

CFT stolearbejde

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

Program

Lidt baggrund om udviklingen af stolarbejde

Compassion med kritisk selv

Multiple selver – differentiering og integrering af følelser

Lavt selvværd – omsorg for de sårede dele af en selv



**Hvordan har du
det med at
bruge
stolearbejde i
terapien?**

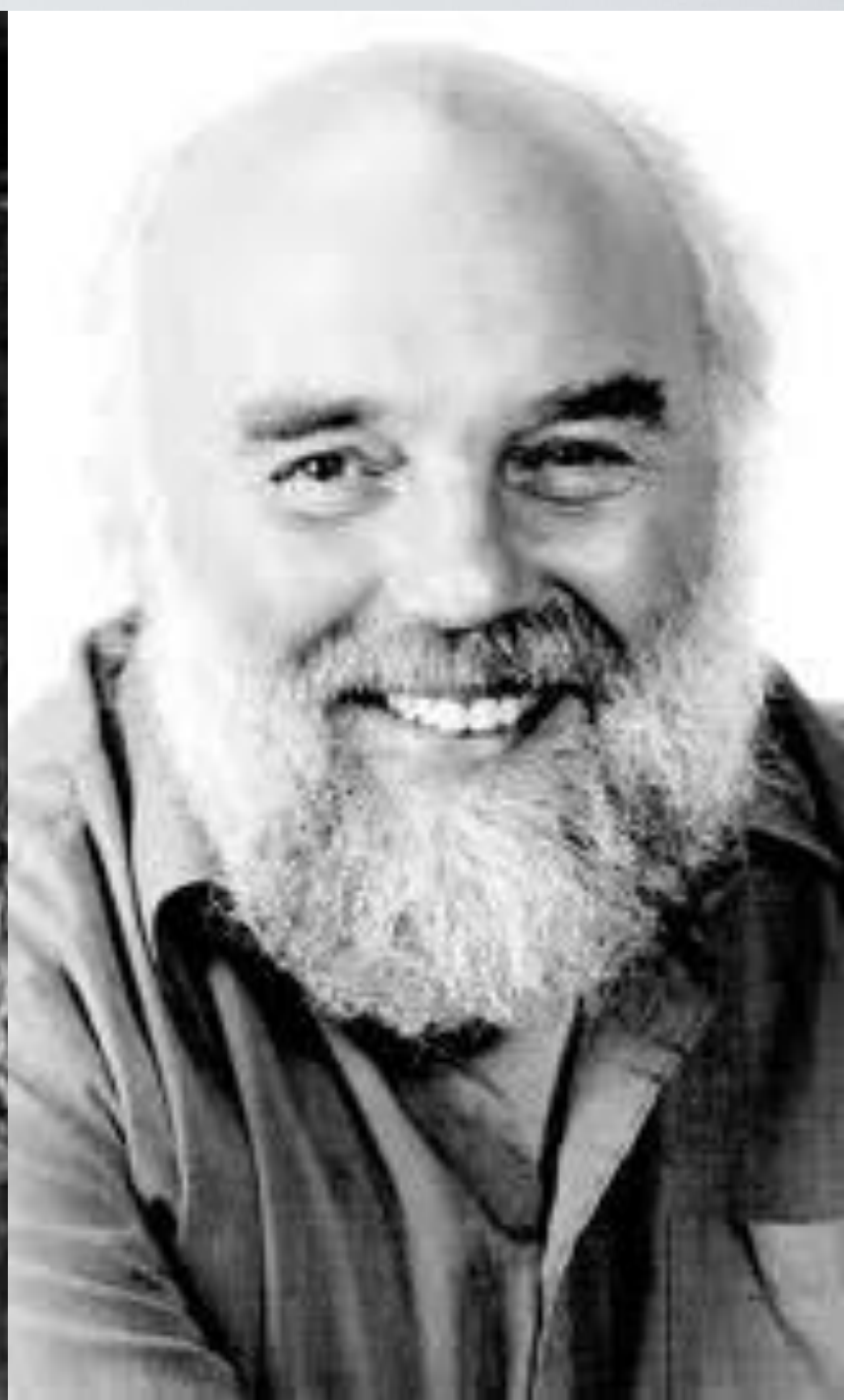


Stolearbejde

Chairwork

En samling af oplevelsesorienterede interventioner, som bruger stole, deres positioner, bevægelsen imellem stolene og dialog med et terapeutisk formål.





The
Founders

Brug af stole

Tom-stol

- Mulighed for at arbejde med uafsluttede problemstillinger, sorg/ savn og bestemte udfordringer fx covid 19.

Multiple stole

- Konflikter, ambivalens, tvivl.

Rollespil

- Skifte position mellem forskellige personer eller gestalter.



