

Introduktion til en compassionfokuseret tilgang

Modul 3.dag 5:

Øvelse med compassion selvet
Opsamling af hjemmearbejde
Skam
Funktionsanalyse af skam i plenum

Frokost

Øvelse i par med funktionsanalyse
af skam
Visualisering med compassion
selvet

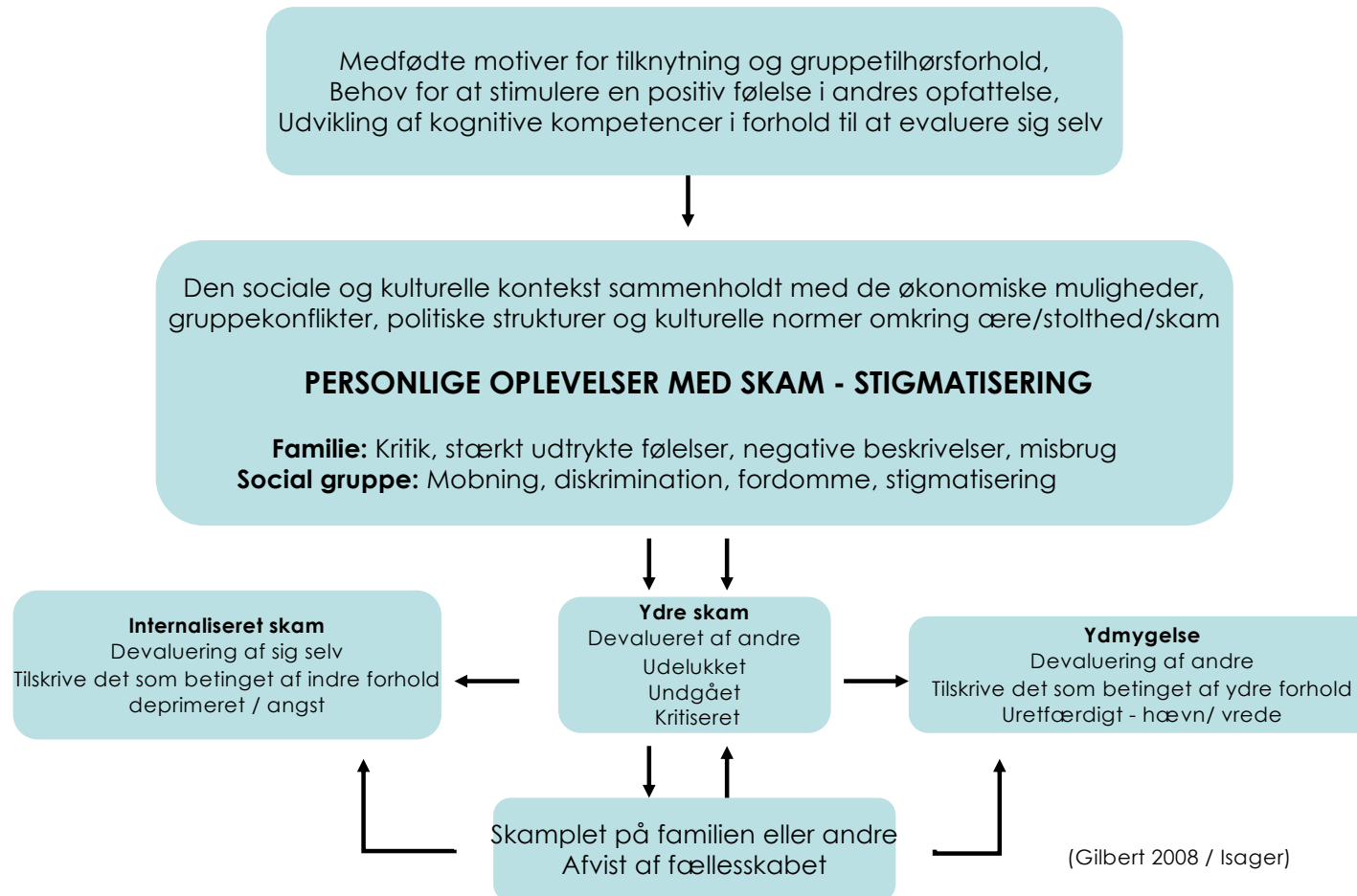


Skam som vedligeholdende faktor

- 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



En model for skam med ydre skam som det centrale aspekt



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

(Gilbert 2009/ Isager)

Lena Højgård Isager www.pnf.dk



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?



