

# Introduktion til en compassionfokuseret tilgang

Dag 4.:

9.00-12.00 Opsamling af hjemmearbejde  
Skam

12.00-12.45 Frokost

12.45-15.00 Kritisk selv funktionsanalyse



# Hvorfor fokus på compassion



Skam og skyld kan blokere for udvikling



Skam kan blokere for en følelsesmæssig erkendelse.



Borgeren godt kan se pointen, kan forstå, men ikke mærke, at det gør nogen forskel



# Vi er flokdyr



- Skam bunder i frygten for at blive udstødt
- Skam bruges i opdragelsen og kulturelt til at få os til at tilpasse os



# Skam som afbryder



En indre oplevelse af at være ikke attraktiv i det sociale liv, med et pres i forhold til at begrænse skaden på ens selv ved at flygte eller tilpasse sig.

Det er ligegyldigt om vurderingen af at være ikke-attraktiv kommer fra andre eller fra en selv

Skam er en ikke-villet respons på en bevidsthed om, at man har tabt status og er blevet devalueret (Paul Gilbert, 2022)



# 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:

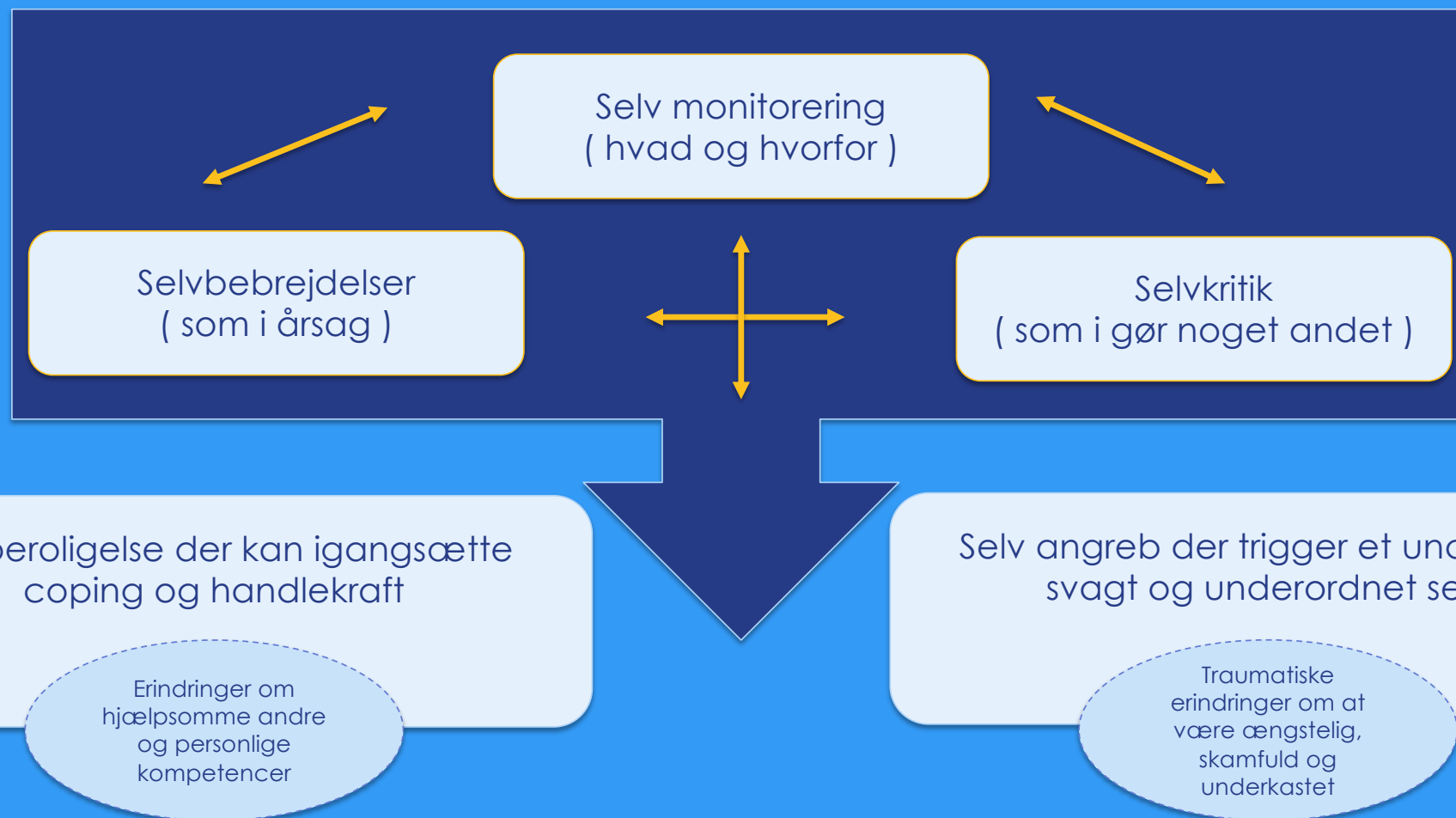
– negligere adfærdens omfang eller farlighed

