

Introduktion til en compassionfokuseret tilgang

Dag 3.:

9.00-12.00 Opsamling af hjemmearbejde
Øvelse med compassion figuren
Funktionsanalyse af følelser
Compassion selvet
Edderkoppen

12.00-12.45 Frokost

12.45-15.00 Edderkoppen fortsat
Sagsformulering



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?



Øvelse med compassion figuren

- Parvis arbejdes der med at guide en visualisering med den compassion figur "klienten" har beskrevet.
- Inden visualiseringen starter introducerer terapeuten til det, der skal foregå. Terapeuten gennemgår sammen med klienten beskrivelsen (fra før) af compassion figuren, således at der sikres en fælles forståelse af, hvilke karakteristika, det er vigtigt for klienten, at figuren besidder.
- Herefter guider terapeuten en visualisering med trykt sted og compassion figuren.
- Der rundes af med tilbagemelding fra klienten, hvis der er noget, som denne ønsker at dele
- Der byttes roller

- Til sidst gives venlige tilbagemeldinger til hinanden. Find hver en ting, som den anden gjorde, som virkede virkelig godt, og kom med et forslag til forbedring



Fire basale psykologiske funktioner



Motiver

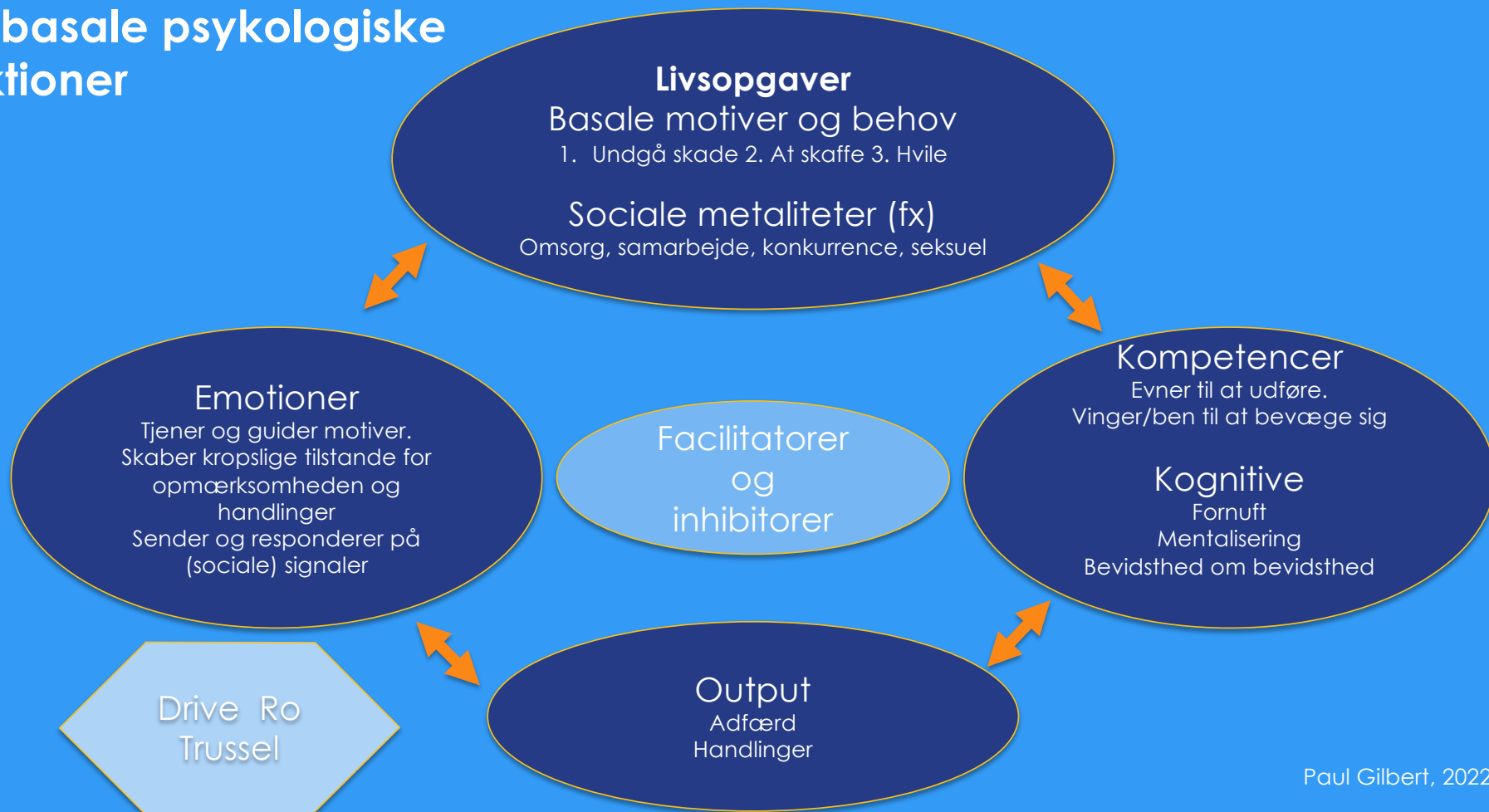
Emotioner

Kompetencer

Adfærd



Fire basale psykologiske funktioner



Paul Gilbert, 2022



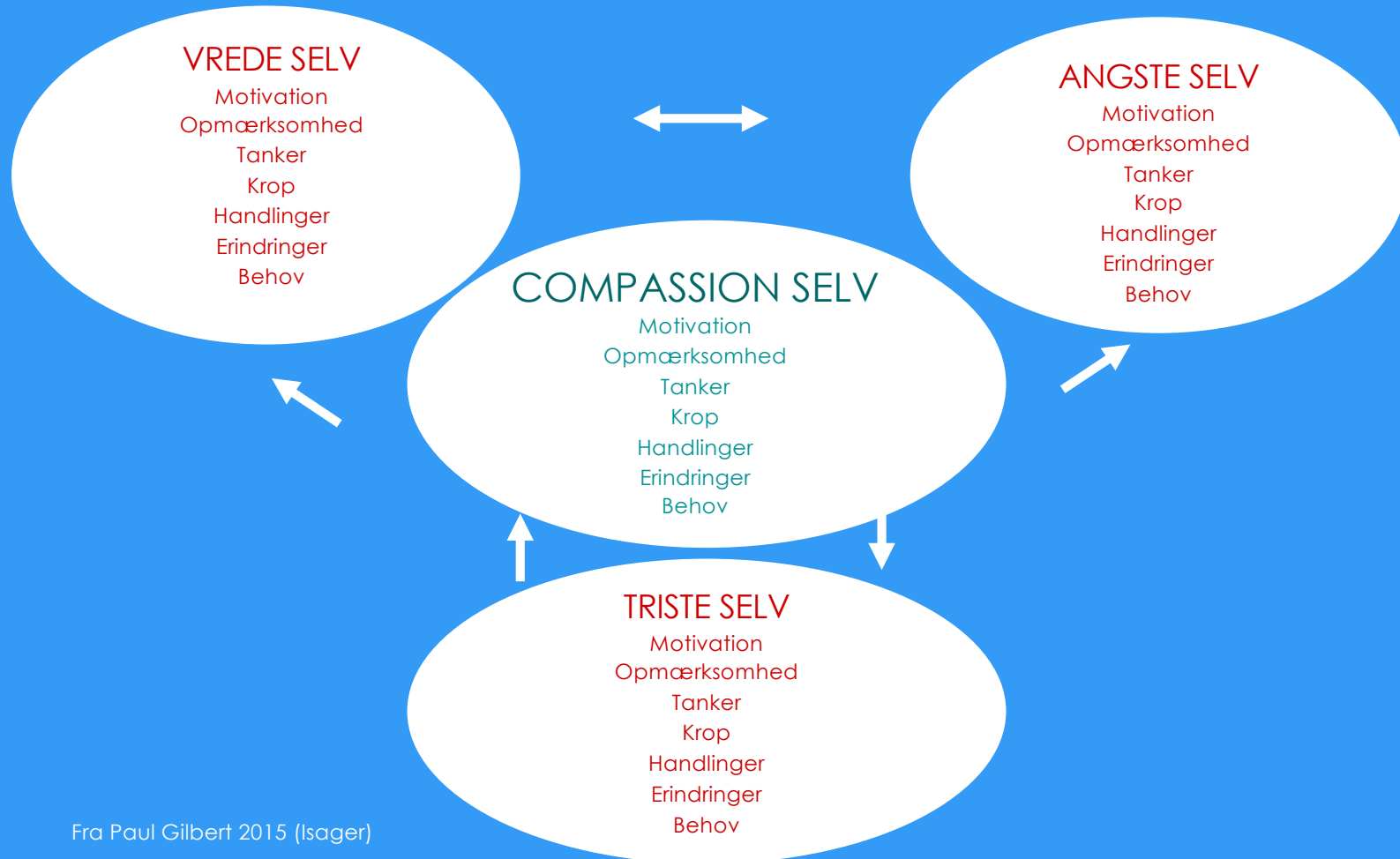
Funktionsanalyse af følelserne i forbindelse med en nylig konflikt

