

Compassionfokuseret terapi



Arbejdshæfte

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



Hvad er Compassion?



Undersøgelse af compassion

- **Guided discovery:**
- Tænk på en situation, hvor du har været hjælpsom over for en anden
- Motivation
- Opmærksomhed
- Tænkning
- Kropsposition og følelser
- Adfærd
- Erindring
- Intension / behov

- **Op at gå og stå som denne version**





Definition af compassion 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



Hvorfor fokus på compassion i terapi?

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



Hvad er compassion?

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



Compassion

Sensitivitet over for egen og andres lidelse sammen med en forpligtelse til at prøve at lindre og forebygge

Dark Side

Ikke sensitiv over for egen og andres lidelse og ved hensynsløshed eller med vilje at være årsag til den



Compassion og mod



Ebola klinik

Mange mennesker der arbejder med at hjælpe/redde andre er parate til at lide og at være i højt alarmberedskab/trussel

Vi har brug for mere udforskning af, hvordan de regulerer deres tilstand og forbliver "sande" i forhold til deres "motivation"

Kernen i det er at kunne bruge visdom og mod – til at kunne være opmærksom på, men modstå indre modstand og stå ansigt til ansigt med det frygtede



Compassion og mod



Når vi nærmer os vores egen lidelse kan det (i starten) føre til en tilstand med høj trussel/frustration

Hvordan regulerer vi disse tilstande og forbliver "tro" overfor vores "motiver" for heling?

Kernen er visdom og mod – til at være opmærksom på, men modstå indre modstand og vende sig mod det frygtede



To processer til at udvikle vores compassion 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 medfølelse ønske om, at vi og andre må få det bedre

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

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

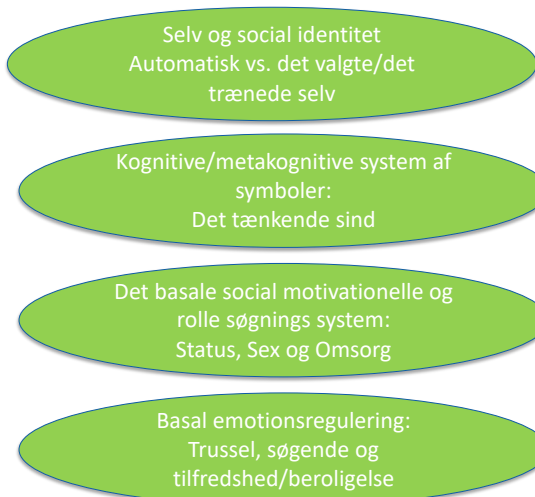
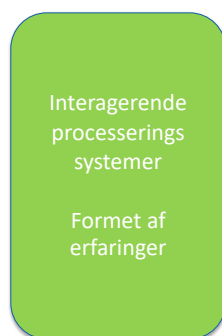


Compassion – En biopsykosocial tilgang

- Når vi ønsker at skabe ”compassion mønstre” i vores hjerne – forudsætter det integration af viden indenfor mange domæner
- **Genetik** – fx forskellige gener, der regulerer oxytocin, som påvirker vores tilknytnings- og omsorgsadfærd
- **Neurofysiologi** – fx centrale hjerneområder (særligt i frontal cortex som gør os i stand til at have empati for andre og at hæmme aggression)
- **Psykologi** – fx særlige overbevisninger og typer af identitet og forsvar, der kan fremme eller hindre ønsket om og stræben imod compassionværdier.
- **Sociale relationer** – fx er mennesker, der føler sig elsket og værdsat, mindre tilbøjelige til at opføre sig defensivt og ondskabsfuldt, end mennesker der føler sig udkammet, udelukket eller truet.
- **Kulturelle værdier** – kulturelle værdier i buddhistiske klostre afføder andre kulturelle mønstre end de der var i de romerske eller nazistiske empirier, hvilket selvfølgelig har indflydelse på om compassion trives eller dæmpes.
- **Økologi** – fx ved vi, at mennesker tilpasser sig deres økologi, og at dem, der er relativt trygge og sunde får andre kulturelle værdier end dem, der er fyldt med frygt og usikkerhed.



Udviklede systemer og typer af sind





THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

Fire udviklede processerings domæner

Utryg vs. tryk:

Alle dyr må træffe valg om dette inden for deres eksistens domæne. Det linker til udviklede basale trussels emotioner (vrede, angst og afsky) og basale emotioner i form af tryghed og belønning

Rolleudformning:

Pattedyr har specialiserede motivations- og processeringssystemer, der er rollefokuserede (fx på tilknytning, venskab, sex eller lighed)

Menneskets kognitive systemer:

Sprog, bruger symboler, bruger metakognition, forestillinger/fantasi og indre modeller

Selvreguleringsystemer:

Selvevaluering, selvidentiteter og det at forholde sig til sig selv



THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

Biosociale mål og Social Mentality Teori

Biosociale mål motiverer bevægelse imod sam-skabelse

Omsorgssøgende: (Care seeking)

Målet er at få input fra andre, der kan forøge ens trivsel

Omsorgsgivende: (Care giving)

Målet er at engagere sig i andre for at kunne lindre deres mistrivsel og for at fremme den andens trivsel

Samarbejde: (Cooperation)

Målet er at bygge gensidige alliancer, dele, bidrage og have en fornemmelse af at høre til og være forbundet med de andre – en fornemmelse af et "vi"

Konkurrence: (Competing)

Skaffe, kontrollere og forsvare resurser uden hensynstagen til andres trivsel, hvor andre prøver at opnå det samme. (Kan være med fokus på sig selv, familie eller gruppe)

Seksuelle: (Sexual)

Målet er at tiltrække og blive tiltrukket af andre med henblik på seksuelt engagement





Social Mentalities

Gilbert 1989 og 2005

Dannelsen af sociale roller forudsætter en rettet opmærksomhed og processeringssystemer, der leverer feedback med henblik på at korrigere i forhold til at nå målet

Sociale metaliteter er således de psykologiske styremekanismer for biosociale mål

Sociale metaliteter koreograferer og former emotioner, adfærd og kognitioner afhængigt af, om man har været succesfuld, har fejlet eller er blevet straffet i forsøget på at nå målet

Alt dette foregår i en konstant strøm, hvor tingene blandes og samordnes og det danner baggrund for de forskellige "sindstilstande", vi kan komme i

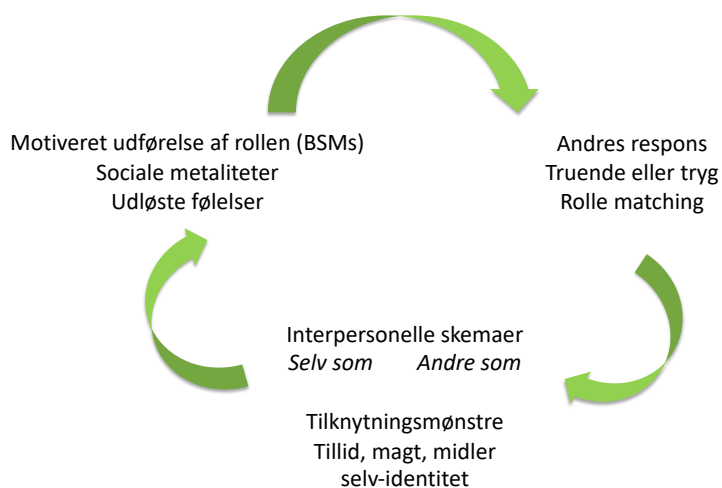


Selv-anden rolle sam-skabelse

Mentalitet	Selv som	Anden som	Monitorering Trussel/tryghed
Omsorgssøgende	Med behov Søgende	Givende Lindrende	Tilgængelighed Adgang
Omsorgsgivende	Givende Lindrende	Med behov Søgende	Andres nød Empati
Samarbejde	Delende Hørende til	Delende Hørende til	At der snydes Lighed
Rang/Status Konkurrence	Magtfuld Sammenlignende	Magtfuld Sammenlignende	Relativ magt Talent, evner
Sexuel	Attraktiv Tiltrukket	Attraktiv Tiltrukket	Tiltrækningskraft



Biosociale mål sociale mentaliteter og interpersonelle skemaer



Compassionfokuseret terapi og Social Mentality teori

Omsorgsgivning/hjælp
Givende



Omsorg/hjælp
Søgende/Modtagende

Specifikke kompetencer
fx opmærksomhed og empati

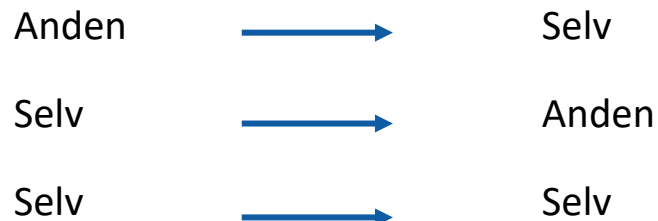
Specifikke kompetencer
fx åbenhed og modtagelighed

Facilitatorer vs. inhibitors

Facilitatorer vs. inhibitors

Vi er ikke kun interesserede i, hvad compassion er – men også hvordan det opleves som modtager
- om det opleves "som at nogen har omsorg for en"

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



Realitetstjek: Livet kan være hårdt

Compassion 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



Livets strøm

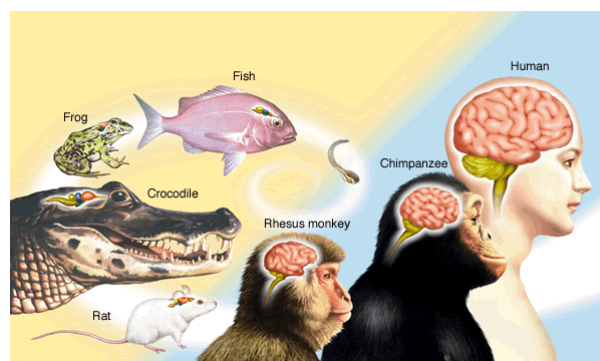
- Vi "finder" bare os selv her
- Vi har ikke selv valgt at blive født eller valgt de gener, vi er lavet ud fra
- Vi har ikke selv valgt vores følelser
- Vi har ikke selv valgt vores grundlæggende temperament
- Vi har ikke selv valgt vores krop og den måde den fungerer
- Vi har ikke selv valgt vore basale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



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.



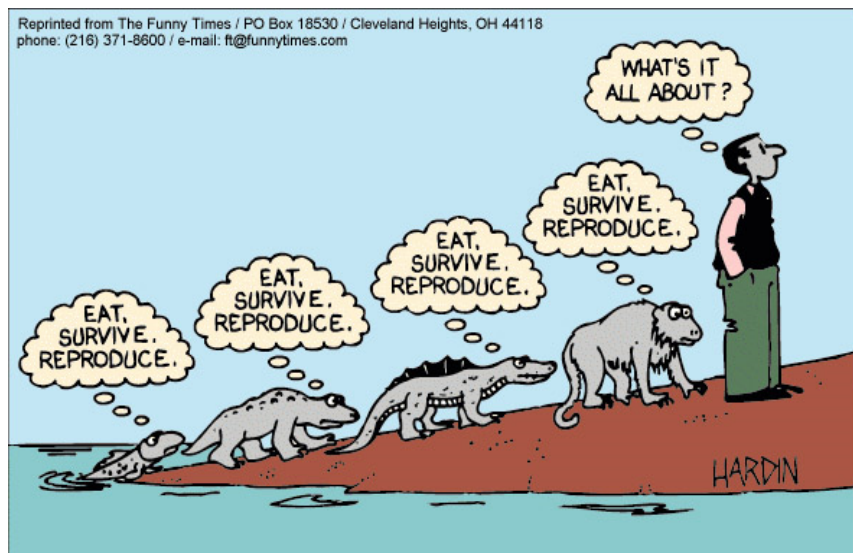
Vores udviklede følelser

Følelser som vrede, angst og lyst er udviklede i vores hjerner for at motivere os, gøre os agtpågivende, drive os og beskytte os. På samme måde er smerte en del af vores naturlige beskyttelsessystem, selv om det føles så ubehageligt.

