



Compassionfokuseret terapi

2 dages Region Syddanmark

Ved psykolog Lena Højgård Isager

Psykologhuset Kognitivt Fokus

www.pkf.name

Introduktion til en compassionfokuseret tilgang

Dag 1.:

- | | |
|-------------|--|
| 8.30-12.00 | Introduktion til den compassionfokuserede tilgang
Modellen med de tre cirkler |
| 12.00-12.45 | Frokost |
| 12.45-16.00 | Øvelse med de tre cirkler
Opsamling på øvelse
Øvelse med trygt sted |



Ansvar

- På kurset arbejder vi med forskellige øvelser fx. compassion forestillinger eller skam
- Alle øvelser er fuldstændig frivillige
- Du er ansvarlig for dit eget velvære
- Alt materiale, der deles mellem deltagerne, er fortroligt



Kurset

- Vi vil gennemgå den grundliggende filosofi og model for Compassionfokuseret terapi (Compassion Focused Therapy a la Paul Gilbert).
- Modellens forståelse af sindet og hjernen har rødder i en evolutionær tilgang, og bygger bla. på neuro-, social- og psykologisk videnskab
- Vi vil først og fremmest arbejde på at kunne bevare og fremme compassion hos os selv og dem vi samarbejder med, uanset hvordan deres lidelse kommer til udtryk



Vis Compassion for Voices

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



Terapi og træning

- **Compassionfokuset terapi (CFT)** er en terapeutisk metode med vurdering, sagsformulering, øvelser osv. I terapien er der særligt fokus på at udvikle compassion selvet, 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.



Brainstorm:

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

Fra <https://compassionatemind.co.uk>





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**



THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

Lena Højgård Isager www.pkf.name





THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

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”

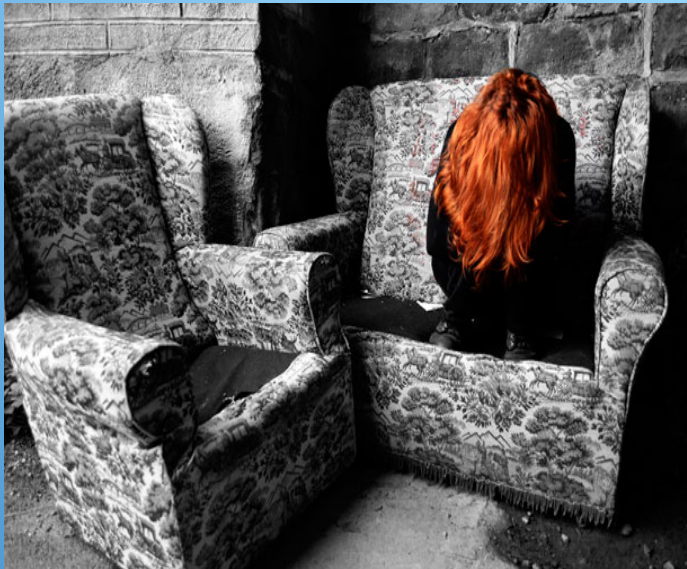
Kernen i det er at kunne bruge visdom og mod – til at kunne være opmærksom på, men modstå indre modstand og stå ansigt til ansigt med det frygtede





THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

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





THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

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 medfølelses 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 udskaftet, 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.





THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

Fire udviklede processerings domæner

Utryg vs. tryg:

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 processingssystemer, der er rollefokuserede (fx på tilknytning, venskab, sex eller lighed)

Menneskets kognitive systemer:

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

Selvreguleringssystemer:

Selvevaluering, selvidentiteter og det at forholde sig til sig selv



Biosociale mål og Social Mentality Theory

Alle dyr må engagere sig i forskellige "sociale gøremål" for at sikre, at deres gener repræsenteres i de kommende generationer.

Evolutionen har gjort det muligt for dyr at kommunikere med hinanden, så de sammen kan konstruere sociale roller, der fremmer genernes overlevelse.

Evolutionen sørger for dynamikker (motiver, emotioner, kognitive- og adfærdssystemer) der bidrager til at skabe roller, og organisationen af disse elementer er afgørende for, at man bliver i stand til at handle socialt kompetent.

Den (menneskelige) organisering af sociale mentaliteter er koreograferet via selv-indentitets skabende systemer.



Biosociale mål og Social Mentality Theory

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”

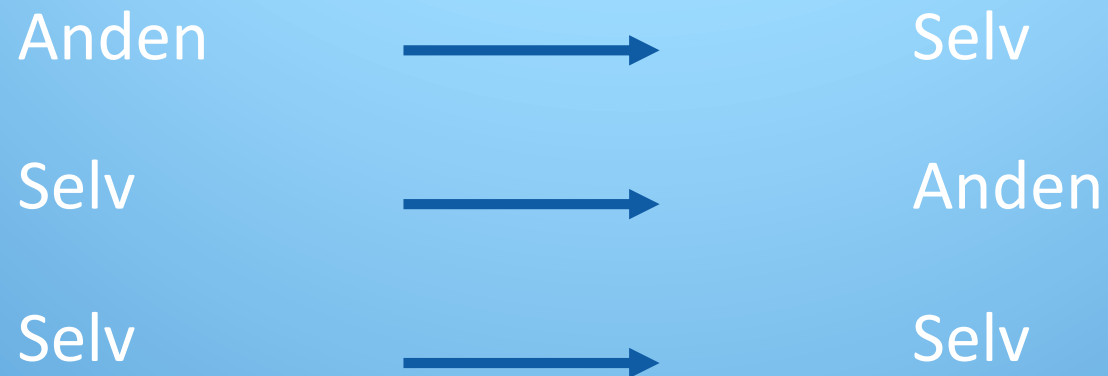


THE
Compassionate Mind
FOUNDATION

Lena Højgård Isager www.pkf.name



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.

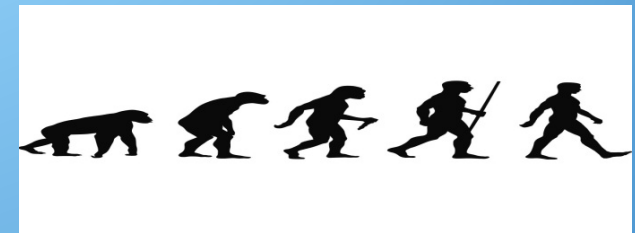


Vi er designet til at overleve,
ikke til at være lykkelige.



Livets strøm

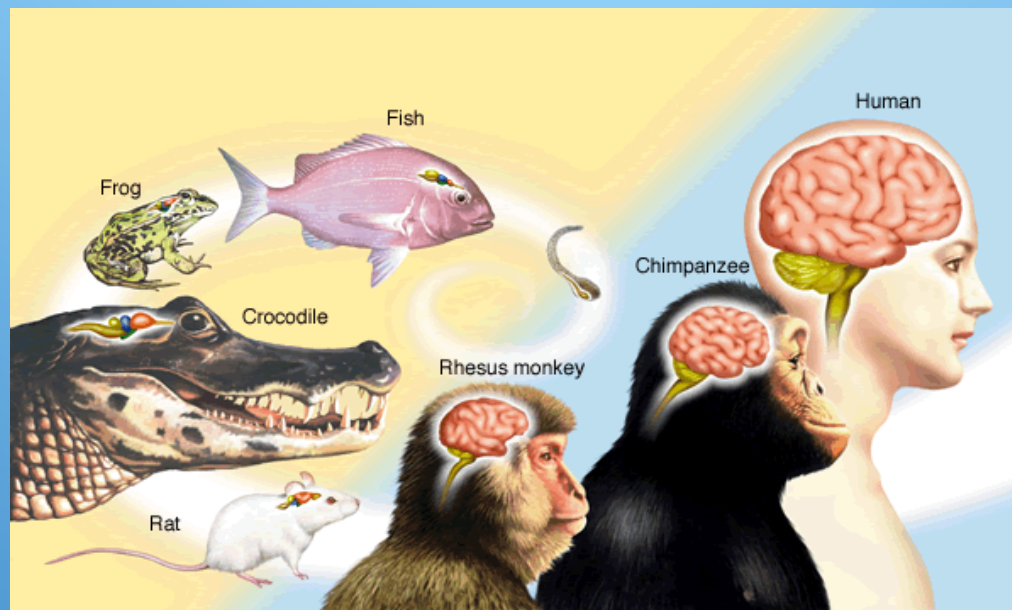
- Vi “finder” bare os selv her
- Vi har ikke selv valgt at blive født eller valgt de gener, vi er lavet ud fra
- Vi har ikke selv valgt vores følelser
- Vi har ikke selv valgt vores grundlæggende temperament
- Vi har ikke selv valgt vores krop og den måde, den fungerer
- Vi har ikke selv valgt vore basale 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.