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

Fokus på:
Vrede selv
Angste selv
Triste selv
Compassion selv



At bruge compassion over for de truede selver



Fra Paul Gilbert 2015 (Isager)

Lena Højgård Isager www.pnf.dk



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 medfølelse, 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.



Øvelse parvis

- Guid hinanden igennem medfølende selv
- Brug 10-15 min på hver guidning
- Giv hinanden venlig feedback, dvs. hvad var rart, godt, interessant. Hvad ville du måske godt have haft mere af? Fx et lidt roligere tempo
- (Ingen kritiske bemærkninger som fx det gik lidt for stærkt!)



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:

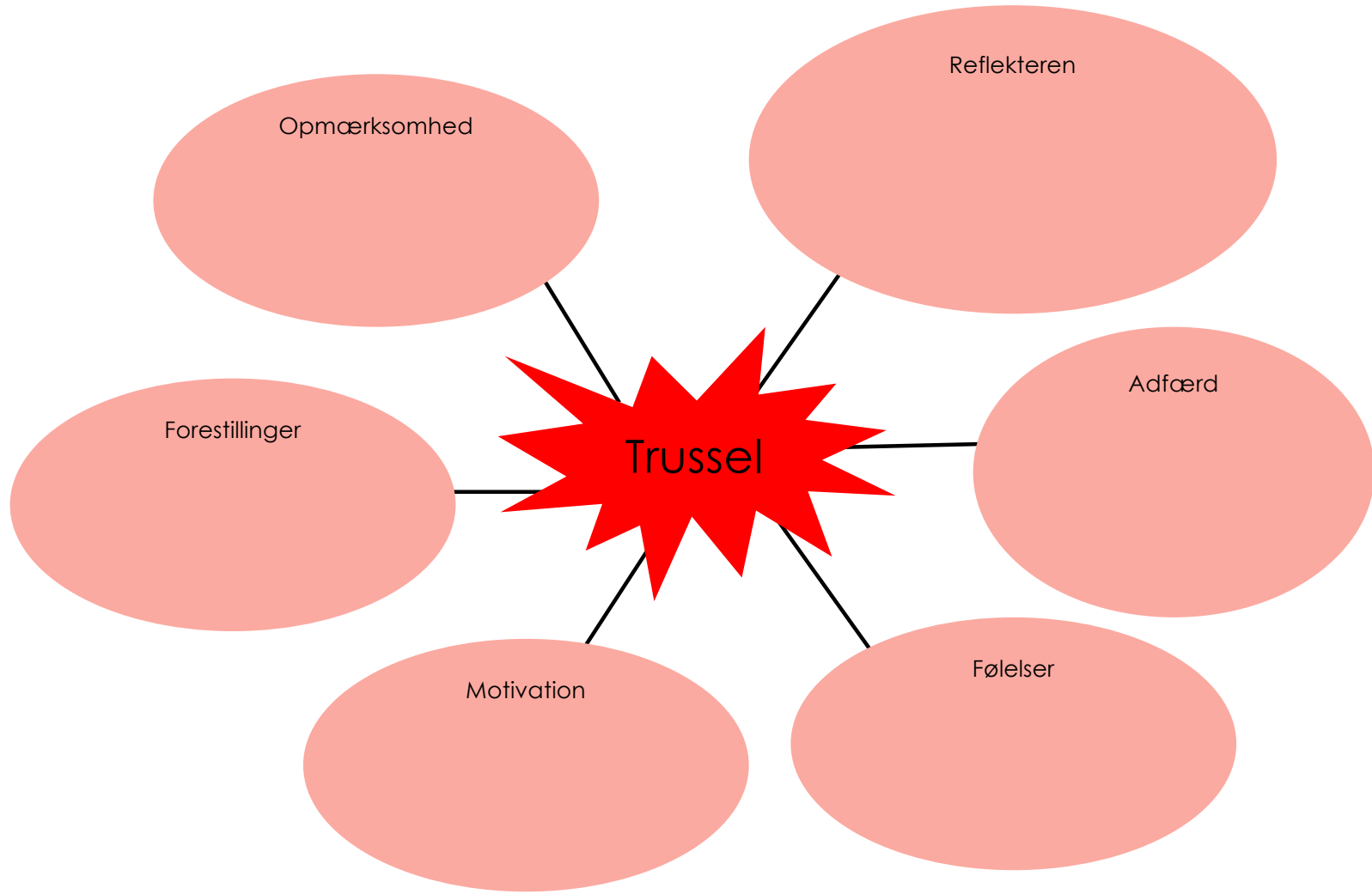
Blokeringer er, når vi gerne vil have compassion, men ikke har mulighed for det eller er usikre på, hvad vi skal gøre

