

Compassionfokuseret terapi

Folkeuniversitetet

Ved psykolog Lena Højgård Isager

Psykologhuset Nyt Fokus

www.pnf.dk

Brainstorm:

Hvad er Compassion?





Definition af compassion i Compassionfokuseret terapi

"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



Den indre stemmes tonefald



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



Terapi og træning

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



Vis Compassion for Voices

<http://compassionforvoices.com/videos/compassion-for-voices-film>



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





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 med
hensynsløshed eller
med vilje at være
årsag til den



THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

Lena Højgård Isager www.pnf.dk



Compassion – En biopsykosocial tilgang

Når vi ønsker at skabe
"compassion mønstre" i vores
hjerne – forudsætter det
integration af viden indenfor
mange domæner

- Genetik
- Neurofysiologi
- Psykologi
- Sociale relationer
- Kulturelle værdier
- Økologi



Biosociale mål og Social Mentality Therapy

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



Compassionfokuseret terapi og Social Metality teori

Omsorgsgivning/hjælp
Givende



Omsorg/hjælp
Søgende/Modtagende

Specifikke kompetencer
fx opmærksomhed og empati

Specifikke kompetencer
fx åbenhed og modtagelighed

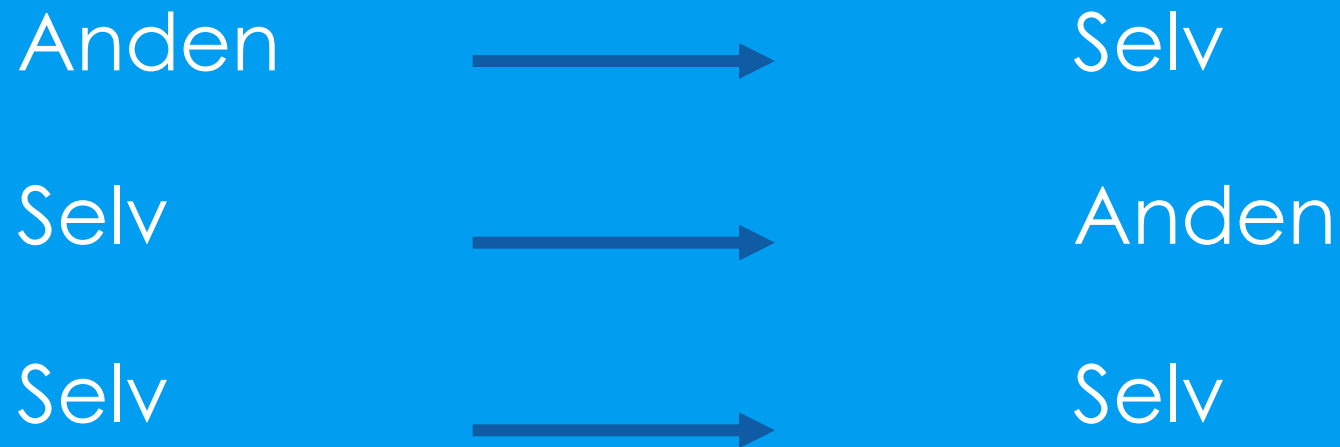
Facilitatorer vs. inhibitors

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.