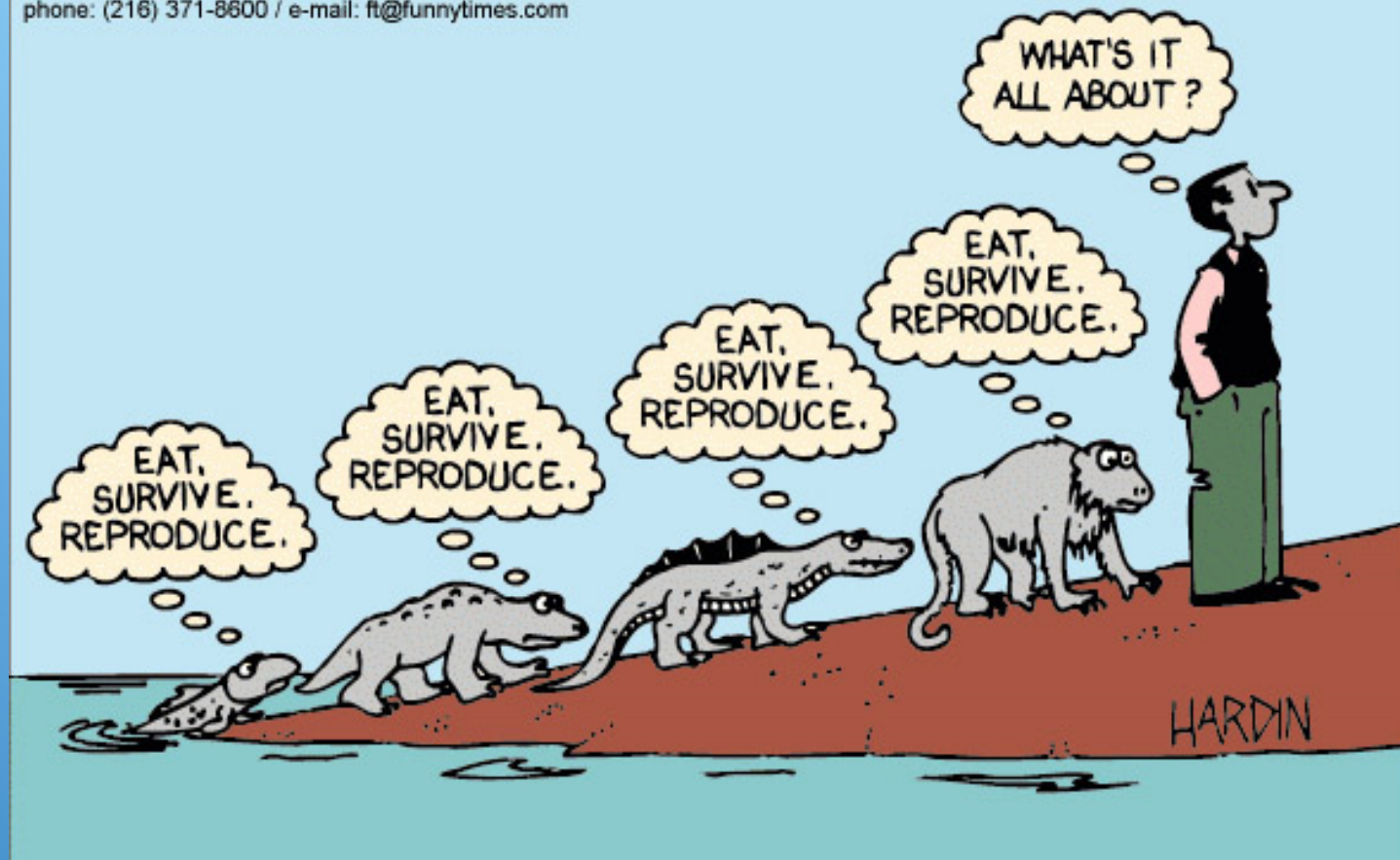


Hvorfor bliver vi som mennesker vrede? Kede af det? Angste?

Lena Højgård Isager www.pkf.name



Reprinted from The Funny Times / PO Box 18530 / Cleveland Heights, OH 44118
phone: (216) 371-8600 / e-mail: ft@funnytimes.com





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



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?*



Engagement af klienten i psykoedukation

- Stil spørgsmål til klientens erfaringsverden
- Vær nysgerrig i forhold til, hvad klienten tænker om de forskellige elementer
- Det er ikke noget, der skal læres, det er noget, der skal reflekteres over sammen med klienten
- Igennem refleksionen opbygges klientens indre visdom, som baner vejen for en dyb erkendelse af, at vi alle er "en brik i det store spil", et resultat af både evolution og egne konkrete livs erfaringer, uden skyld i, hvordan det er blevet, men med ansvar for, hvordan man går videre.



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?



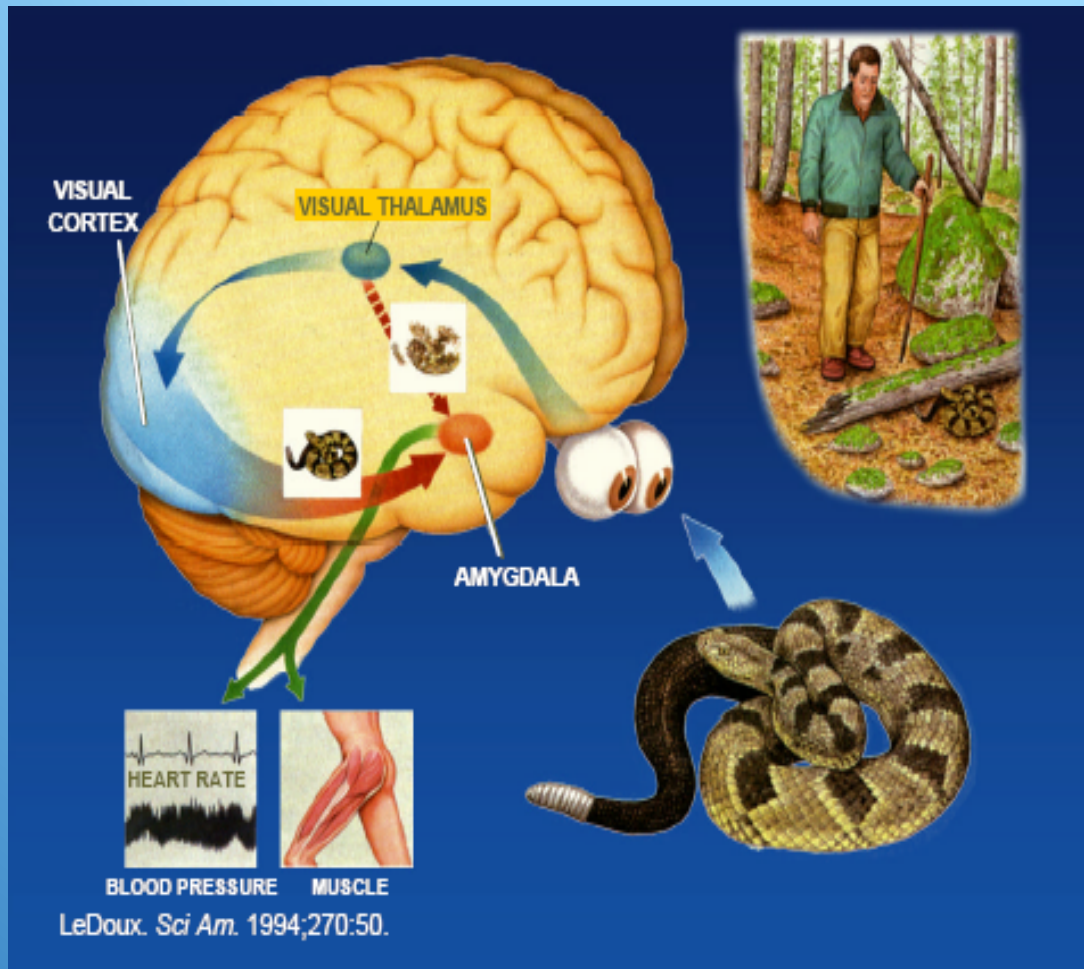
En version af os

- ✿ 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)





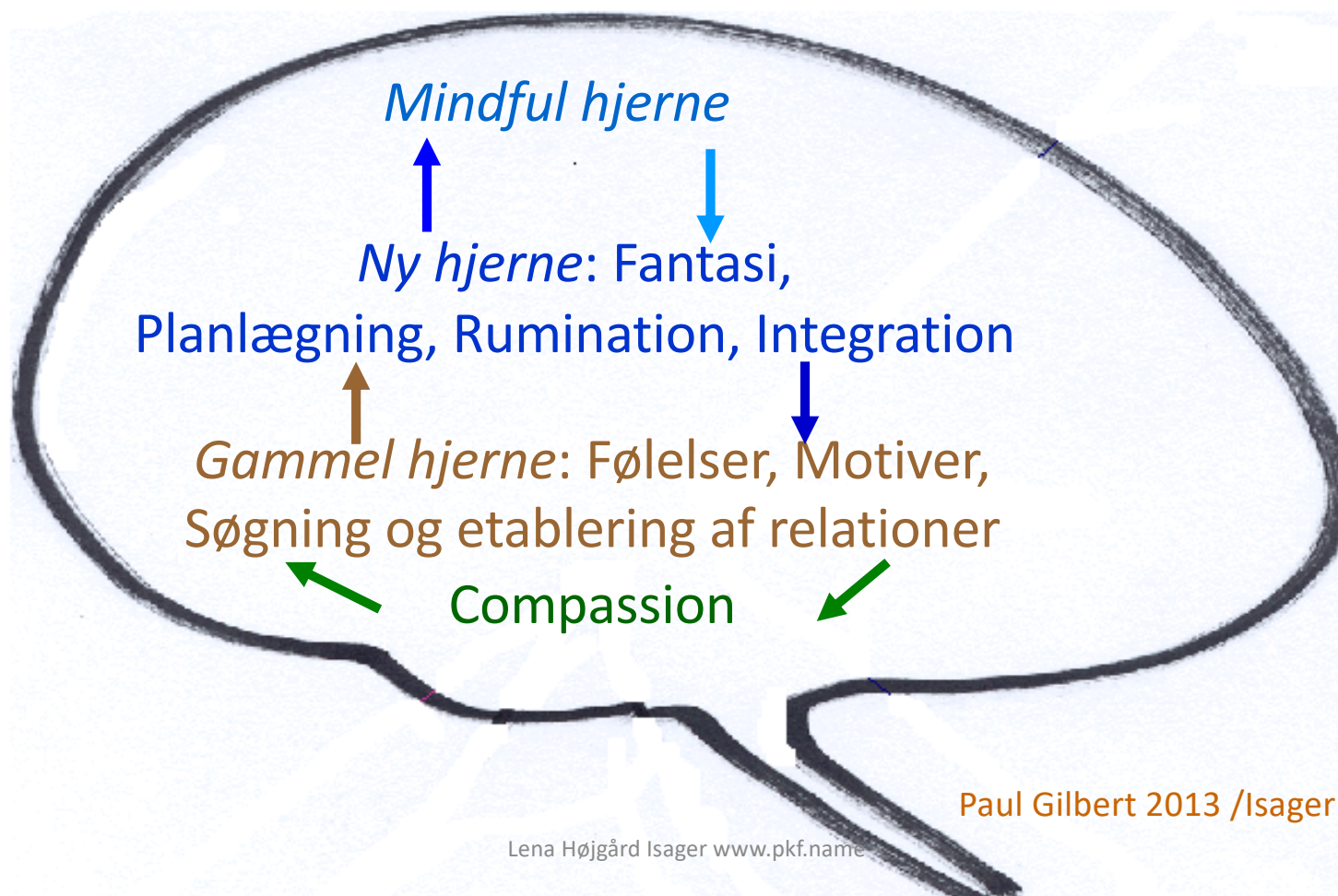
Flygt eller Kæmp i hverdagen-
din hjerne er designet til at beskytte dig