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.



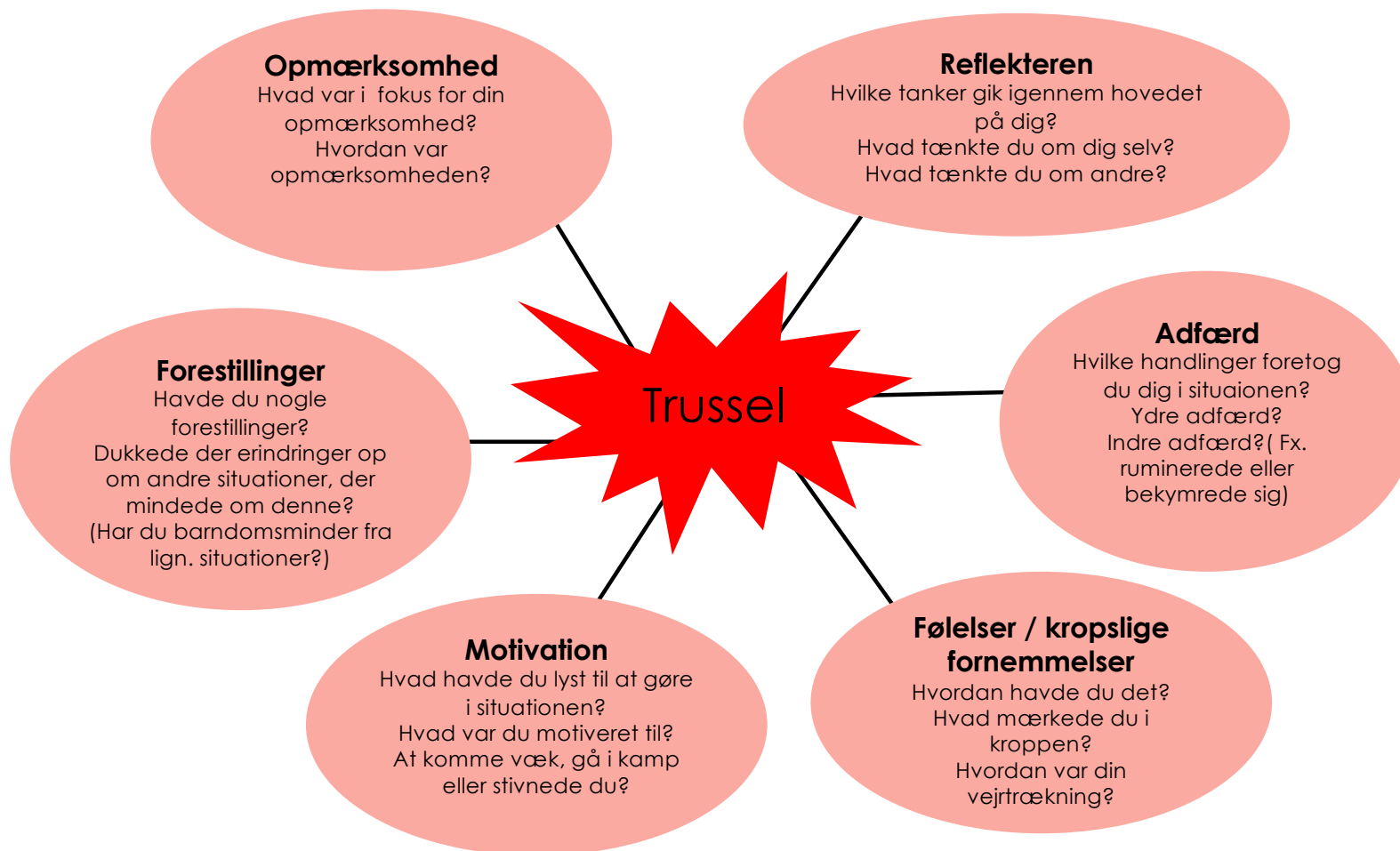
Situation:



(Inspireret af Paul Gilbert 2010/Lena Isager)

Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem



Gruppearbejde i par

(2 X 30 min.)

Udfyld en edderkop ud fra en af jeres situationer. Vælg hvem der er på og hvem der interviewer.

Brug spørgsmålene til støtte til at komme ind i alle cirklerne.

- Tanker
- Adfærd
- Følelser og kropslige fornemmelser
- Hvad du får lyst til at gøre - motivation
- Forestillinger / fantasier
- Opmærksomhed

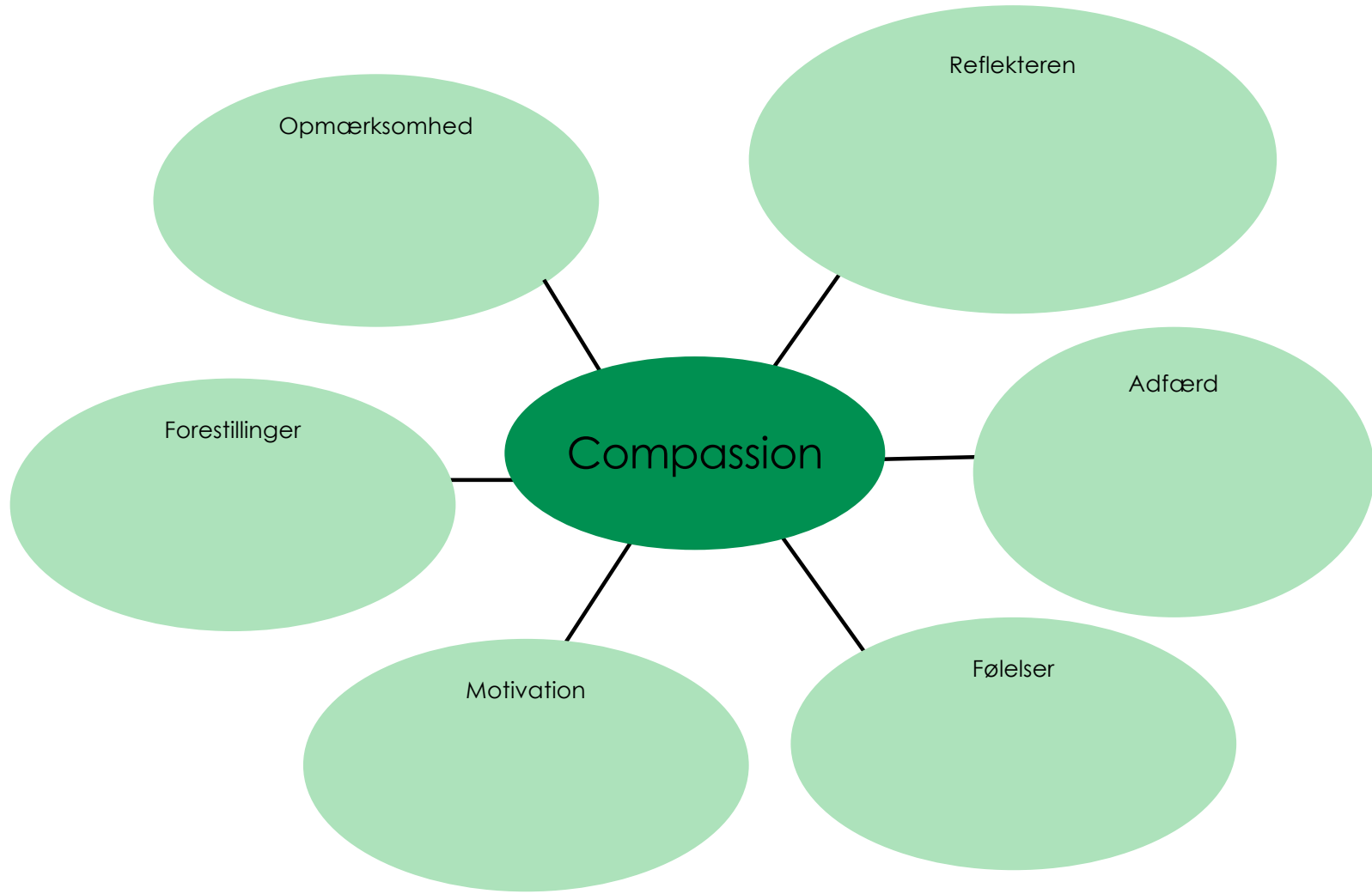


Brug af compassion-selv

- Find nu tilbage til den bedste compassion udgave af dig. Se om du virkelig kan mærke engagement, varme, styrke og mod, forståelse og indlevelse og visdom.
- Brug nu dit compassion-selv til at se, hvordan du gerne ville reagere i den type situation, du arbejdede med før
- Hvad ville din intention være, hvis du var motiveret af compassion?
- Hvad ville det være hjælpsomt at tænke?
- Hvilken adfærd ville hjælpe dig?
- Hvilke følelser og kropslige fornemmelser tror du, så du ville have?
- Hvilke erindringer eller forestillinger kunne være hjælpsomme?
- Hvad ville så være i fokus for din opmærksomhed?