Andre metoder til at arbejde med skam

- Stoleøvelse med at sætte den skamfulde del i en stol og møde den med compassion selvet
- Brevskrivning i forhold til den skamfulde situation enten fra compassion selvet eller compassion figuren



Introduktion til en compassionfokuseret tilgang

Modul 3.dag 6:

Øvelse med compassion selvet kort udgave

Kritisk selv:

Evolutionær funktion

Lærehistorie

Undersøgelse af kritisk selv med visualisering

Funktionsanalyse af kritisk selv i plenum

Frokost

Øvelse i par med funktionsanalyse af kritisk selv

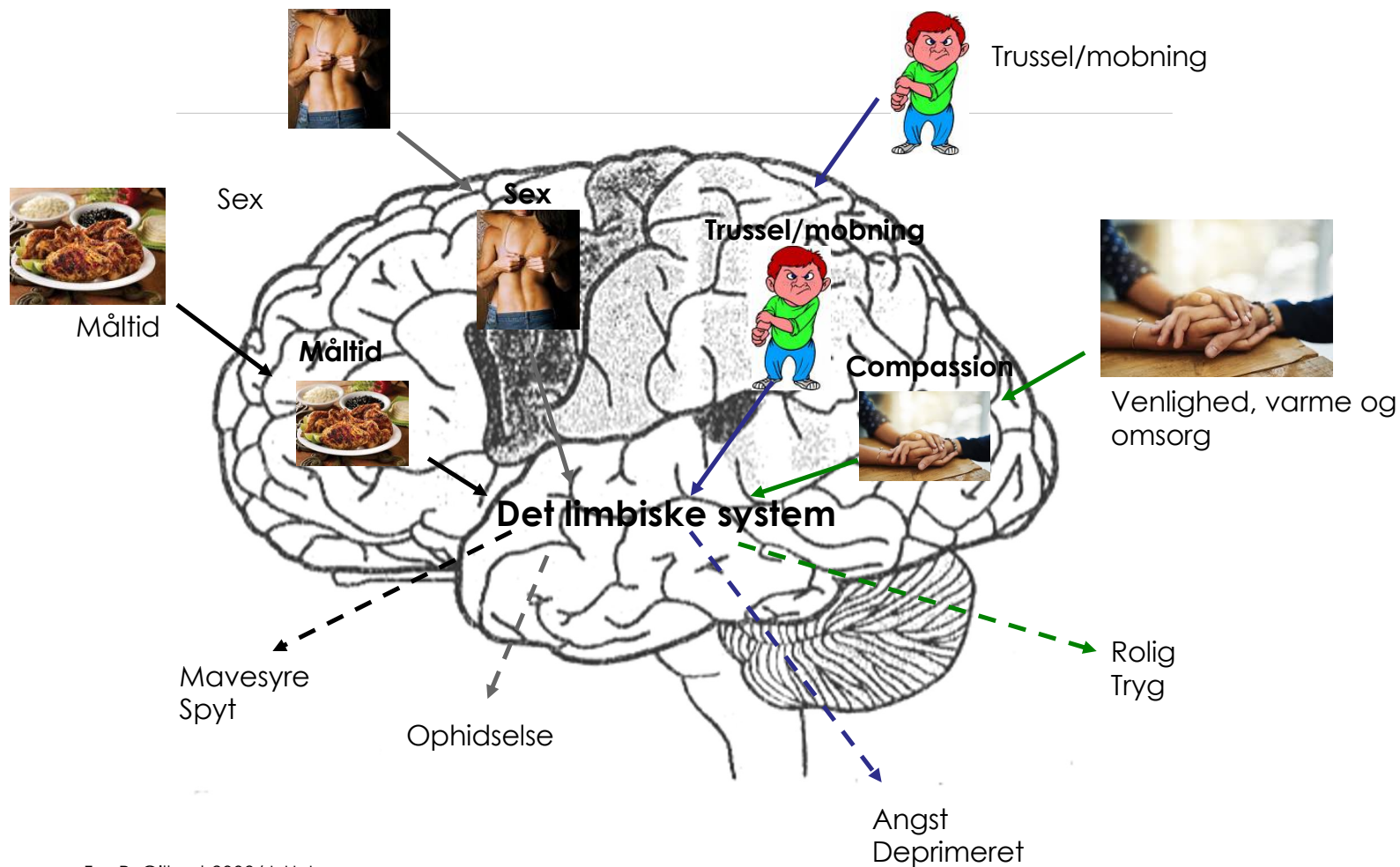
Visualisering med at give compassion til det kritiske selv

Andre metoder

Hjemmearbejde



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.pnf.dk



Kritisk selv



Hvilken vælger du at lytte til?

Hvem får det bedste frem i dig?



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 kritikerens har.

Læg mærke til kritikerens ansigtsudtryk.

Minder den dig om nogen?

Hvad siger den til dig?

Læg mærke til hvilke følelser kritikerens 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 Kritikerens?

Spørg dig selv:

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

Hvad er min kritikerens 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.

Lena Højgård Isager www.pnf.dk



Funktionsanalyse af kritisk selv

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

Hvordan ser din kritiker ud?

