

Compassion-fokuseret terapi

Angstforeningen anbefaler som udgangspunkt behandling med kognitiv adfærdsterapi eller metakognitiv terapi, som begge har rigtig god effekt for mange med angst. Men desværre er der ingen metoder, heller ikke de to nævnte, der hjælper alle mennesker.

En tredje mulighed, som nogle måske kan have glæde af, er Compassion-fokuseret terapi (CFT) - eller "medfølelsesfokuseret terapi". Metoden er udviklet af den britiske professor og kliniske psykolog Paul Gilbert til mennesker, der har komplekse mentale problemer forbundet med skam og selvkritik, og som i mange tilfælde har en vanskelig baggrund. Cand.psych.aut. Lena Højgård Isager, der både har arbejdet med kognitiv adfærdsterapi (KAT) og med CFT, har ladet sig interviewe om metoden.

Af Marie Sørs Andersen, daglig leder, Angstforeningen

CFT er jo det, man kalder 'tredje generation af kognitiv adfærdsterapi'. Kan du forklare, hvordan metoden adskiller sig fra traditionel kognitiv adfærdsterapi?

De to metoder ligner hinanden langt hen ad vejen og begge omfatter både psykoedukation og adfærdstræning, men hvor man i kognitiv adfærdsterapi går mere direkte til at løse problemet, lægger vi i CFT stor vægt på at hjælpe folk med at forstå, hvorfor de reagerer, som de gør. Vi gør meget ud af at forklare, hvordan hjernen fungerer, og hvordan vi gennem evolutionen er udviklet til at overleve.

Vi gør også meget ud af at forklare folk, hvorfor deres krop reagerer, som den gør. Det gør man også i kognitiv adfærdsterapi, men i CFT har det en helt anden vægtning. Folk skal vide, at det ikke er deres fejl, at de har angst, og at der ikke er noget galt med dem. De har hverken valgt, at de fx skulle have to ben, eller at de skulle være i stand til at føle vrede eller angst, men alt har en funktion. Og hvis vi bliver angste i situationer eller for ting, som reelt ikke er farlige, så er det vigtigt at forstå, at det er hjernen, der overreagerer.

Er der en forklaring på, hvorfor man ikke bruger det udmærkede danske ord 'medfølelse' i stedet for 'compassion'?

Nogle mener, at ordet 'medfølelse' ikke er lige så nuanceret som compassion. Mange forveksler medfølelse

se med medlidenhed. Compassion handler om at være sensitiv over for egen og andres lidelse og samtidig være dybt engageret i at gøre det, der skal til for at lindre og forebygge lidelsen i stedet for at vende sig væk fra den. Man undersøger, hvad det er, der blokerer for, at man kan engagere sig, og hvilke færdigheder man mangler for at kunne gøre de ting, man gerne vil.

Jeg kan forstå, at CFT ikke kun har rødder i KAT, men også i både evolutionsteori, neurovidenskab, social- og udviklingspsykologi og mindfulness. Kan du sige lidt om, hvad det er terapiformen har hentet fra disse områder?

Det vigtigste er, at CFT bygger på videnskab inden for de nævnte områder, og at metoden hele tiden udvikles ved, at man trækker nye undersøgelser ind fra de forskellige områder. Fx ved man fra udviklingspsykologien, at det er væsentligt at have en tryk base, mens man på baggrund af neurovidenskaben forsøger at forstå, hvordan hjernen fungerer, så man kan blive klogere på, hvad vi skal gøre for at håndtere den situation, vi står i.

Hvad siger forskningen om effekten af behandlingen?

Der kommer i øjeblikket nye artikler og forskningsresultater næsten hver uge inden for en række forskellige områder, og det ser ud til, at der er rigtig god effekt på tværs af problemstillinger. Især ser CFT ud til at give udslag i forhold til at reducere selvkritik.

Hvis man lærer at tale til sig selv med compassion – det vil sige, at man viser forståelse og accept over for sig selv, når man fx har lavet en fejl, i stedet for at være kritisk og skælde sig selv ud – så får man en væsentlig bedre trivsel.

Kan du fortælle lidt mere om, hvad arbejdet med compassion-delen omfatter?