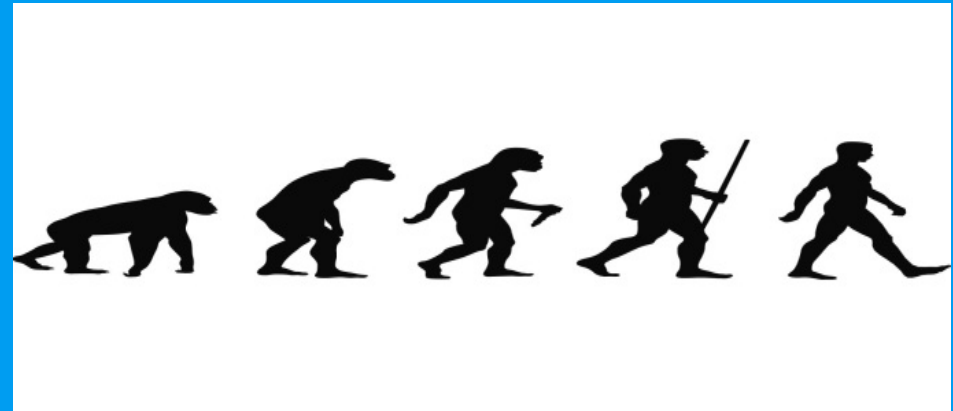


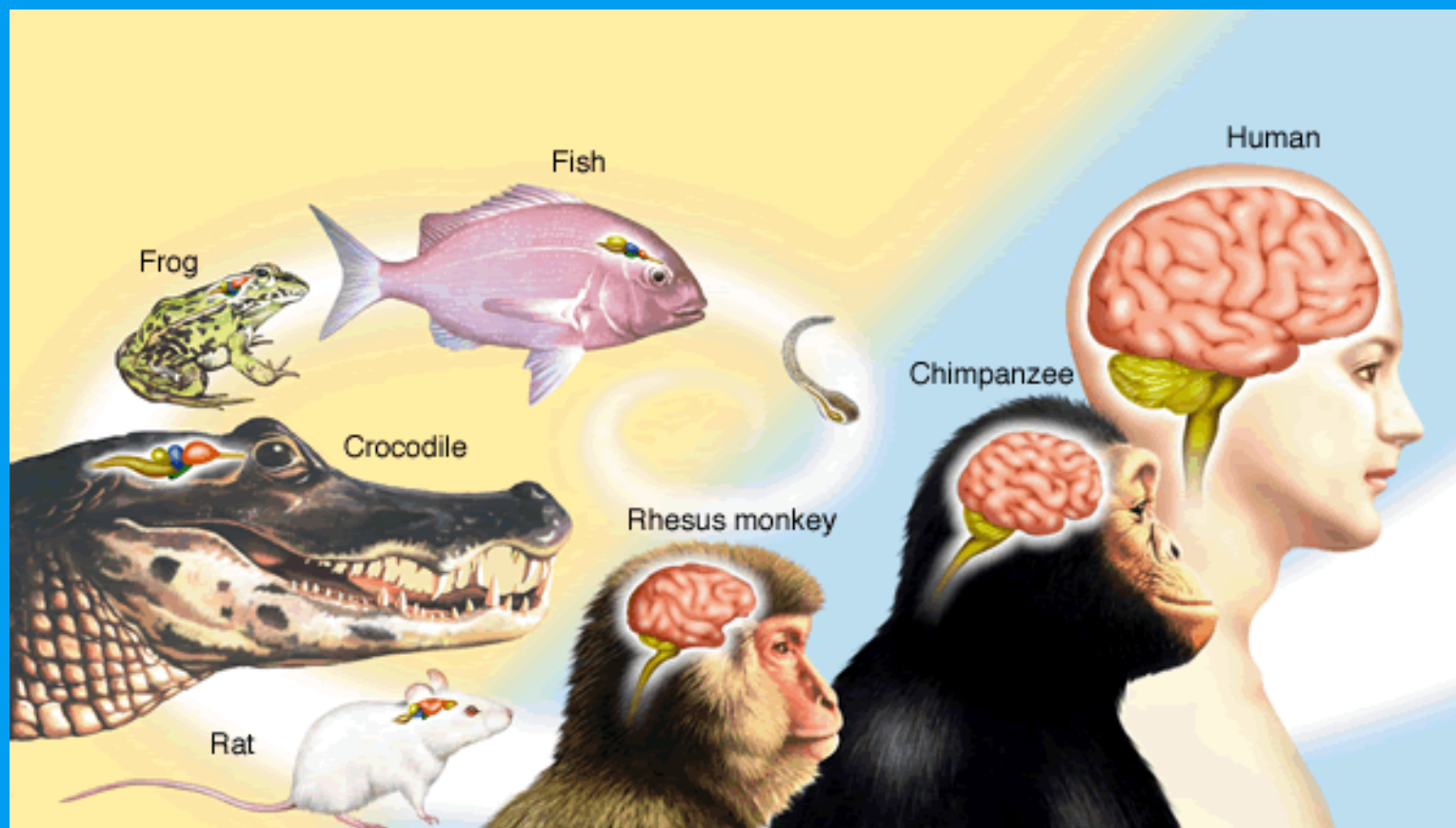
Livets strøm

Alt det vi ikke selv har valgt:

- Vores gener
- Vores følelser
- Vores grundlæggende temperament
- Vores krop og den måde, den fungerer
- Vores basale menneskelige ønsker og behov
- Vores familie
- Hvor vi blev født

Vi er dukket op på jorden på et tilfældigt tidspunkt i historien





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



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



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?



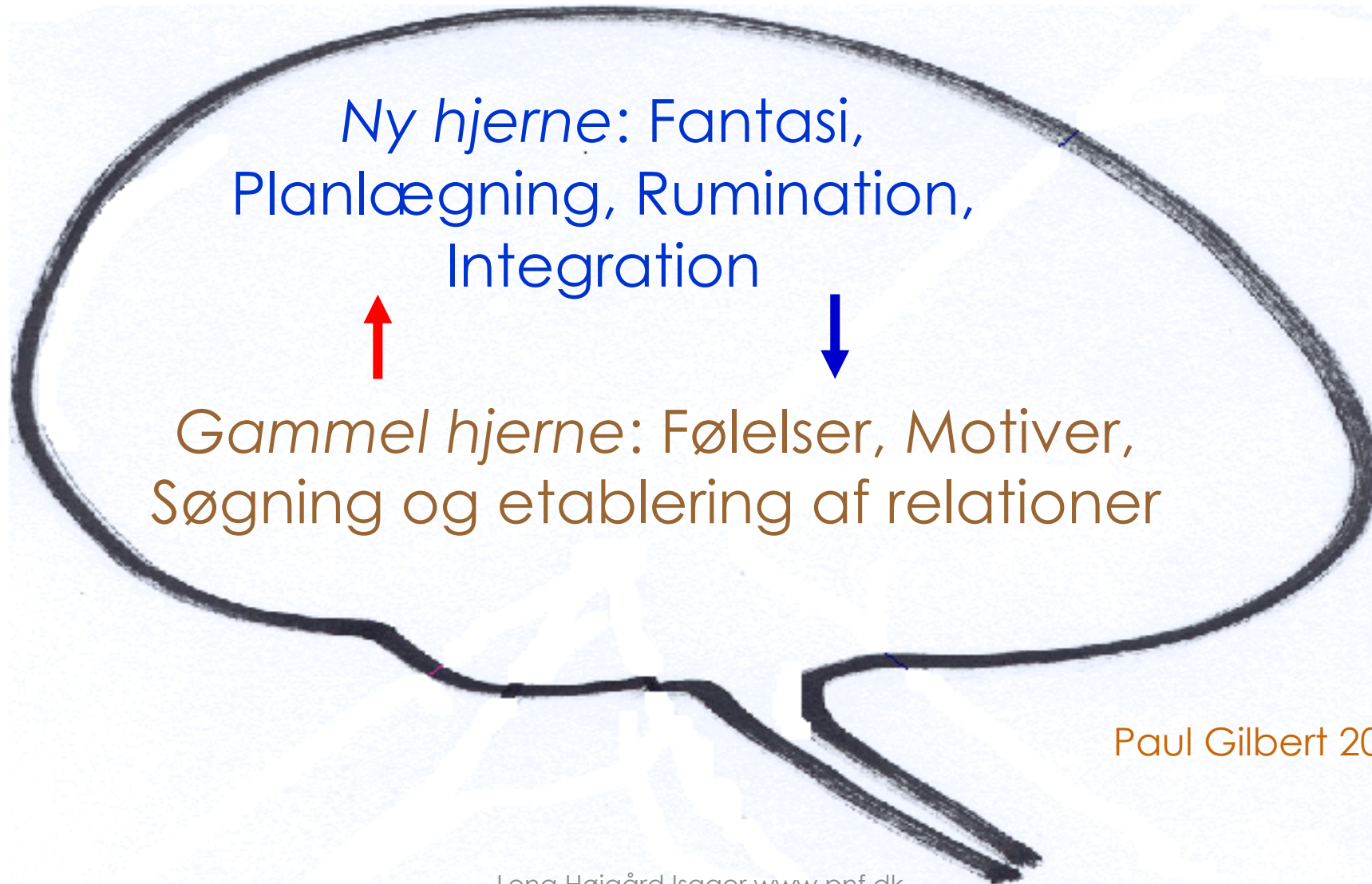
En version af os

- ✿ 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!