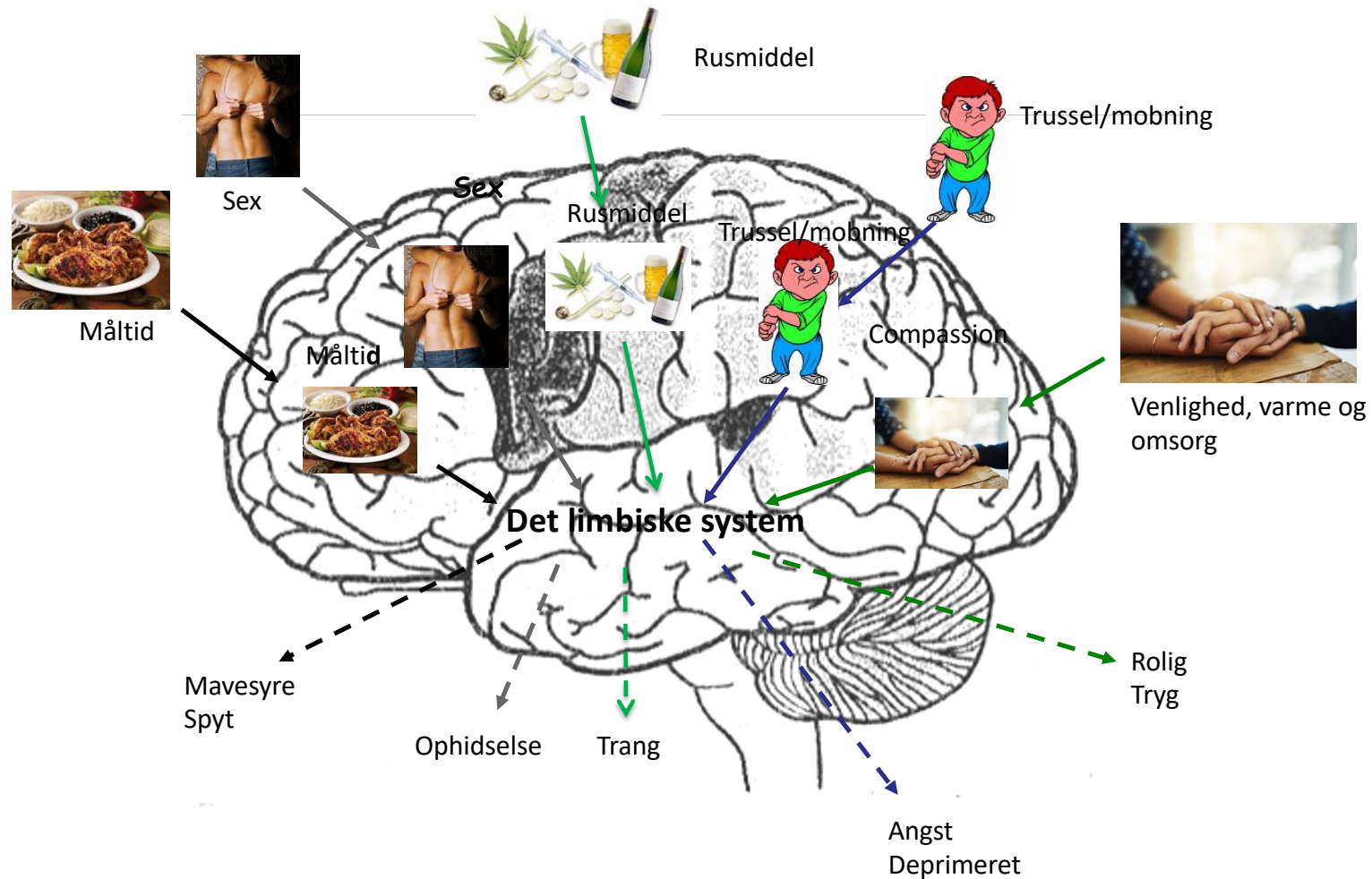
Vi behøver compassion for en meget *tricky* hjerne



Vi behøver compassion med en meget *tricky* hjerne



Hjernediagram af stimulus-respons model for indre og ydre stimuli



Fra P. Gilbert 2008/ L.H. Isager

Den indre stemmes tonefald



Lena Højgård Isager www.pkf.name



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

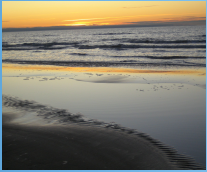
Alting vil gro overalt

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





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 bare 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.

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

Lena Højgård Isager www.pkf.name



Drøftelse af øvelsen i par

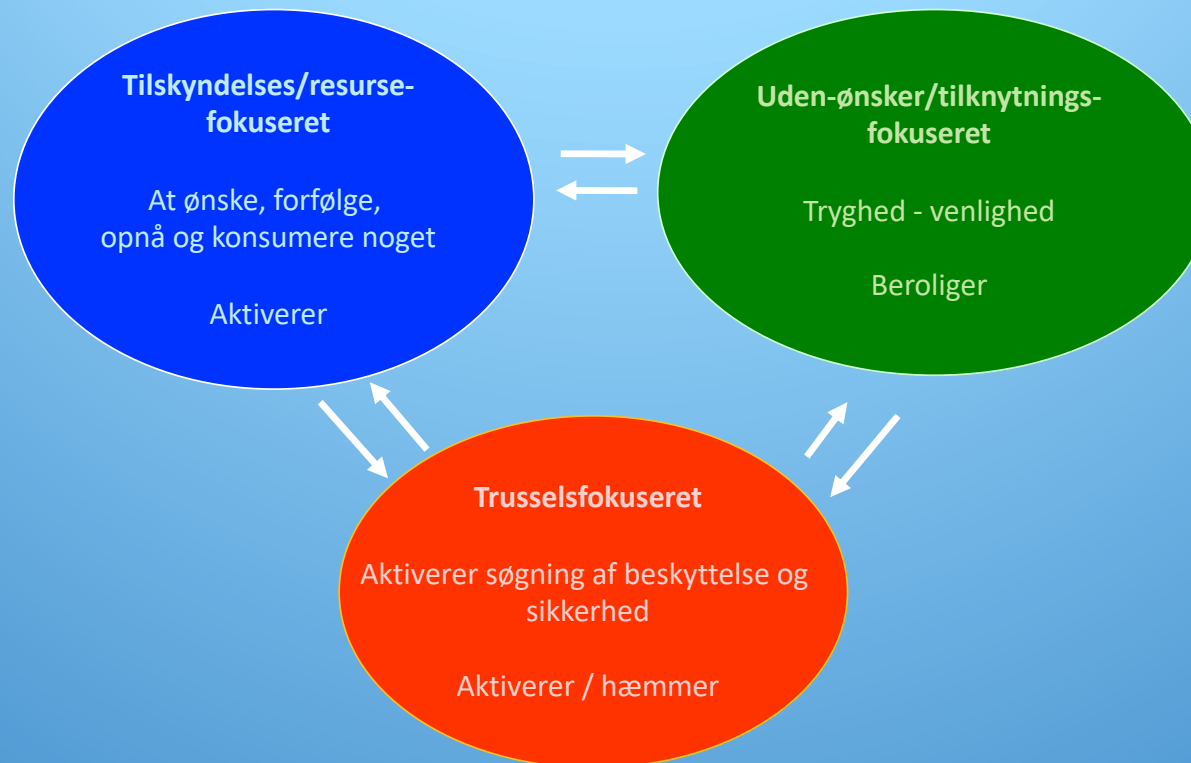
- Hvordan var det for jer at lave øvelsen
- Undersøg hvordan I reagerede, når opmærksomheden blev fanget af andre ting
- Drøft hvordan man kan øve sig i at lægge mærke til de ting, der dukker op i opmærksomheden, acceptere dem og prøve at lade dem være
- Drøft vanskelighederne ved det



