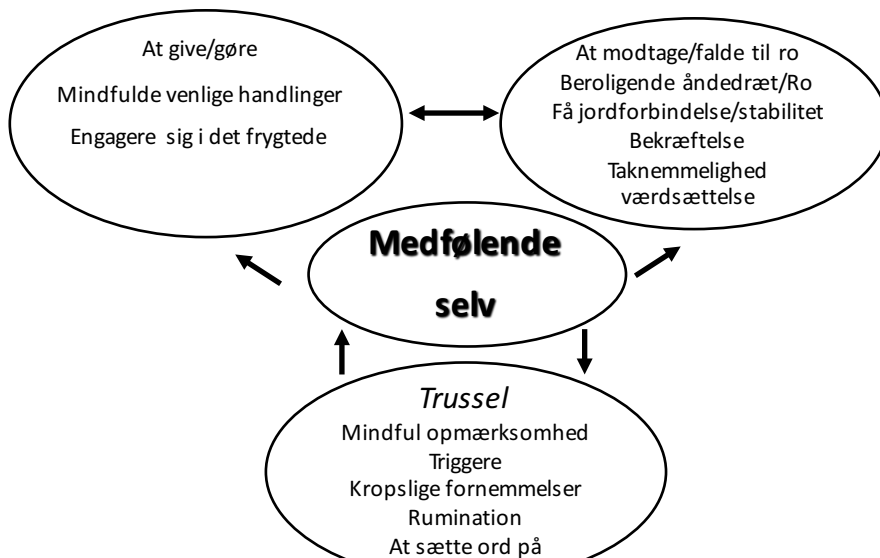
- (Den ydre cirkel af færdigheder)
- **Færdigheder** i at vide hvordan man lindrer lidelse og fjerner årsagerne

05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

30

Integrerende medfølende proces



05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

31

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

05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

32

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?

05/10/15

Lena Højgård Isager www.pkf.name

33

Øvelse i plenum



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

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?

Medfølende farve



- 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 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
- 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
- Forestil dig nu en medfølende 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 medfølende 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 medfølende 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 medfølende øjne og læg mærke til, hvad der sker, når du gør det.
- Slip så erindringen og vend opmærksomheden tilbage til din medfølende farve og åndedrættet
- Når du er klar til det, så vend opmærksomheden ud i verden igen

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?

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 hvordan 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 kritiker har.
- Læg mærke til kritikerens ansigtsudtryk.
- Læg mærke til hvilke følelser kritiker 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 medfølelse selv

Med brug af stole plenum og parvis



- Når der er opnået en fornemmelse af kontakt med medfølelse 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 medfølelse selv igen, indtil kontakten er der igen
- Undersøg hvad der dukker op, når personen er medfølelse over for kritisk selv
- Inviter herefter det medfølelse 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 medfølelse 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 medfølelse selv, dit eget beroligende åndedræt, og dit milde ansigtsudtryk og det lille smil.

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.

Referencer og kilder til inspiration

Powerpoint fra i dag og andre undervisningsmaterialer :
<http://pkf.name/lena-hojgard-isager/powerpoints-fra-kurser-og-foredrag/>

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-hojgard-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

www.compassionforvoices.com Animeretfilm om Stuart der lærer at håndtere stemmer ved at bruge CFT