– forsvare vores ret til at have vores vaner i fred

– blive opgivende og magtesløse overfor vanen



# Selvevalueringerprocesser



# Analyse af skam

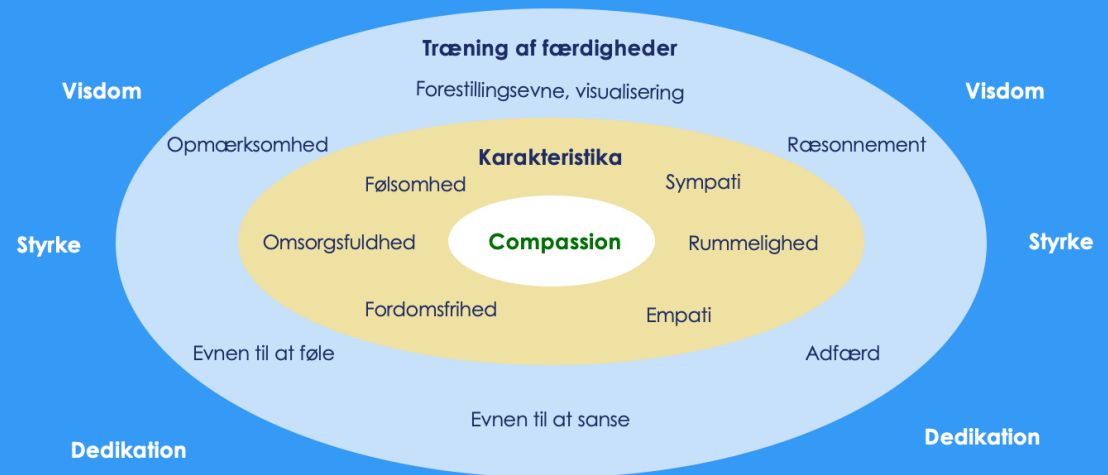
- Tænk på en skamfuld oplevelse / vane
- Hvilke fornemmelser får du i kroppen?
- Hvordan forestiller du dig, at andre ville reagere, hvis du fortalte om den?
- Hvad tænker du selv om dig?
- Hvordan forsøger du at sikre dig selv?



# Analyse af skam

Hvilke egenskaber eller kvaliteter ville kendetegne den perfekte samtalepartner?