De vigtigste egenskaber i forbindelse med compassion er styrke, mod og visdom. Og visdom i denne sammenhæng er indsigten i, at vi er udviklede væsener, der er kommet til stede på jorden et tilfældigt sted, på et tilfældigt tidspunkt, i en tilfældig familie og med tilfældige gener. Alt sammen noget vi ikke selv har haft indflydelse på. Samtidig er vi udstyret med en hjerne, der kan være tricky, fordi den er lavet til overlevelse, så vi let kommer til at overreagere, hvis noget virker farligt.

Især i starten af terapien koncentrerer vi os om at opbygge compassion ved at styrke fornemmelsen af, at man kan være engageret og have omsorg både for sig selv og andre. Styrke og mod dyrkes både gennem visualisering og meditation, så man bruger sin forestillingsevne positivt. Man tænker over, hvordan man gerne ville være, hvis man virkelig kunne være den version af sig selv, som man gerne ville være.

Man kan tage fat i sit compassion-selv ved at tænke på en situation, hvor man virkelig har været hjælpsom over for en anden og spørge sig selv: ”Hvordan var jeg lige der, hvordan var mine tanker, hvad var jeg motiveret til at gøre, hvordan var min krop lige der, og hvordan var min adfærd der, hvor jeg virkelig var den bedst tænkelige udgave af mig?”. Det er altså ikke en ny version af dig selv, du skal opfinde. Det er en version af dig selv, som du allerede kender, men som du glemmer.

Man kan også træne compassion-selvet meget konkret ved at stille sig op og få fornemmelsen af, hvordan man står, når man er den stærke modige udgave af sig selv med god grounding og kropsholdning. I CFT arbejder man i det hele taget meget med kroppen og med åndedrættet som en måde til at få ro på.

Arbejder man med åndedrættet ved hjælp af de klassiske øvelser, hvor man tæller, mens man ånder ind og ud?

Tidligere foreskrev videnskaben, at man skulle tælle, når man lavede vejtrækningsøvelser, men det skal man ikke. Man skal bare sidde stille og roligt og trække vejret. Det ser ud til, at det virker bedst at have et jævnt åndedræt med fokus på udåndingen, så man aktiverer det parasympatiske system, der får kroppen til at falde til ro. Man skal have fornemmelsen af, at man giver slip på udåndingen.

Paul Gilbert siger, at man kan sammenligne terapien med at bestige Mount Everest. Det er rigtig godt at møde frem i god form. Det er det vi gør, når vi starter med at lave compassion-træning. Når vi så skal til at arbejde med skam, angst, selvkritik osv., så har vi noget at gøre med. Et stærkere udgangspunkt.

Vil du fortælle lidt om, hvordan man arbejder med selve angsten?

Når vi træner folk i at kunne håndtere de forskellige reaktioner fx i forhold til angst, undersøger vi angstens historie: Hvor kender du angsten fra? Hvordan har du lært at håndtere angsten? Hvad gjorde mor og far, da du var barn? Var der hjælp at hente, eller skulle du tage dig sammen? På den måde får man en forståelse for, at det ikke er ens egen fejl, at man ikke har lært at håndtere angsten på god vis.

I CFT bruger vi stoleøvelser, som også kendes fra forskellige andre former for terapi. Vi sætter typisk angsten i én stol og klienten i en anden. Det er meget hjælpsomt for de fleste at kunne adskille sig selv fra sin angst.

Vi starter med, at klienten sætter sig i stolen, hvor angsten sidder, og så spørger vi, hvad angsten er motiveret til. Angsten vil jo altid bringe en i sikkerhed. Vi undersøger, hvordan angstens opmærksomhed er. Den har altid et meget snævert fokus, hvor den scanner og holder øje med det, man er bange for både udadtil i omgivelserne og indadtil i form af fantasier og katastro-



Lena Højgård Isager, cand.psych aut.

fetanker. Og hvis man kun er opmærksom på at kigge på katastrofetanker, så får man det skidt.

Vi undersøger også, hvad der sker i kroppen, når man mærker angsten. Hvor i kroppen mærker du den? Går du i flugt, fryser eller underkastelse? Man skal virkelig få fornemmelsen af, hvad det er, kroppen prøver at gøre for én, og hvad angsten vil have en til at gøre. (Ofte kan vi spore reaktionsmåden tilbage til oplevelser fra tidligt i livet. Det er vigtigt, at klienterne forstår, hvorfor de bruger de beskyttelsesstrategier, som de gør. Fx at man stivner, når nogen bliver vred). Til sidst mærker vi efter, hvad der er behøvet for at kunne falde til ro, når angsten mærkes, som den nu gør.

