



# Compassionfokuseret terapi

Temadag med fokus på implementering af psykoedukation

Ved psykolog Lena Højgård Isager  
Psykologhuset Nyt Fokus  
[www.pnf.dk](http://www.pnf.dk)

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

# CFT psykoedukation - implementering

## Program:

- 10.00-12.00 Præsentation af underviser og deltagere  
Implementering af psykoedukation  
Øvelser parvis
- 12.00-12.45 Frokost
- 12.45-15.00 Modellen med de tre cirkler  
Øvelse med de tre cirkler.  
Opsamling på øvelse



# Pas på dig selv - ansvar



Under  
oplægget  
arbejder vi  
med øvelser

Alle øvelser er  
fuldstændig  
frivillige

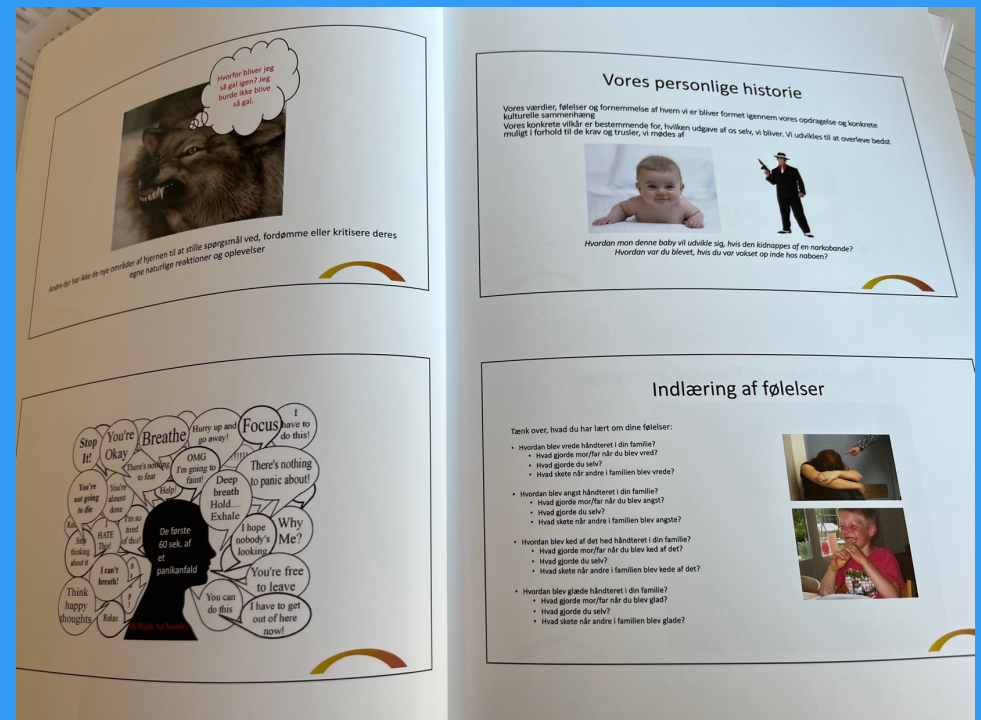
Du er  
ansvarlig for  
dit eget  
velvære

Alt materiale,  
der deles  
mellem  
deltagerne,  
er fortroligt

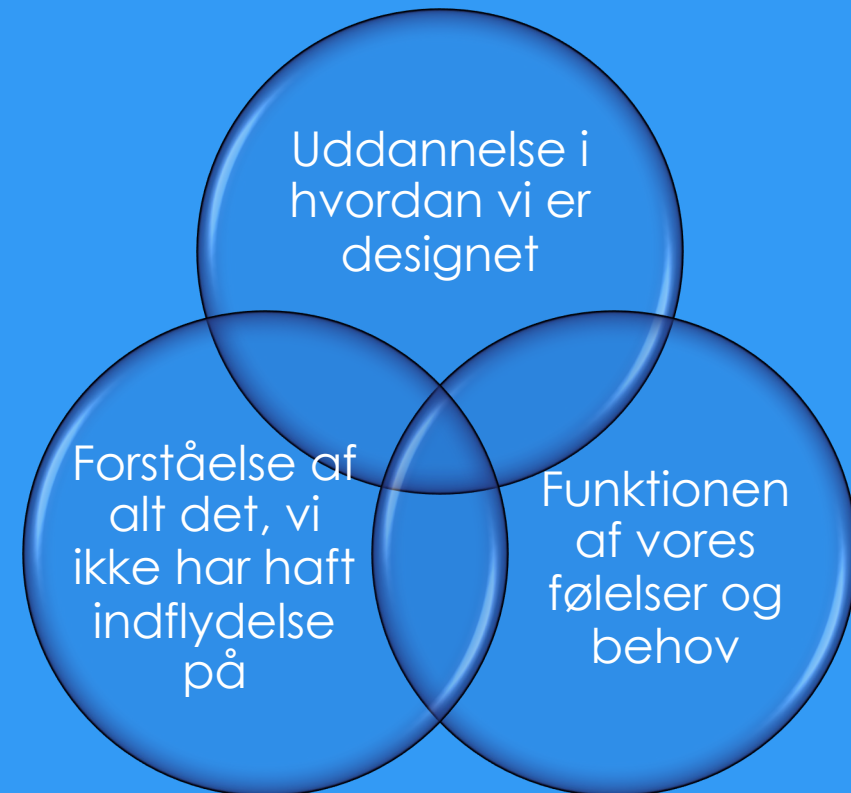


# Formålet med psykoedukation i CFT

- Hvorfor laver vi Psykoedukation?
- Fokus på at give borgeren en forståelse af, hvordan kroppen, sindet og følelserne fungerer for os alle sammen. Sammen med en forståelse af, hvordan vi alle er formet af vores konkrete livshistorie
- Målet er at kunne lindre skam og skyld og gøre det lettere at tage ansvar for eget liv fremadrettet



# Psykoedukation - Visdom



# 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 den medfølende del af en selv, 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 være medfølende 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?



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





# Undersøgelse af compassion med guided discovery



Tænk på en situation, hvor du har været hjælpsom over for en anden



Motivation



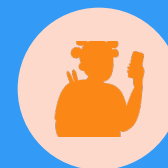
Opmærksomhed



Tænkning



Kropsposition og følelser



Adfærd



Erindring



Intension/ behov



Op at stå og gå som denne version af dig selv. Dit Compassion selv.