## Compassion sind



(Gilbert 2008/ Isager)





# Den grundlæggende filosofi er:

( Gilbert 2009/ Isager)



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



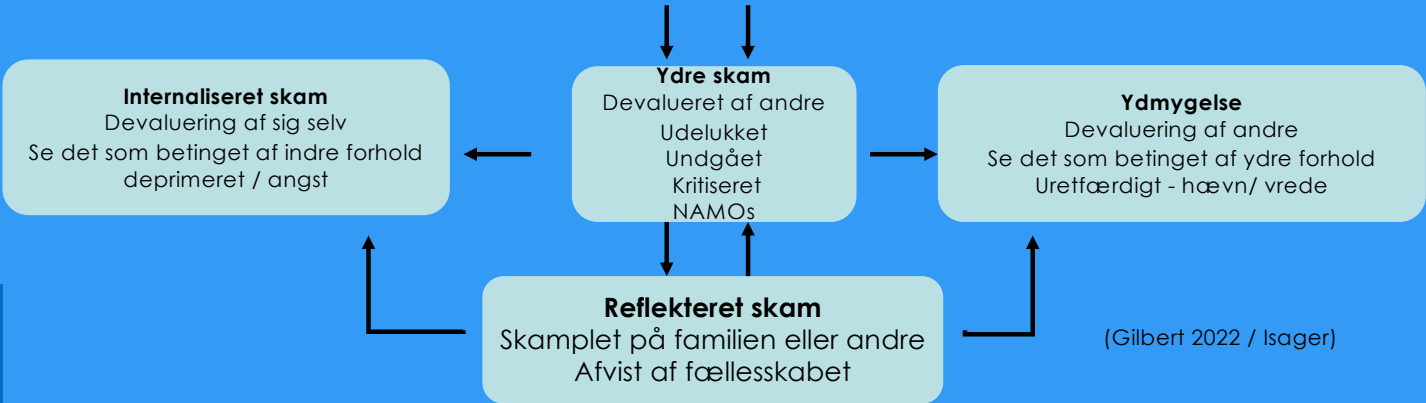
# En model for skam

Medfødte motiver for tilknytning og gruppetilhørsforhold,  
Behov for at stimulere en positiv følelse i andres sind  
Udvikling af kognitive kompetencer i forhold til at evaluere sig selv

Den sociale og kulturelle kontekst, kulturelle normer omkring ære/stolthed/skam

**PERSONLIGE OPLEVELSER MED SKAM - STIGMATISERING**

**Familie:** Kritik, stærkt udtrykte følelser, negative beskrivelser, misbrug  
**Social gruppe:** Mobning, diskrimination, fordomme, stigmatisering



(Gilbert 2022 / Isager)

Lena Højgård Isager [www.pnf.dk](http://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?