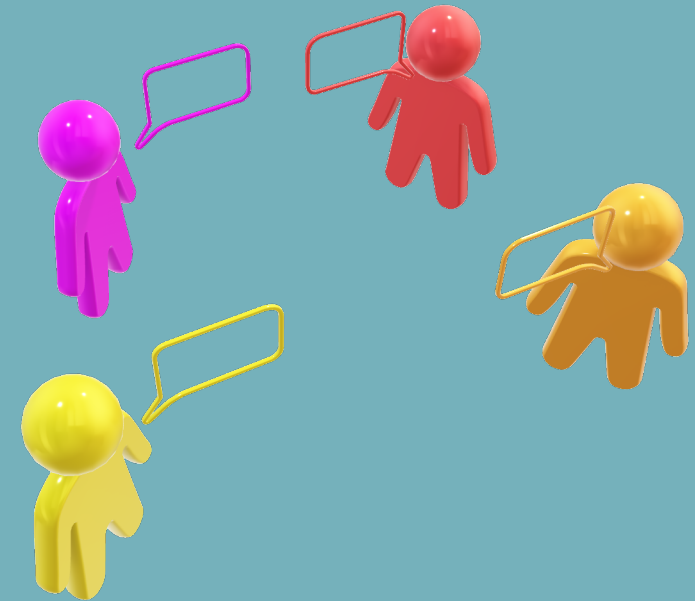
Dialog former

Indre eller ydre dialoger

- Indre er med forskellige dele af en selv fx vrede selv, angst selv, triste selv og kritiske selv
- Ydre er med forskellige internaliserede udgaver af andre. fx mødre, fædre eller børn.

Horisontal eller vertikal.

- Horisontal er når man taler fra en stol til en anden, fx hvordan forholder vrede selv sig til angst selv.
- Vertikal er når man træder et skridt tilbage fx med compassion selvet og møder de andre selver.



Prinsipper og processer

Prinsipper (SIT)

1. Selv - multiplicitet
2. Informationsudveksling
3. Transformation

Konsolidering
Kultivering
Internalisering,
Reconsilierung
Assimilering
Innovation

Processer (SAD)