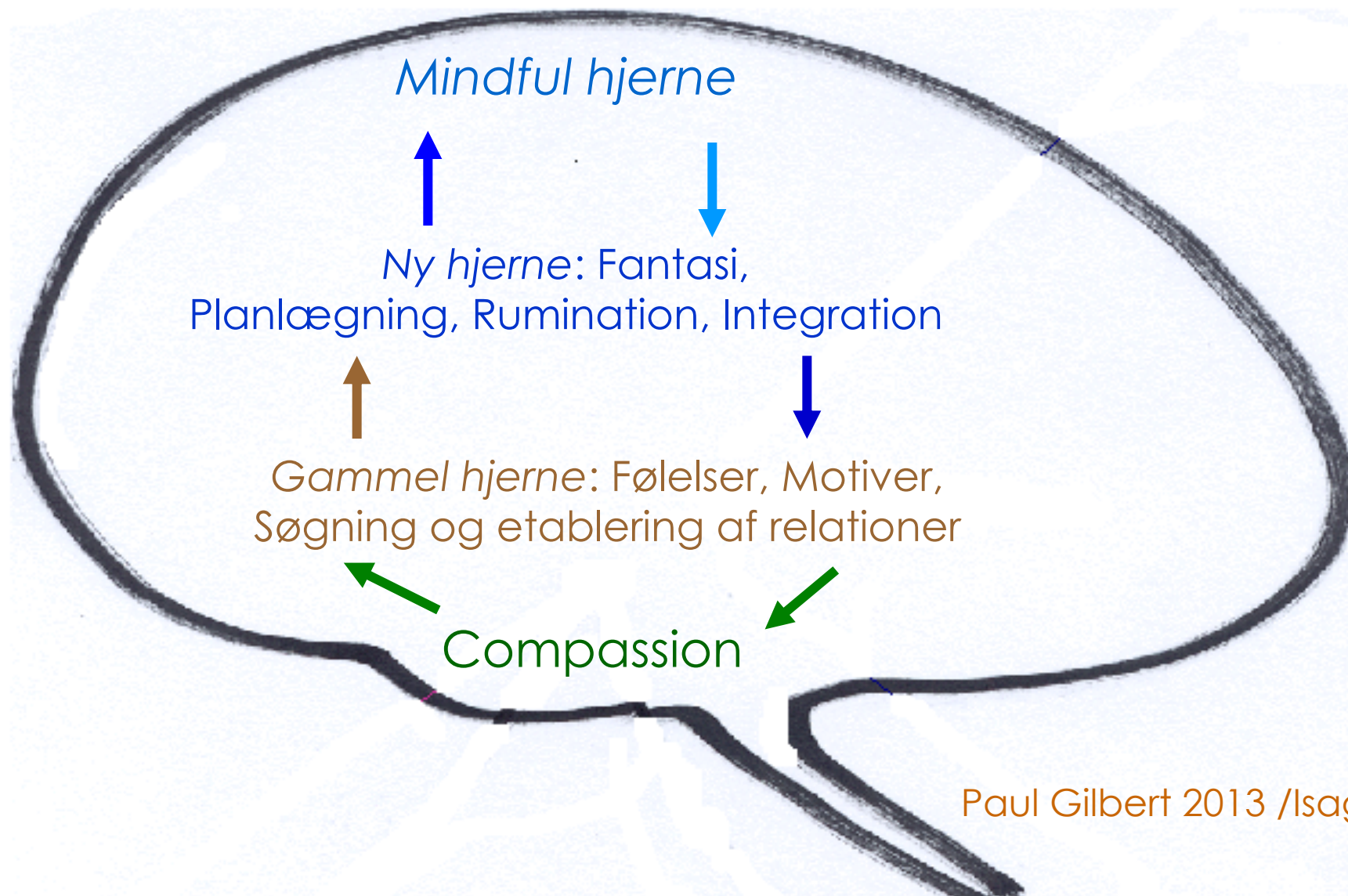


Vi behøver compassion for en meget *tricky* hjerne



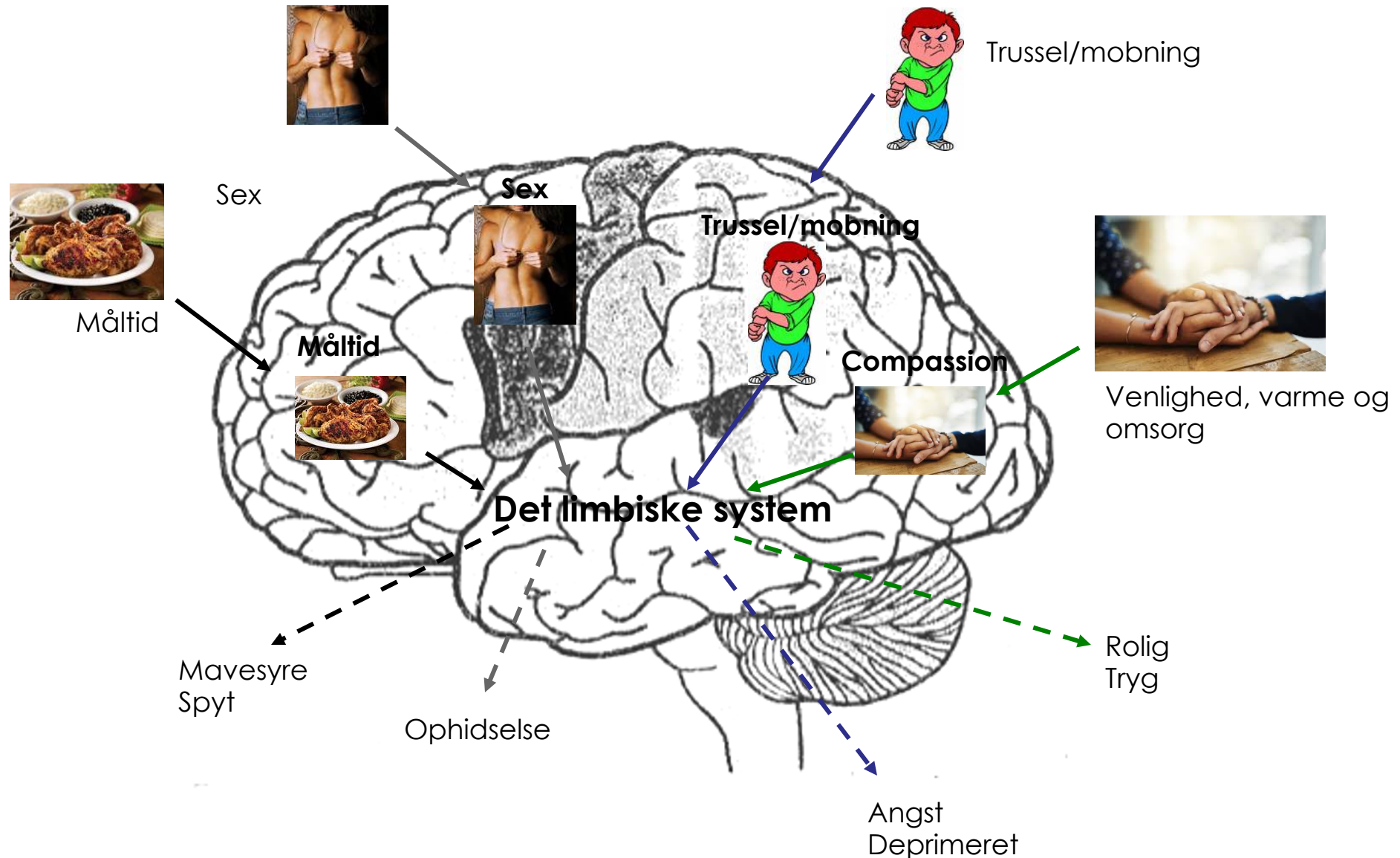
Paul Gilbert 2013/Isager