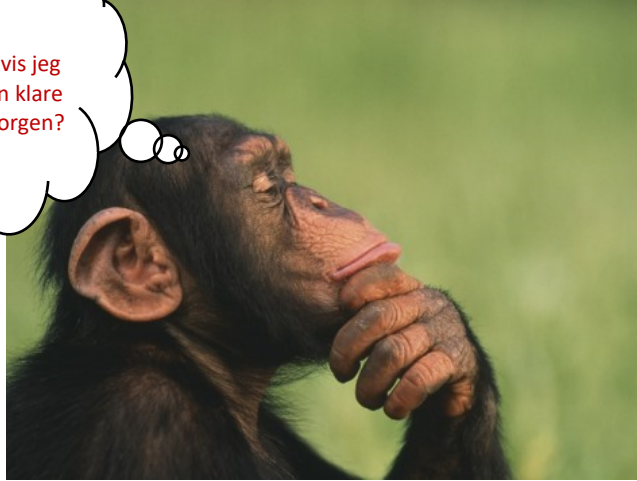
Både smerte og følelser er udviklede til at beskytte os, til at få os til at reagere, og samtidig kan begge dele være svære at have med at gøre.



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



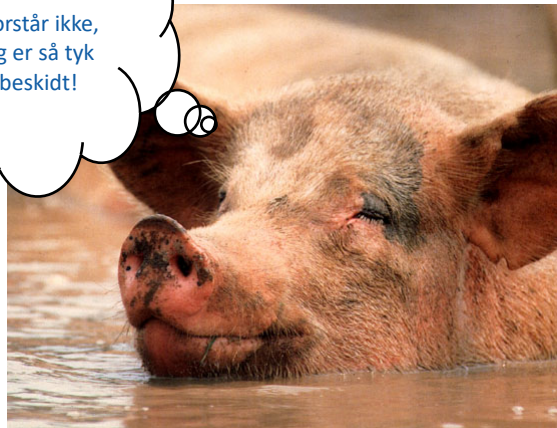
Hvad hvis jeg
ikke kan klare
det i morgen?



Dyr har ikke bekymringer om, hvad der vil ske i morgen, eller hvad der skete igår



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



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





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 familien 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 familien blev angste?
- Hvordan blev ked af det håndteret i din familie?
 - Hvad gjorde mor/far når du blev ked af det?
 - Hvad gjorde du selv?
 - Hvad skete når andre i familien 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 familien 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

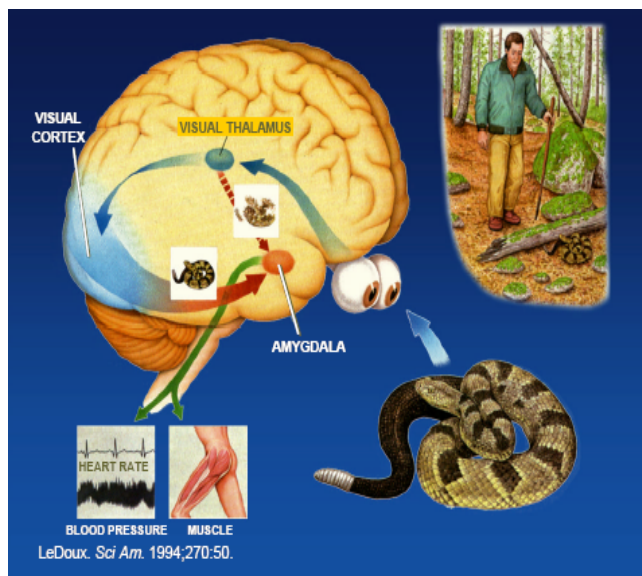
Vi har ikke selv valgt, hvem vi vil fødes af

Det er ikke vores fejl!



Neural Bases of Threat Processing

(LeDoux, 1994)

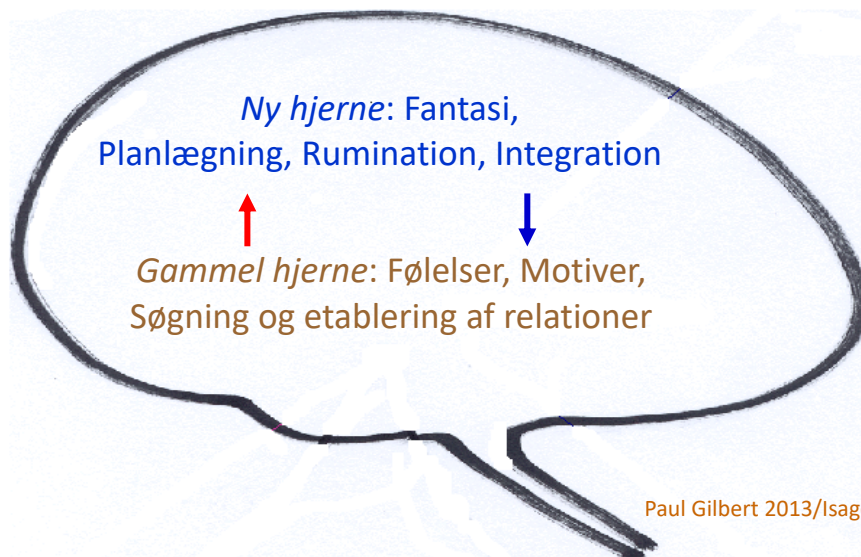




Flygt eller Kæmp i hverdagen-
din hjerne er designet til at beskytte dig

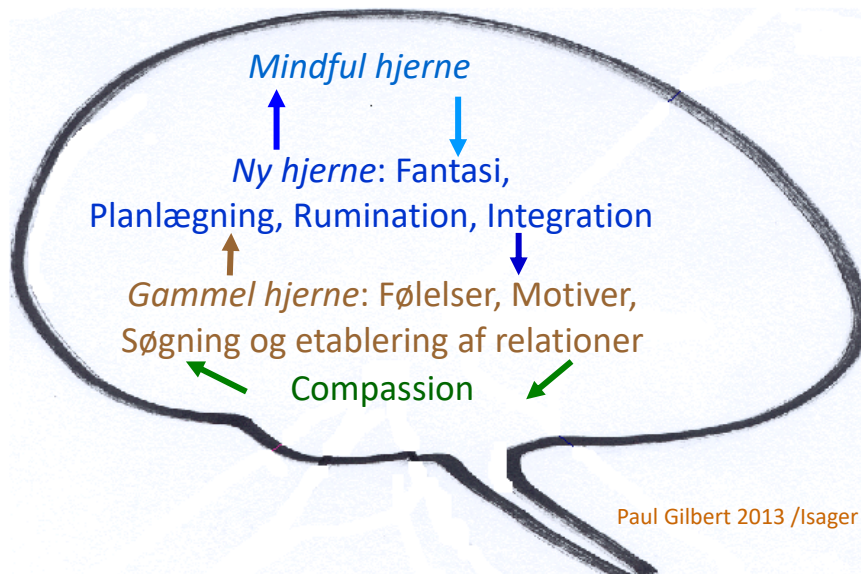


Vi behøver compassion for en meget *tricky* hjerne

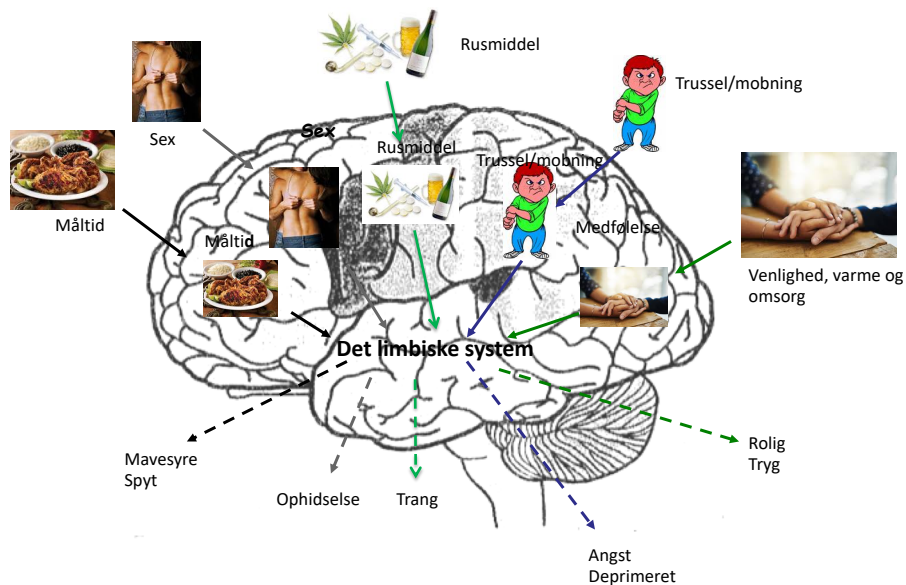


Paul Gilbert 2013/Isager

Vi behøver compassion for en meget *tricky* hjerne



Hjernediagram af stimulus-respons model for indre og ydre stimuli



Den indre stemmes tonefald



Opmærksomhedsøvelser

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



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”



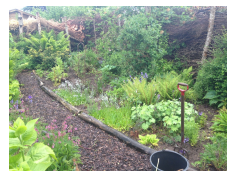
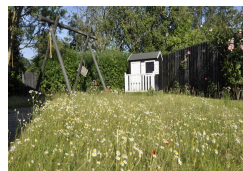
Sindet er som en have

Alting vil gro overalt

Måske vil du ikke have en vild have

Du kan kultivere den, som du vil

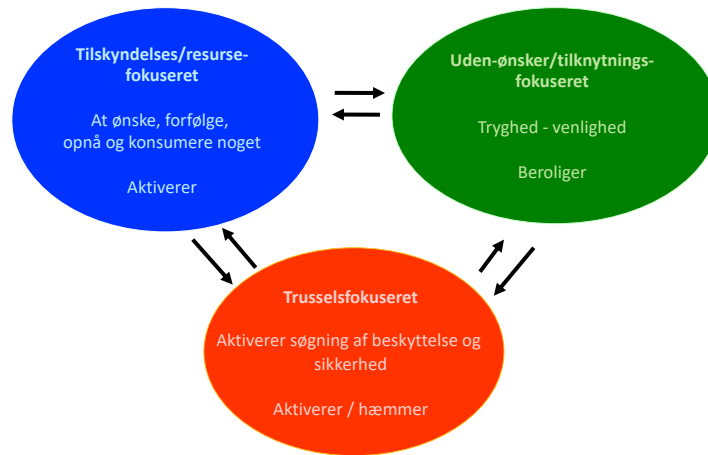
Dyrke det du ønsker skal fylde og arbejde med det, du ønsker skal fylde mindre