Typer af affektreguleringssystemer

Drevet/ spænding / vitalitet

Tilfredshed / tryk / forbundet

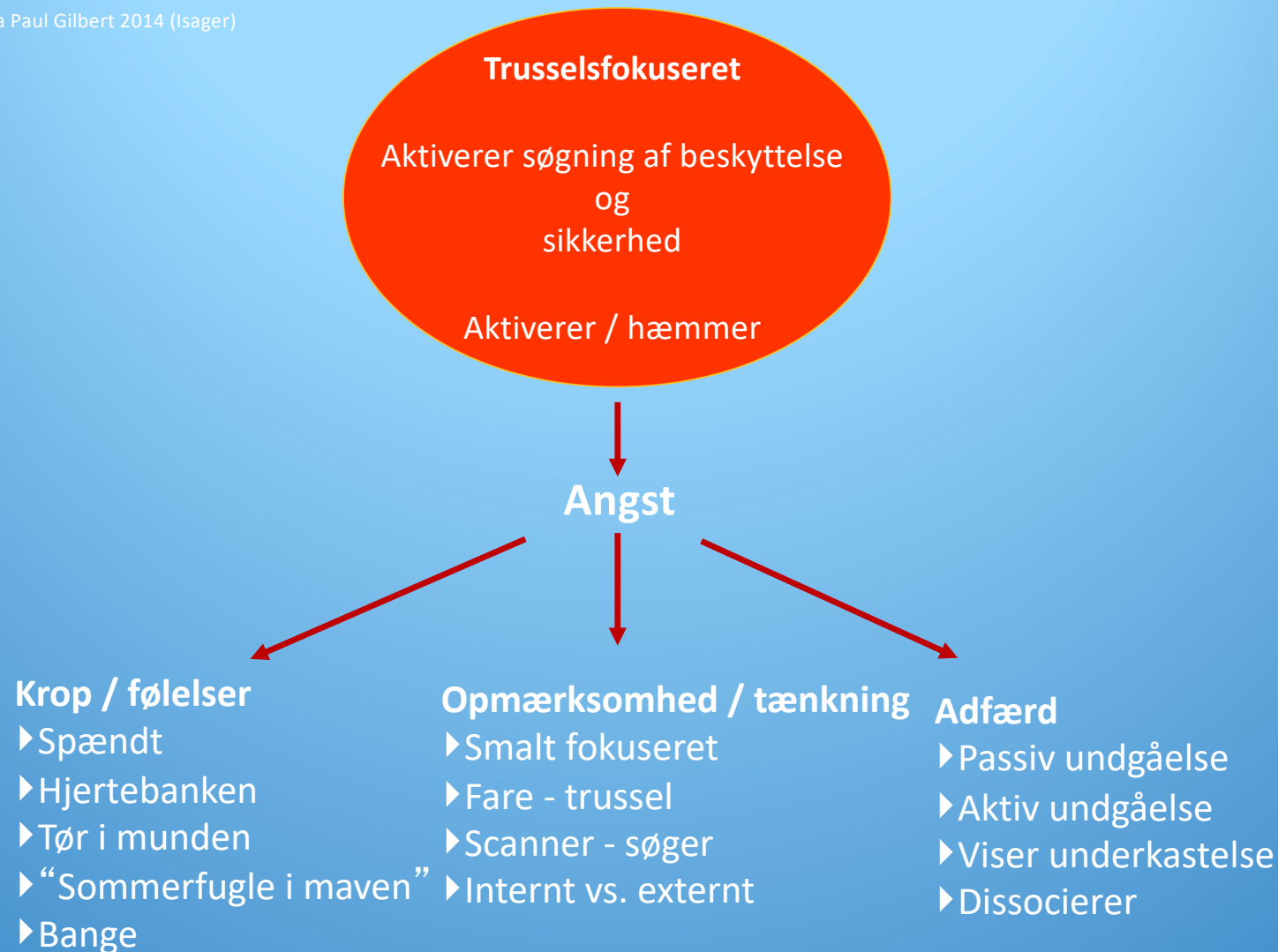


Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

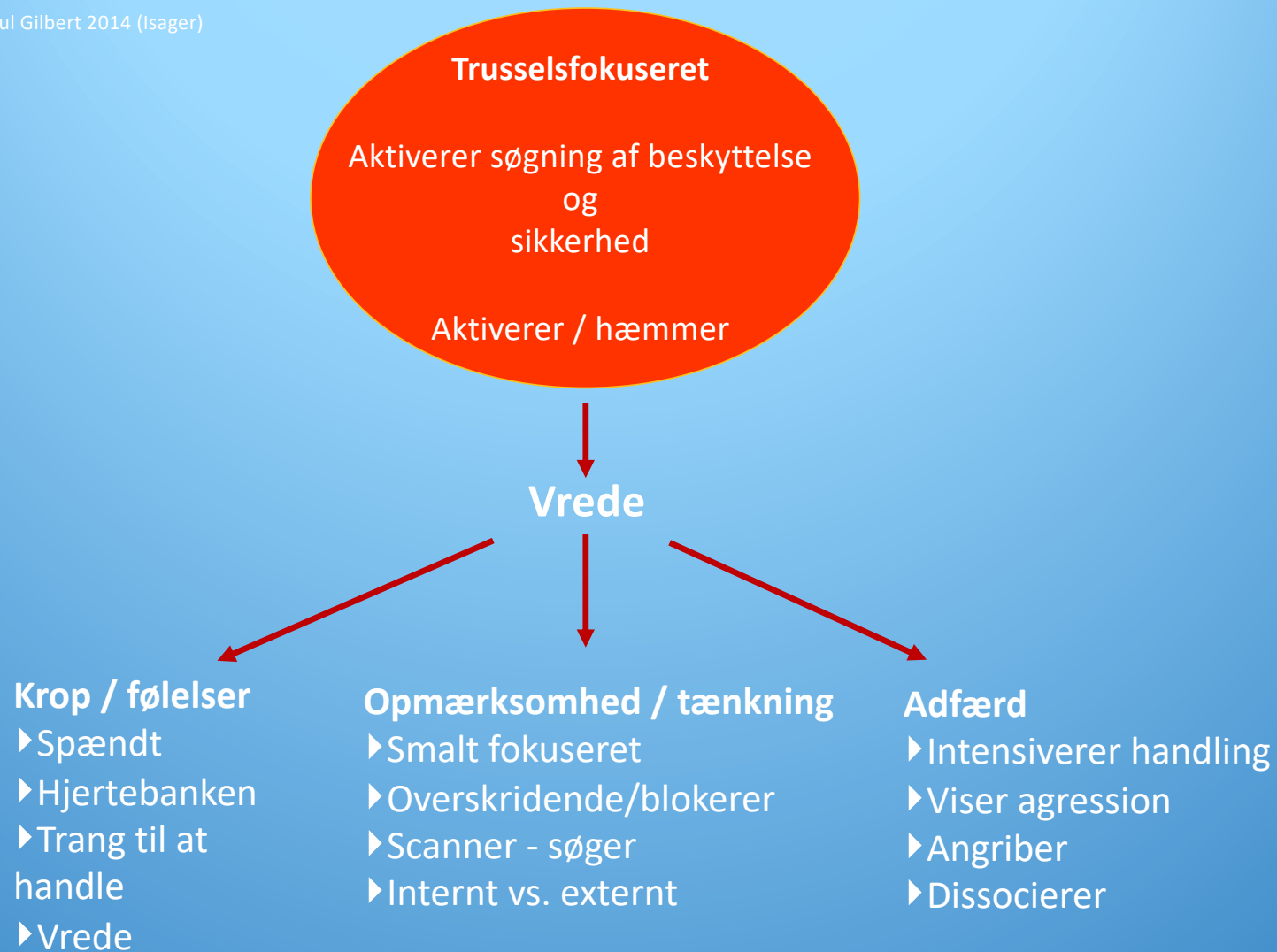
Vrede / angst / afsky

Lena Højgård Isager www.pkf.name









Lotterigevinst



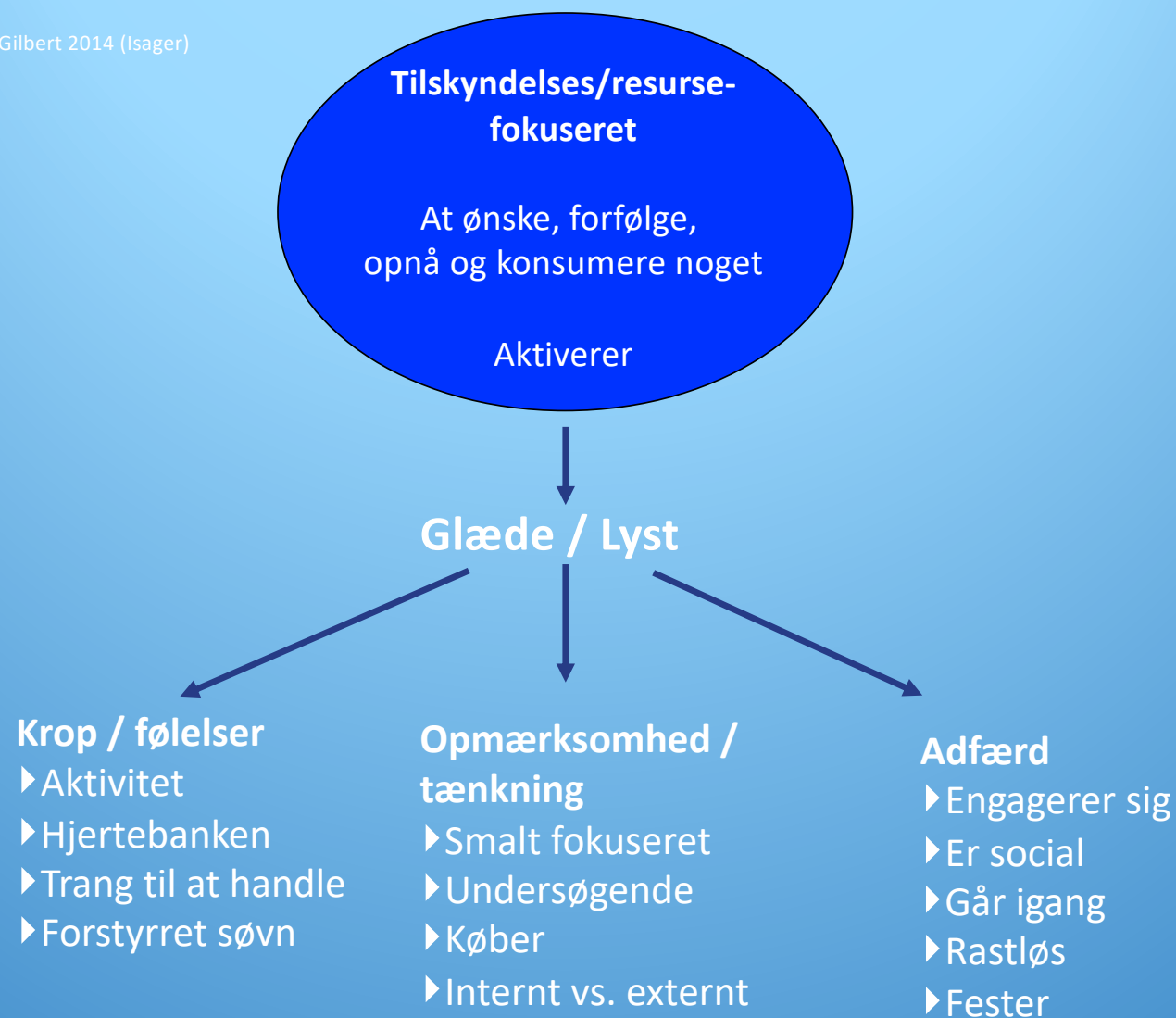
10 millioner kr.!!!!