Klienten sætter sig over i sin egen stol og får hjælp til at komme til stede i sit compassion-selv fx med en ånde-drætsøvelse. Når klienten mærker engagement og mod, tales det angste selv til ro med venlighed og styrke uden at skælde ud eller kritisere. Man anerkender angsten og dens funktion – at beskytte os, når der er fare på færde.

Folk får en ahaoplevelse, når de oplever, hvordan angsten falder til ro, når de møder den med compassion-versionen af sig selv.

Skam er et begreb, som mange nævner i forbindelse med angst, og som man bl.a. har fokus på i CFT. Kan du sige lidt mere om det?

Ja, når man skammer sig, krummer man sig lidt sammen, bøjer nakken, trækker skuldrene ind og går næ-

sten helt i stå. Det er en evolutionær måde at vise omgivelserne på, at man forstår, at man har gjort noget galt. Hvis man fx har haft fingrene lidt for langt nede i slikskuffen og får skældud, så holder skælduden op, når man bøjer nakken og viser, at man har forstået, at det var forkert. Men det er ikke meningen, at man skal blive ved med at stå i skammen.

Hvis man skammer sig over angsten og bare vil have den til at gå væk, fordi man ved, at der ikke er høj status i at have angst, så forhindrer det, at man engagerer sig i at arbejde med den. Mange vil slet ikke i behandling, fordi de skammer sig over at have angst eller depression.

I terapien italesætter og undersøger vi skammen. Hvorfor kommer den, og hvordan er den skruet sammen? Vi bruger compassion til at møde skammen med mod og styrke, til at se på det, der virker farligt, og til at turde stå ved over for sine omgivelser, at der er noget, der er svært for en.

Selvkritik er ofte en tro følgesvend hos mennesker, der har en angstlidelse, hvordan arbejder man med den inden for CFT?

Man hjælper folk med at forstå, hvor selvkritikken kommer fra – hvor man har lært at tale sådan til sig selv. Det kommer jo ikke ud af det blå. Tit handler det om, at man har haft forældre eller lærere, som var kritiske og har skældt meget ud. Det kan også være, at det ikke engang er en selv, men måske søskende, som har fået skældud, mens man har hørt på det.

Vi er flokdyr, og det er vigtigt, at vi lægger mærke til og er i stand til at korrigere vores adfærd, hvis vi gør noget, som de andre ikke bryder sig om. På den måde risikerer vi ikke, at andre ikke vil være sammen med os. Men hvis man skælder sig selv ud hver gang, man har lavet en fejl, så bliver man bange for at lave fejl og ender i negative cirkler i stedet for at kigge på fejlen og undersøge, hvad der skete og lære af det.

Hvis man fx skulle sende et barn i skole og skulle vælge mellem klassen med den skrappe og kritiserende lærer eller klassen med den pædagogiske lærer og den gode relation, så er der jo ingen, der ville være i tvivl om, hvor barnet ville lære mest. På samme måde må man

spørge, om den metode, man bruger over for sig selv, når man laver fejl, giver mening.

Når vi arbejder med selvkritik, bruger vi også stolen. Vi sætter kritikeren i stolen og undersøger, hvad den er så bange for. For den kommer fra vores trussels- eller alarmsystem. Vi anerkender, at den egentlig prøver at passe på os, men måden, den gør det på, er meget uhen-sigtsmæssig.

Så tager vi compassion-selvet til hjælp i den anden stol for at kunne tale kritikeren til ro. Man sætter som regel et billede på kritikeren for at eksternalisere den. Fx et billede af en vredladen mørk skikkelse, som kan se meget farlig ud. Når den tales til ro, bliver den noget mindre og knap så aggressiv. Man kan ikke bare komme af med den, men man kan anerkende den og sige: ”Tak for advarslen, men jeg tager mig af det”.

Hvis man nu er kommet dertil, at man ikke længere orker at kæmpe med angsten og ikke ønsker at lave eksponering (fx træne i at køre i bus), som man jo også gør i CFT – vil man så alligevel kunne få et eller andet ud af CFT?

Målet er ikke, at man skal kunne køre i bus, men at man kan være den udgave af sig selv, man ønsker. Men man oplever tit, at når folk får det bedre med sig selv, så får de overskuddet til at udsætte sig for det, der normalt fremkalder angsten. De holder op med at være så bange for angsten.