1. Separation
2. Animation

Embodiment
Personificering
Objektivisering

3. Dialog



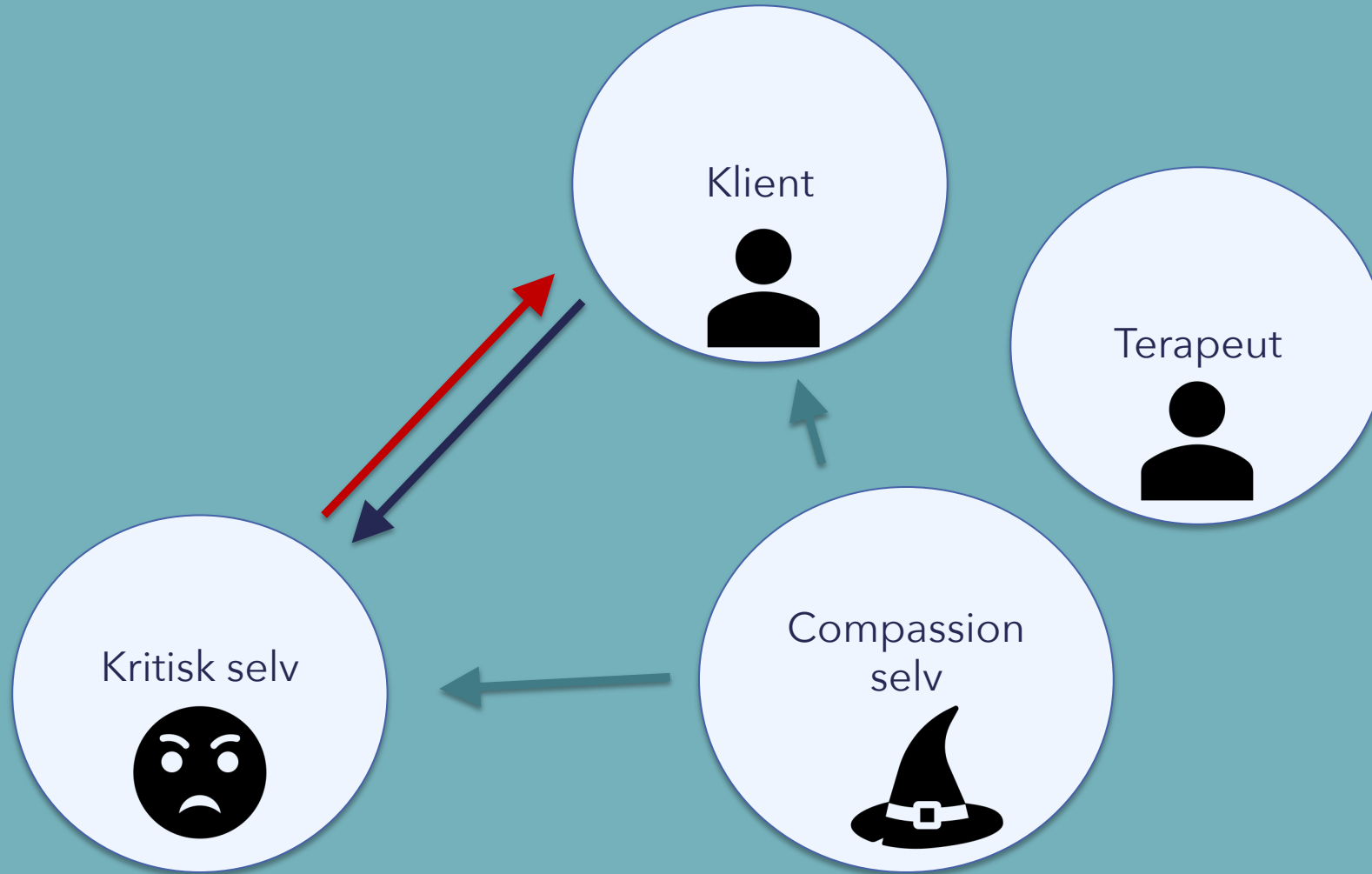
Dialoger i stolearbejde

Hvad gør forskellen

- Bevægelse
- Følelser
- Indlevelse



Stolearbejde med kritisk selv



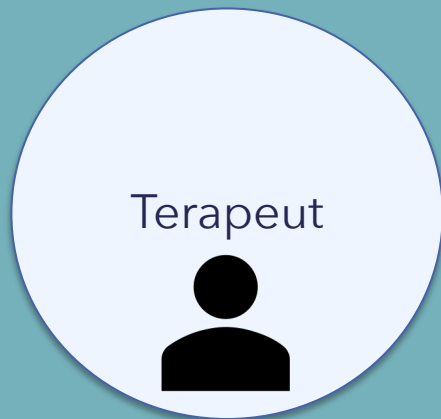


Konflikter mellem følelser

Når klienten er forvirret eller oversvømmet af forskellige følelser bruges stolene til at differentiere mellem følelserne, så klienten kan få de forskellige motivationer afklaret, og få hjælp til at komme over i compassion motivationen.



Stolearbejde med multiple selver



Undersøgelse af hvert selv

Start med at finde ind i hver følelse, spørg til, hvordan den del af klienten er.

Herefter undersøges hvert selv:

- Motivation
- Opmærksomhed
- Tanker
- Kropslige fornemmelser
- Adfærd
- Erindring
- Behov for at falde til ro



Yderligere undersøgelse

Tag en tur mere rundt i stolene og undersøg, hvordan de forskellige selver forholder sig til hinanden