Typer af affektreguleringssystemer

Drevet/ spænding / vitalitet

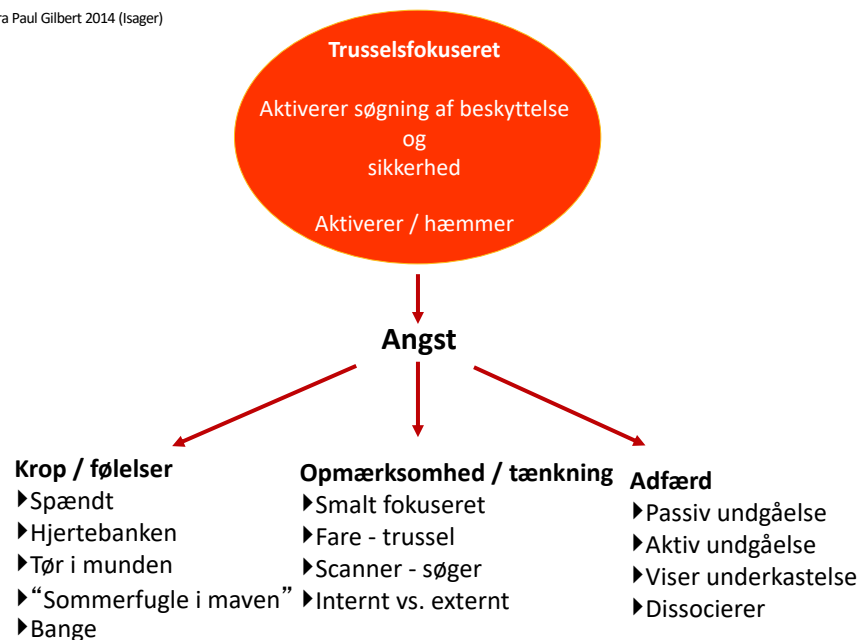
Tilfredshed / tryk / forbundet



Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

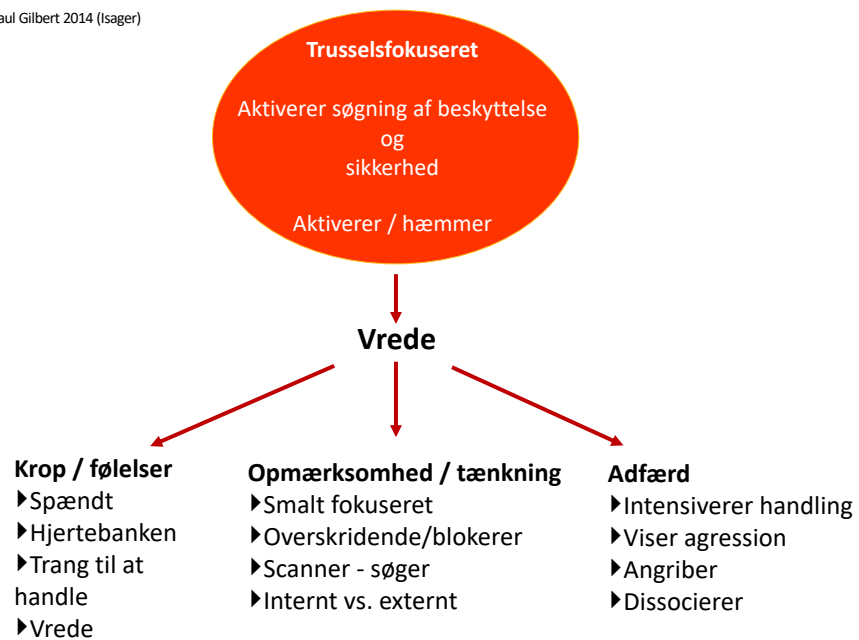
Vrede / angst / afsky

Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)





Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)



Lotterigevinst



10 millioner kr.!!!!



Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)



Glæde / Lyst

Krop / følelser

- ▶ Aktivitet
- ▶ Hjertebanken
- ▶ Trang til at handle
- ▶ Forstyrret søvn

Opmærksomhed / tænkning

- ▶ Smalt fokuseret
- ▶ Undersøgende
- ▶ Køber
- ▶ Internt vs. externt

Adfærd

- ▶ Engagerer sig
- ▶ Er social
- ▶ Går igang
- ▶ Rastløs
- ▶ Fester

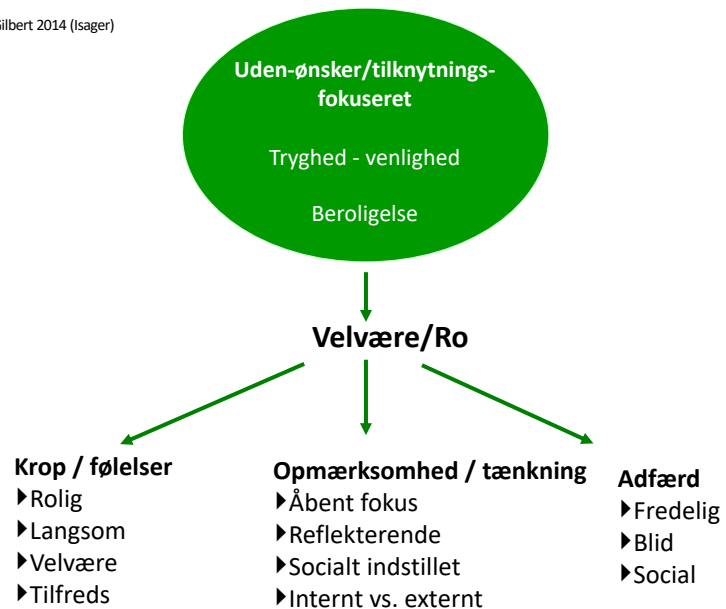


Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)





Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

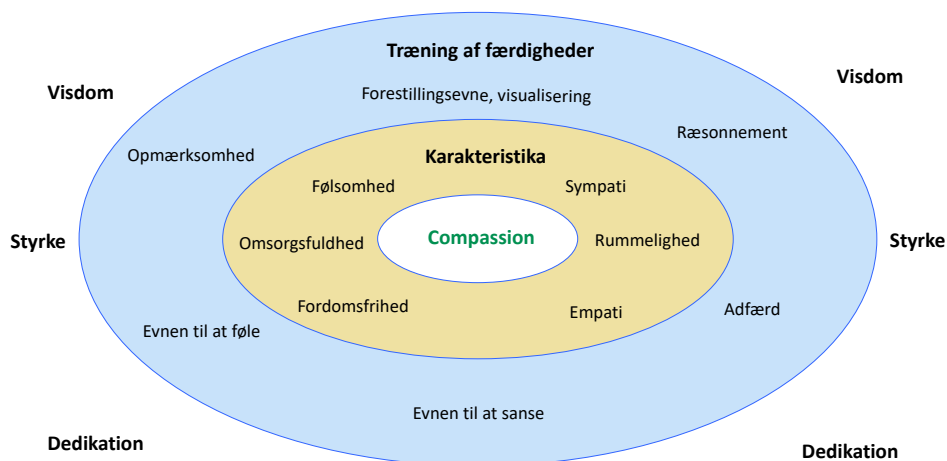


Grundtilstandsnetværket i hjernen

- 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 grundtilstandsnetværk og kan dermed danne grundlag for at stimulere det beroligende system



Compassion sind



(Gilbert 2008/ Isager)



Karakteristika ved compassion

- **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



Compassion 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 til den med compassion
- **Bruge sin forestillingsevne:**
Genkaldelse af støttende erindringer, billeder og / eller gode følelser af sig selv. Brug af compassion forestillinger
- **At bruge sin opmærksomhed bevidst:**
Fuld nærvær og opmærksomhed. Bevidst rette opmærksomhed mod ting, som hjælper med at skabe ro



Compassion proces

Mindful compassion engagement

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



Mindful compassion lindring

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

Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)



At være og handle med compassion

Compassion 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** til 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



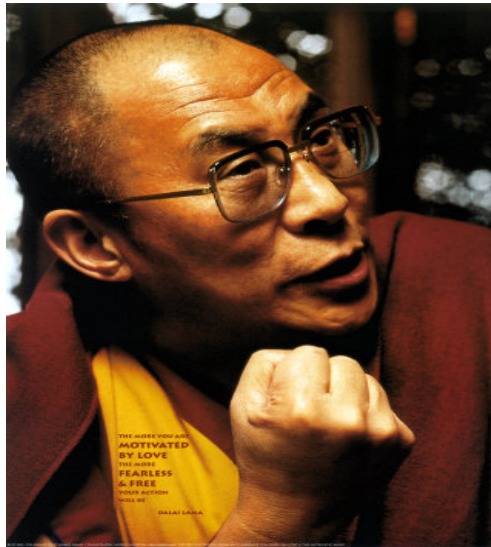
Rummelighed og empati



Fordomsfrihed – vi har alle vore kampe



Visdom og styrke



Opbygning af en compassion figur



Skuespils tilgang

Compassion som en karakter:

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

Oversat fra Paul Gilbert 2015



Frygt - blokering - modstand

Frygt:

Frygten kommer af, at man ønsker at være medfølende, men frygter konsekvenser som fx. at blive overvældet af svære følelser

Blokering:

Blokeringer er, når vi gerne vil være medfølende, men ikke har mulighed for det eller er usikre på, hvad vi skal gøre

Modstand:

Modstand er, når vi ikke er bange for at være medfølende og vi kunne gøre det, men vi opfatter det som "for dyrt" for os. Fx hvis vi ikke ønsker at betale vores skat for at støtte de fattige eller svage, eller ikke ønsker immigranter i vores samfund.

Paul Gilbert 2019



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



Den grundlæggende filosofi er:

Det er et vilkår for os som mennesker, at vi lever med en hjerne, følelser og en fornemmelse af os selv, som vi ikke selv har valgt, men som vi bliver nødt til at finde ud af at håndtere

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

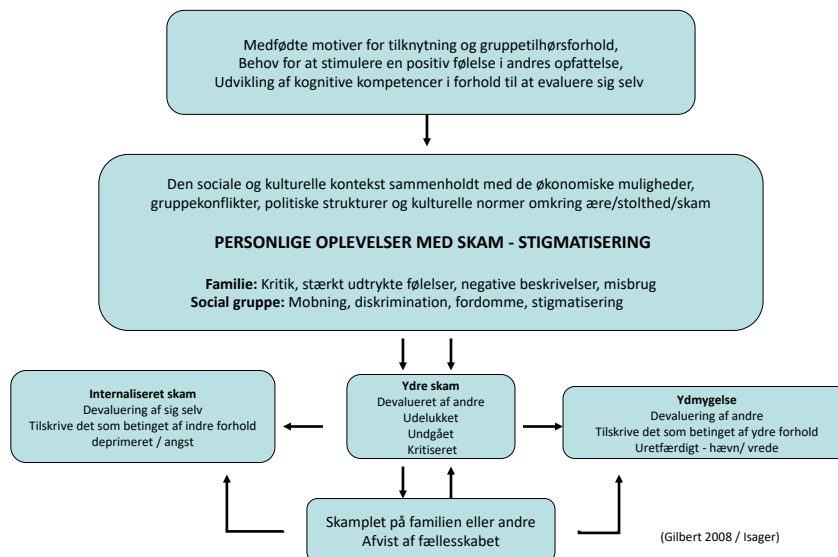
Men det er vores ansvar

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

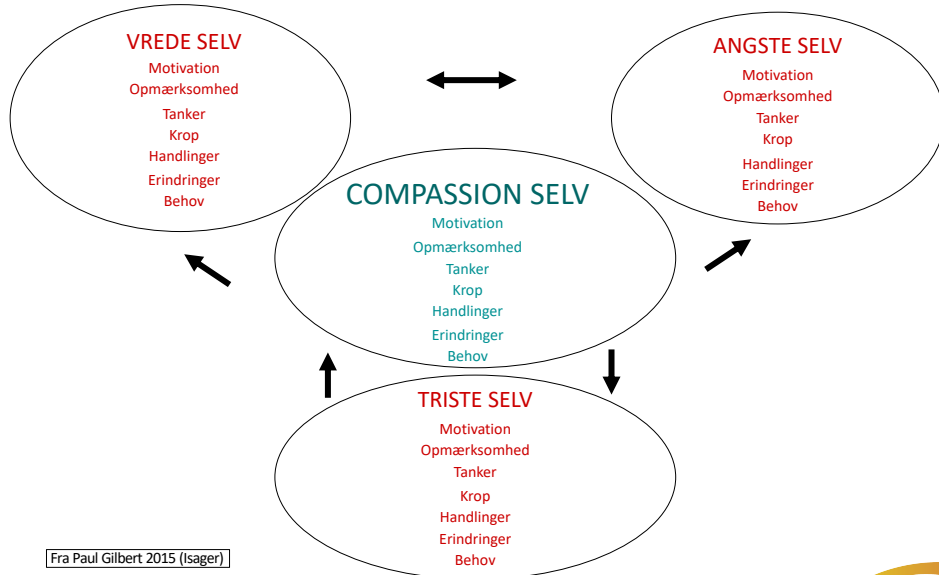
(Gilbert 2009/ Isager)