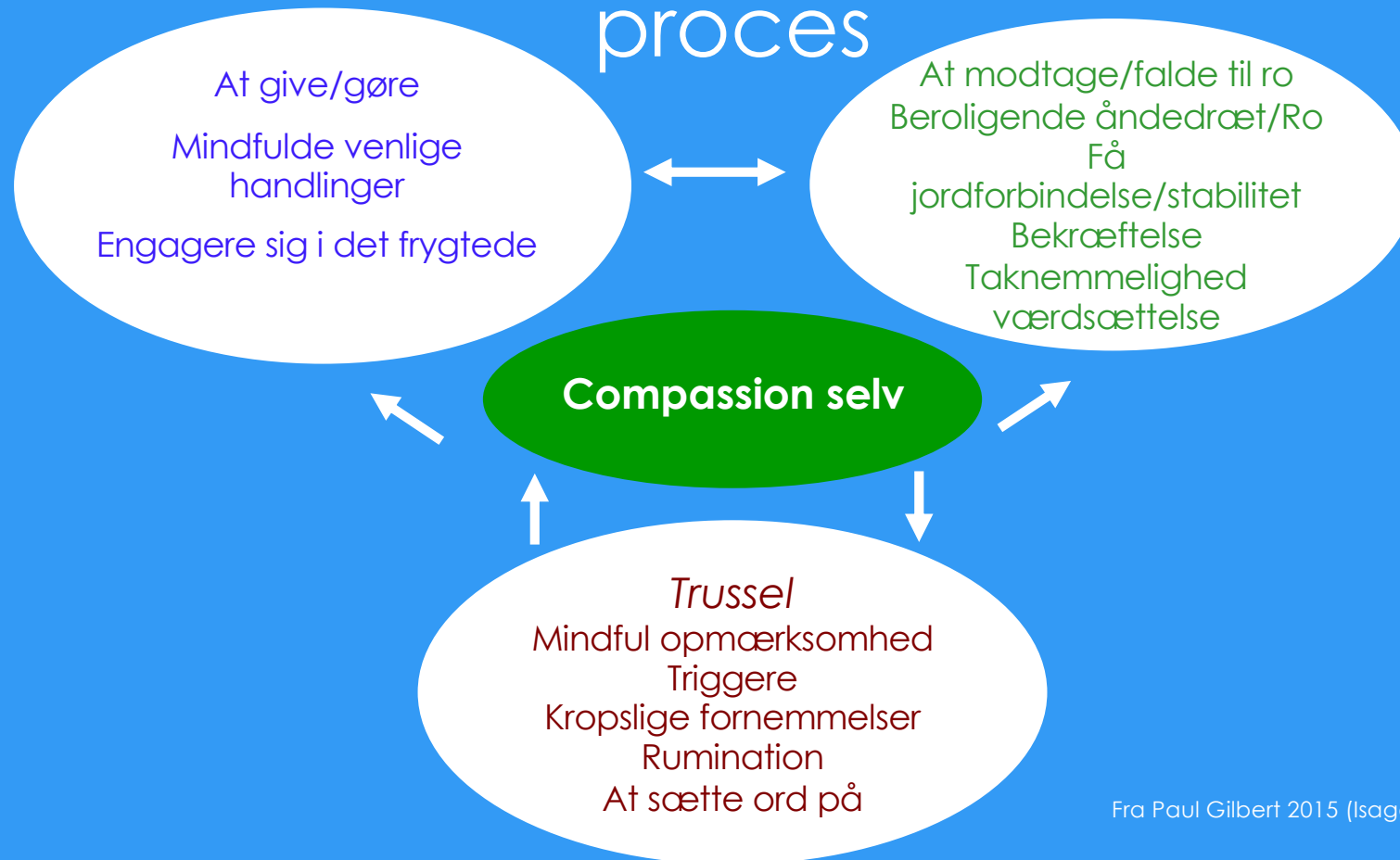


# Andre metoder til at arbejde med skam

- 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



# Integrerende compassion proces



Fra Paul Gilbert 2015 (Isager)



# Mandala

Angste selv

Vrede selv

Compassion-selv

Kritisk selv

Ked af det selv



# Rækkefølge i arbejdet med kritisk selv

Psykoedukation om den evolutionære betydning af, at vi har evnen til at reflektere over os selv – hvordan gavner det vores overlevelse?

Historie om to lærer – hvilken vælger vi?

Visualisering med  
Undersøgelse af kritisk selv

Funktionsanalyse af kritisk selv

Funktionsanalyse af compassionset, begge analyser i forhold til en situation, hvor der har været aktiveret selvkritik fx hvor klienten har lavet en fejl

Visualisering med at give compassion til den indre kritiker

Stolearbejde med den indre kritiker

Konsolidering med hjemmearbejde



## Sammenhængen mellem selvkritik og frygten for afvisning og afbrudt forbindelse



Den konkurrerende sociale mentalitet  
Monitorerer status, rang, social position

Overfladisk frygt  
Måske for at være fejlagtig, inadækvat  
eller inkompetent

Dybereliggende udviklet frygt  
For at blive såret socialt  
Blive udskammet, afvist, isoleret,  
afkoblet

Terapeutisk opgave:  
At komme under overfladen og ind til den udviklede  
frygt og ikke processerede vrede, frygt for afvisning og  
ofte, en intens ensomhed og (ikke processeret) sorg

