

Introduktion til en compassionfokuseret tilgang

Modul 4.dag 7:

Øvelse med compassion selvet
Opsamling af hjemmearbejde
Sagsformulering

Frokost

Øvelse i par med sagsformulering
Videre arbejde ifht.sagsformulering
Introduktion til stolearbejde



Vores historie i livets strøm:

Lena Højgård Isager med inspiration fra Paul Gilbert

Historiske påvirkninger
Helbred, oplevelser og
indflydelse fra omgivelserne

Frygt og bekymringer

Eksterne:

Interne:

**Sikkerheds- /
Beskyttelsesadfærd**

Eksterne:

Interne:

Utilsigtede konsekvenser

Eksterne:

Interne:

Kerneantagelser om:
Selv:
Andre:
Verden:

Forholden sig til sig selv / selvangreb:



Spørgeguide til sagsformuleringen:

Lena Højgård Isager med inspiration fra Paul Gilbert

Historiske påvirkninger

Helbred, oplevelser og indflydelse fra omgivelserne (2)

Opvækst/ tilknytning til far/mor og søskende

Find evt. en kernebegivenhed ved at spørge, hvor denne frygt kendes fra

Skole/relationer

Uddannelse/relationer

Nuværende livssituation/relationer

Aktuel situation

Kerneantagelser om:

Selv:

Andre:

Verden:

Frygt og bekymringer (1)

Hvad er kernefrygten

Eksterne: (3)

- Frygt for andre
- Hvordan frygter du at andre ser på dig?
- Hvordan ser du på andre, når denne frygt er aktiveret?

Interne: (6)

- Hvad frygter du fra/i dig selv?
- Er der følelser du ikke kan lide at have?
- Hvad er du bange for skal ske med dig?

Sikkerheds- / Beskyttelsesadfærd

Eksterne: (4)

- Hvad gør du for at undgå at de frygtede ting sker?
- Passive strategier
- Aktive strategier

Interne: (7)

- Hvad gør du for ikke at få den/ de følelser?
- Hvordan forsøger du at komme væk fra den tilstand/følelse?

Utilsigtede konsekvenser

Eksterne: (5)

- Hvordan får du det?
- Hvordan bliver dine relationer til andre?

Interne: (8)

Hvordan får du det?

Forholden sig til sig selv / selvangreb: (9)

Hvordan ser du på dig selv, når du oplever de utilsigtede konsekvenser?



Anes historie i livets strøm:

Historiske påvirkningen (Emotionelle erindringer)

Kritisk mor, emotionelt meget ustabil, stort pilleforbrug, noget kriminalitet
Forældrene skilt
Far blandede sig ikke, lidt samvær
Forventninger fra omverdenen om at tage sig af mor

Oplevelser med overvældende følelser, råben og voldelig adfærd fra morens side
Skamfulde erindringer

Selv som Andre som
Lille Magtfulde
Sårbar Krænkende

Kernefrygt

Eksterne:
At blive afvist
At blive ydmyget eller udsat for skam
At blive ladet alene

Interne:
At føle sig alene og sårbar
At miste kontrol over følelser
At bryde sammen
Ikke at kunne overskue noget

Sikkerheds- / Beskyttelsesadfærd

Eksterne:
Er eftergivende
Tilpasser sig andres normer og ønsker
Fokus på hvad hun tror andre tænker og føler
Laver mange sociale aftaler
Drikker for hyggens skyld
Fortæller ikke hvordan hun har det

Interne:
Forsøger ikke at mærke, hvordan hun har det
Tager sig sammen
Drikker for ikke at mærke uro