I terapien taler vi også om, hvad det er i det miljø, du har været i fx under din opvækst eller i dit parforhold, der har gjort, at du har mistet evnen til at berolige dig selv. Hvis din base ikke har været så tryk, så vil du leve i et konstant forhøjet alarmberedskab. Mange prøver så at vise verden, at de er gode nok ved at yde og præstere. Det kan man gøre i mange år, indtil man pludselig kommer under pres af en eller anden årsag, og så tipper det hele.

Vi hjælper folk med at finde mod, styrke og ro.

Hvem er det især, der måske vil kunne have glæde af CFT?

Alle, men det er klart, at folk med en høj grad af selvkritik og skam vil have stor glæde af, at det er noget, man taler direkte om. ■

Compassion-fokuserede meditationer

www.pkf.name/lena-hoejgaard-isager/downloads/

På LHI's hjemmeside kan du finde gratis lydfiler med bl.a. følgende medfølelsesfokuserede meditationer:

- Beroligende åndedræt
- Trygt Sted
- Medfølelse selv

(Hvis du benytter øvelserne, er det vigtigt, at du ikke ”shopper rundt”, men bruger dem i rækkefølge og træner i seje træk fx hver øvelse en gang om dagen i 14 dage for at få noget erfaring).

Compassion for Voices: a tale of courage and hope

<https://www.youtube.com/watch?v=VRqI4lxuXAw>

Kan du følge med på engelsk, så se gerne den korte tegnefilm, der handler om, hvordan Stuart, finder frem til sit compassion-selv og begynder at samarbejde med de stemmer, der forsøger at nedgøre og skræmme ham. På den måde bliver stemmerne hjælpsomme, og Steward finder ro og styrke til at møde og leve livet. (Det er underordnet, om det er stemmer, man ”hører”, eller om det er stemmer i form af tanker. Man møder dem på samme måde).

Find en CFT-behandler

På www.psykologeridanmark.dk kan du i søgefeltet øverst skrive ”compassion fokuseret”. Så får du en liste frem med psykologer. Du kan også se, om de fx har overenskomst med sygesikringen. (Vær opmærksom på, at hvis du skriver compassionfokuseret i ét ord, så får du ikke lige så mange behandlere frem på listen). ■



Nu kan jeg tale angsten til ro

Af Anne Hansen

Angsten har nok altid været der. Tror jeg. Måske helt tilbage fra 4-5-årsalderen hvor jeg var så bange for min mor, at jeg indimellem troede, at hun kunne forvandle sig til en heks. Uforudsigelighed og vredesudbrud gjorde, at jeg lærte at læse hende, tyde hende, tolke hende i en ualmindelig hurtig fart, så jeg kunne komme væk. Væk både konkret og i overført betydning. Jeg prøvede at gøre mig selv usynlig, når der var fare på færde. Trak nærmest ikke vejret. Jeg stod selv op og tog tøj på, fra jeg var 4 år. Ingen morgenmad. Det var bare med at komme ud.

Intet af det hjalp dog særlig meget. Jeg kunne ikke forudse hendes gøren og laden, hendes næste udfald.

Jeg forsøgte konstant at lappe huller til i mit indre og konkrete barns arena, indtil jeg for nylig startede i compassion-fokuseret terapi (CFT). Her gik det op for mig, at jeg aldrig kommer til at kunne forudse, hvad der sker. Til gengæld kan jeg udvikle styrke, mod og visdom til at stå fast på det, jeg synes er det mest rimelige, kloge og ordentlige at gøre nu, og stå ved det, også selvom andre ikke er enige og synes, at jeg dermed i deres øjne er irriterende, decideret besværlig og meget andet ikke så godt.

Førhen var jeg angst for fyring med bl.a. lange stresssygemeldinger i kølvandet. På familiesiden oplevede jeg, at fortællingen om mig var, at jeg var kold, afvisende og ufølsom, hvis jeg ikke makkede ret. Jeg kom dermed i fare for social fordømmelse fra familiens side. Og ikke bare i fare for – jeg blev omtalt fordømmende og kunne kun håbe på, at de, der hørte historierne, var kloge nok til at overveje, om der mon var flere vinkler på den fortælling.

Jeg blev altså indtil for kort tid siden skræmt fra vid og sans både arbejdsmæssigt og i familierelationer. Jeg kan blive det endnu, men jeg kan hurtigt stoppe op og tænke om. Og tale fra et andet sted. Vreden over at blive dårligt behandlet kan bruges med visdom og styrke til at stå ved den, jeg er. Til at beskytte mig selv. Og blive synlig.