Hvad siger den til dig?

Hvordan føler den over for dig?

Hvad har den lyst til at gøre ved dig?

Hvordan har jeg det nu og hvilke tanker har jeg om mig selv?



Compassion-selv/ compassion-figur

Hvad er compassion-figurens største ønske for dig?

Hvordan ser compassion-
figuren ud?

Hvad siger den til dig?

Hvordan føler den for dig?

Hvad ønsker den at gøre ved
dig?

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



Giv compassion til din kritiker



Arbejde med at give compassion til den indre kritiker

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?

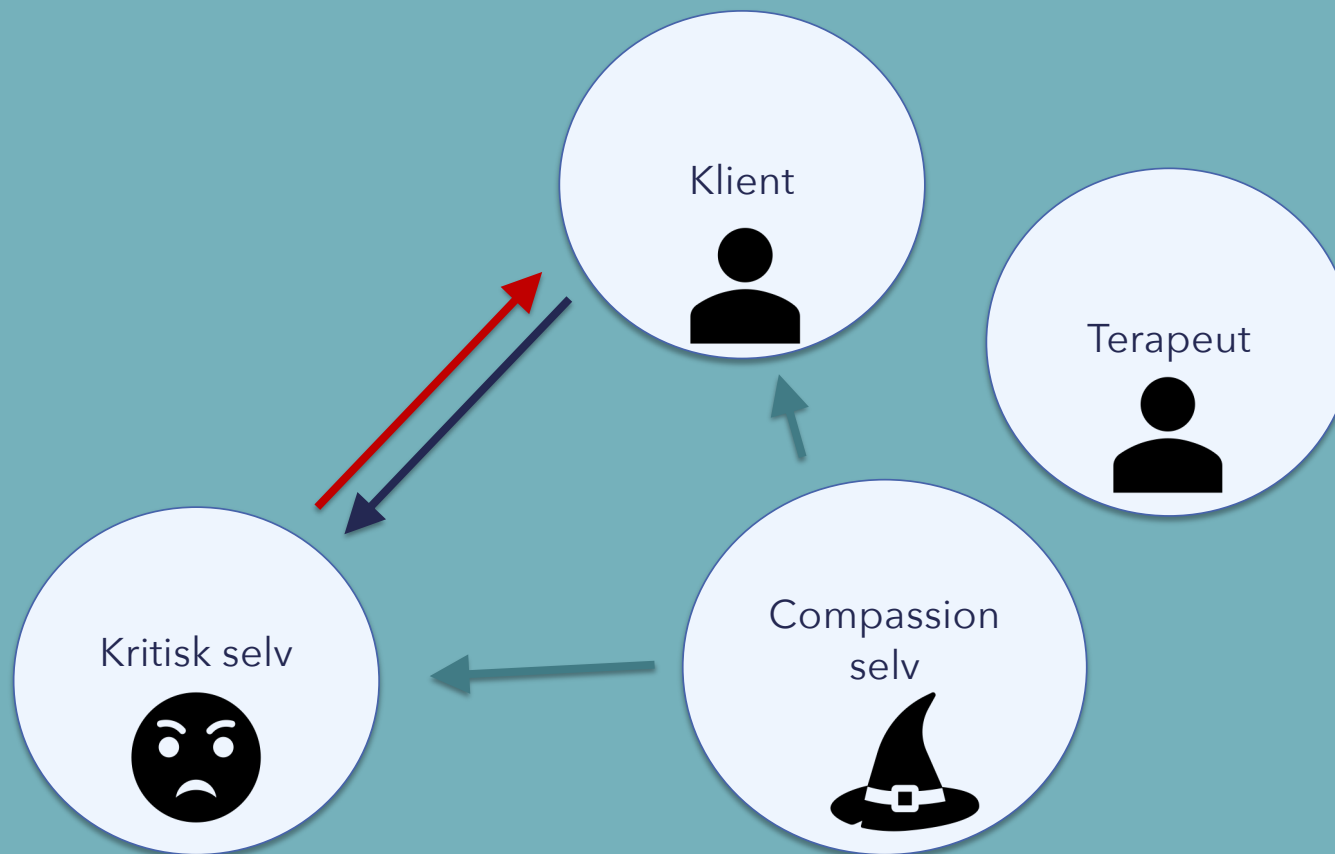
Hvordan vil det hjælpe?

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.



Stolearbejde med kritisk selv



Andre metoder til at arbejde i forhold til kritisk selv

- Skema med identificering af kritiske stemmer
- Compassion omformulering i forhold til kritiker
- Compassion brevskrivning
- Alt sammen med anerkendelse af funktionens intention og med at lade compassion selvet tage ansvar.
- ALDRIG diskutere med den indre kritiker