Lena Højgård Isager www.pkf.name







Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

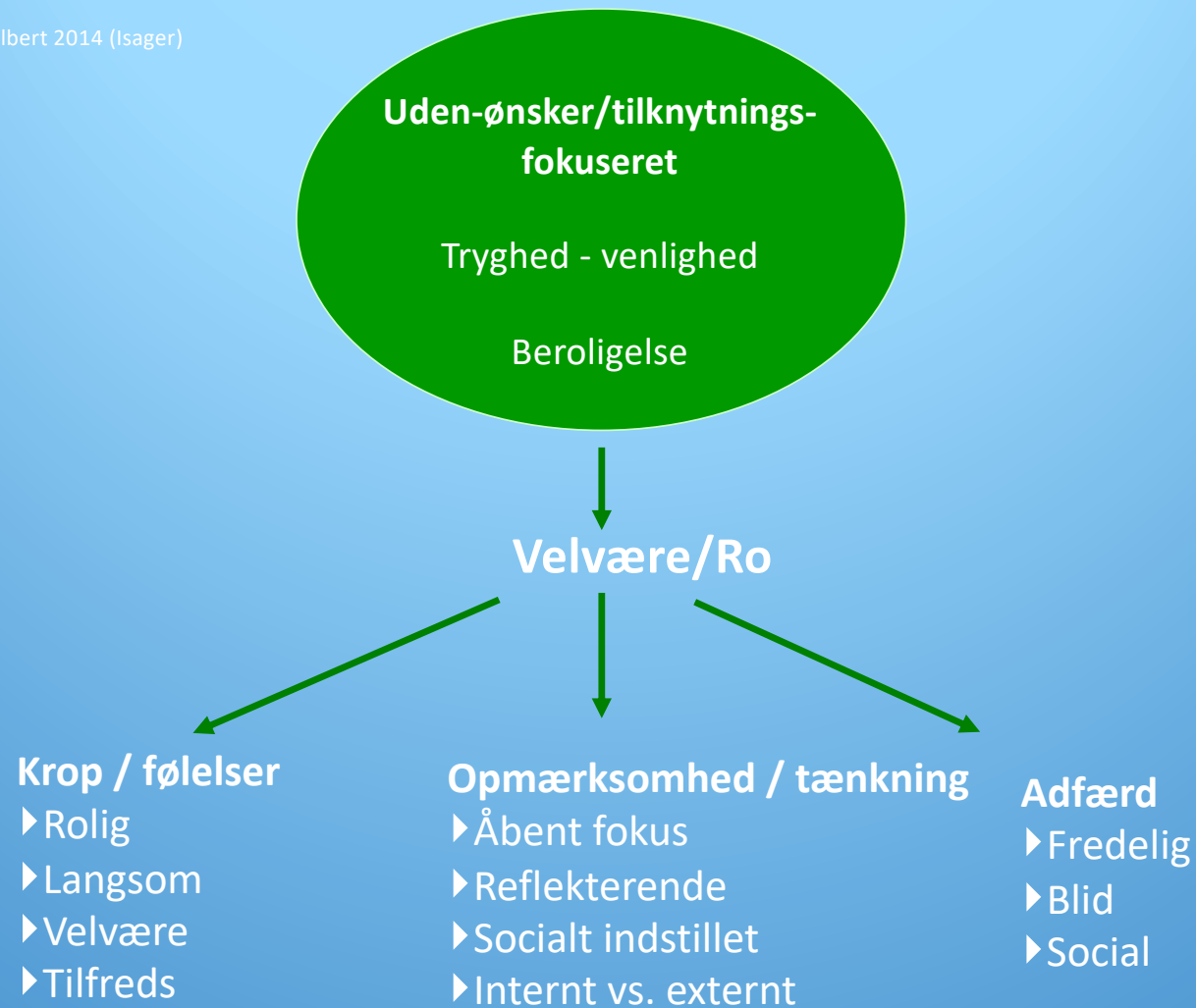
Lena Højgård Isager www.pkf.name



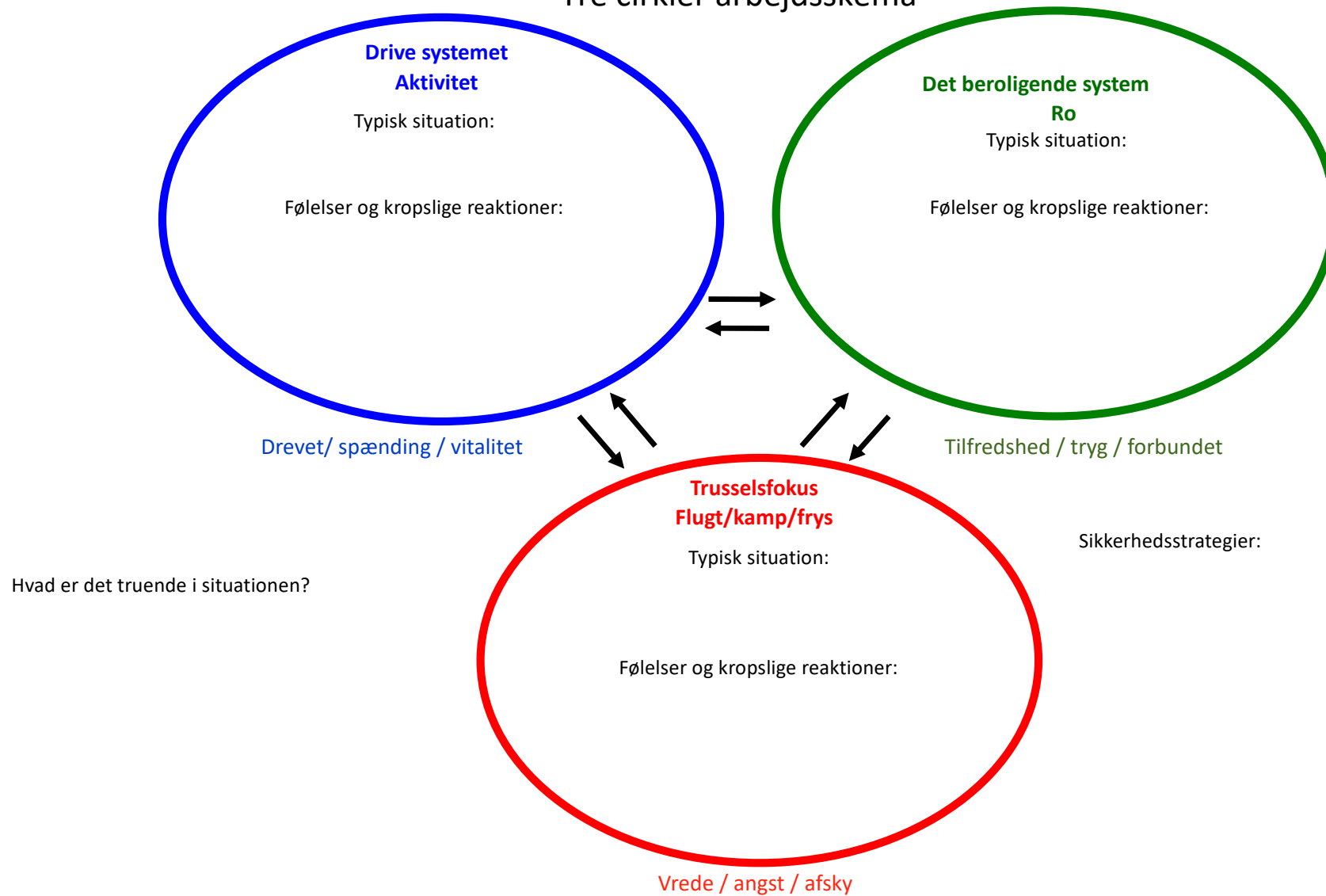


Lena Højgård Isager www.pkf.name

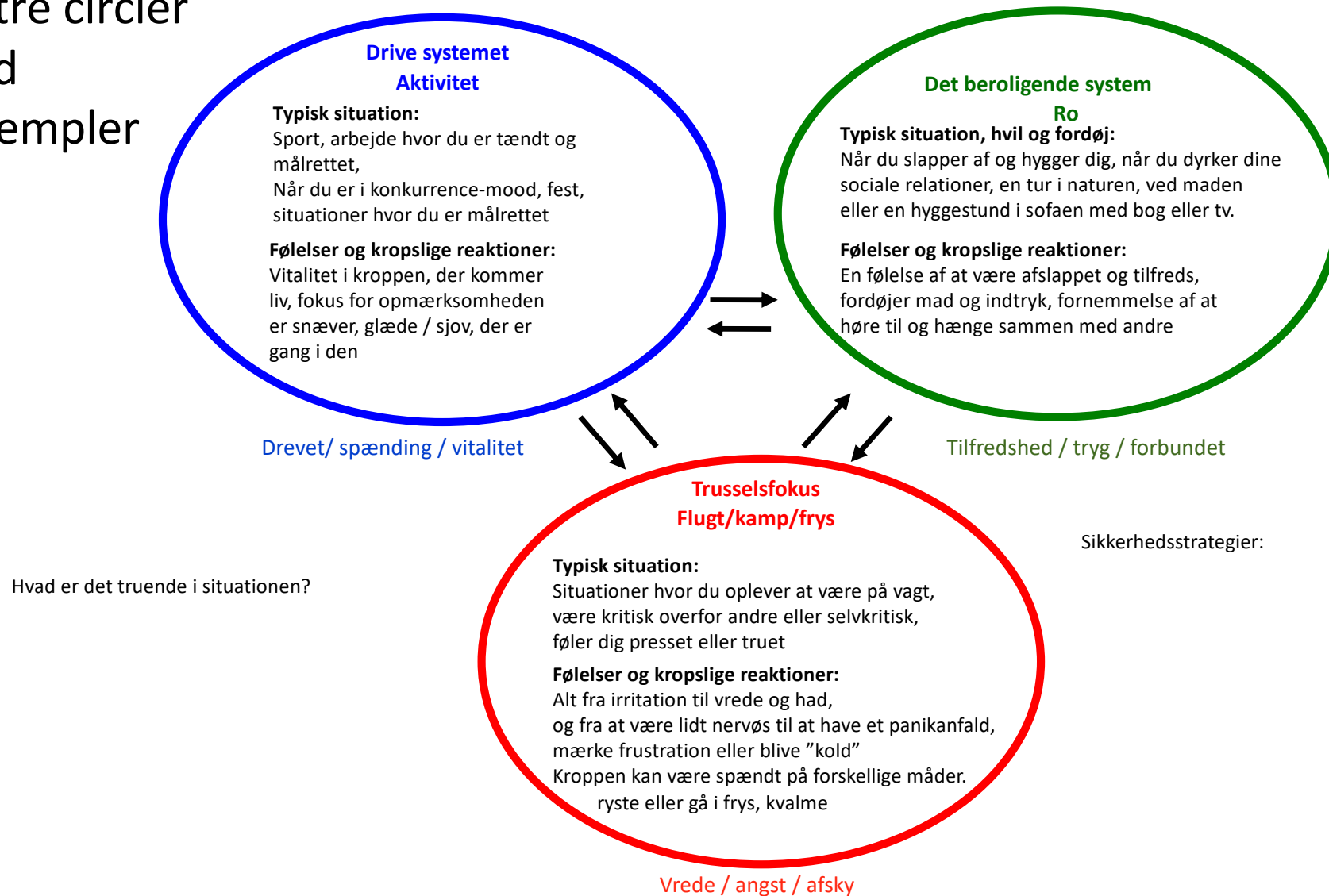




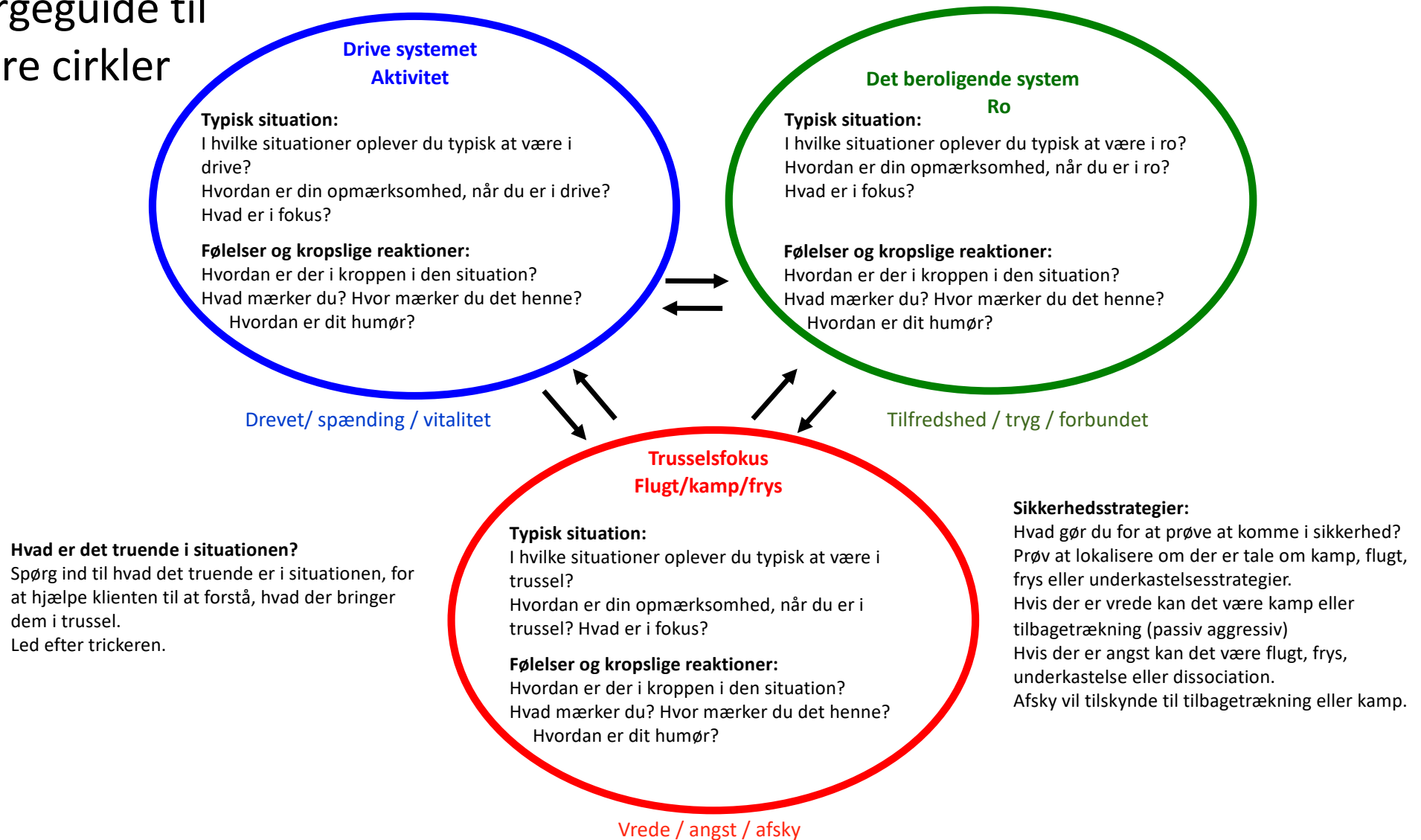
Tre cirkler arbejdsskema



De tre circler med eksempler



Spørgeguide til De tre cirkler



Demonstration i plenum

- Derefter øvelse i par 2 x 30 min.



Øvelse med de tre cirkler

2 mandsgrupper

Udfyld på skift skemaet. I må skiftes til at interviewe hinanden. Find konkrete eksempler fra dagligdagen, hvor I typisk har aktiveret de forskellige systemer. Spørg ind til de kropslige reaktioner i hver situation, så det bliver tydeligt for jer, hvordan jeres oplevelse/indstilling typisk er, når jeres opmærksomhed er styret af henholdsvis "det røde", "det blå" og "det grønne" system.



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



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.

Vi 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.



Øvelse parvis

- Prøv begge at guide ”Trygt sted”
- Giv hinanden feedback – venligt og konstruktivt.