I dag er jeg 66 år. Ud af en søskendeflok på fire. Min elskelige, men konfliktsky far er desværre død for mange år siden. Det er min meget store mundfuld af en mor ikke. Det er min baggrund. Jeg har nu et dejligt liv med familie og vennekreds og ro på økonomi etc. Angsten kan stadig dukke op. Andre opdager det ikke, kun min mand. Og han ved det kun, fordi jeg opdagede, at skam lever af hemmeligheder. Og at det eneste, der hjælper på det, er at snakke om det. Så det gør vi.

CFT har lært mig angstens mange bevæggrunde og facetter at kende. Jeg kan tale den til ro nu, fordi angstens mange grunde til reaktion tit ikke handler om nuet, men om følelsesregulering, som er kørt af sporet. Angsten prøver bare at hjælpe mig.

Den advarer mig om noget, der ligner de farer, jeg oplevede engang. Nu kan jeg tale venligt til angsten og hjælpe den til at se, at jeg – den voksne med compassion-fokuseret forståelse (en særlig form for medfølelse forståelse, som er central i CFT, red.) – har styr på det. Angsten behøver ikke at larme helt så højt og længe mere, for visdommen, styrken og modet til at beskytte mig selv og stå ved mig selv har jeg vundet tilbage.

Jeg har ikke fået modet til at bruge den visdom og styrke, der skal til, forærende. Den kommer igennem arbejde med den compassion-fokuserede forståelse af min hjernes reaktioner. Den kommer igennem arbejdet med compassion-øvelser med fokus på medfølelse for mig selv og andre. Og nej, det handler ikke om at være oversød og konfliktundgående. Det har jeg prøvet. Det virker ikke – tværtimod: Det fodrer angsten. Det handler om at forstå og bære over med en tricky hjerne og træne den til en mere hensigtsmæssig måde at reagere på.

En af grundene til, at jeg opsøgte en terapeut med CFT-tilgang er, at jeg stadig er på arbejdsmarkedet. Jeg holder af mit arbejde, men ikke af min leder. Jeg blev ved med at løbe ind i lange perioder med angst for bare skyggen af min leder, angst for deltagelse i møder, angst for at sige fra eller til med ellers virkelig god grund. Så jeg løb ind i dilemmaet mellem det, der foregik, og den viden, jeg har. Uden mod til at handle. Jeg har heldigvis i mit lange arbejdsliv haft ledere, jeg har været glad for, så det er ikke ledere generelt, jeg har det svært med. Heldigvis. Det er ledere, der dybest set er inkompetente til det område, de leder, og uforudsigelige i deres optræden (mit barndomstraume). Det har jeg det svært med og reagerer på det med angst – eller gjorde.

En anden grund til at starte i CFT-terapi var et forhold til enkelte medlemmer af familien, som gjorde, at jeg blev skræmt fra vid og sans. Efter samvær var jeg fuldstændig ødelagt i dagevis. Angsten, usikkerheden og fordømmelsen af mig selv voksede til uanede højder. Jeg gjorde arbejdet for dem: fordømte mig selv. Og den voksne og rationelle kvinde forstod det ikke. De kunne jo ikke 'gøre' mig noget! Jeg er voksen, bor 300 km væk fra dem og har min egen dejlige familie og vennekreds og en arbejdsfunktion, jeg er glad for og god til. Min fornuftige del af hjernen vidste godt, at det ikke gav mening. Men den angste del af mig larmede så meget, at jeg ikke var i stand til at afvise dem eller forsvare mig mod de overgreb, der vitterlig fandt sted. Eller jo,

jeg sagde de rigtige ord, afviste angrebene med venlighed. Men det var ud fra en defensiv position, en beklæmthed, en oplevelse af at være forkert til stede i livet. Det var udmattende at være i den tilstand af konstant agtpågivenhed og forsvarsposition.