Jeg kan ikke lide
vrede selv, godt
at angste selv
reagerer



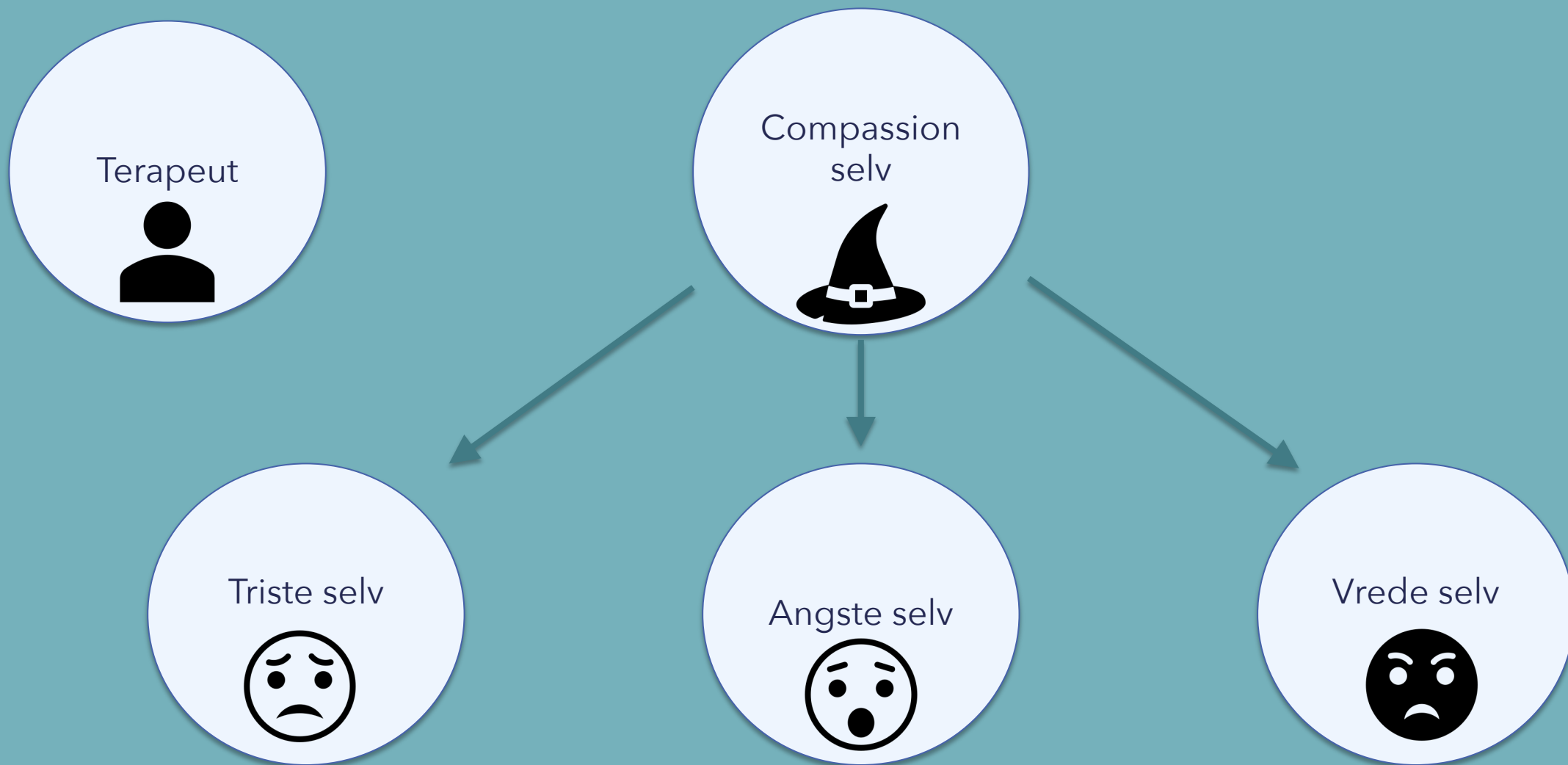
Jeg er bange
for vrede selv,
og synes triste
selv skal tage
sig sammen



Jeg orker
ikke at lytte
til de to, de
skal bare
gå væk



Stolearbejde med multiple selver



Bring Compassion selv i arbejde



Undersøg hvilket selv der skal startes med.

Start altid med at anerkende opmærksomheden på truslen

- Vrede selv for at gøre opmærksom på, at en grænse er ved at blive overskredet, at der er pres på.
- Angste selv for at gøre opmærksom på, at der er fare på færde.
- Triste selv for at gøre opmærksom på ens sårbarhed, risiko for tab.



Bring Compassion selv et i arbejde



Herefter taler compassion selv et til hvert selv, med det hver især har brug for.

- Vrede selv har ofte brug for at vide, at CS tager ansvaret for at forsvare grænser og at sige fra.
- Angste selv har brug for at blive forsikret om, at CS tager sig af tingene, og kan klare det.
- Triste selv har brug for omsorg, accept og forståelse.



Lavt selvværd

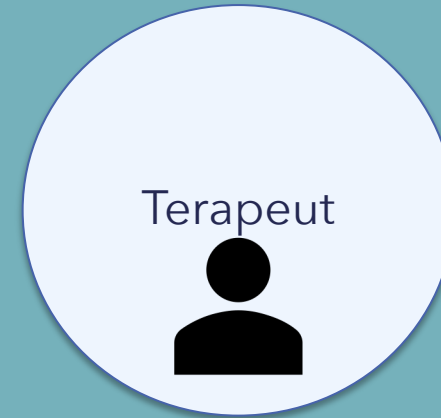
At arbejde med at møde den unge del af sig selv med compassion.

Der tages udgangspunkt i konkret situation fra barndom/ungdom, hvor klienten har været overvældet, svigtet, magtesløs ..

Der kan forberedes ved at klienten har skrevet et compassion brev til den unge udgave af sig selv, som der kan tages udgangspunkt i.



Stolearbejde med compassion med det unge selv



Stolearbejde med compassion med det unge selv

Klienten beskriver først detaljeret den situation den unge udgave befandt sig i, og beskriver hvordan den unge udgave sidder i stolen, og hvordan han/ hun har det.

Klienten guides ind i compassion selvet, og læser brevet højt for det unge selv i et roligt tempo.

Klienten sætter sig i det unge selvs stol, og mærker efter hvordan det er at blive mødt med compassion i den situation.

Det undersøges om den unge kan tage imod det compassion selvet har at give.

Tilbage i egen stol reflekteres over øvelsen.

Kan følges op med hjemmearbejde med visualisering af compassion med den unge del.