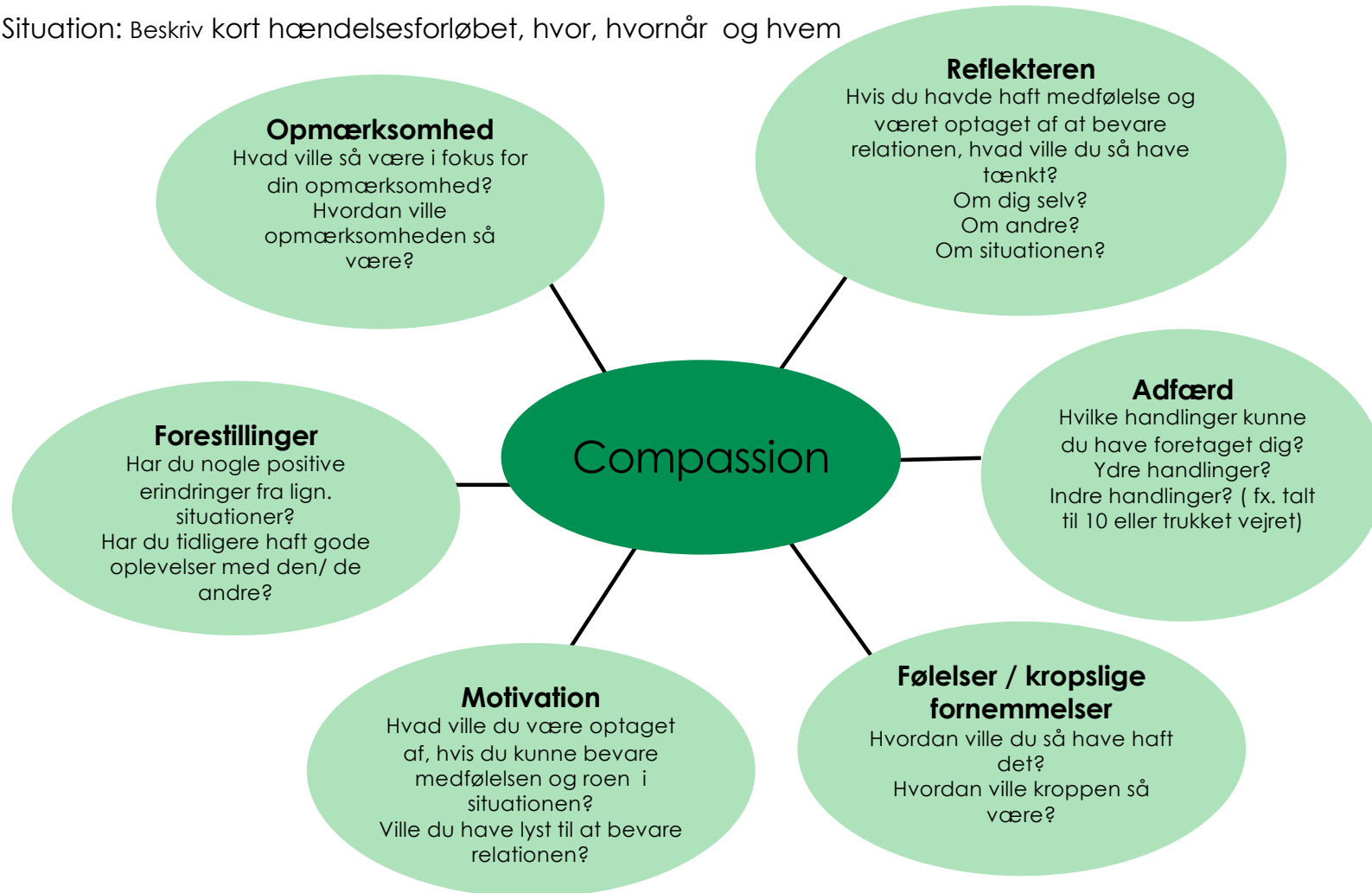


Situation:



Spørgeguide:

Situation: Beskriv kort hændelsesforløbet, hvor, hvornår og hvem



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?