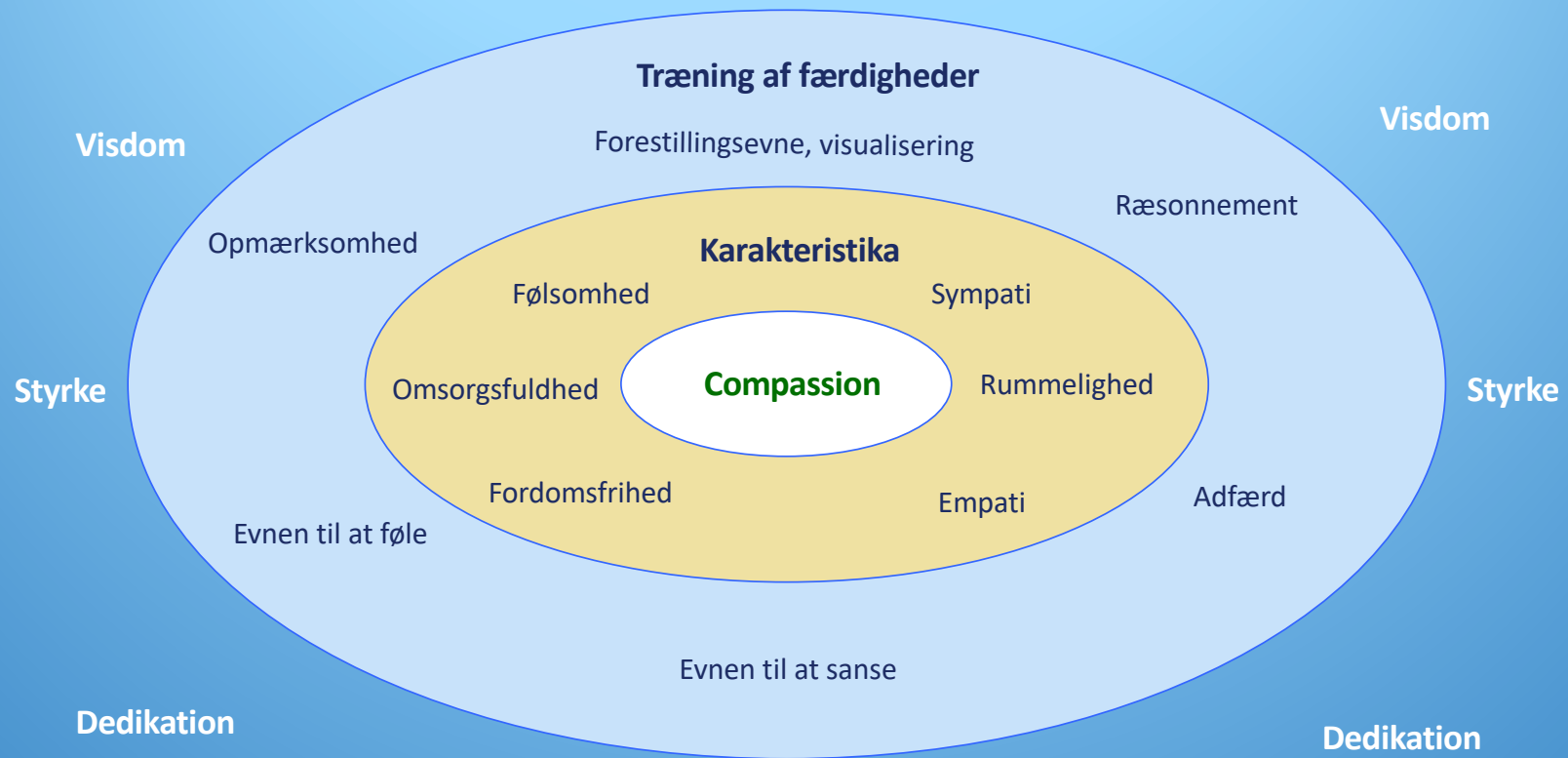
Introduktion til en medfølelsesfokuseret tilgang

Dag 2.:

9.00-12.00	Compassion cirklen Compassion-selv Skam Evt. funktionsanalyse af følelserne
12.00-13	Frokost
13.00-14	Implementering



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



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)

Lena Højgård Isager www.pkf.name



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



Et ægte ønske om at føle omsorg og lade sig bevæge af andres lidelse



Lena Højgård Isager www.pkf.name



Hjertevarme



Lena Højgård Isager www.pkf.name



Rummelighed og empati



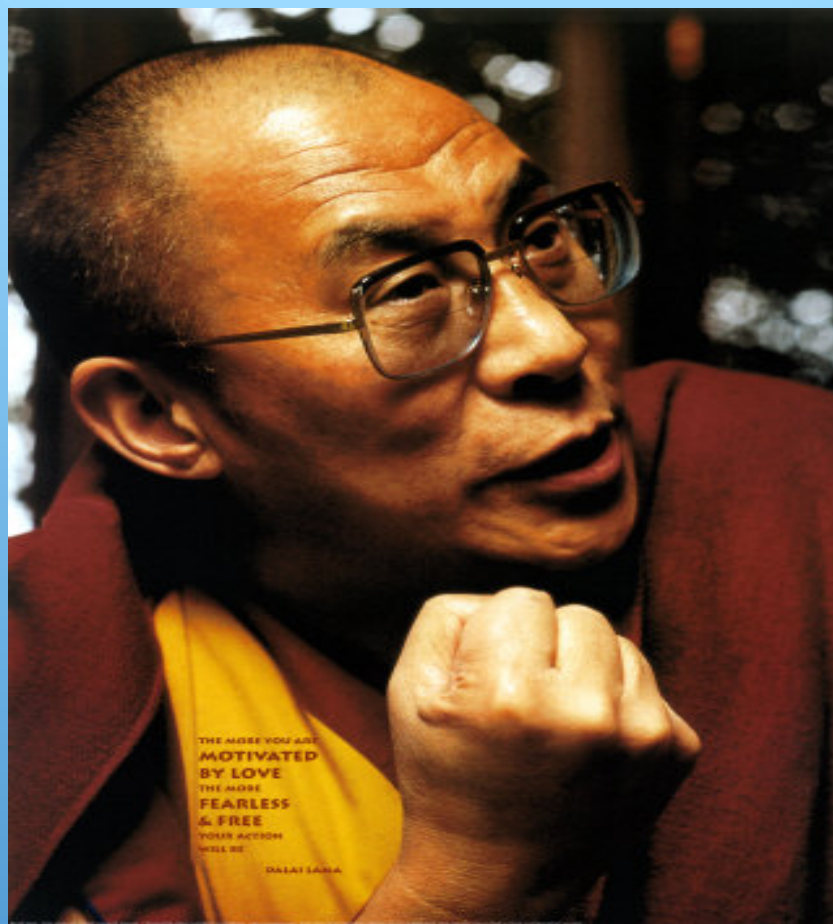
Fordomsfrihed – vi har alle vore kampe



Lena Højgård Isager www.pkf.name



Visdom og styrke



Lena Højgård Isager www.pkf.name



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 have compassion?
- Hvad hjælper denne karakter med at udvikle compassion?
- Hvad hindrer eller blokerer denne karakter?
- Hvordan vil denne karakter overkomme blokeringerne?

Oversat fra Paul Gilbert 2015



Guide 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 holde fokus på din erindring af at være medfølende, og find en situation hvor den andens lidelse ikke var overvældende. 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. Prøv nu at tænke over, hvad din motivation eller intention var i den situation. Hvordan var din opmærksomhed, hvad havde du fokus på? Hvordan var dine tanker? Hvordan var det i kroppen, hvordan var dine følelser i situationen? Hvordan var din adfærd? Hvad gjorde du? Prøv at tænke tilbage i tiden og tænk på andre situationer, hvor du har været hjælpsom over for andre, tænk tilbage til ungdommen, teenage alderen og helt tilbage så langt, som du kan huske. Giv så slip i erindringerne. Tænk nu over, hvad den her udgave af dig gerne vil have eller opleve.

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.

Lena Højgård Isager www.pkf.name



Frygt - blokering - modstand

Frygt:

Frygten kommer af, at man ønsker at have compassion, men frygter konsekvenser som fx at blive overvældet af svære følelser

Blokering:

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

Modstand:

Modstand er, når vi ikke er bange for at have compassion 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.



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?



Analyse af skam

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

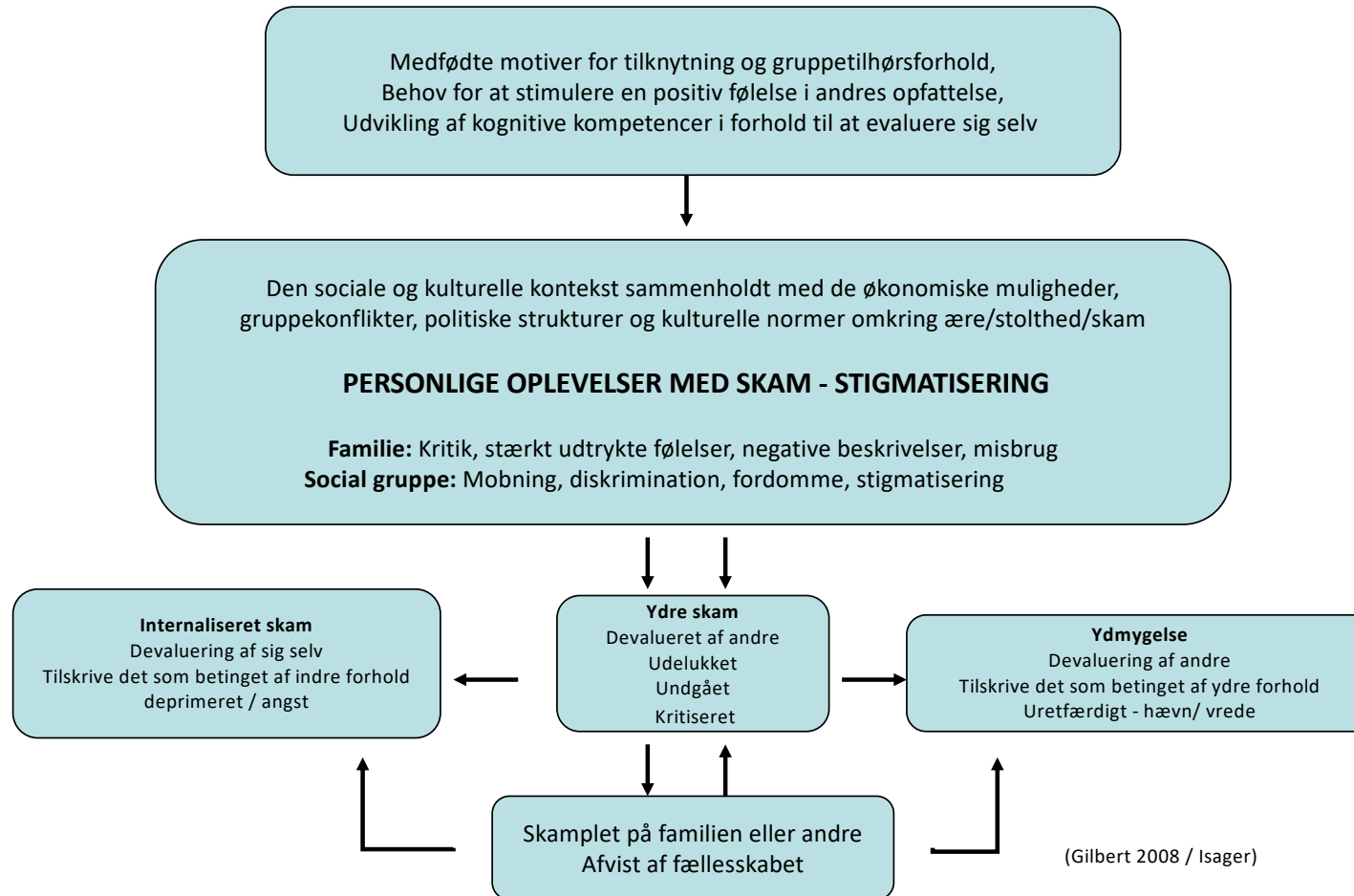
Vi må forstå, hvorfor det er naturligt at reagere, som vi gør i den givne situation - i stedet for at sygeliggøre vores reaktionsmåder

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



En model for skam med ydre skam som det centrale aspekt



(Gilbert 2008 / Isager)

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 compassion?