# Definition af compassion i Compassionfokuseret terapi



”En sensitivitet overfor egen og andres lidelse, sammen med et engagement i at forsøge at lindre og forebygge den”  
Paul Gilbert 2022



# Hvorfor fokus på compassion i behandlings- og hjælpearbejde?



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





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



## 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



# Compassion og mod



**Ebola klinik**

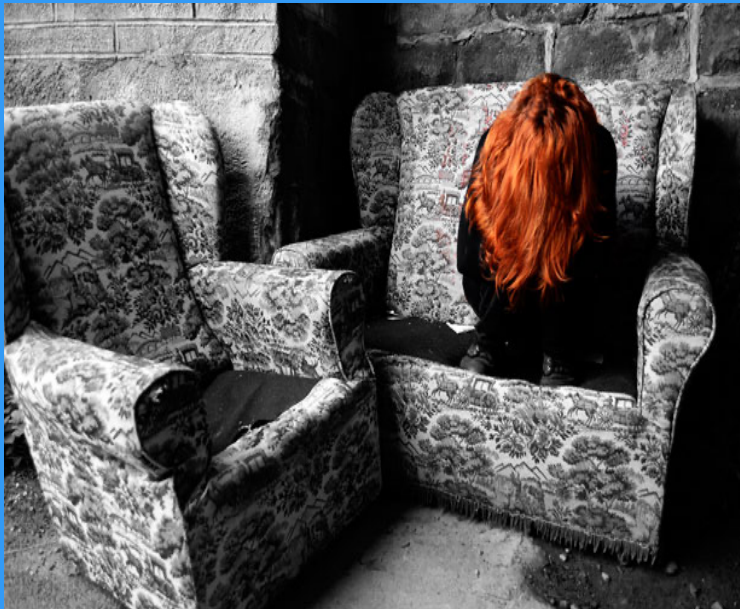
Mange mennesker der arbejder med at hjælpe/redde andre er parate til at lide og at være i højt alarmberedskab/trussel

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



# 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, og modstå indre modstand og til at turde vende sig mod det frygtede



# 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 medfølelse ønske om, at vi og andre må få det bedre

At forstå venlighed og omsorg som mod (ikke tegn på svaghed)

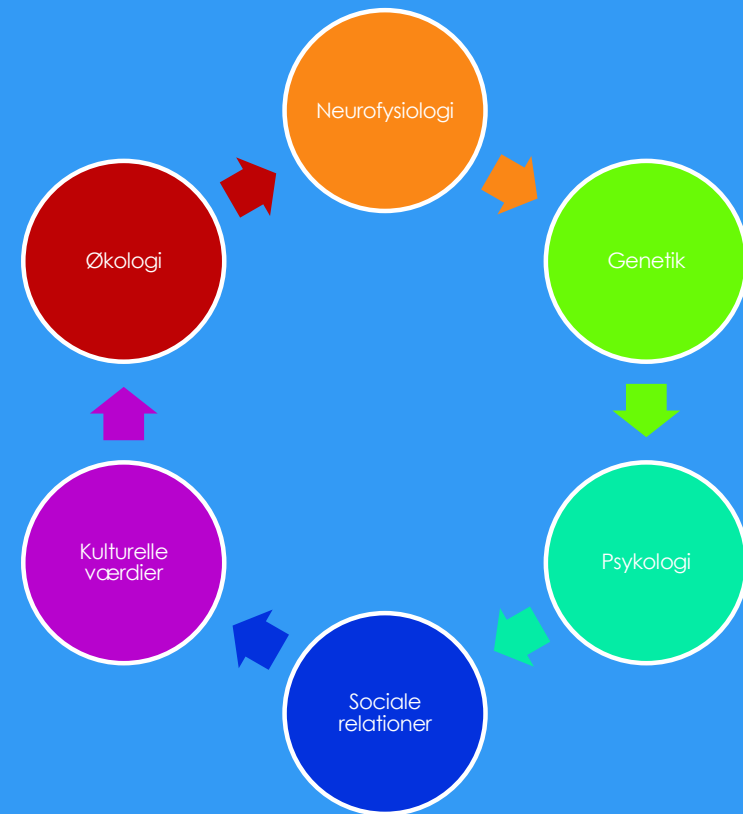
At opbygge motivation for at være hjælpsomme over for os selv og andre





# Compassion – En biopsykosocial tilgang

Når vi ønsker at skabe "compassion mønstre" i vores hjerne – forudsætter det integration af viden indenfor mange domæner



# 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.



# Udviklede systemer og typer af sind

Interagerende  
processerings  
systemer

Formet af  
erfaringer



Selv og social identitet  
Automatisk vs. det valgte/det  
trænede selv

Kognitive/metakognitive system  
af symboler:  
Det tænkende sind

Det basale social motivationelle  
og rolle søgnings system:  
Status, Sex og Omsorg

Basal emotionsregulering:  
Trussel, søgende og  
tilfredshed/beroligelse



# 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



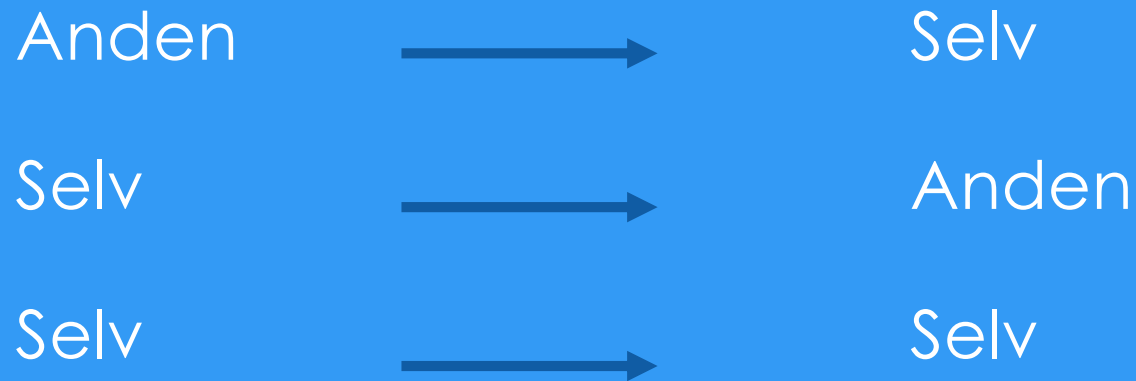
# Selv-anden rolle sam-skabelse

Mentalitet	Selv som	Anden som	Monitorering Trussel/ tryghed
Omsorgssøgende	Med behov Søgende	Givende Lindrende	Tilgængelighed Adgang
Omsorgsgivende	Givende Lindrende	Med behov Søgende	Andres nød Empati
Samarbejde	Delende Hørende til	Delende Hørende til	At der snydes Lighed
Rang/Status Konkurrence	Magtfuld Sammenlignende	Magtfuld Sammenlignende	Relativ magt Talent, evner
Sexuel	Attraktiv Tiltrukket	Attraktiv Tiltrukket	Tiltrækningskraft

Medfødte motivationssystemer med en række af emotionelle og kognitive processeringssystemer der hænger sammen med "fornemmelsen af et selv" og et selv som....