Overvej sensitivitet  
overfor den udviklede  
frygt for:  
Afvisning  
At andre vil skade en  
At blive afkoblet

Historik med kritik  
mobning, afvisning,  
overgreb  
Konkurrence kultur





# 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.



# 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



Lena Højgård Isager [www.pnf.dk](http://www.pnf.dk)



# Visualisering med at give compassion til den indre kritiker

Start med at etablere kontakt med dit compassion selv. Få fat i dit beroligende åndedræt, mærk at du har jordforbindelse, og se om du kan få fat i fornemmelsen af at have omsorg og engagement, styrke og mod, en ikke dømmende holdning og visdom. 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 du ser det for dig og møder det med compassion.

Hvis du begynder at blive trukket over i kritiske selvs følelser, så bryd kontakten og sæt fokus på dit 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 det.

Giv slip på kritisk selv og vend tilbage til dit compassion-selv, dit eget beroligende åndedræt, og dit milde ansigtsudtryk og det lille smil.



# Introduktion til en compassionfokuseret tilgang

Dag 5.:

9.00-12.00 Videre arbejde i forhold til Kritisk selv

12.00-12.45 Frokost

12.45-15.00 Stolearbejde



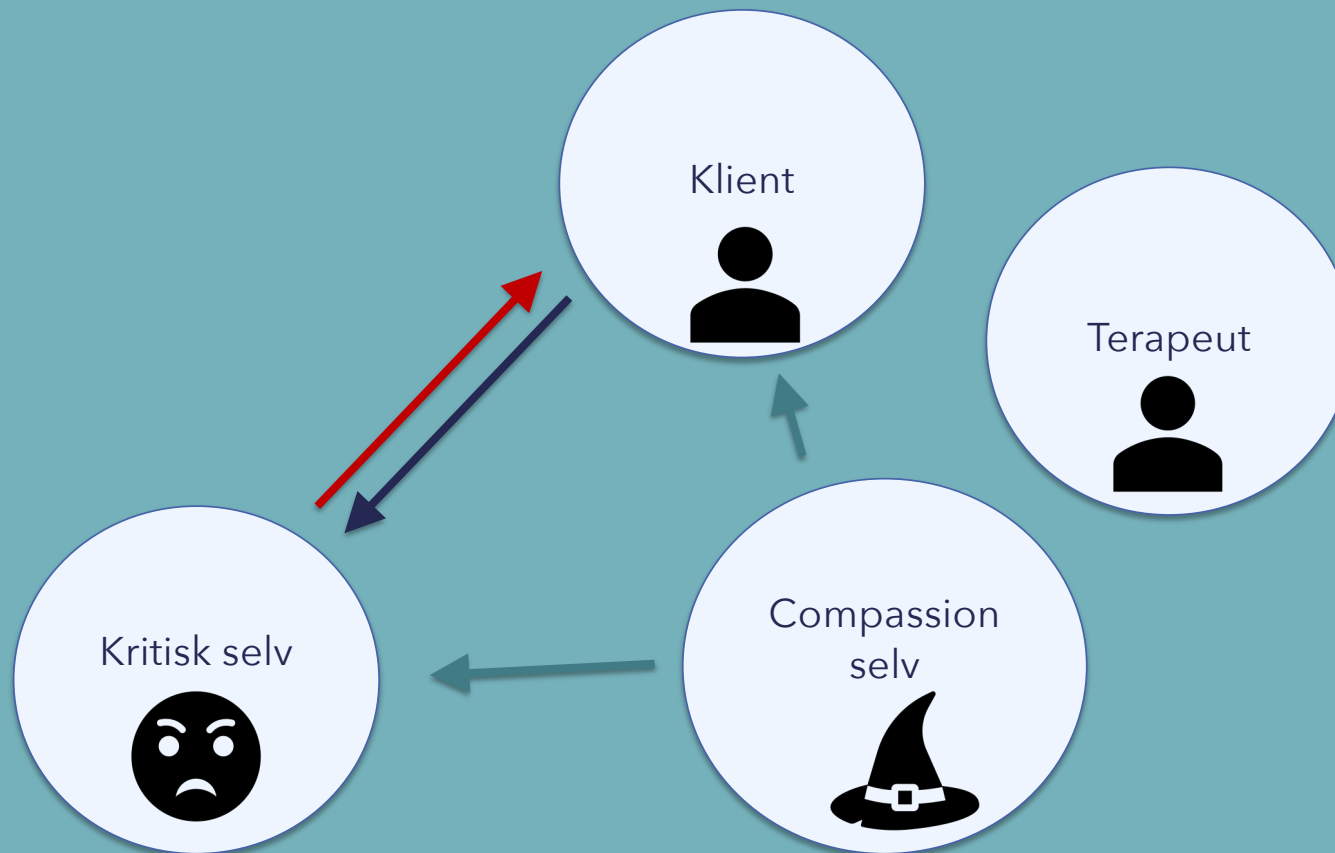
# Andre metoder til at arbejde i forhold til kritisk selv