Vi behøver compassion med en meget *tricky* hjerne

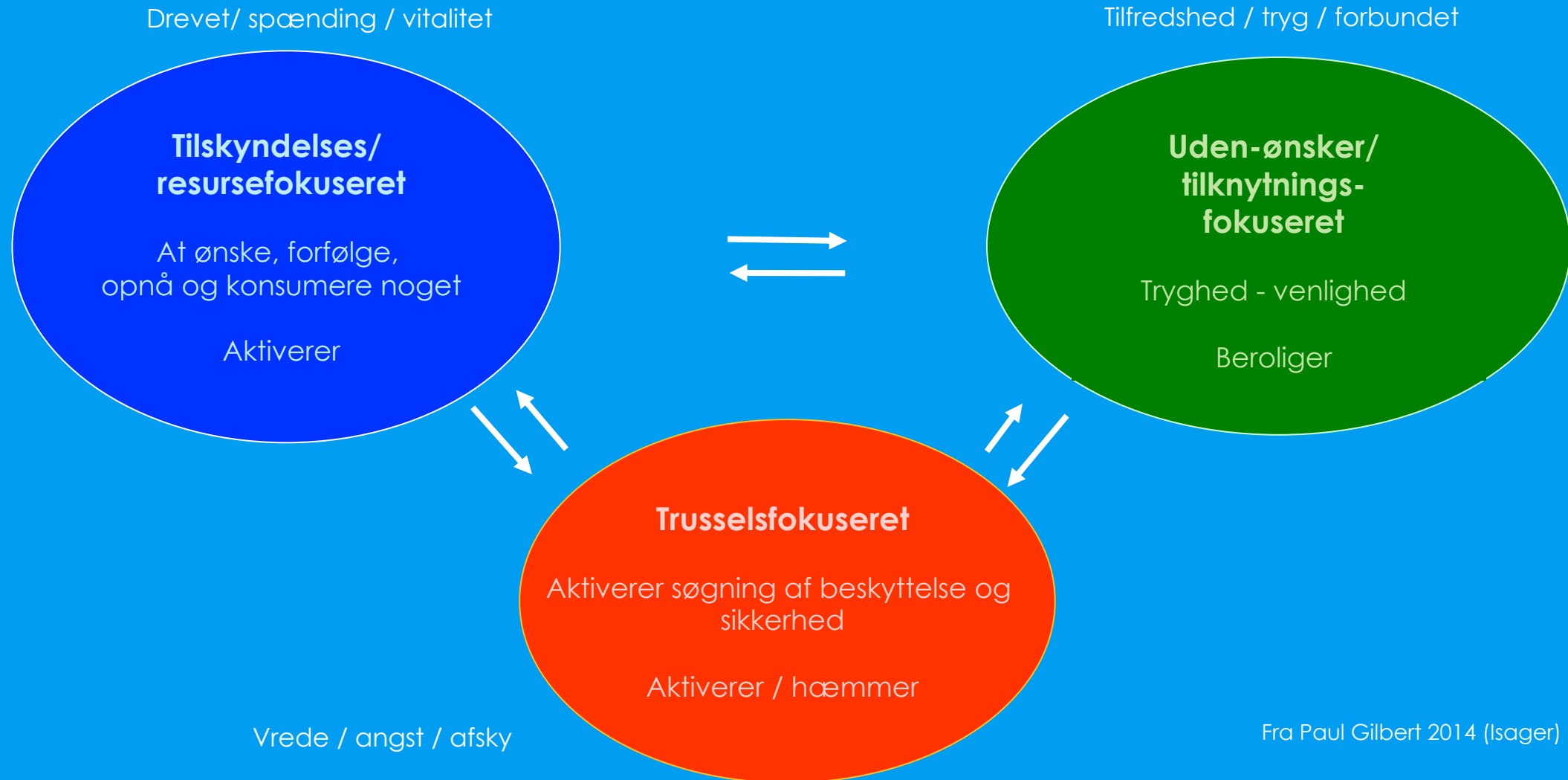


Paul Gilbert 2013 /Isager

Hjernediagram af stimulus-respons