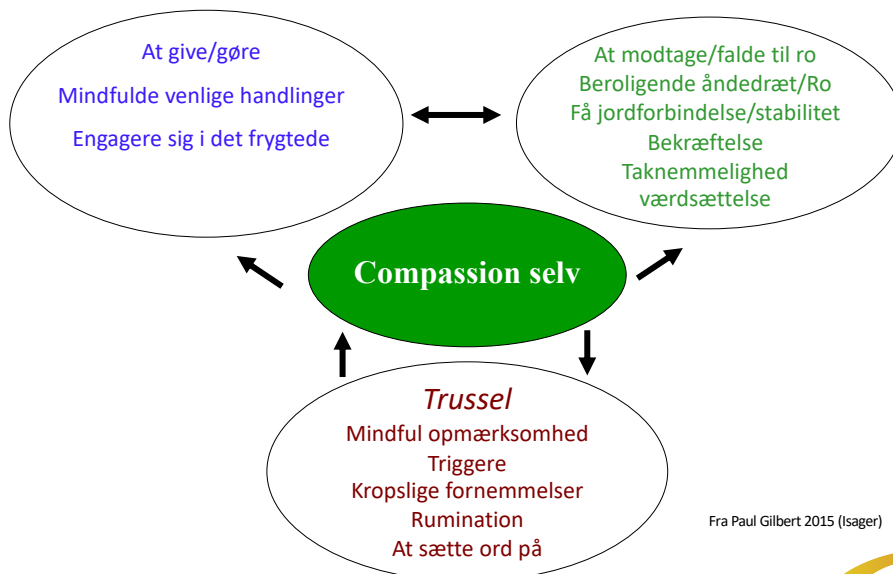
En model for skam med ydre skam som det centrale aspekt



At bruge compassion over for de truede selver



Integrerende compassion proces



Mandala



Kritisk selv



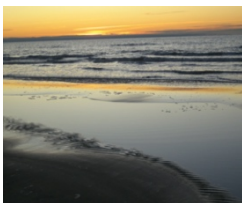
Hvilken vælger du at lytte til?

Hvem får det bedste frem i dig?



Giv compassion til din kritiker





Guidning til beroligende åndedræt

Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, skuldrene løse og lidt tilbage. Gerne med ryggen fri, så du kan mærke ryggens krumning og med hovedet opret på kroppen, så du har fornemmelsen af at være rank og vågen.

Ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme og bevægelse, når du trækker vejret. Se om du kan få fornemmelsen af at mellemgulvet er med i åndedrættet. Prøv nu især at have fokus på udåndingen, og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Måske kan du prøve at lave et suk på udåndingen, og bare læg mærke til hvordan det er. Lad nu bare åndedrættet være.

Undervejs, når du opdager at din opmærksomhed vandrer, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed. Det kan være lyde, tanker eller følelser, og sæt en label eller et navn på og prøv så, om du kan lade det være og med venlighed lede din opmærksomhed tilbage til åndedrættet og det du gerne vil have opmærksomhed på lige nu.

Ret nu opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan have 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. Læg mærke til, 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 til stedet, og se om du kan blødgøre lidt omkring det. Prøv så bare at lade det være.

Ret nu opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen. Af at kroppen hviler trygt på underlaget. Prøv om du på samme måde kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet. Og prøv at få fornemmelsen af hele dig.

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

Registreringsskema til compassion meditationerne:

Dato	Hvilken meditation lavede du?	Refleksioner: Hvad var hjælpsomt? Evt. Hvordan havde du det før og efter? Prøv at have en nysgerrig holdning til din oplevelse med meditationen i dag og noter, hvis du fandt ud af noget nyt.

Registreringsskema til compassion meditationerne:

Instruktion:

Ideen med at lave en dagbog over dine erfaringer med at lave compassionøvelserne er, at det kan være med til at give dig overblik over, hvordan det udvikler sig. På en dårlig dag kan det være svært at få sat sig og få lavet øvelser, og det kan være svært at komme i tanke om, at det måske nogen gange på dårlige dage netop kan være med til at vende tingene.

Det er meningen med skemaet at du igennem dine registreringer kan blive klogere på dig selv, så du kan bruge dine erfaringer videre frem. Det er ikke en kontrol af, om du nu også gør dit hjemmearbejde, men for nogen kan det være motiverende at skrive sit arbejde ned, og dermed både over for sig selv, men også over for din terapeut at kunne fremlægge arbejdet både med meditationerne og refleksioner.

Der er mange ting, man kan reflektere over efter en øvelse, det er op til dig at udvælge de fokuspunkter, der nu giver bedst mening for dig. Men prøv at bruge et par minutter på at lave en kort refleksion, det er i meget høj grad gennem refleksionerne, at man kan udvikle sin praksis.

Ting man kan reflektere over:

Hvad lagde jeg mærke til i kroppen i dag? Ændrede den kropslige tilstand sig i løbet af meditationen?

Hvordan var min opmærksomhed i dag? Hvis det var svært at holde fokus, hvordan prøvede du så at håndtere det under vejs? Hvordan gik det?

Var der noget der fungerede særlig godt i dag?

Var der noget du savnede?

Lagde du mærke til ændringer i forhold til at kunne tage imod eller give medfølelse i dag?

Du kan sikkert finde på mange andre ting også. Prøv i refleksionen at have en compassion tilgang til dig selv og prøv at have så nysgerrig en holdning som muligt☺

Du kan finde en elektronisk udgave af skemaet som du kan downloade og skrive i her: <http://www.pkf.name/lena-hoejgaard-isager/downloads/>



Guidning til Trygt sted

Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, skuldrene løse og lidt tilbage. Gerne med ryggen fri, så du kan mærke ryggens krumning og med hovedet opret på kroppen, så du har fornemmelsen af at være rank og vågen.

Ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme og bevægelse, når du trækker vejret. Se om du kan få fornemmelsen af at mellemgulvet er med i åndedrættet. Prøv nu især at have fokus på udåndingen, og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Måske kan du prøve at lave et suk på udåndingen, og bare læg mærke til hvordan det er. Lad nu bare åndedrættet være.

Undervejs, når du opdager at din opmærksomhed vandrer, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed. Det kan være lyde, tanker eller følelser, og sæt en label eller et navn på og prøv så, om du kan lade det være og med venlighed lede din opmærksomhed tilbage til åndedrættet og det du gerne vil have opmærksomhed på lige nu.

Ret nu opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan have 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. Læg mærke til, 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 til stedet, og se om du kan blødgøre lidt omkring det. Prøv så bare at lade det være.

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

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

Forestil dig nu, at du befinder dig et trygt sted, det kan være hvor som helst i naturen ved en strand eller skov, et sted du kender eller et du selv finder på. Det er helt op til dig, hvad for et sted du vælger som dit trygge sted.

Når du har valgt et sted, så prøv at lægge mærke til, hvordan der ser ud på dit trygge sted, hvilke farver og former, der er. Læg mærke til himlen og rummet omkring dig. Bare læg mærke til, hvordan det er at være dig på dit trygge sted.

Læg mærke til lydene, det kan være at du kan høre insekter eller fugle eller musik. Prøv at tænke over om der er nogen lyde, du gerne vil have skal være der.

Læg mærke til om der er nogen dufte på stedet, og om der er nogen dufte, du gerne vil have på dit trygge sted. Det kan være du kan dufte blomster eller havet eller en parfume, du holder af.

Læg mærke til temperaturen, om der er varmt eller koldt 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 hej 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 at blive budt velkommen og at mærke at stedet gerne vil have, at du er der. At dit trygge sted gerne vil være der for dig.

Prøv nu at se dig selv for dit indre blik og læg mærke til, hvordan du står eller går eller hvad du nu gør på dit trygge sted, når du er helt fri og tryk til at gøre lige det, du har lyst til. Læg mærke til dit ansigtsudtryk og din kropsholdning. Og tænk nu over hvad du har lyst til at foretage dig på dit trygge sted, når du er helt tryk og fri. Det er kun fantasien der sætter grænser. Og bare læg mærke til, hvordan det er at være dig på dit trygge sted.

Læg nu mærke til om der er andre tilstede på dit trygge sted, eller om du er der selv, det er helt op til dig, om du helst vil have stedet for dig selv, eller der skal være andre sammen med dig. Hvis der er andre tilstede, så prøv at lægge mærke til, hvem de er og hvordan det er, at de er der sammen med dig.

Vid at du når som helst, du har brug for det eller lyst til det, kan vende tilbage til dit trygge sted, at du kan have stedet med dig.

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

Opbygning af din compassion figur

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

Hensigten med denne øvelse er at hjælpe dig med at opbygge en compassion figur, som du kan arbejde med og videreudvikle.

Uanset hvilken figur du ønsker at bruge, 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 compassion altid være nedenstående egenskaber, så dem kan du prøve at tænke ind i din figur.

Medfølelse kvaliteter:

Engagement, styrke, mod, en ikke-dømmende holdning 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 compassion 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 compassion figur skal være. Du kan udvikle på figuren, efterhånden som du bliver klogere på, hvad du egentlig har behov for at få fra den.

Compassion figur:

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

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

Hvilke andre sanselige kvaliteter kan du give din compassion figur?

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

Hvordan vil du gerne forholde dig til din compassion figur?



Guidning til compassion figuren

Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, skuldrene løse og lidt tilbage. Gerne med ryggen fri, så du kan mærke ryggens krumning og med hovedet opret på kroppen, så du har fornemmelsen af at være rank og vågen.

Ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme og bevægelse, når du trækker vejret. Se om du kan få fornemmelsen af at mellemgulvet er med i åndedrættet. Prøv nu især at have fokus på udåndingen, og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Måske kan du prøve at lave et suk på udåndingen, og bare læg mærke til hvordan det er. Lad nu bare åndedrættet være.

Undervejs, når du opdager at din opmærksomhed vandrer, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed. Det kan være lyde, tanker eller følelser, og sæt en label eller et navn på og prøv så, om du kan lade det være og med venlighed lede din opmærksomhed tilbage til åndedrættet og det du gerne vil have opmærksomhed på lige nu.

Ret nu opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan have 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. Læg mærke til, 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 til stedet, og se om du kan blødgøre lidt omkring det. Prøv så bare at lade det være.

Ret nu opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen. Af at kroppen hviler trygt på underlaget. Prøv om du på samme måde kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet. Og prøv at få fornemmelsen af hele dig

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 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 compassion figur, kommer imod dig, stille og roligt. Du kan vente på den eller gå den i møde, det er helt op til dig.

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 compassion 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 compassion figur møder dig med en ikke-dømmende holdning, at uanset hvem du er og hvad du har gjort, så møder figuren dig 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 indsigt i at vi er udviklede væsener, med en hjerne der er tricky, og et trusselssystem der nemt løber af med os. Og indsigt i at vi bare er kommet tilstede på jorden på et tilfældigt tidspunkt, et tilfældigt sted i en tilfældig familie, med en helt tilfældig sammensætning af gener, alt sammen noget vi ikke selv har valgt. 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 engagement, styrke og mod, en ikke-dømmende holdning og visdom.

Prøv at se, om du kan fastholde kontakten med figuren lidt og læg mærke til, hvordan du tager imod det figuren har at give til dig, hvordan det er at modtage varme og forståelse fra din compassion 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. At den ikke har andet den skal end at være der for dig.