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





# Stolearbejde med kritisk selv



# Guide til stolearbejde med kritisk selv

1. Vælg en nylig situation med selvkritik aktiveret, vælg gerne en situation, hvor klienten ikke er følelsesmæssigt overvældet.
2. Klienten starter i kritikerens stol og taler direkte til den ramte del. Læg mærke til kritikerens tonefald, følelse overfor den ramte del, hvad den siger og hvad den er motiveret til.
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. Hvad vil den ramte del sige til kritikerens?
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

Inspireret af Tobyn Bell, 2022



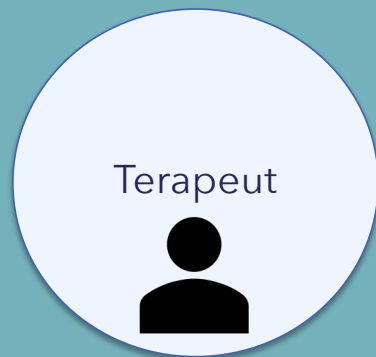


## Konflikter mellem følelser

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



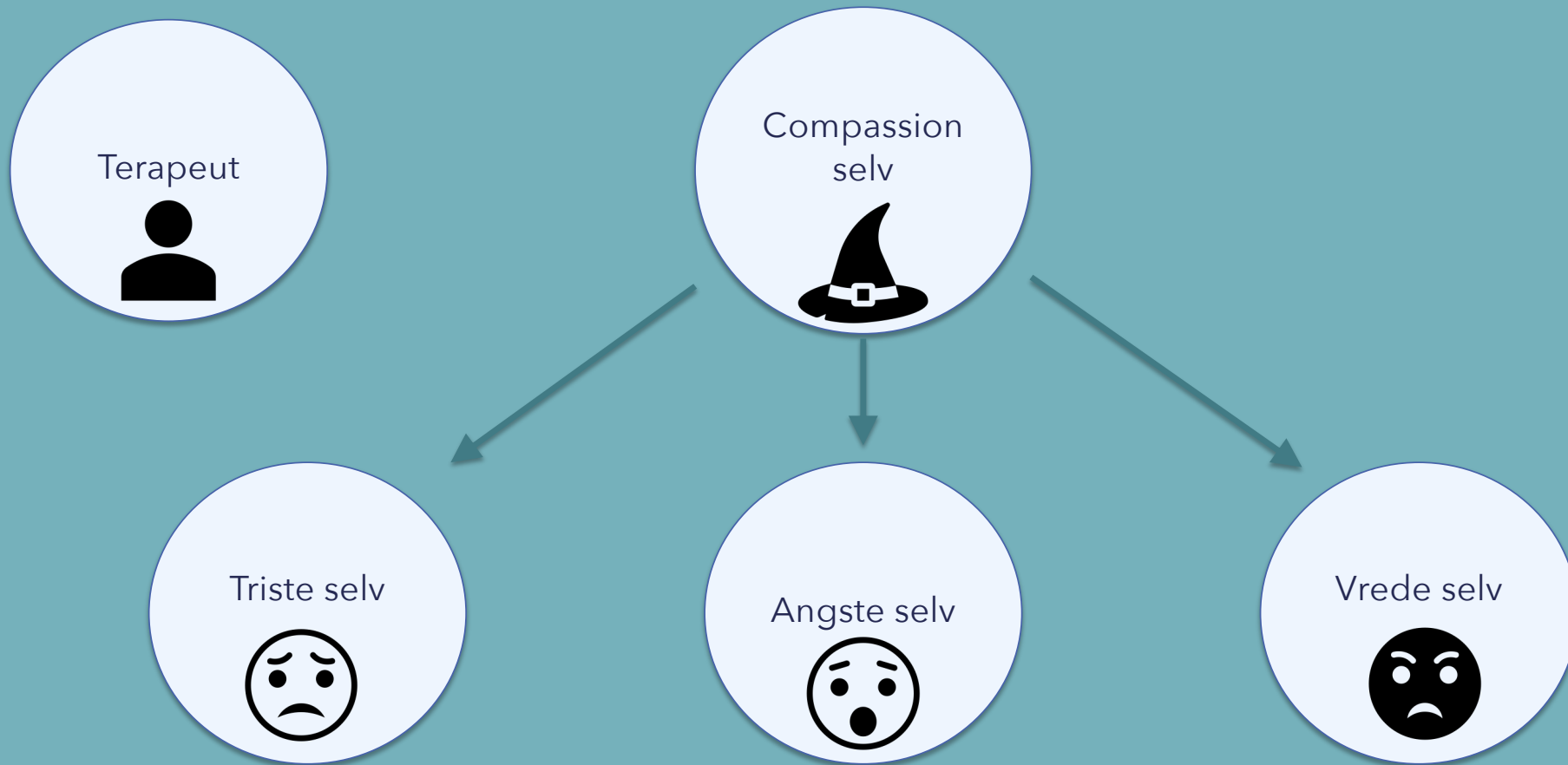
Jeg er bange  
for vrede selv,  
og synes triste  
selv skal tage  
sig sammen



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



# Stolearbejde med multiple selver





# Bring Compassion selv et 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, for sikkerhed.
- Triste selv har brug for omsorg, accept og forståelse og opmuntring.