model for indre og ydre stimuli

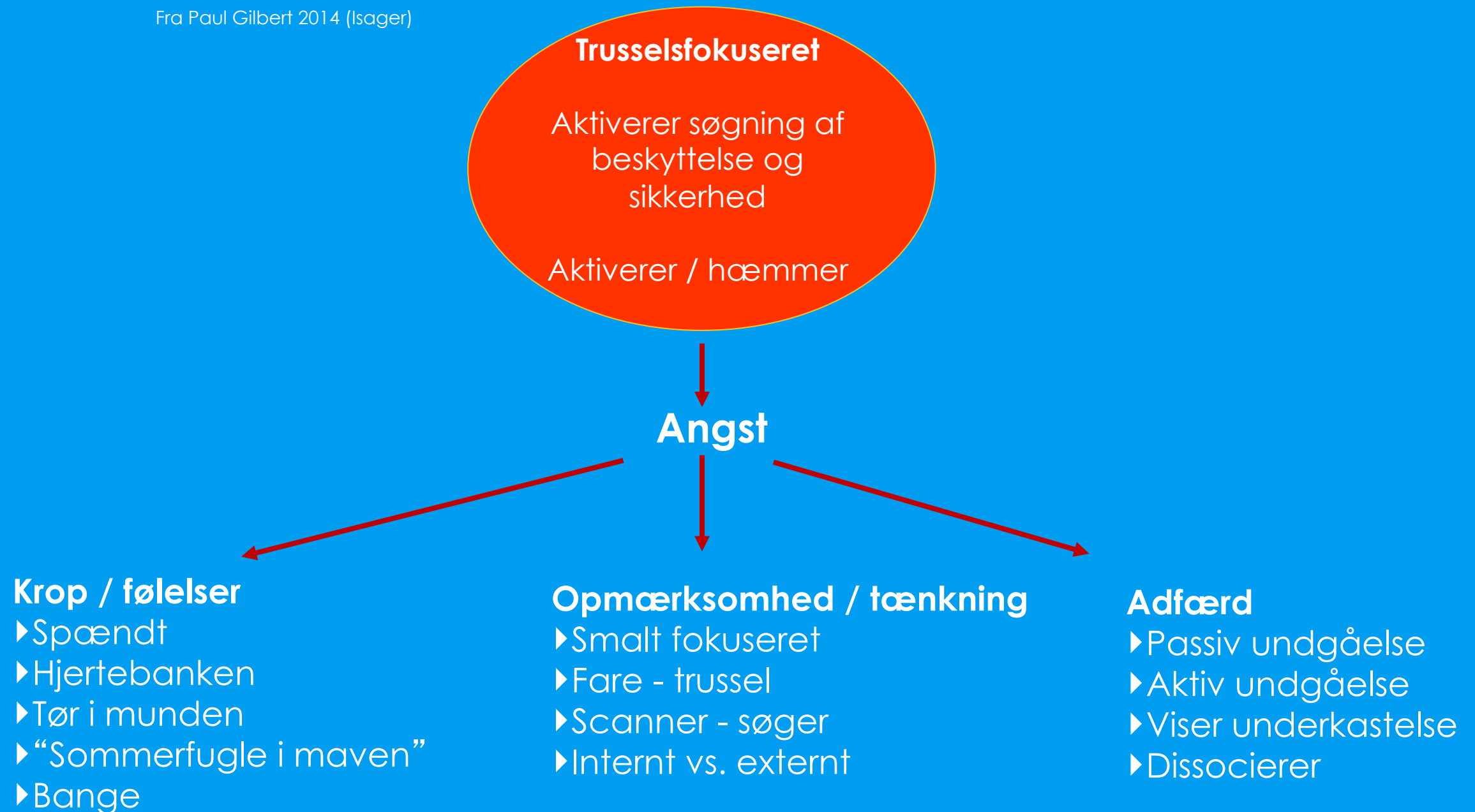


Typer af affektreguleringssystemer

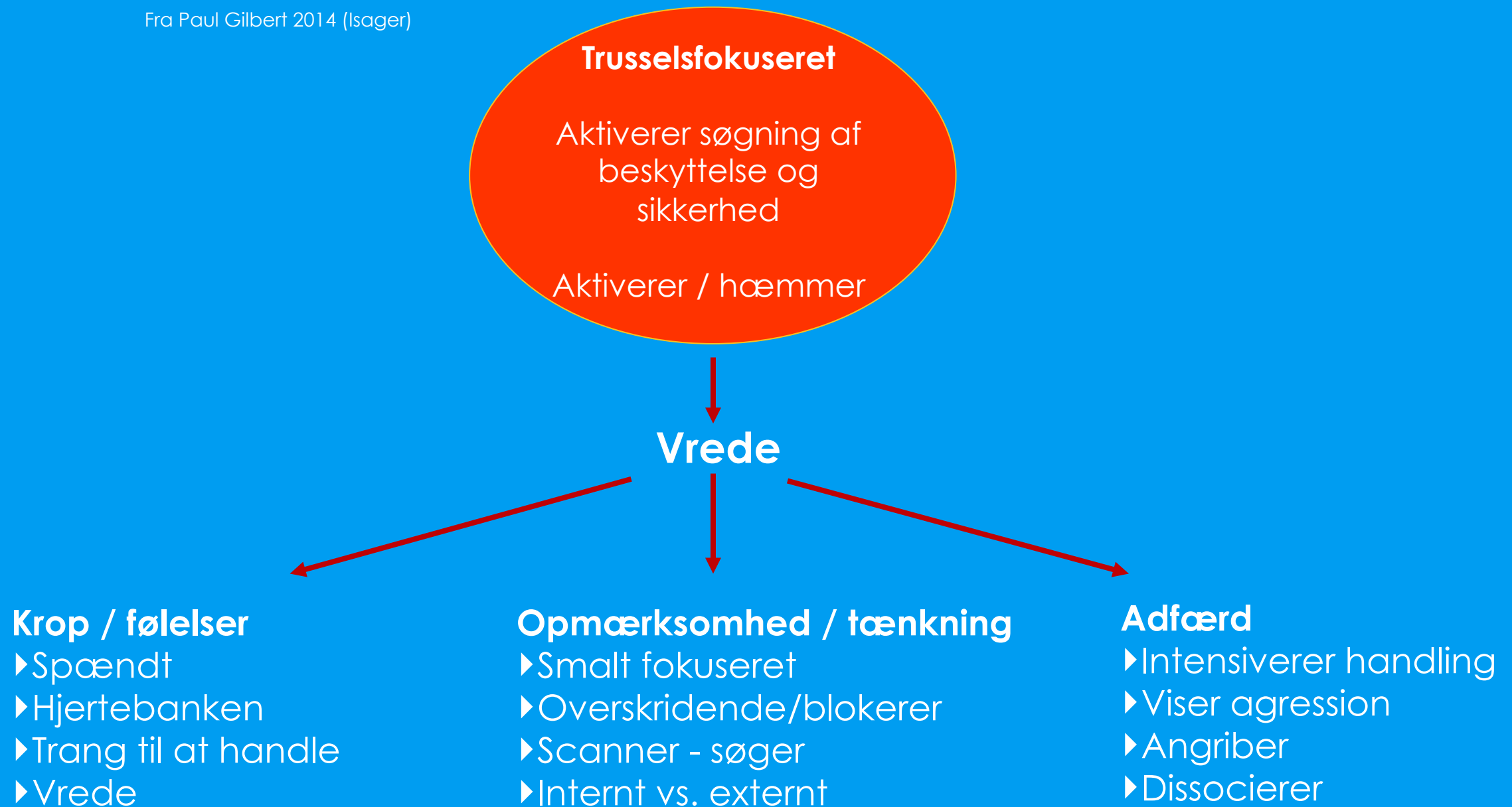


Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)









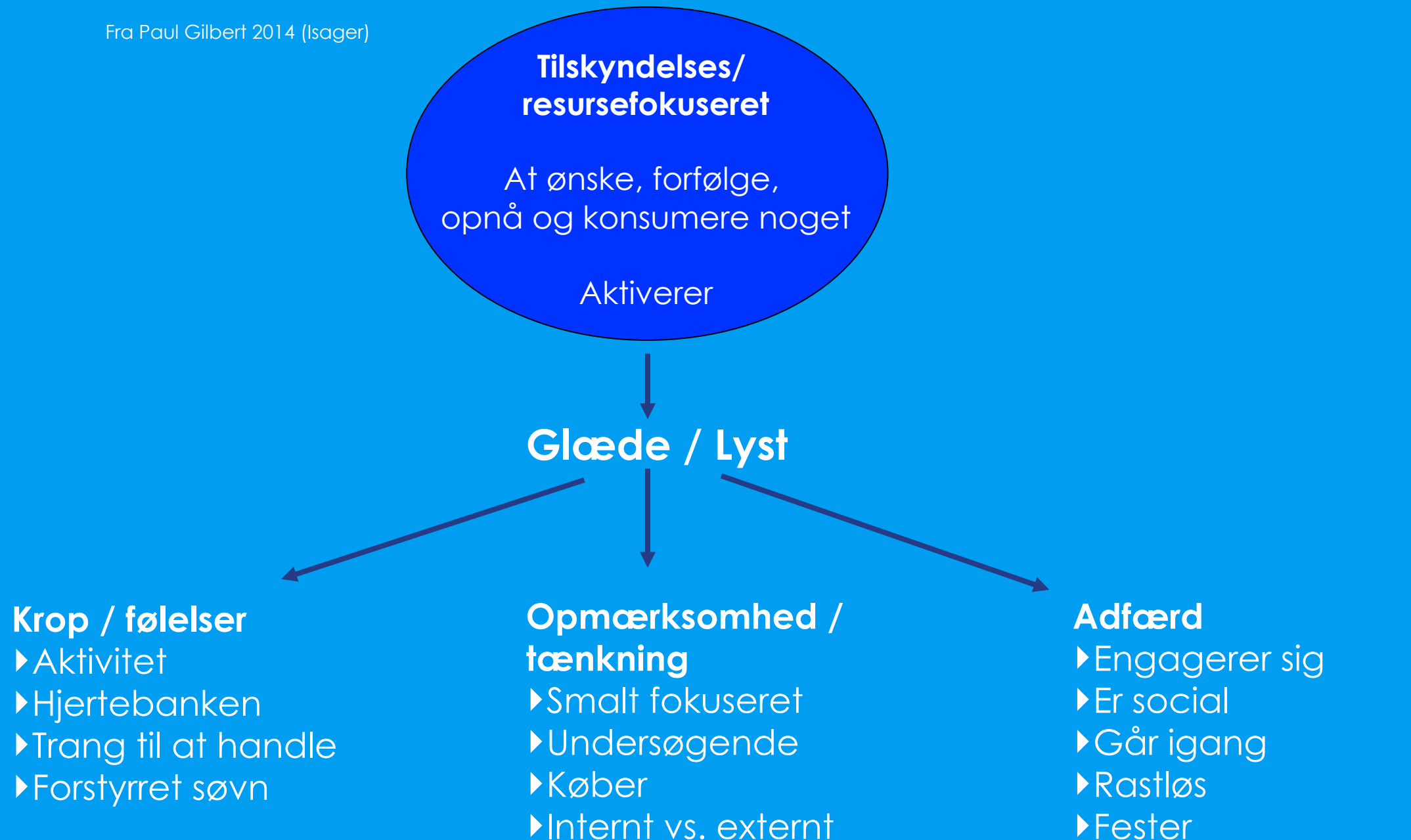
Lotterigevinst



10 millioner kr.!!!!