# 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.

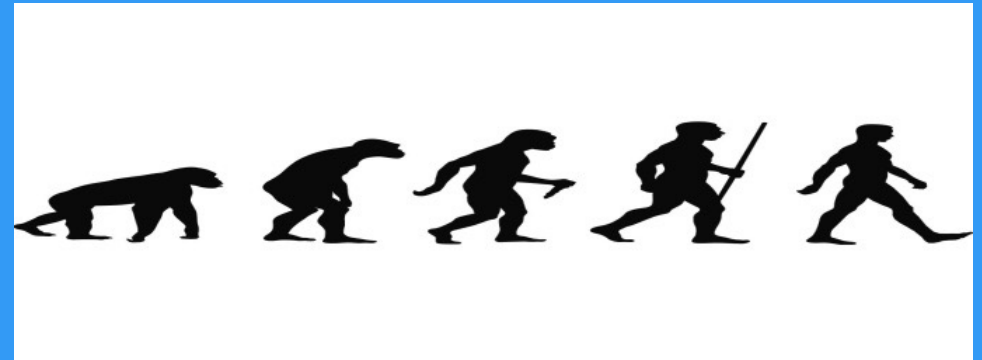


Vi er designet til at overleve,  
ikke til at være lykkelige.



# 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

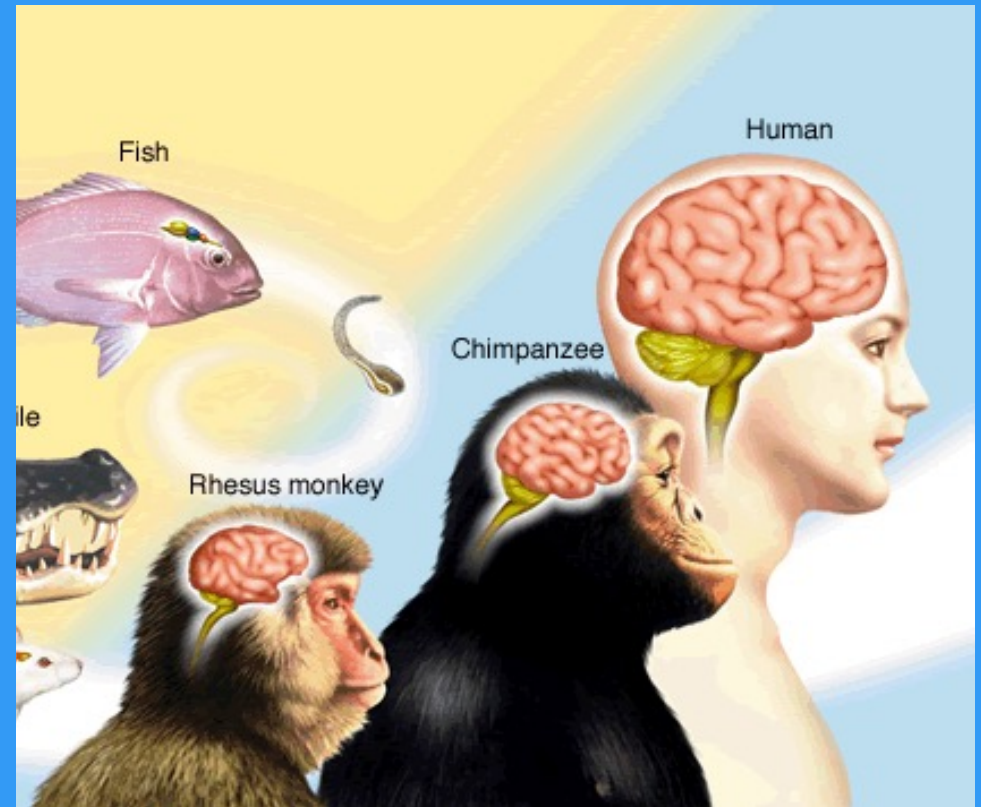




# Vores biologiske selv

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

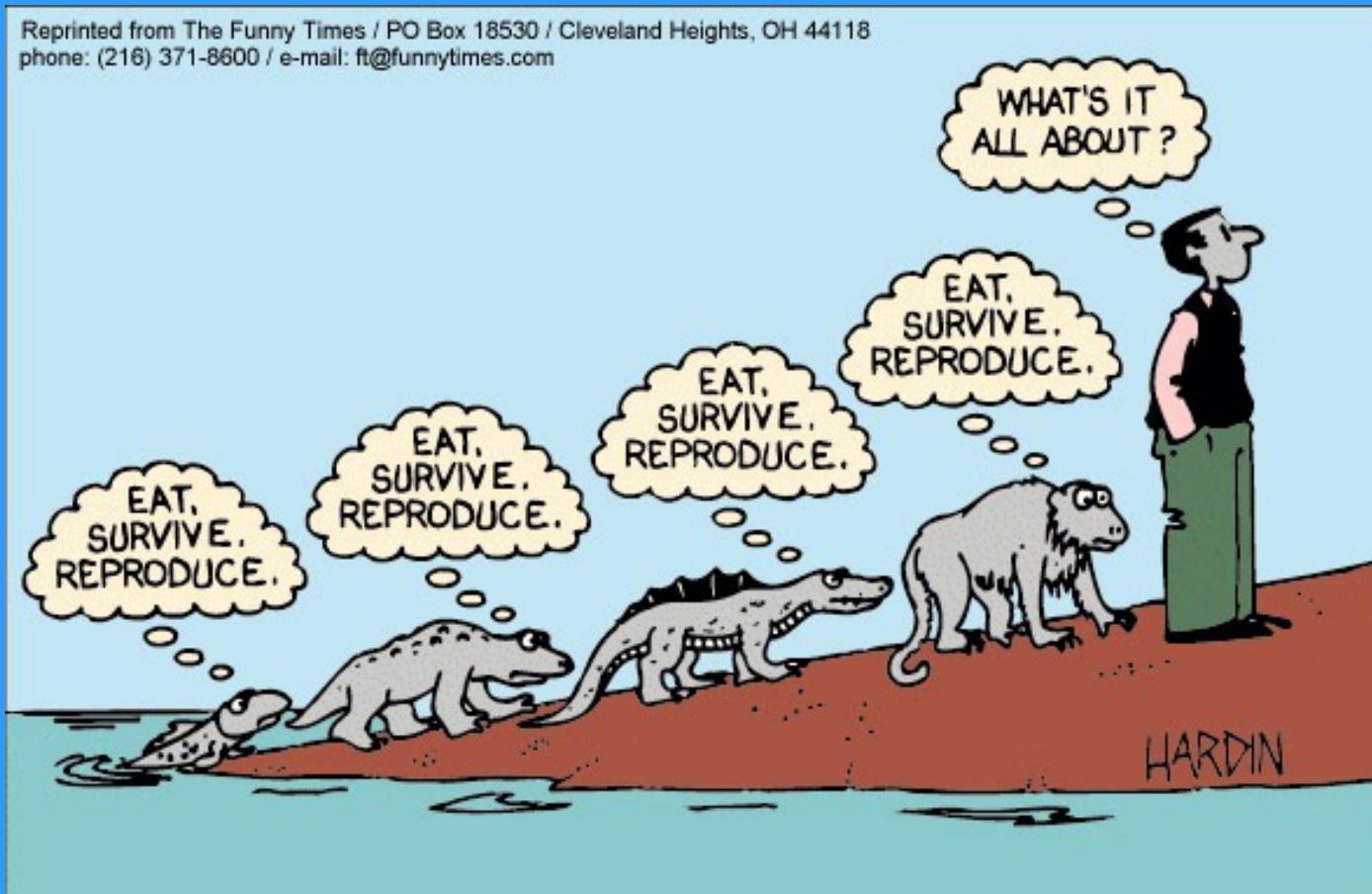
Følelser som vrede, angst og lyst er udviklede i vores hjerner for at motivere os, gøre os agtpågivende, drive os og beskytte os. På samme måde er smerte en del af vores naturlige beskyttelsessystem, selv om det føles så ubehageligt. Både smerte og følelser er udviklede til at beskytte os, til at få 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?*