Prøv at lægge mærke til hvor din compassion figur befinder sig, om den er foran eller ved siden af dig, og om du har fysisk kontakt med figuren. Det er helt op til dig, hvor du gerne vil have din compassion figur.

Vid at du når som helst, du har lyst til det eller brug for det, kan vende tilbage til figuren, at du kan have den med dig.

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



Guidning til Compassion selv

Start med at sætte dig godt tilrette, så du sidder oprejst og afslappet, skuldrene løse og lidt tilbage. Gerne med ryggen fri, så du kan mærke ryggens krumning og med hovedet opret på kroppen, så du har fornemmelsen af at være rank og vågen.

Ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme og bevægelse, når du trækker vejret. Se om du kan få fornemmelsen af at mellemgulvet er med i åndedrættet. Prøv nu især at have fokus på udåndingen, og se om du kan få fornemmelsen af at sætte tempoet lidt ned og give lidt slip på udåndingen. Måske kan du prøve at lave et suk på udåndingen, og bare læg mærke til hvordan det er. Lad nu bare åndedrættet være.

Undervejs, når du opdager at din opmærksomhed vandrer, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed. Det kan være lyde, tanker eller følelser, og sæt en label eller et navn på og prøv så, om du kan lade det være og med venlighed lede din opmærksomhed tilbage til åndedrættet og det du gerne vil have opmærksomhed på lige nu.

Ret nu opmærksomheden mod dit ansigtsudtryk og se om du kan have 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. Læg mærke til 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 til stedet, og se om du kan blødgøre lidt omkring det. Prøv så bare at lade det være.

Ret nu opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen. Af at kroppen hviler trygt på underlaget. Prøv om du på samme måde kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet. Og prøv at få fornemmelsen af hele dig.

Tænk nu på en situation, hvor du virkelig oplevede at have compassion for en anden. Prøv at finde en situation hvor den andens lidelse ikke var overvældende og hvor du oplevede at den anden tog imod det du har at give. Når du har valgt en situation, så prøv at lægge mærke til, hvem der var tilstede. Læg mærke til den andens ansigtsudtryk, når vedkommende modtager din medfølelse, og bare læg mærke til din egen oplevelse af, at have compassion, af hvordan det var at være dig i den situation. Prøv at lægge mærke til hvordan det føles i kroppen.

Giv nu slip i den situation og prøv så for dit indre blik, at se den bedst tænkelige compassion udgave af dig, som du kan forestille dig. Læg mærke til, hvordan den udgave af dig vil gå og stå,

læg mærke til din kropsholdning og dit ansigtsudtryk, når du er denne bedst tænkelige udgave af dig. Tænk over hvilke egenskaber ved compassion, det er vigtigt for dig at have med i dit compassion selv.

Og prøv så lidt 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, både i dig selv og andre. Bare læg mærke til, hvordan det er at være engageret, 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 at have styrke og mod.

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 visdom, og at du virkelig kan bruge al din viden om, at vi er udviklede væsener, med en hjerne, der er tricky, med et trusselsystem der nemt tager over. At vi bare er kommet til stede på jorden på et tilfældigt tidspunkt, et tilfældigt sted i en tilfældig familie, med en helt tilfældig sammensætning af gener. Alt sammen noget vi ikke har haft indflydelse på, men må prøve at få det bedste ud af. Læg mærke til hvordan det fornemmes i kroppen at have visdom.

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 compassion, 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 udgave af dig, til virkelig at mærke hvordan det er at være i dit compassion selv.

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.

Funktionsanalyse af følelserne

<p>Vrede selv (overskridelse)</p> <p>Motivation/intension:</p> <p>Opmærksomhed:</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Behov for at falde til ro:</p>	<p>Angste selv (fare)</p> <p>Motivation/intension:</p> <p>Opmærksomhed:</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Behov for at falde til ro:</p>
<p>Triste selv (tab)</p> <p>Motivation/intension:</p> <p>Opmærksomhed:</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Behov for at falde til ro:</p>	<p>Compassion selv</p> <p>Motivation/intension:</p> <p>Opmærksomhed:</p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Handlinger:</p> <p>Erindringer:</p> <p>Behov:</p>



Funktionsanalyse af følelserne

Med udgangspunkt i en nylig konflikt kan der laves en funktionsanalyse af, hvordan de forskellige følelser var aktiverede i situationen. Analysen kan hjælpe dig til at få en fornemmelse af den enkelte følelses natur, samt en ide om din egen erfaring med at have netop den følelse.

Man tager en følelse ad gangen og fokuserer på den, ved et øjeblik at lade som om de andre følelser ikke var tilstede i situationen.

Gennemgå alle 5 punkter for en følelse, inden du går videre til den næste.

Start med at fokusere på konfliktsituationen, genkald dig for dit indre blik, hvad der skete, hvem der var tilstede, hvordan deres udtryk var og hvordan du selv havde det i situationen.

Prøv herefter at udfylde skemaet ved at undersøge den enkelte følelse med spørgsmålene nedenfor:

Motivation/intension:

Hvad var vrede selv motiveret til i situationen?

Opmærksomhed:

Hvordan var din opmærksomhed i situationen, når det er vrede selv der styrer?

Hvad havde du fokus på?

Tanker:

Hvilke tanker havde vrede selv i situationen?

Hvad tænkte du om den anden/ de andre?

Hvad tænkte du om dig selv?

Krop:

Hvad mærker du i din krop, når det er vrede selv, der er fremme?

Hvor i kroppen mærker du noget?

Prøv evt. at forstærke følelsen lidt, for at få en tydelig fornemmelse af, hvor i kroppen følelsen aktiverer musklerne

Handlinger:

Hvilken adfærd havde du i situationen?

Hvad havde vrede selv lyst til at gøre?

Hvis du ikke var optaget af at opføre dig ordentligt, hvad ville du så have gjort?

Erindringer:

Hvor kender du denne følelse af vrede fra?

Prøv at tænke tilbage til for 10 år siden, 20, 30 ... tilbage til første gang du kan huske du har haft denne følelse af vrede. Hvad skete der i den situation? Hvad gjorde du og hvad gjorde andre, hvis der var andre tilstede? Hvordan endte situationen?

Behov for at falde til ro:

Hvad skal der til for at vreden kan lægge sig igen?

(Når det er compassion vi kikker på, spørger vi til, hvad vores compassion selv har brug for.)



Funktionsanalyse af følelserne

Gennemgå nu angste selv, triste selv og medfølelse selv med de samme spørgsmål.

Ud fra analysen kan vi se, hvordan de forskellige følelses-selver repræsenterer forskellige dele af os, og hvordan de forskellige dele af os kan være i konflikt med hinanden. Vi har en indre konflikt, som kan gøre det rigtig svært for os at orientere os og finde retning. Vi kan få svært ved at handle i situationen og ved at finde ud af, hvordan vi skal forholde os til konflikten efterfølgende. Følelserne kan så at sige trække i forskellige retninger, og det kan få os til at føle at konflikten fortsætter, selv om den konkrete situation er overstået.

Når vi har lavet analysen, kan vi bedre se og forstå de forskellige følelses-selver, og så får vi mulighed for at få ro på systemet. Så kan oplevelsen integreres og afsluttes, og vi kan genvinde balancen og overblikket og få ro på.

Du kan runde af med at tænke over overlevelseseffekten af hver følelse.

Hvad kan trække vrede?
Hvorfor kan vi blive vrede?
Hvad skal vreden hjælpe os med?

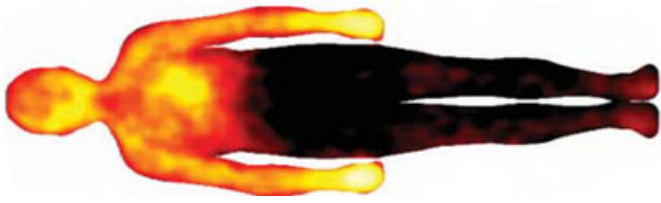
Hvad kan trække angst?
Hvorfor kan vi blive angste?
Hvad skal angsten hjælpe os med?

Hvad kan trække ked af det hed?
Hvorfor kan vi blive kede af det?
Hvad skal ked af det heden/ gråden hjælpe os med?

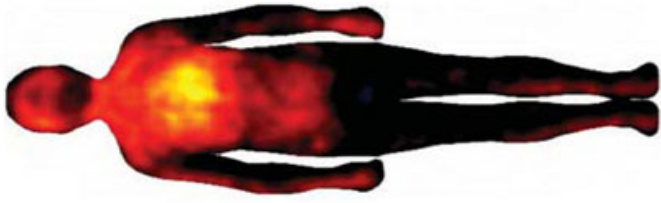
Hvad kan trække compassion?
Hvorfor kan vi have compassion?
Hvad skal compassion/ omsorgen hjælpe os med?



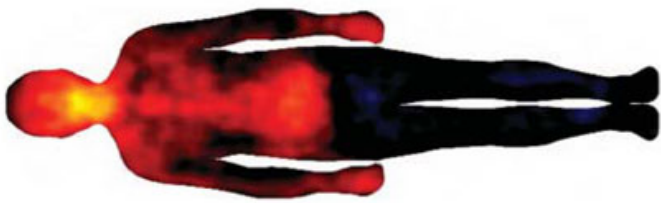
Anger



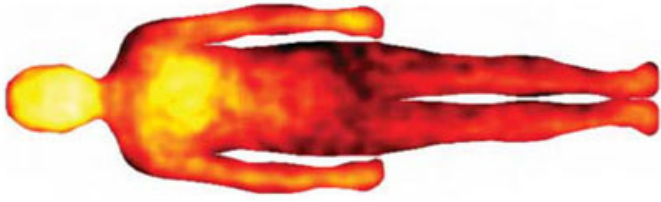
Fear



Disgust



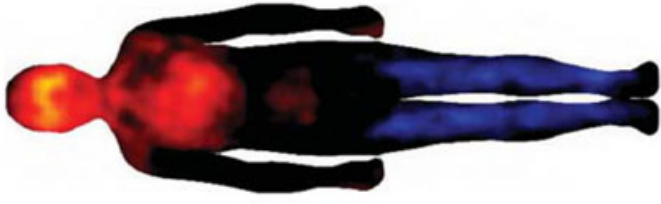
Happiness



Sadness



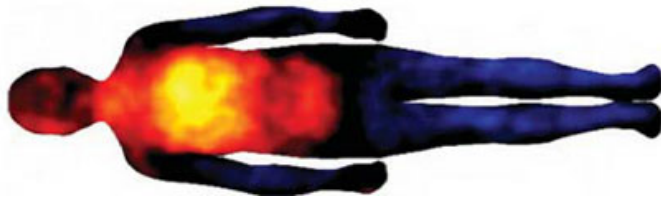
Surprise



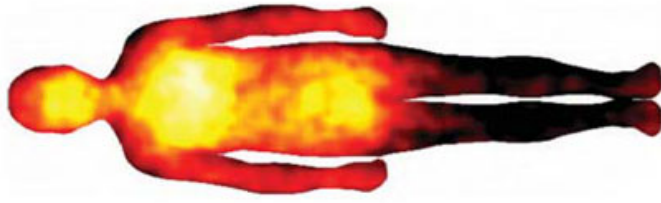
Neutral



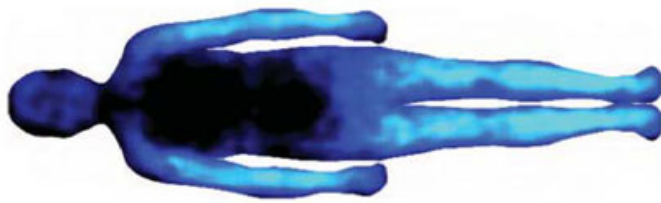
Anxiety



Love



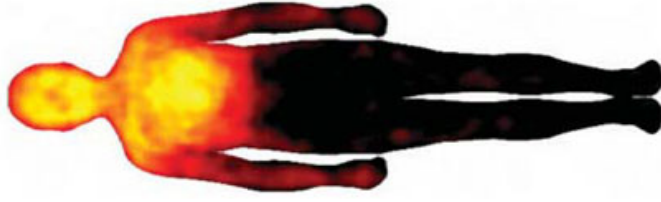
Depression



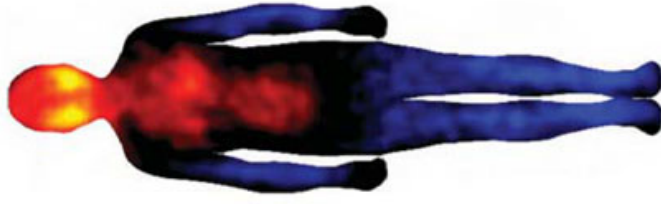
Contempt



Pride



Shame



Envy



Vores historie i livets strøm:

Lena Højgård Isager med inspiration fra Paul Gilbert

Historiske påvirkninger
Helbred, oplevelser og
indflydelse fra omgivelserne

Frygt og bekymringer

Eksterne:



Interne:

**Sikkerheds- /
Beskyttelsesadfærd**

Eksterne:



Interne:

Utilsigtede konsekvenser

Eksterne:



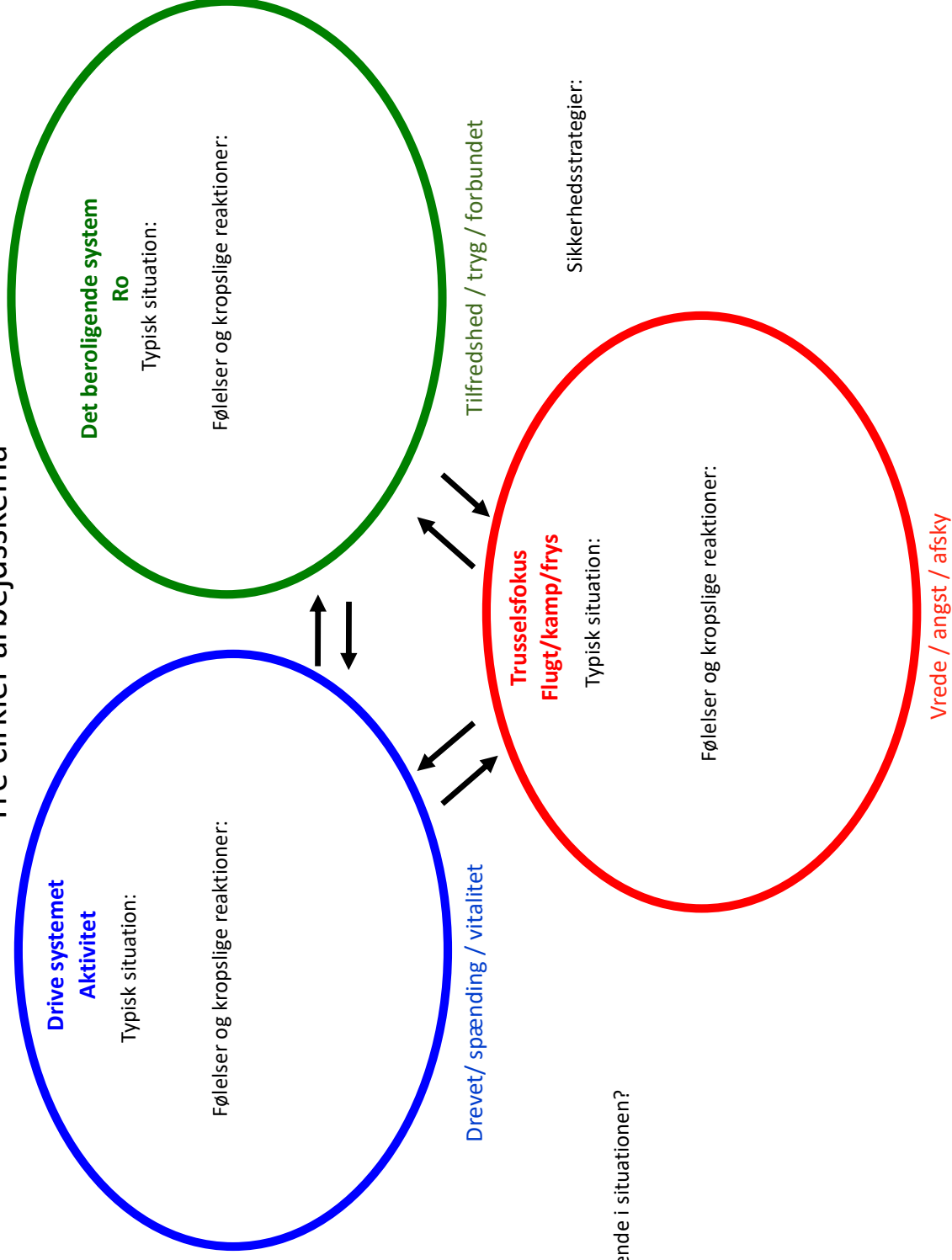
Interne:



Forholdet sig til sig selv / selvangreb:

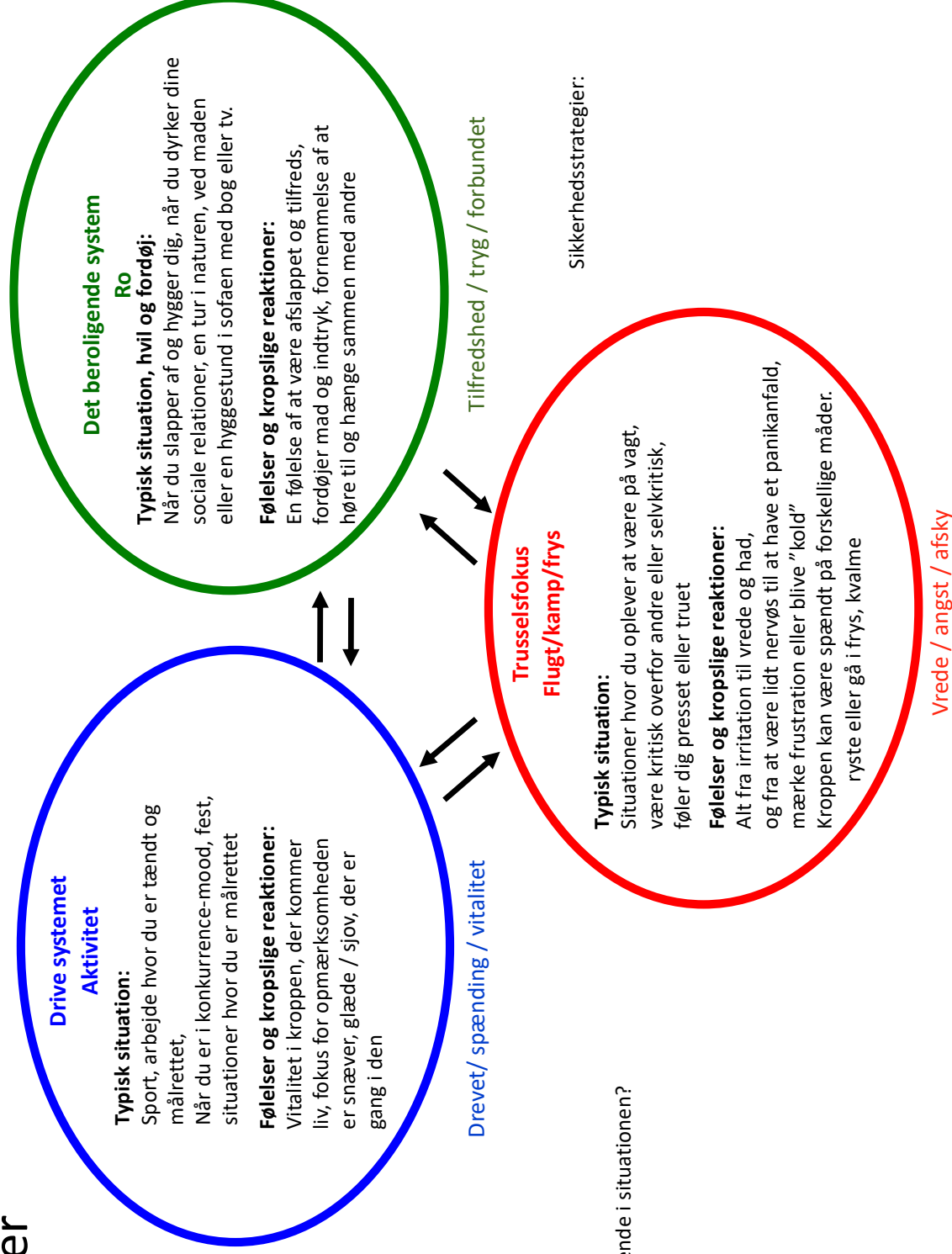


Tre cirkler arbejdsskema

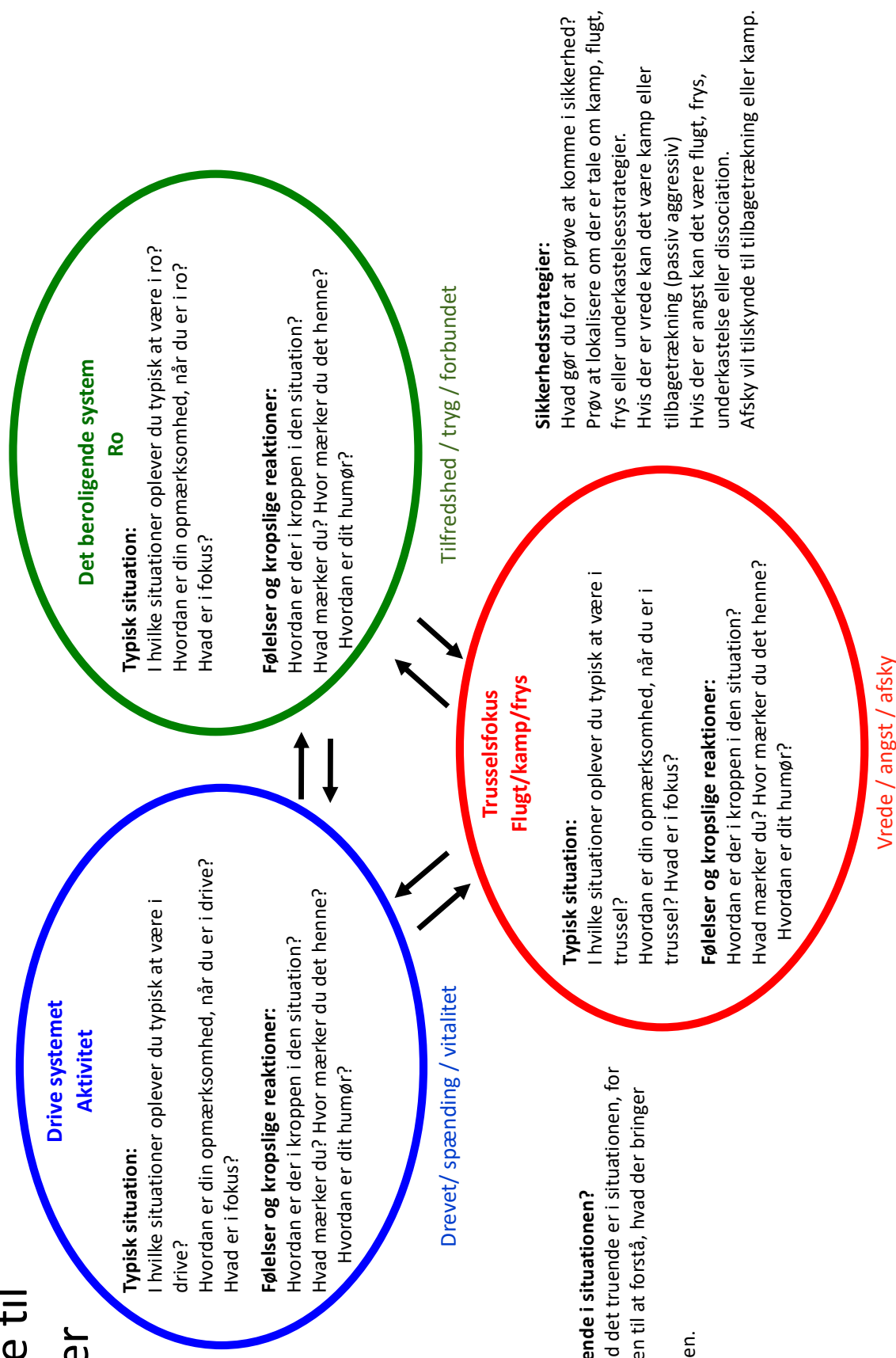


Hvad er det truende i situationen?