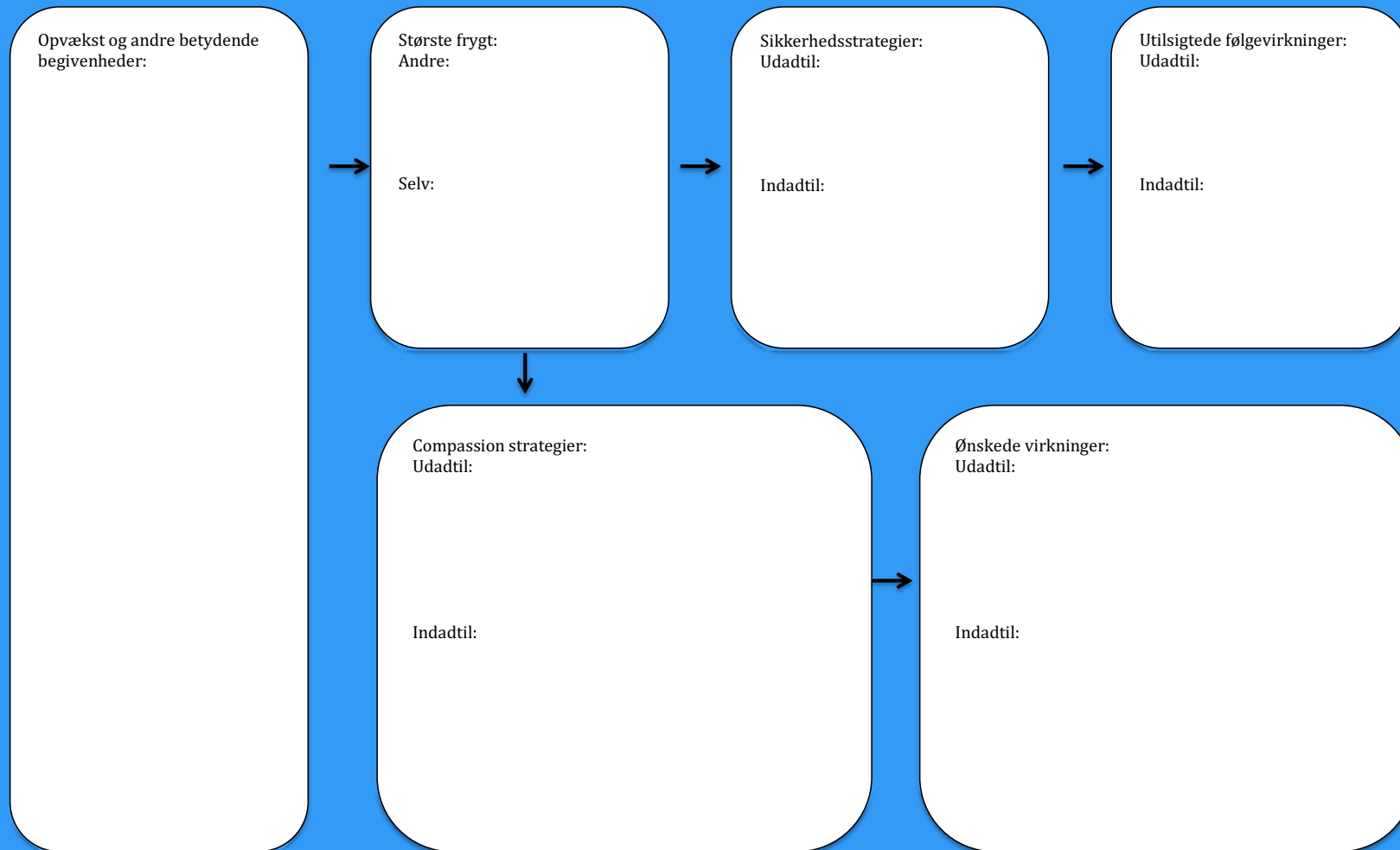


Anes historie i livets strøm:

Historiske påvirkningen (Emotionelle erindringer)	Kernefrygt	Sikkerheds- / Beskyttelsesadfærd	Utsigtede konsekvenser
<p>Kritisk mor, emotionelt meget ustabil, stort pilleforbrug, noget kriminalitet</p> <p>Forældrene skilt</p> <p>Far blandede sig ikke, lidt samvær</p> <p>Forventninger fra omverdenen om at tage sig af mor</p> <p>Oplevelser med overvældende følelser, råben og voldelig adfærd fra morens side</p> <p>Skamfulde erindringer</p>	<p>Eksterne:</p> <p>At blive afvist</p> <p>At blive ydmyget eller udsat for skam</p> <p>At blive ladet alene</p>	<p>Eksterne:</p> <p>Er eftergivende</p> <p>Tilpasser sig andres normer og ønsker</p> <p>Fokus på hvad hun tror andre tænker og føler</p> <p>Laver mange sociale aftaler</p> <p>Drikker for hyggens skyld</p> <p>Fortæller ikke hvordan hun har det</p>	<p>Eksterne:</p> <p>Bliver irriteret over andres krav, børnene</p> <p>Når ikke egne personlige mål</p> <p>Slapper ikke af sammen med andre</p> <p>Svært ved at have andre helt tæt på</p>