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





Hvad hvis jeg  
ikke kan klare  
det i morgen?

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

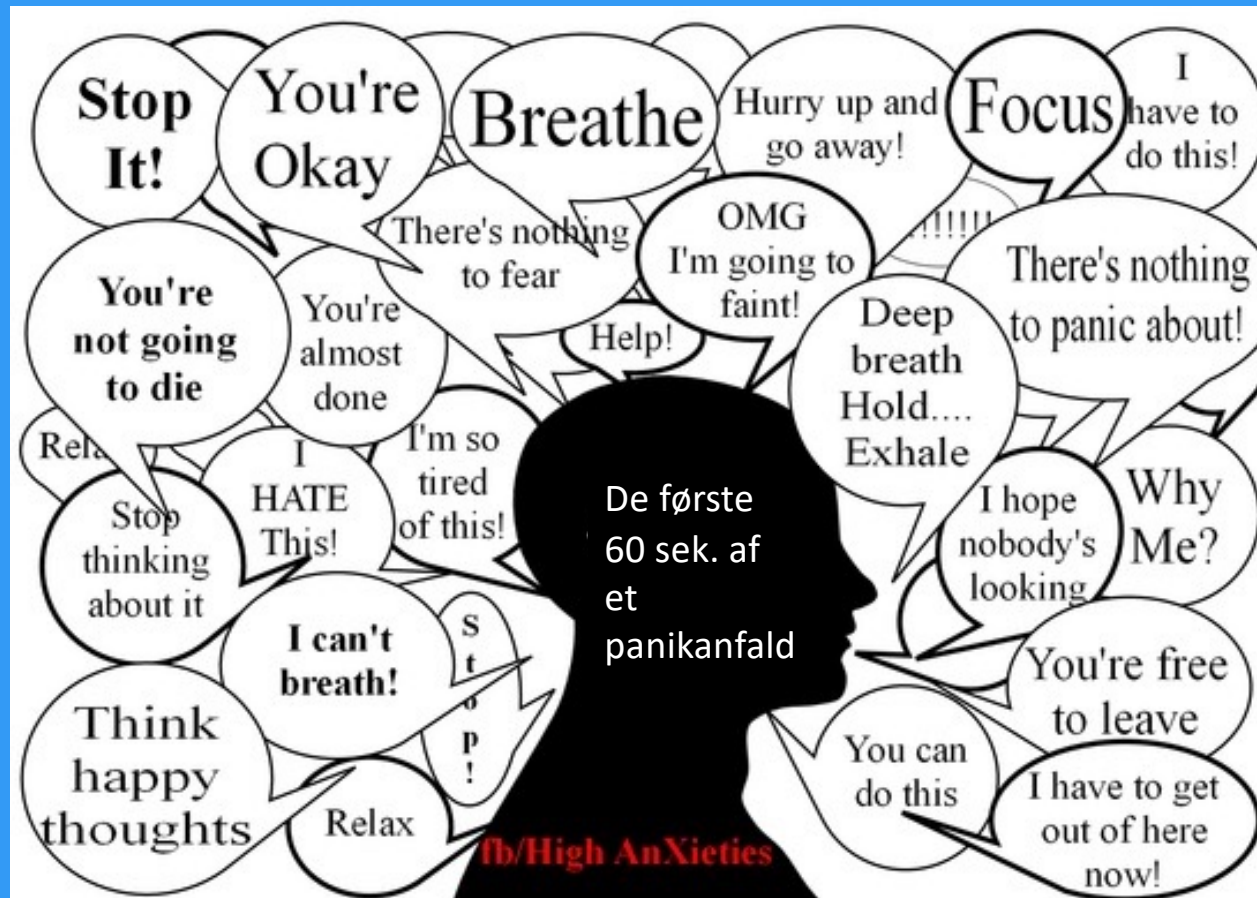




Hvorfor bliver jeg  
så gal igen? Jeg  
burde ikke blive  
så gal.

Andre dyr har ikke de nye områder af hjernen til at stille spørgsmål ved, fordømme eller kritisere deres egne naturlige reaktioner og oplevelser

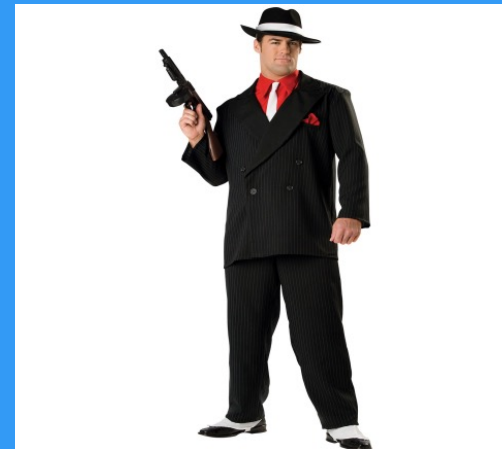




# Vores personlige historie

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 angst?
- 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?