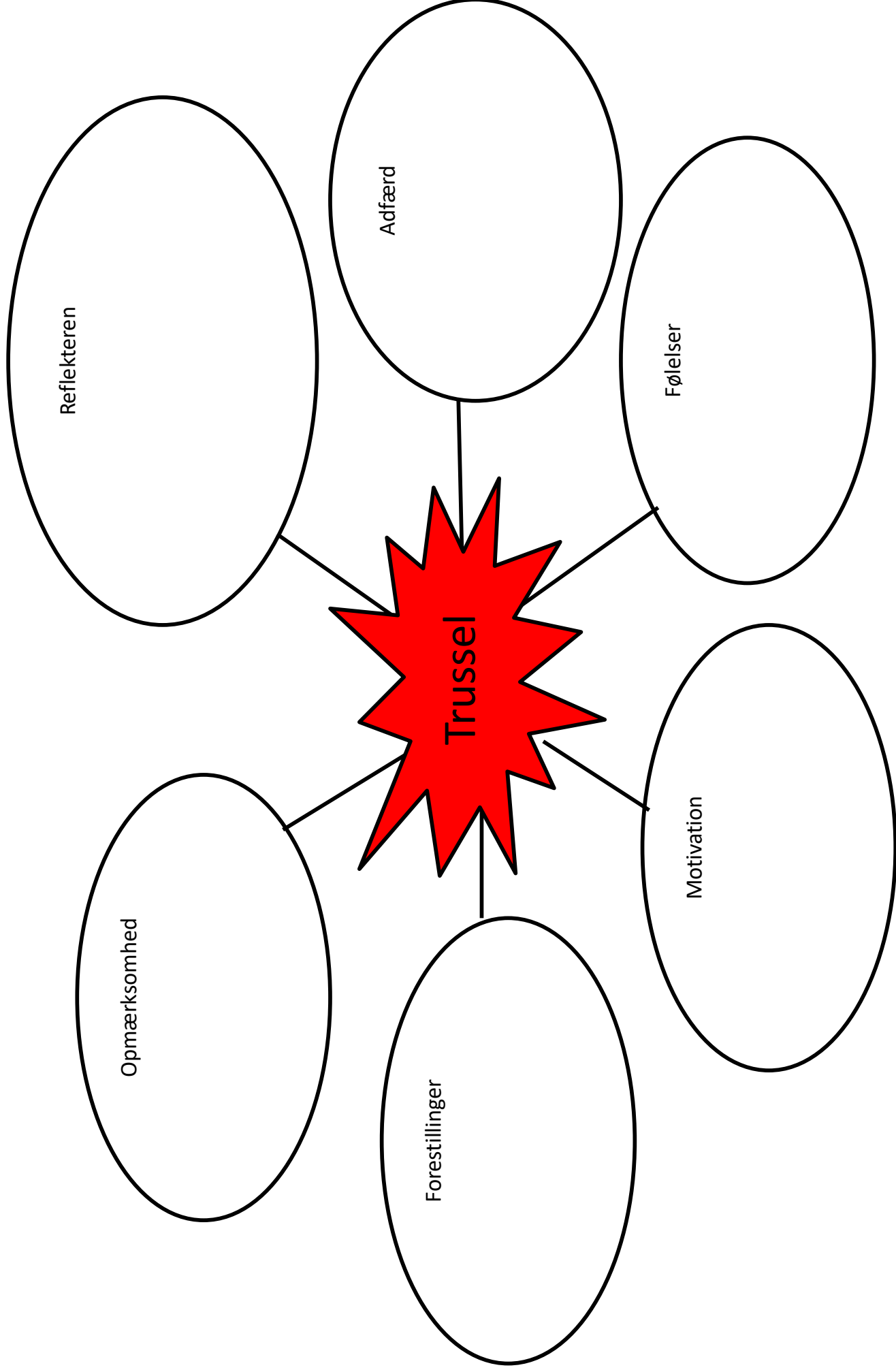
De tre circler med eksempler



Spørgeguide til De tre cirkler

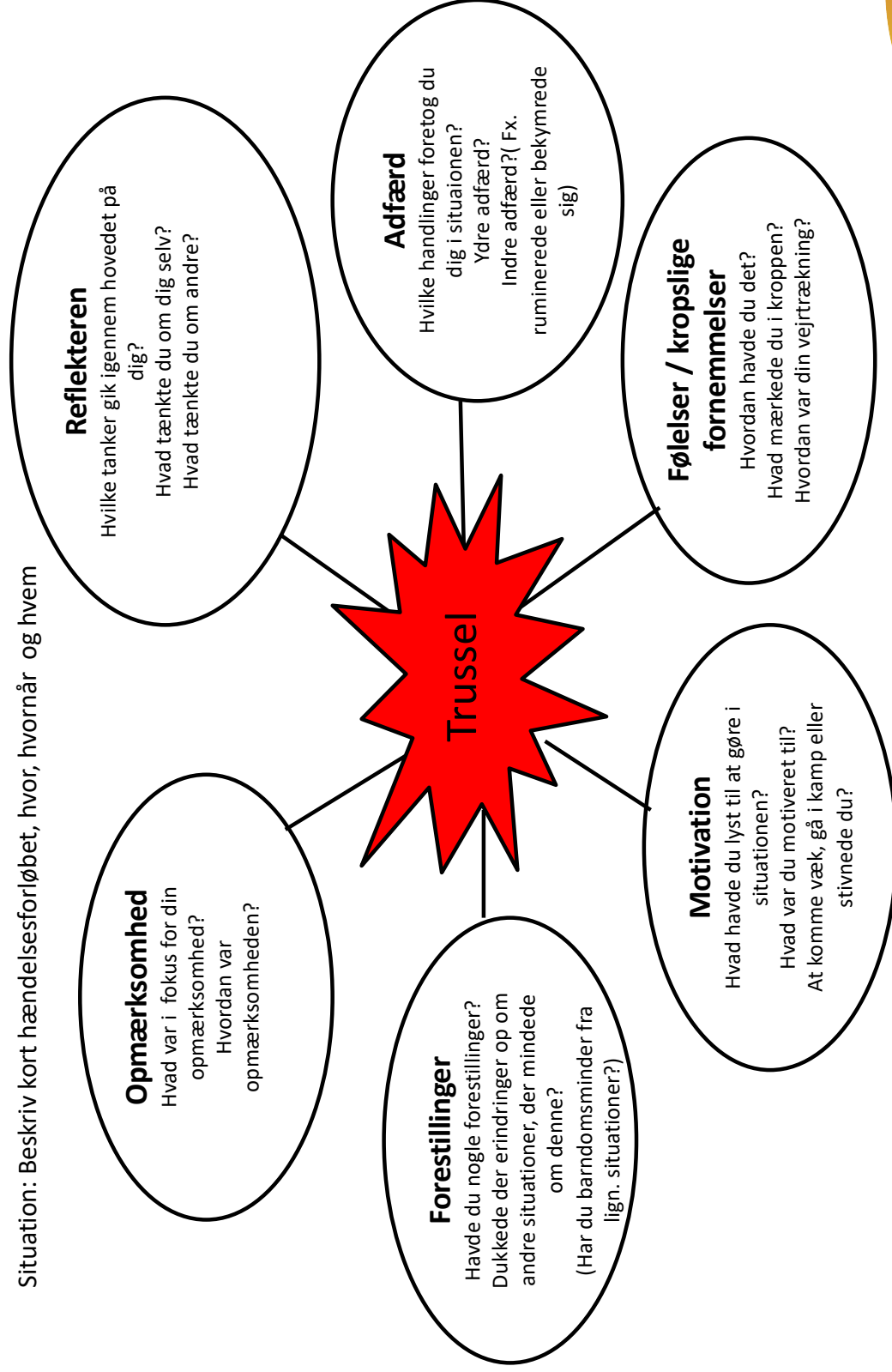


Situation:



Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem

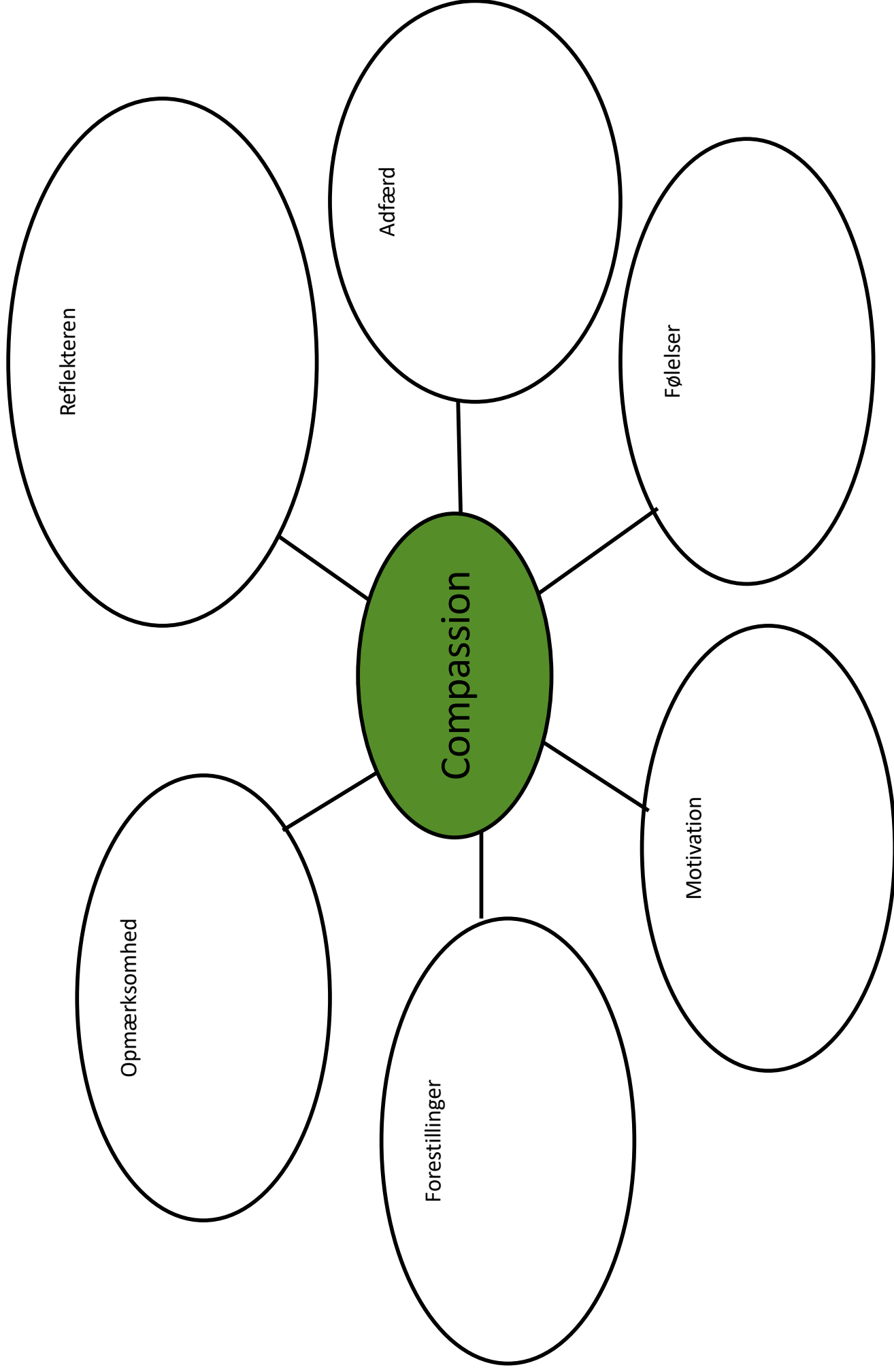


Brug af compassion-selv

- Find nu tilbage til den bedste compassion udgave af dig. Se om du virkelig kan mærke engagement, varme, styrke og mod, forståelse og indlevelse og visdom.
- Brug nu dit compassion-selv 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 compassion?
- Hvad ville det være hjælpsomt at tænke?
- Hvilken adfærd ville hjælpe dig?
- Hvilke følelser og kropslige fornemmelser tror du, så du ville have?
- Hvilke erindringer eller forestillinger kunne være hjælpsomme?
- Hvad ville så være i fokus for din opmærksomhed?