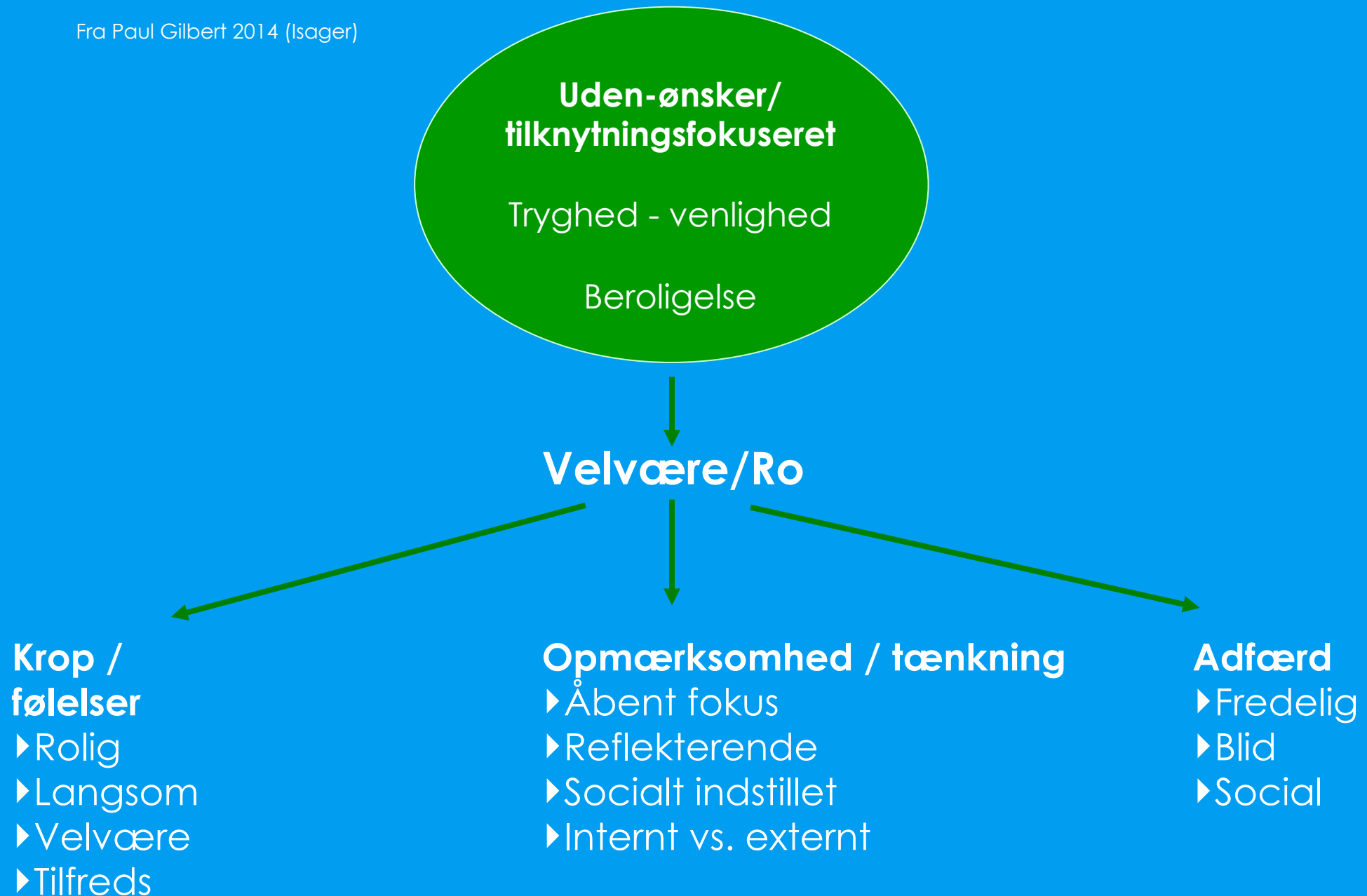


Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

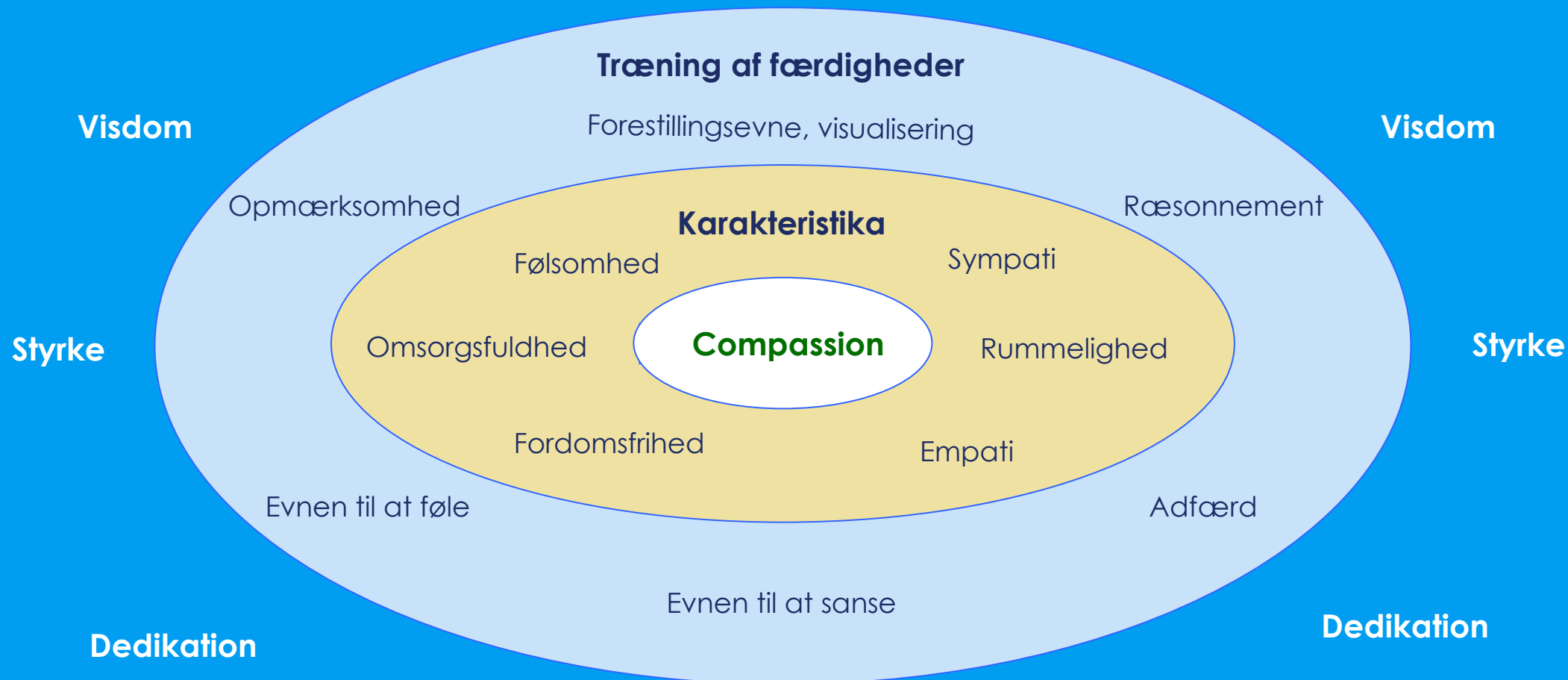
Lena Højgård Isager www.pnf.dk







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:**

Fuldt nærvær og opmærksomhed. Bevidst rette opmærksomhed mod ting, som hjælper med at skabe ro



At have 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



Opbygning af en 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?