# Compassion Kitbag, sociale mentaliteter og overgangsobjekter



- SM er en samling af udviklede motiver som danner mønstre og koordinerer bestemte roller
- SM er også aktiverede i relationen fra selv til selv
- så..
- for at facilitere balance i flows af compassion arbejder vi med både det at modtage og give omsorg er aktiverede
- Kitbaggen er designet til at stimulere begge mentaliteter gennem brugen af sensoriske objekter i den terapeutiske proces
- Objekter i Kitbaggen kan være fra terapeuten, gruppen eller være ting man bringer til og deler med gruppen
- Kitbaggen kan have både beroligende objekter og ting der stimulerer mod og styrke



# At tage en rolle...

For at uddybe den  
empatiske bro til en  
anden del af en selv  
eller en anden

For at prøve en anden  
rolle som fx compassion  
selvet

Antropomorfisme er en  
hjælpssom proces til at  
stimulere  
omsorgsgivende og  
omsorgstagende  
metaliteter

I forbindelse med  
Kitbaggen at få en  
dybere forståelse af  
vigtigheden af  
betydningen af objektet

Eksponering til at  
modtage omsorg fra en  
anden selv om det er i  
forestillingen

Funktionsanalyse i  
praksis – bypass  
kognitive processer



## Din tur...



I par inviteres der til at tage rollen af repræsentationen eller det aktuelle Kitbag objekt