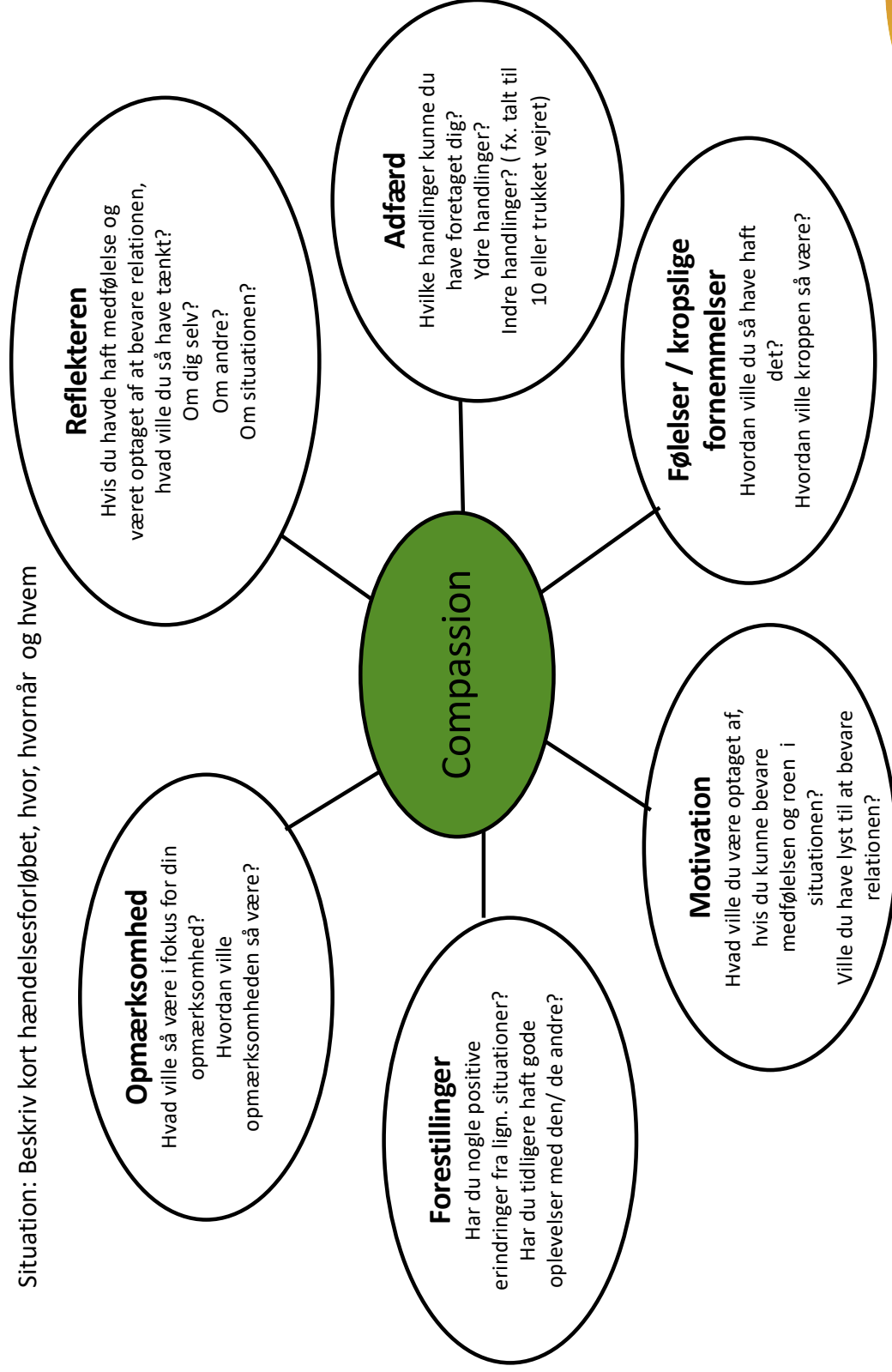


Situation:



Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem



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?

Funktionsanalyse af skam

Krop/følelse:

Hvilken følelse får du, hvis du forestiller dig, at andre skulle høre om din skamfulde oplevelse?
Hvad mærker du i kroppen?

Selv:

Hvad synes du om dig selv, når du tænker på den skamfulde oplevelse?

Andre:

Hvad ville du frygte fra andre, hvis de kendte til din skamfulde oplevelse?
Hvordan tror du, at de ville synes om dig?
Hvordan tror du, at de ville være over for dig?

Adfærd:

Hvilke strategier bruger du typisk, når du skammer dig?
Hvad gør du for at undgå, at andre skal reagere, som du frygter?

Behov: Hvad har du brug for fra andre, når du oplever skam? Hvilke kvaliteter skal den anden helst have?



Undersøgelse af kritisk selv

Med brug af visualisering

Fokus på beroligende åndedræt og det lille smil.

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.

Minder den dig om nogen?

Hvad siger den til dig?

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?

Hvad har din kritiker lyst til at gøre ved dig?

Hvordan får du det, når du lytter til Kritikeren?

Spørg dig selv:

Er din kritiker virkelig en god og effektiv hjælper, når jeg har det svært eller laver fejl?

Hvad er din kritikers motivation?

Giver den dig det, du har brug for?

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.



Funktionsanalyse af kritisk selv

Hvad er din største frygt, hvis du giver slip på skam baseret selvkritik?:

Hvordan ser den ud:

Siger til mig:

Føler over for mig:

Hvad har den lyst til at gøre ved dig?

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



Medfølelse selv / Medfølelse figur

Hvad er dens største ønske for dig?

Hvordan ser den ud:

Siger til mig:

Føler over for mig:

Hvad har den lyst til at gøre ved dig?

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



Arbejde med at give compassion til den indre kritiker

Med brug af stole eller som visualisering

Når der er opnået en fornemmelse af kontakt med dit compassion-selv, så brug lidt tid på bare at have compassion for kritiske selv. Forestil dig, at det sidder i stolen overfor dig.

Hvis du begynder at blive trukket over i kritiske selvs følelser, så bryd kontakten og sæt fokus på det compassion-selv igen, indtil kontakten med det er der igen

Undersøg hvad der dukker op, når du møder kritisk selv med compassion

Prøv som dit compassion-selv til at tænke over: "Hvad er det virkelig, der er forstyrrende / truende for det kritiske selv? Hvad er der bag den vrede facade? Hvad er det, det kritiske selv frygter? Hvor stammer denne frygt fra?"

Sådan at kritisk selv bliver anerkendt for at prøve at håndtere noget, der føles truende. At kritisk selvs intention er at få dig i sikkerhed.

Hvad har dit compassion-selv lyst til at sige til eller gøre for det kritiske selv?

Forestil dig at dit compassion-selv får talt kritisk selv til ro. Bare giv dig tid til at finde ud af, hvad der skal til. Måske skal du bruge styrke og mod, til at vise kritisk selv, at du med dit compassion-selv kan håndtere situationen på en bedre og mere vis måde.

Forestil dig at det kritiske selv er helet, ikke længere truet.

Hvordan vil det kritiske selv så føle?

Hvordan vil det hjælpe?

Forestil dig, hvad der sker, hvis kritisk selv får al den compassion, det har brug for. Forestil dig, at truslen lægger sig for den.

Giv slip på kritisk selv og vend tilbage til dit compassion-selv, dit eget beroligende åndedræt, og dit milde ansigtsudtryk og det lille smil.



Identificering af kritiske stemmer

Dato og situation	Kritiske tanker	Følelser	Tilslutning til kritiske tanker	Kilden til selv-kritiske tanker
Hvilken dag er det? Hvilken tid på dagen? Hvad laver du?	Skriv alle de selv-kritiske tanker ned, som du kan opfatte her og nu fx. jeg dur ikke til noget, ingen kan lide mig, andre mennesker er bedre end mig	Skriv ned hvilke følelser du har nu, medens du har disse tanker. Fx. ked af det, angst, skamfuld, skyldig, bange	Skriv ned hvor meget du tror på disse tanker (ud af 100%) 0.....100 Tror ikke Tror helt	Overvej om dette er noget du tænker om dig selv eller om det er noget en anden har sagt om dig. Fx. dig selv, din mor, far, søster, bror, ven, lærer etc..

(Fra Deborah Lee i Gilbert 2005/ Isager)



At bruge din compassion figur til med venlighed og compassion at omformulere kritiske tanker

<p>Selv-kritiske tanker</p> <p>Skriv alle de selv-angribende tanker ned, som du kan opfange nu og her fx. Jeg dur ikke til noget, ingen kan lide mig, andre mennesker er bedre en mig</p>	<p>Kilden til kritisk tænkning og identiteten af kritikeren</p> <p>Hvor kommer de kritiske tanker fra? Kan du identificere en kritiker?</p>	<p>Compassion omformulering</p> <p>Forestil dig din medfølelsende figur og når du føler dig beroliget, så bed figuren om at omformulere dine kritiske tanker</p>	<p>I hvilken grad tilslutter du dig omformuleringen?</p> <p>(0-100)</p>	<p>Skalering af stemning (1-100)</p> <p>Hvordan har du det nu, hvor du har omformuleret din kritik?</p>

Referencer og kilder til inspiration

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

Forslag til bøger på dansk:

- Paul Gilbert: Medfølelse og mindfulness – fra selvkritik til selvværd. Klim 2009
- Paul Gilbert: Compassionfokuseret terapi, Dansk Psykologisk Forlag 2018
- H. Tingleff og V. Lunding-Gregersen: Kort og godt om Compassion, Dansk psykologisk Forlag 2019
- H. Tingleff og V. Lunding-Gregersen: Hjernen på overarbejde, Mindwork 2018

Andre hjemmesider m. videoer og meditationer til download:

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

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

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

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

<http://compassionforvoices.com>



Alt materiale i hæftet er udarbejdet med henblik på brug i forbindelse med behandling efter meget venlig tilladelse fra Prof. Paul Gilbert, som er grundlægger af Compassionate Mind Foundation og hovedforfatter til mange bøger om Compassionfokuseret terapi. Hæftet indeholder både direkte oversættelser af Paul Gilberts materialer og materialer lavet med inspiration herfra.

Beder 1.12.2019