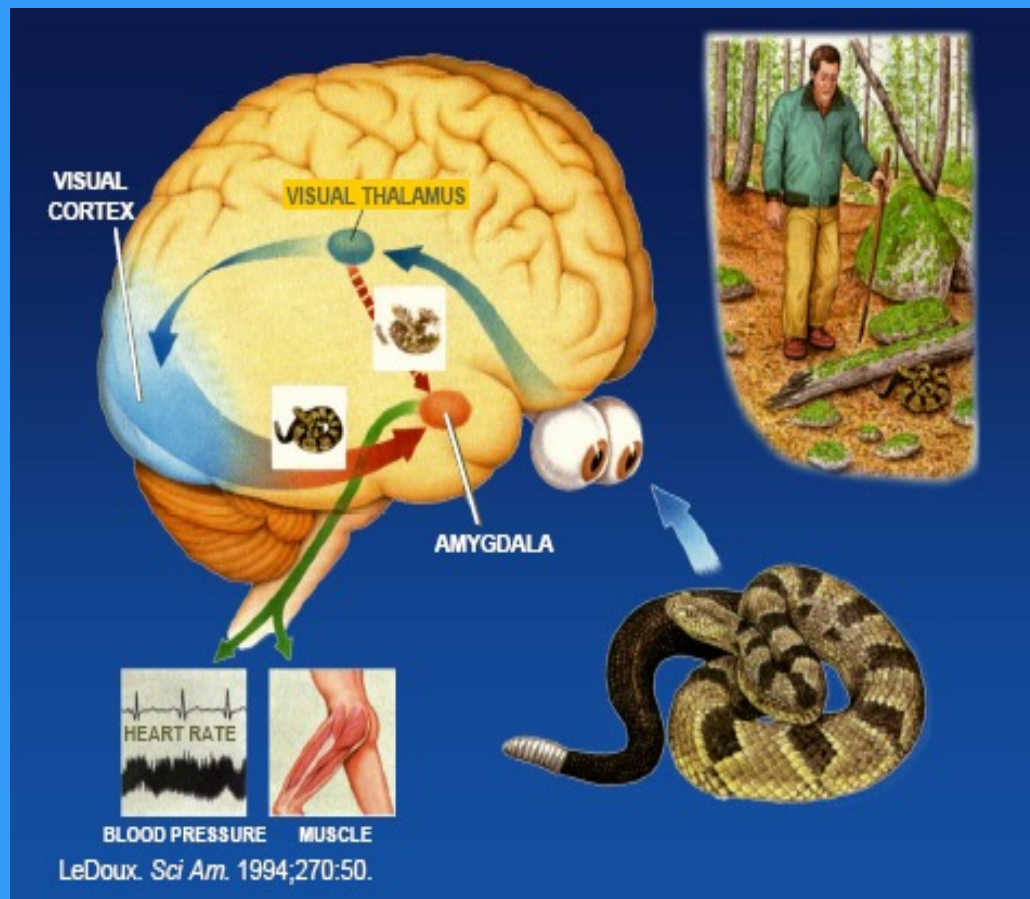
# En version af os

- ✿ 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)