En tredje grund var en besynderlig form for overspisning, som jeg heller ikke forstod. Jeg mente, at jeg havde om ikke en spiseforstyrrelse så i hvert fald forstyrret spisning. Men også det bundede i angst: Angst for udskamning og fordømmelse, som var en stor del af den daglige kost ved middagsbordet, da jeg var barn. Ved den mindste lille bitte ting, der kunne tolkes som misstemning i sammenhænge, hvor man spiste sammen, flygtede jeg. Lukkede ned, lukkede af, spiste for hurtigt, spiste for meget. Koncentration om maden og spisningen blev én af utallige sikkerhedsstrategier. Så gjorde jeg da noget! Og jeg undveg følelsen, som fremkaldte sikkerhedsstrategien, uden at forstå den. Jeg kunne koncentrere mig om spisningen i stedet for at undersøge berettigelsen af ubehaget eller den stemning, jeg reagerede på. Men jeg anede ikke, at det var stemningen ved bordet og dermed angsten for misstemningen og fordømmelsen og dens følger, der bragte mig til at spise for meget. Det forstår jeg nu.

En fjerde årsag var, at jeg igennem livet har prøvet forskellige former for terapi – også kognitiv adfærdsterapi. Det hjalp alt sammen et stykke ad vejen, men det fik ikke angsten i ovennævnte bestemte situationer til at forsvinde. Den var uformindsket. Og jeg følte mig lidt mislykket. Hvorfor hjalp det ikke? Arbejdede jeg ikke hårdt nok? Angsten forsvinder heller ikke nu i arbejdet med CFT, men jeg forstår den. Jeg ved, at den er en del af vores 'gamle hjerne' (den del af hjernen, vi har tilfælles med alle andre pattedyr), som ikke altid er lige hensigtsmæssig i sin tolkning af den verden og den sammenhæng, vi lever i nu.

Det er ikke min skyld, at min hjerne er, som den er. Men det er mit ansvar at arbejde med det, når jeg ved, det er sådan. Det er mit ansvar at arbejde med angsten og de andre følelser. Trøste. Vejlede. Og give ked-af-det-heden den plads, den har brug for, og turde bruge min vrede mod mod, styrke og visdom, så jeg ikke gør skade på andre og mig selv, men tværtimod med medfølelse ser på mig selv og andre. Det er min forpligtigelse, når nu jeg gerne vil leve som et compassion-fokuseret menneske.

Vores hjerner er fyldt med algoritmer, fyldt med automa-thandlinger: Når der sker A, så gør vi B.

Mange af de reaktioner er (gamle) sikkerhedsstrategier – måder at reagere på, som ikke længere er hensigtsmæssige. Det er først nu ved hjælp af CFT, at jeg kan bryde og forstå de gamle mønstre. For mig har det været afgørende at forstå reaktionerne i en hjerne, som er ens for os alle, og at jeg fik set sammenhængen mellem det, der foregik en gang for længe siden, og de reaktioner, jeg har nu. Jeg bliver aldrig færdig med det arbejde, og den tanke tiltaler mig. Det er en livslang proces og ikke en nu-er-du-rask-tankegang.

En helt ekstraordinært virksom metode for mig i CFT har været at lade de forskellige følelser komme til orde en ad gangen. I rummet sættes tre stole, som repræsenterer henholdsvis ked-af-det-heden, angsten og vreden. Når jeg er i en situation, hvor jeg slet ikke ved, hvad jeg føler andet end angst/ked-af-det-hed i en pærevælling, så hjælper det så utroligt at lade de tre følelser komme til udtryk en ad gangen ved, at jeg skifter plads mellem stolene og lader følelserne tale til hinanden. Det lyder mærkeligt. Det er det

ikke! Det er helt utroligt oplysende og virksomt. Jeg oplever sider af mig selv, jeg ikke anede var der. Nogle gange bliver jeg helt rystet over, hvor ked af det jeg faktisk er. Eller vred. Og det er alt sammen ok.

Det er en befrielse at forstå, at angsten fylder ud over det hele, da den er bange for, at vreden bringer mig i fedte-fadet, og at ked-af-det-heden ikke skal nyde noget af at stikke næsen frem, da den alligevel ikke møder omsorg og forståelse hos nogen. Så den holder sig langt, langt væk fra min opmærksomhed. Omsorgen og medfølelsen har jo ikke været der dengang, så hvorfor skulle det være anderledes nu? Men det er det. Omsorg og medfølelse fra andre og fra mig selv, når jeg tør give mig selv lov, er en stor gave. Det opnås bl.a. gennem de mindfulness-øvelser, der følger med arbejdet med CFT.

Jeg kan selv, men ikke uden troen på, at andre også ønsker at være omsorgsfulde og medfølende. Det er en trænings-sag for min hjerne. Den skal lære, at jeg på en og samme tid ikke er alene og samtidig kan tage vare på mig selv. ■



Modelfoto