<p>Selv som Andre som</p> <p>Lille Magtfulde</p> <p>Sårbar Krænkende</p>	<p>Interne:</p> <p>At føle sig alene og sårbar</p> <p>At miste kontrol over følelser</p> <p>At bryde sammen</p> <p>Ikke at kunne overskue noget</p>	<p>Interne:</p> <p>Forsøger ikke at mærke, hvordan hun har det</p> <p>Tager sig sammen</p> <p>Drikker for ikke at mærke uro</p>	<p>Interne:</p> <p>Mister fornemmelsen af sig selv</p> <p>Mister selvtillid</p> <p>Bliver vred over at være sårbar / skam</p> <p>Mister ind imellem kontrollen over sig selv</p> <p>Skyld</p> <p>Forholden sig til sig selv /Selvangreb:</p> <p>Jeg er svag</p> <p>Jeg er ikke til at elske, når jeg bliver ved med at lave sikkerhedsadfærd (Drikke)</p>



Sagsformulering med compassion strategier.:



Refleksioner og hjemmearbejde

Fælles: Hvad er de vigtigste pointer fra dagene?

Parvis: Plan for hjemmearbejde:

Hvordan vil I arbejde med den compassionfokuserede tilgang indtil næste gang?

- Personligt arbejde: Hvilke øvelser?
Hvor ofte og hvornår?
- Klientarbejde: Hvilke plancher, øvelser, modeller?
Hvem? Find mindst 3 klienter.
- Træning: Sammen med hvem?
Hvornår?