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

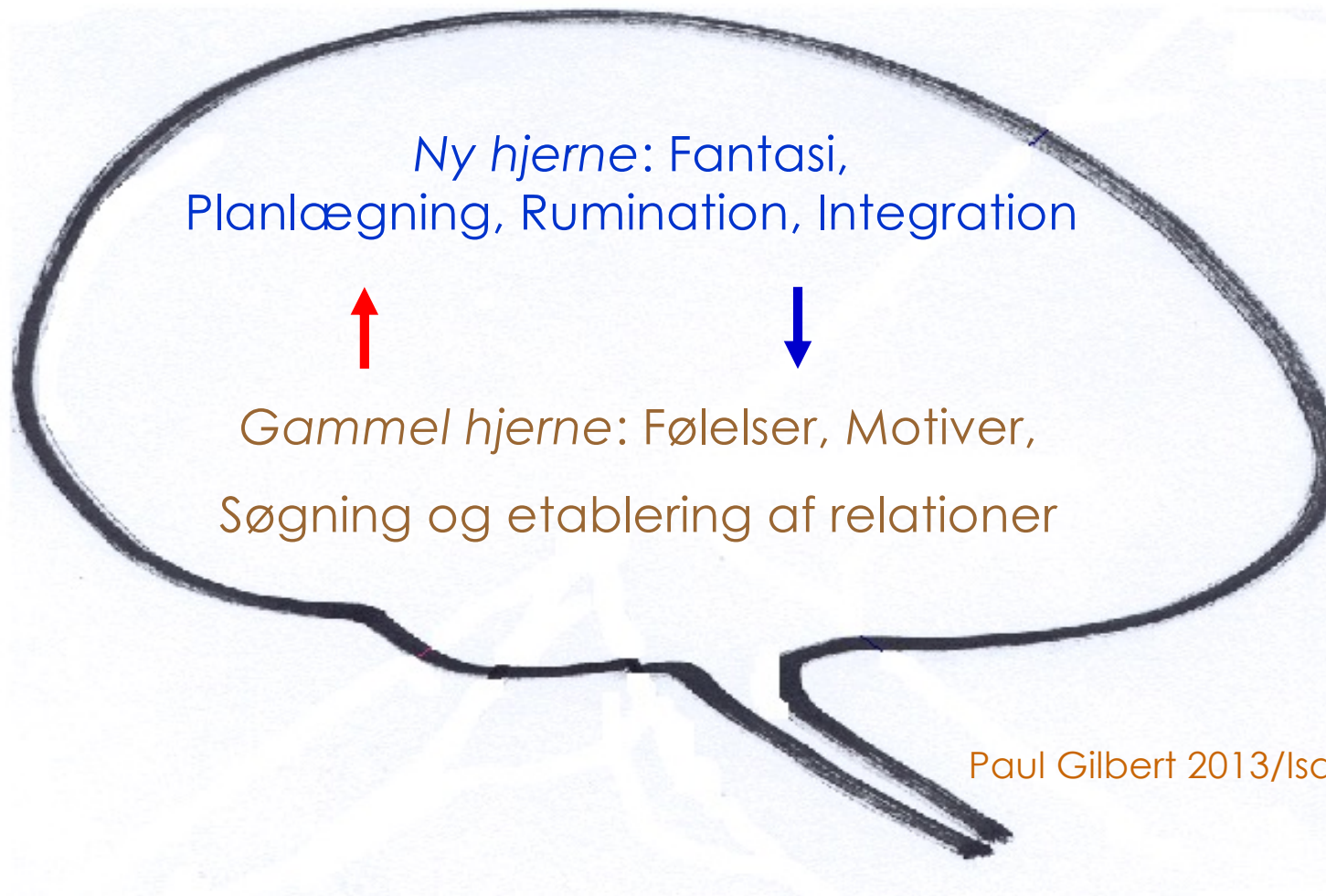




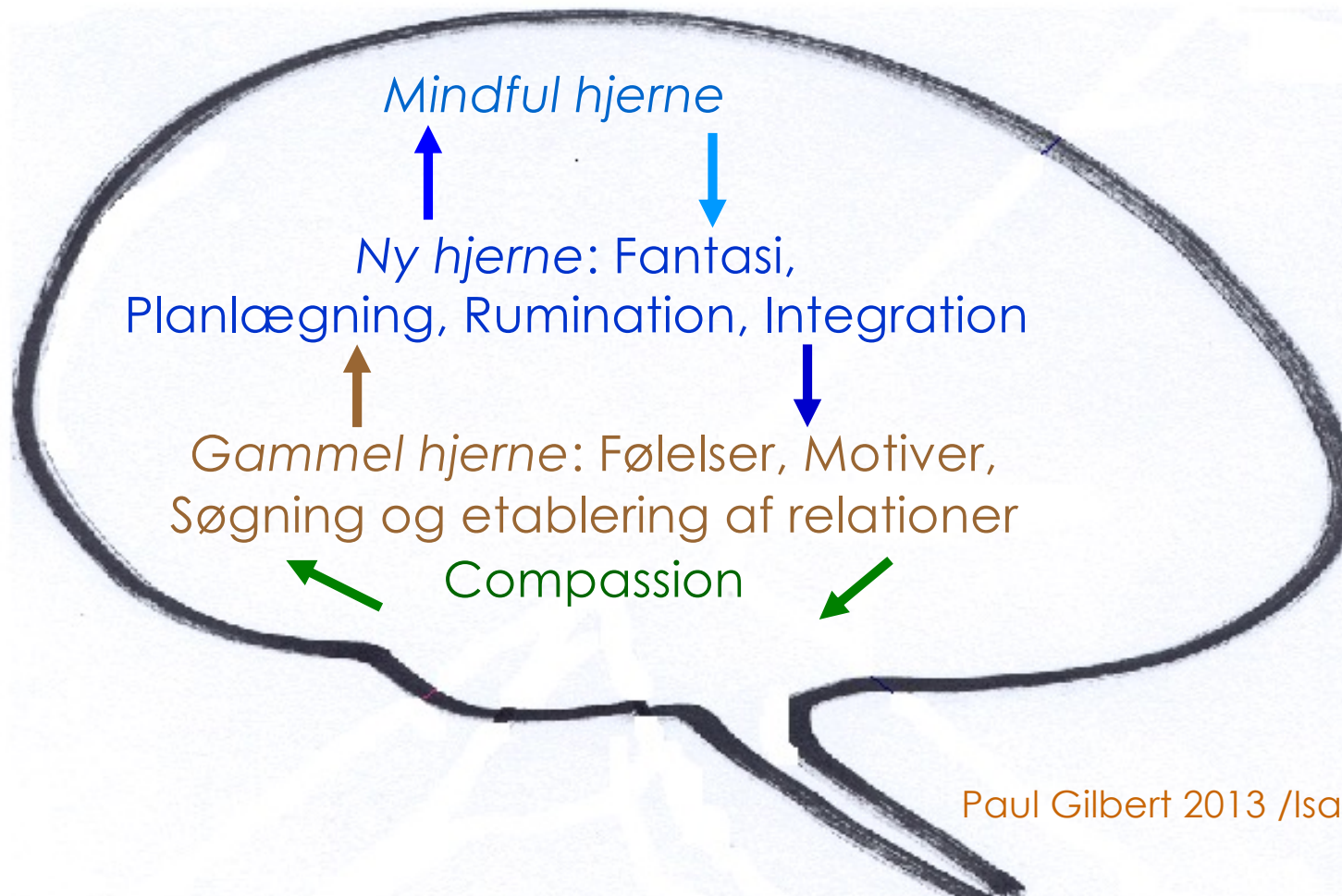
Flygt eller Kæmp i hverdagen-  
din hjerne er designet til at  
beskytte dig