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 fx 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?
- Hvordan vil du gerne mødes, hvis du skal tale om noget skamfuldt?



Kritisk selv



Hvilken vælger du at lytte til?

Hvem får det bedste frem i dig?



Giv compassion til din kritiker



Terapeutisk forløb



- Problem
- Baggrund
- Psykoedukation
- Compassion træning
- Problemfokuserede interventioner fx:
 - Stolearbejde
 - Brevskrivning
 - Visualiseringer



Baggrund - sagsformulering

Historiske påvirkninger Helbred, oplevelser og indflydelse fra omgivelserne	Frygt og bekymringer	Sikkerheds- og beskyttelsesadfærd	Utilsigtede konsekvenser
Familie med far, mor og 2 yngre søskende Far med depressioner, kan blive meget vred og irriteret Mor meget fraværende, konfliktstyret, glatter ud. Mobbet i skolen fra 3-7 klasse Deprimeret i start 20'erne, bliver stresset på studiet. Har mange venner, meget social aktivitet	Andre: Andre er kritiske Andre er sårbare, ikke til at stole på Andre er uengagerede	Ydre: Præsterer meget højt Undgår at lave fejl Undgår at bede om hjælp Klarer sig selv Sørger for at være sjov og underholdende Tilbyder hjælp Undgår at sige fra	Ydre: Bliver mødt med høje forventninger Mangler tætte relationer Har svært ved at modtage kritik Slapper ikke af sammen med andre Bliver vred og irriteret overfor andre
	Selv: Ensomhed Vrede	Indre: Holder sig i gang Undgår at være alene Holder vejret Træner meget Selvkritik	Indre: Udmattelse Tristhed Kropslige spændinger og smerter Utilfredshed Forhold til sig selv: Synes hun er dum og uinteressant



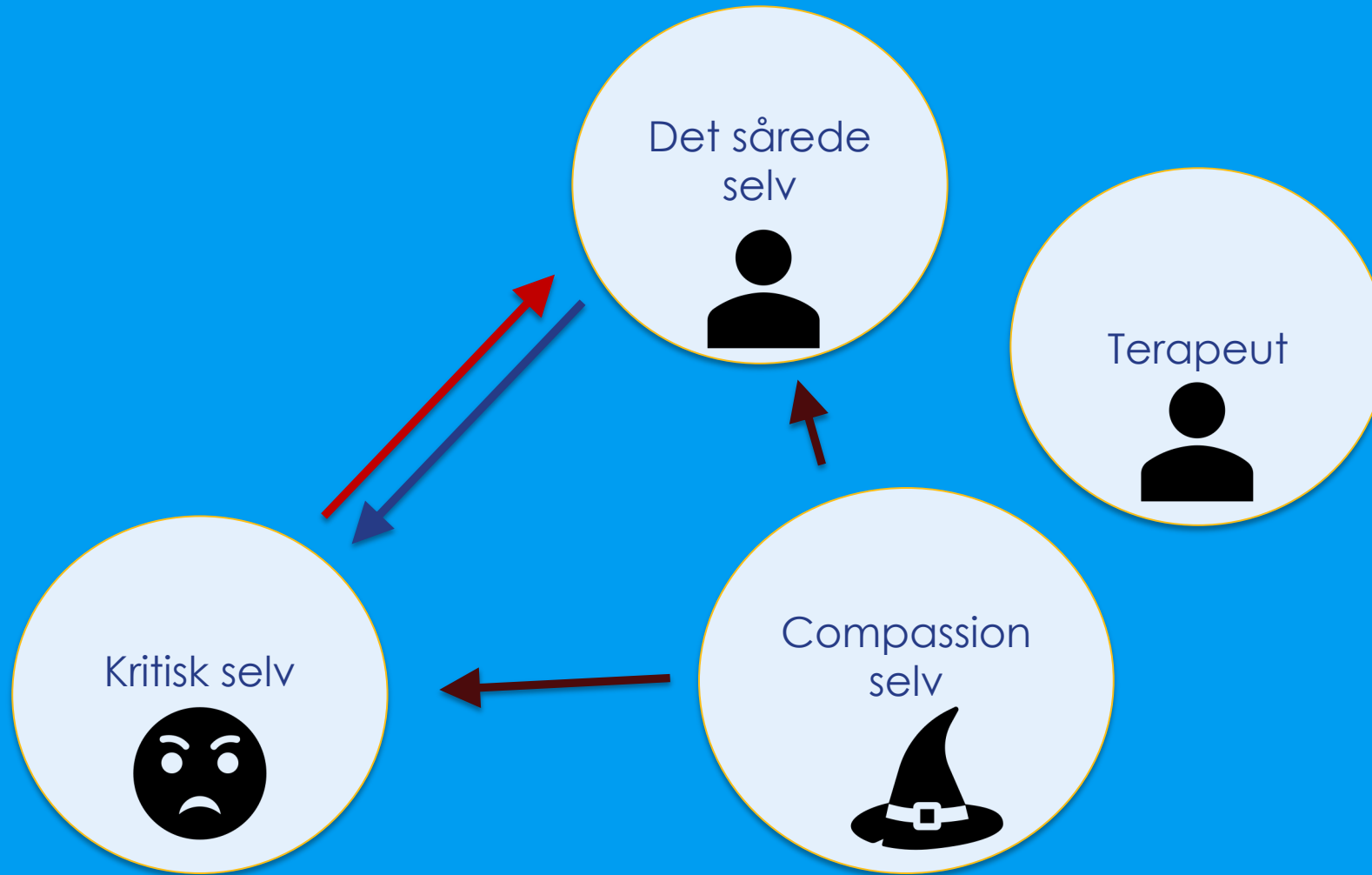
Compassion træning



- Beroligende åndedræt
- Trygt sted
- Compassion figuren
- Compassion selv



Stolearbejde med kritisk selv



Trygt sted



- Beroligende åndedræt
- Fokus på sanser for at skabe nærvær
- Venlig velkomst
- Compassion selv
- Positiv forestilling om selv
- Positiv forestilling om andre



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 selvverd. Klim 2009

Paul Gilbert: Compassion-fokuseret 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-hoejgaard-isager/downloads/>

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

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

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

<http://compassionforvoices.com>