Utilsigtede konsekvenser

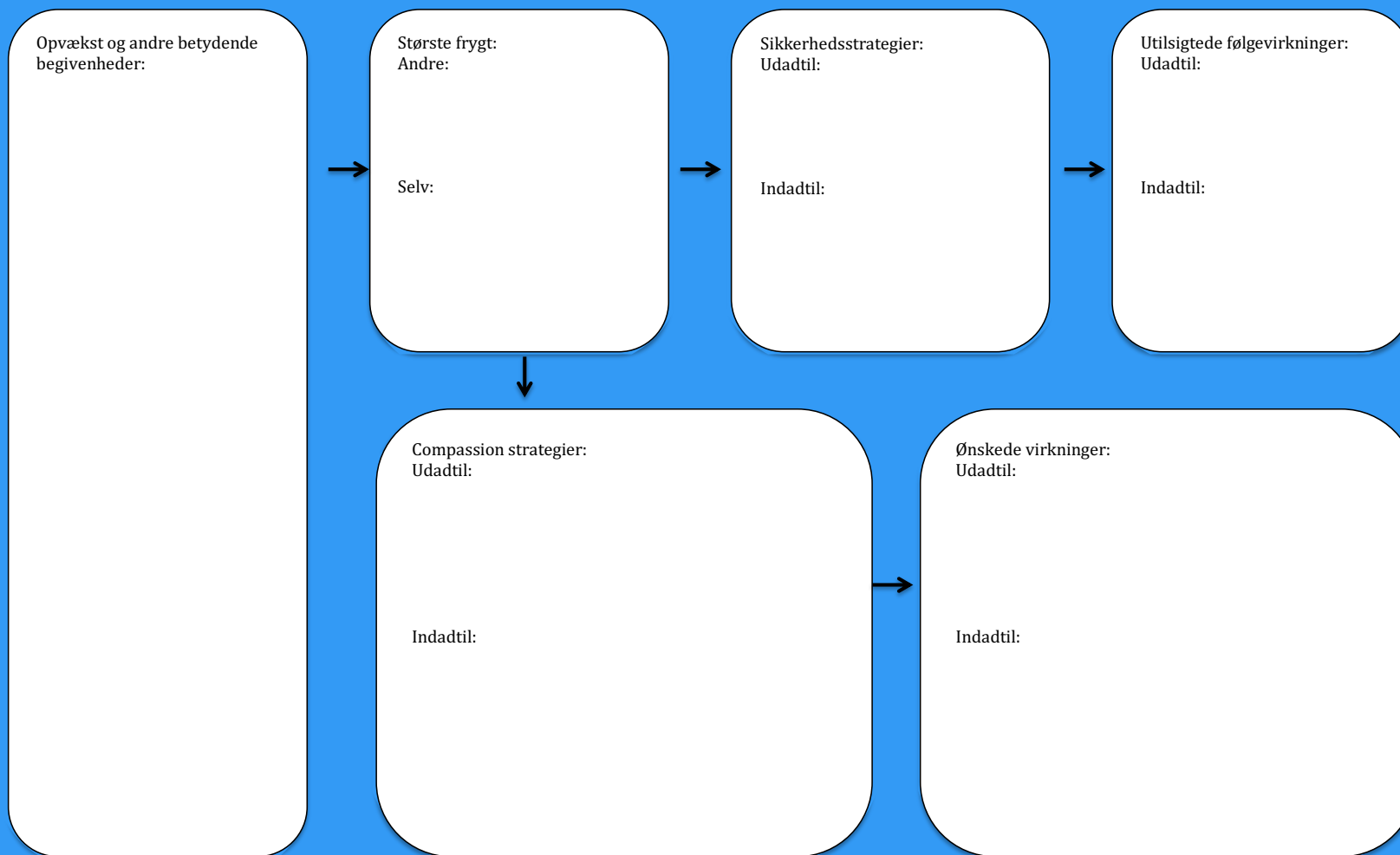
Eksterne:
Bliver irriteret over andres krav, børnene
Når ikke egne personlige mål
Slapper ikke af sammen med andre
Svært ved at have andre helt tæt på

Interne:
Mister fornemmelsen af sig selv
Mister selvtillid
Bliver vred over at være sårbar / skam
Mister ind imellem kontrollen over sig selv
Skyld

Forholden sig til sig selv /Selvangreb:
Jeg er svag
Jeg er ikke til at elske, når jeg bliver ved med at lave sikkerhedsadfærd (Drikke)



Sagsformulering med compassion strategier.:



Med inspiration fra Mary Welford/ Lena Højgård Isager 2014

Lena Højgård Isager www.pnf.dk



Introduktion til en compassionfokuseret tilgang

Modul 4.dag 8:

Øvelse med compassion teamet

Stoleøvelse med kritisk selv

Frokost

Øvelse i par med stoleøvelsen

Evt. stoleøvelse med trang

Implementering

Evaluering



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

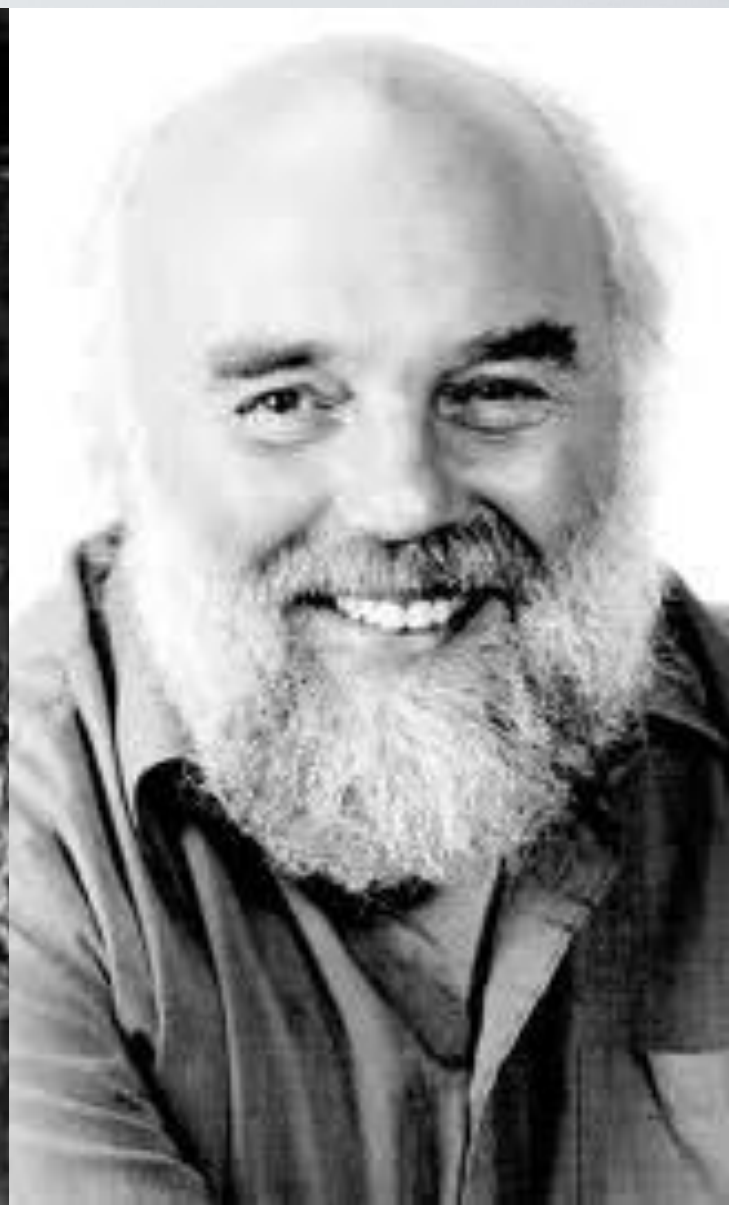


Stolearbejde

Chairwork

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





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.



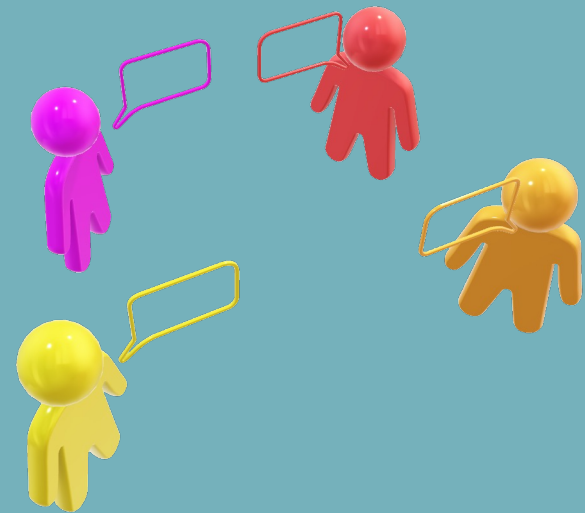
Dialog former

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.