# Vi behøver compassion for en meget *tricky* hjerne

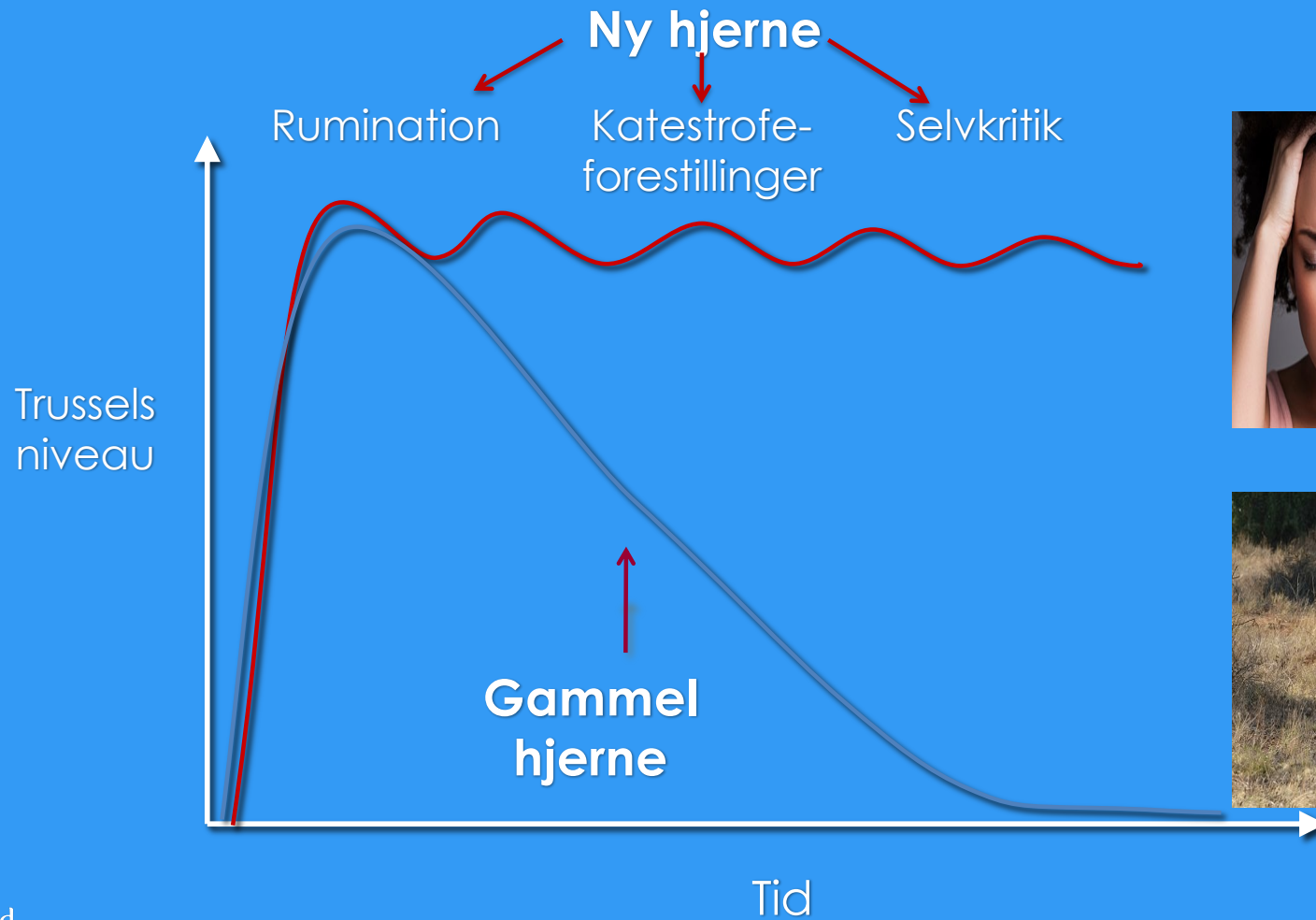


# Vi behøver compassion med en meget *tricky* hjerne



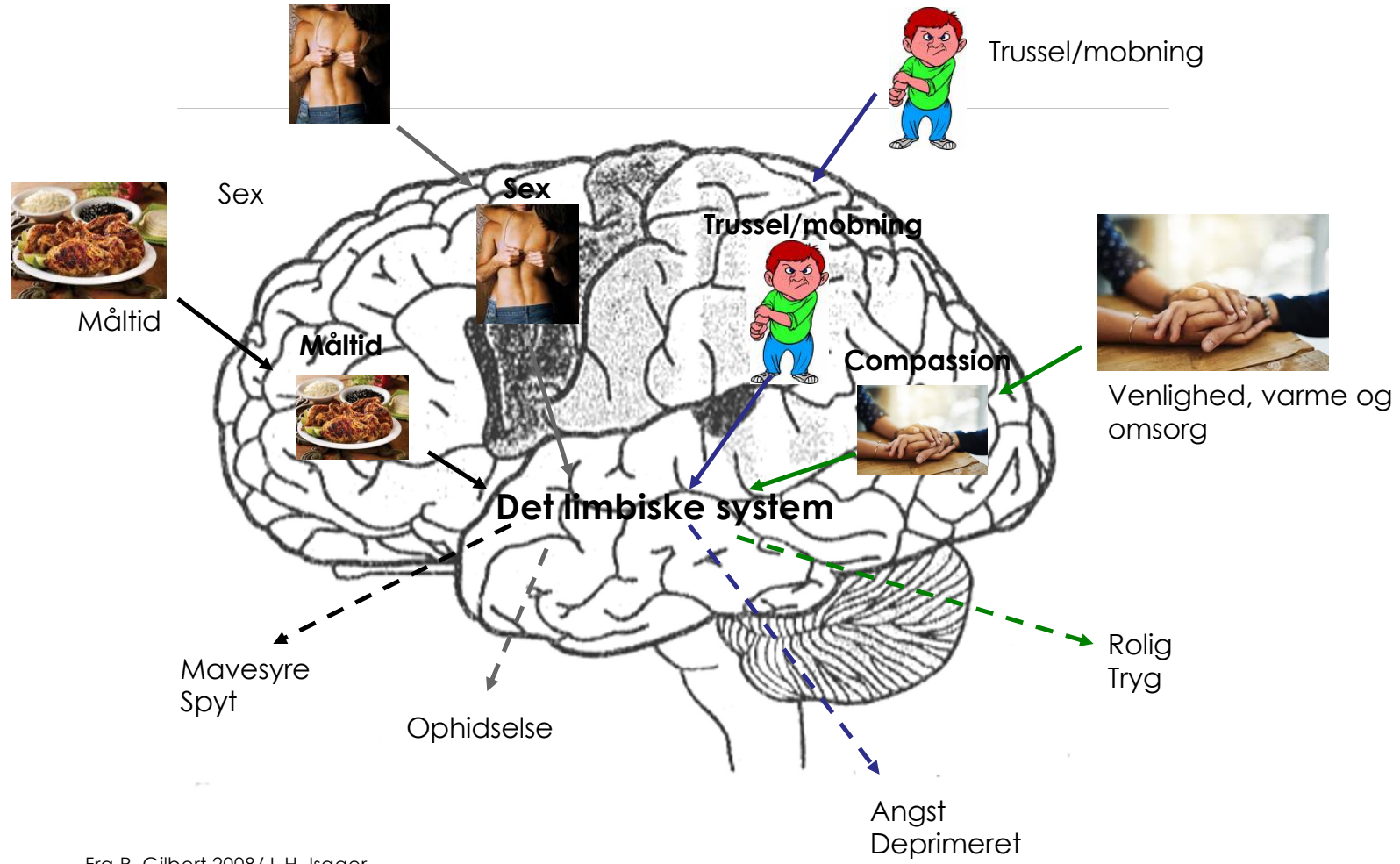
Paul Gilbert 2013 /Isager

# Den nye hjerne – vedligeholdelse af trussel





# Hjernediagram af stimulus-respons model for indre og ydre stimuli



# Den indre stemmes tonefald



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



# 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”



# Compassionate mind træning



- Beroligende åndedræt
- Trygt sted
- Compassion figur
- Compassion selv
  
- Alle ligger på:
- <https://www.pnf.dk/lena-hoejgaard-isager/downloads/>



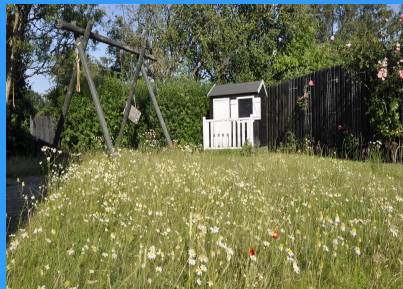
# Sindet er som en have

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 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.