Skiftes til at tage rollen og til at være interviewer

Lav et interview med objektet, gør det legende

Husk at holde interviewet i første person

Tag tid til at undersøge og forstå perspektivet

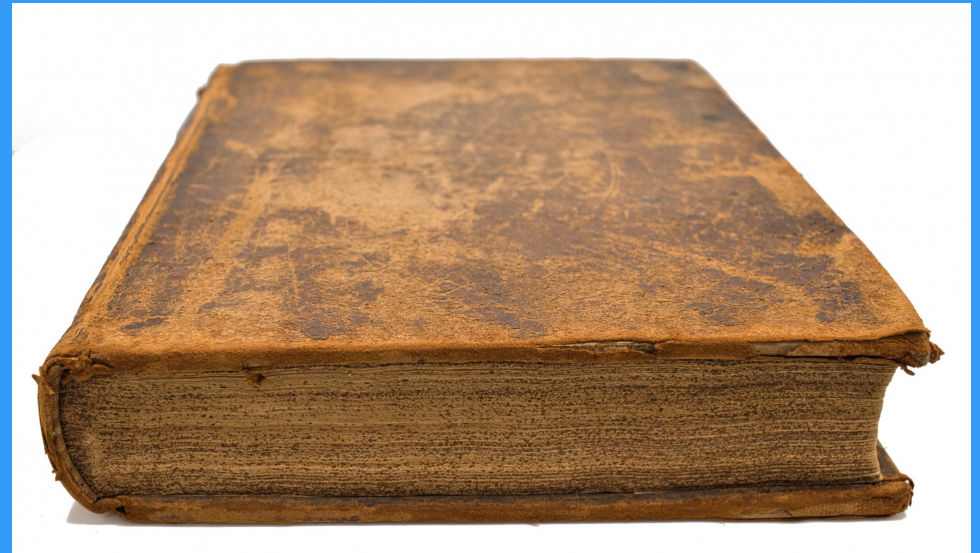
Husk at gå ud af rollen igen – op at stå

Til sidst brug lidt tid på at drøfte oplevelsen



# Forslag til spørgsmål i rollen som objektet

- *Hvor længe har du været i ... liv?*
- *Hvad er din rolle/ hvad gør du for .../ hvornår vender hun/han sig mod dig?*
- *Hvornår er der brug for dig ... under hvilke omstændigheder?*
- *Hvad betyder du for ....? (Aktivering af mentaliteter til at give og modtage omsorg)*
- *Hvordan er dine følelser for ...? (Motivations systemer)*
- *Hvad er din besked til ...?*





# Praksis med at tage roller

- Tempo og tonefald er vigtige
- Patienten skal vide, at de kan stoppe, når som helst
- Start langsomt og med de gode ting – Compassionate Kitbag
- Rolle tagning fungerer fint online
- Klienter kan arbejde med hinanden i gruppen
- God forberedelse til chair work
- Man kan rolle tage hvad som helst, ting og levende væsener, nutidigt eller fortidigt.



# Refleksioner og hjemmearbejde

Fælles: Hvad er de vigtigste pointer fra dagen?

Parvis: Plan for implementering:

Hvordan vil I arbejde videre med den medfølelsesfokuserede tilgang?

- Med hinanden                      Hvordan holde fast – hvilke møder kan understøtte?  
  Ledelsens rolle?
- Personligt arbejde:            Hvilke øvelser? Hvor ofte og hvornår?
- Klientarbejde:                   Hvilke plancher, øvelser, modeller?  
  Hvilke patienter?
- Træning:                            Sammen med hvem?  
  Hvornår?



# 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 selværd. 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:**

<https://www.pnf.dk/lena-hojgaard-bøger/downloads/>

<https://www.compassionatemind.co.uk/resource/audio/>

<https://self-compassion.org/category/exercises/#guided-meditations>

<https://chrishemer.com/meditations/>

<http://compassionforvoices.com>

<https://balancedminds.com/compassion-focused-therapy-audio/>