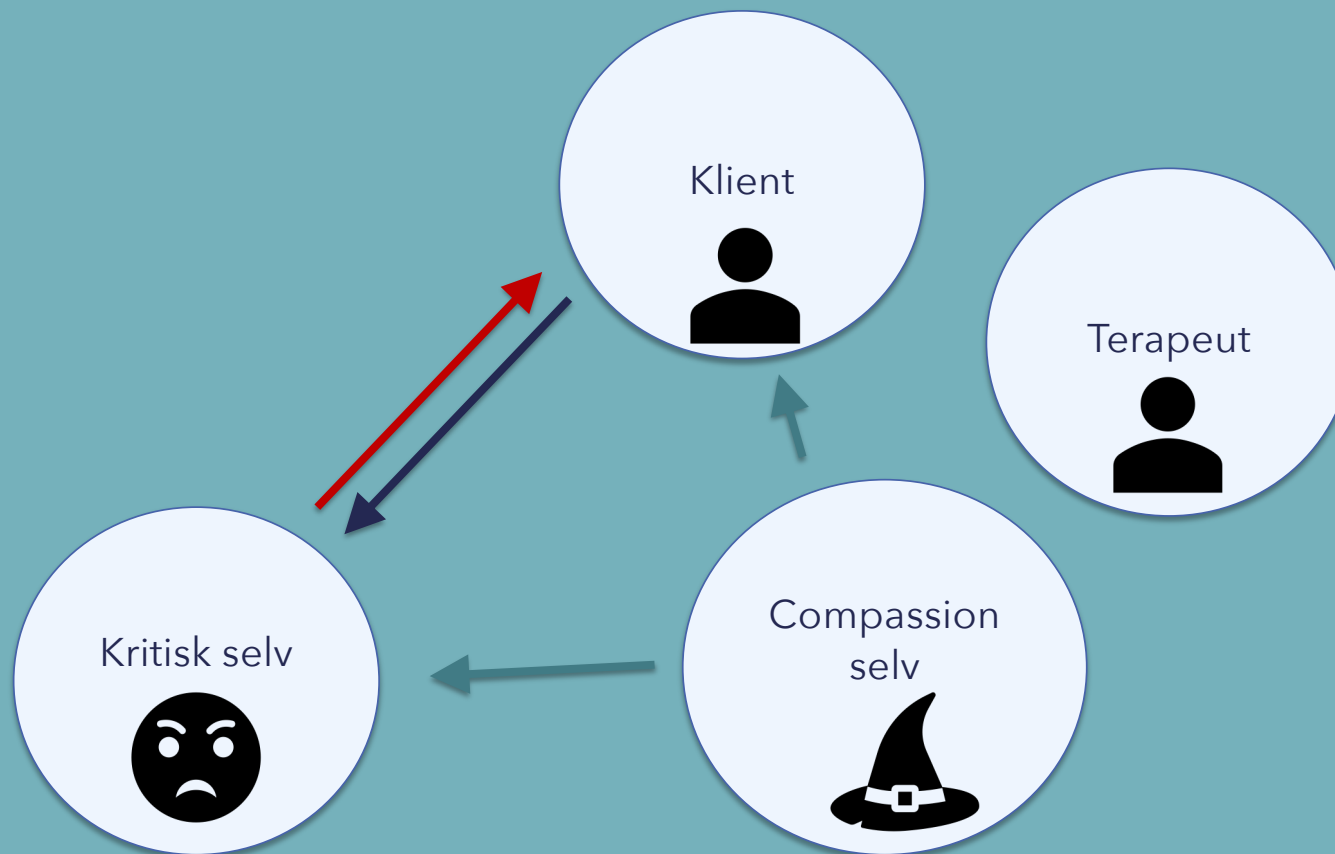
Dialoger i stolearbejde

Hvad gør forskellen

- Bevægelse
- Følelser
- Indlevelse



Stolearbejde med kritisk selv



Guide til stolearbejde med kritisk selv

1. Vælg en nylig situation med selvkritik aktiveret
2. Klienten starter i kritikerens stol og lægger mærke til kritikerens tonefald, følelse og motivation.
3. Klienten skifter til modtagerens stol og lægger mærke til, hvad det gør ved dem at blive talt sådan til og blive set sådan på.
4. Processen gentages for at få fat i processen og følelsesintensiteten i den
5. Klienten flytter til Compassion stolen og guides ind i compassion selvet.
6. Compassion selvet reflekterer over processen imellem kritisk selv og den ramte del.
7. Compassion selvet giver compassion til den kritiserede del.
8. Compassion selvet giver compassion til det kritiske selv, anerkender den frygt der driver det og dets forsvarsfunktion
9. Øvelsen drøftes og der reflekteres over det oplevede



Afrunding

- Drøftelse af implementering
 - Hvor langt er du/I?
 - Hvad vil du i gang med i den næste tid?
 - Hvordan hjælper I hinanden til at holde fast i CFT?
- Evalueringsrunde