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 compassion perspektiv, at andre vil se på dig?



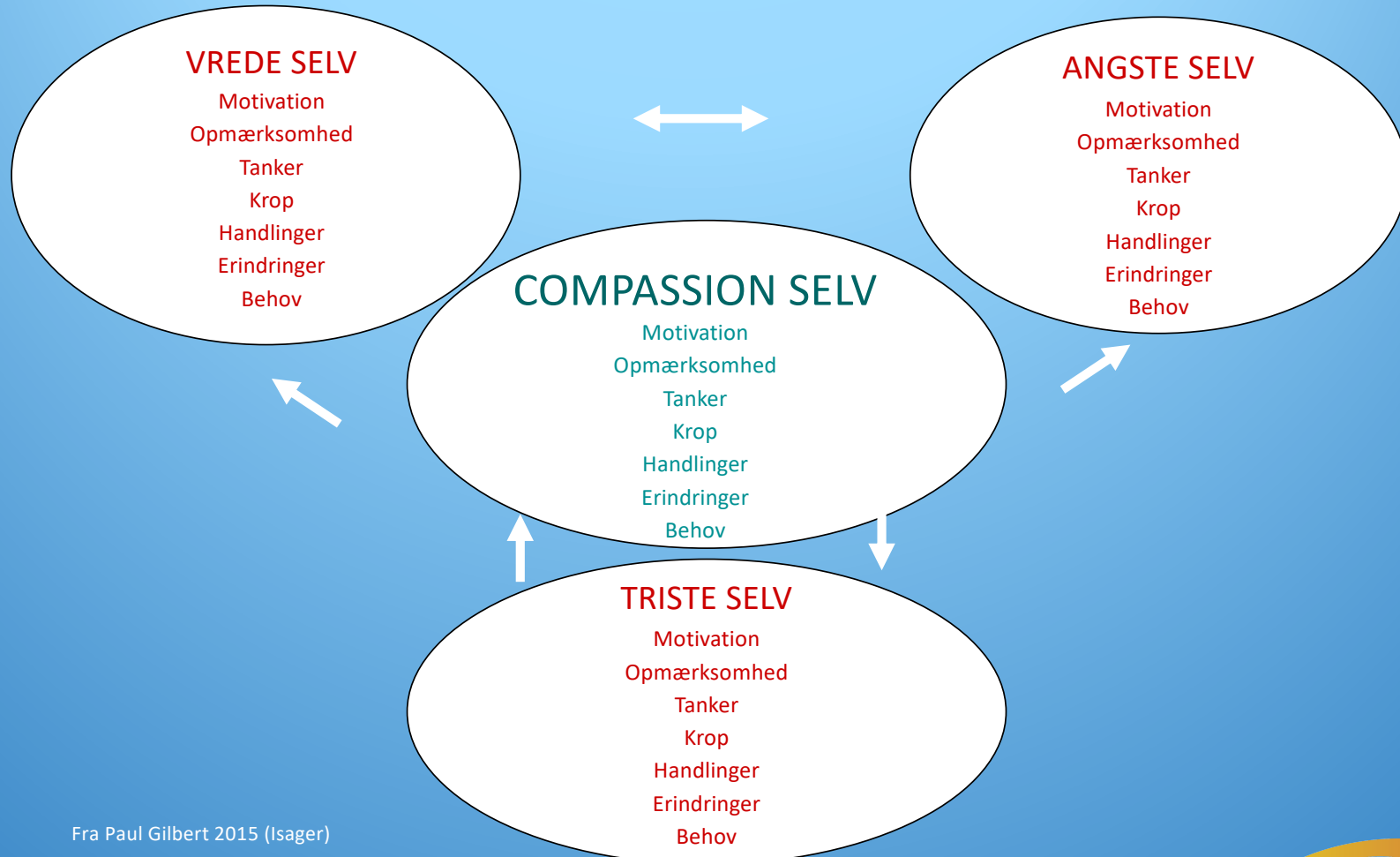
Funktionsanalyse af følelserne i forbindelse med en nylig konflikt

Motivation, Opmærksomhed, Tanker, Krop, Adfærd, Erindringer og Behov

Fokus på:
Vrede selv
Angste selv
Triste selv
Medfølelse selv



At bruge compassion over for de truede selver

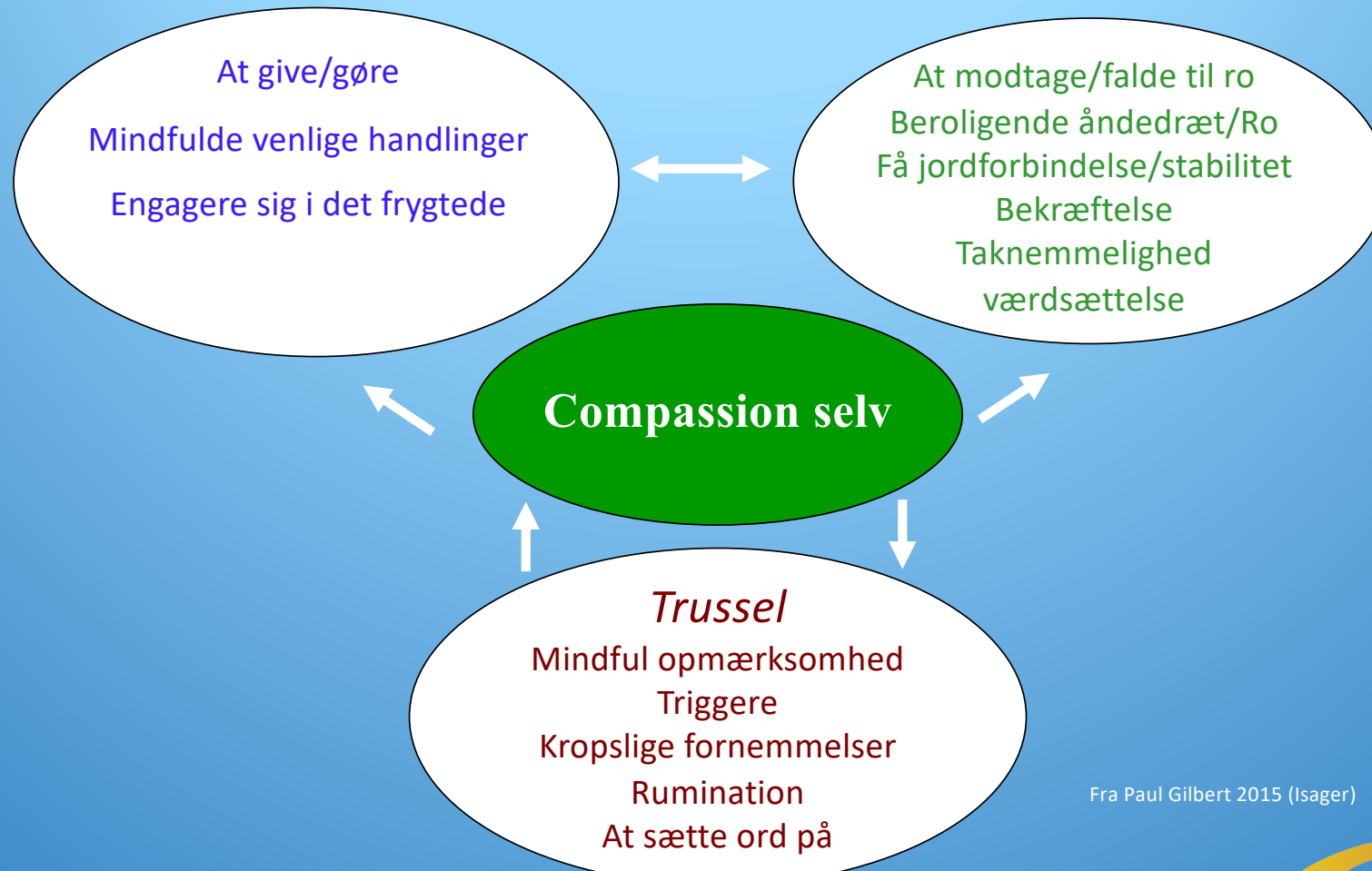


Fra Paul Gilbert 2015 (Isager)

Lena Højgård Isager www.pkf.name



Integrerende compassion proces



Fra Paul Gilbert 2015 (Isager)



Parvis: Plan for implementing:

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: 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>