Ret nu opmærksomheden tilbage til åndedrættet, det lille smil, og gør dig klar til at komme ud igen.

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



# 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 affektreguleringsystemer

Drevet/ spænding / vitalitet

## Tilskyndelses/ resursefokuseret

At ønske, forfølge,  
opnå og konsumere noget

Aktiverer

Tilfredshed / tryk / forbundet

## Uden-ønsker/ tilknytnings- fokuseret

Tryghed - venlighed

Beroliger



## Trusselsfokuseret

Aktiverer søgning af beskyttelse og  
sikkerhed

Aktiverer / hæmmer

Vrede / angst / afsky



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION

Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

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





## Trusselsfokuseret

Aktiverer søgning af beskyttelse og sikkerhed

Aktiverer / hæmmer

## Angst

### Krop / følelser

- ▶ Spændt
- ▶ Hjertebanken
- ▶ Tør i munden
- ▶ "Sommerfugle i maven"
- ▶ Bange

### Opmærksomhed / tænkning

- ▶ Smalt fokuseret
- ▶ Fare - trussel
- ▶ Scanner - søger
- ▶ Internt vs. externt

### Adfærd

- ▶ Passiv undgåelse
- ▶ Aktiv undgåelse
- ▶ Viser underkastelse
- ▶ Dissocierer

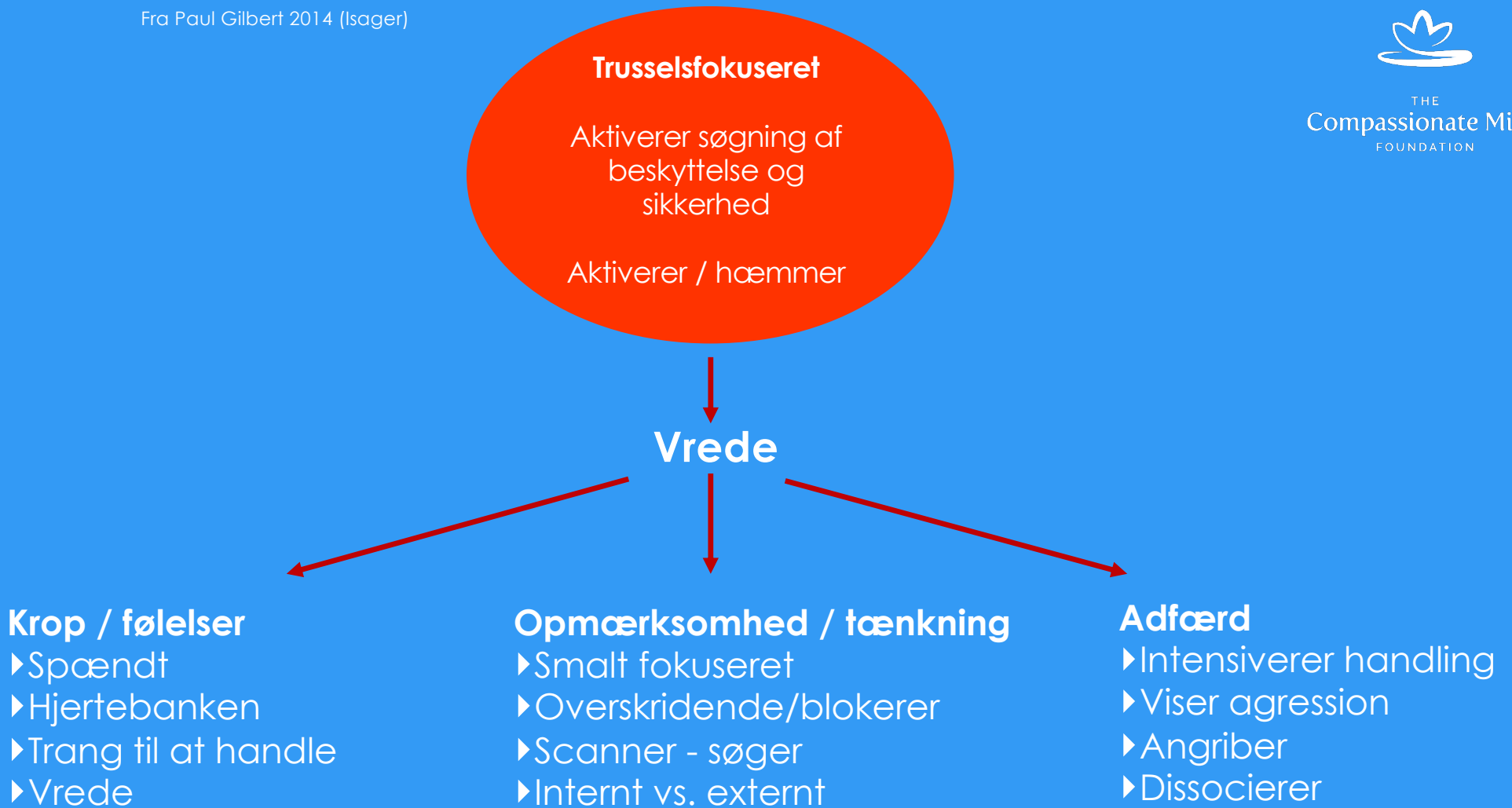




www.pnf.dk

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





# Lotterigevinst



10 millioner kr.!!!!





THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION

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





## Tilskyndelses/ resursefokuseret

At ønske, forfølge,  
opnå og konsumere noget

Aktiverer

## Glæde / Lyst

### Krop / følelser

- ▶ Aktivitet
- ▶ Hjertebanken
- ▶ Trang til at handle
- ▶ Forstyrret søvn

### Opmærksomhed / tænkning

- ▶ Smalt fokuseret
- ▶ Undersøgende
- ▶ Køber
- ▶ Internt vs. externt

### Adfærd

- ▶ Engagerer sig
- ▶ Er social
- ▶ Går igang
- ▶ Rastløs
- ▶ Fester



# Omsorgsfulde sind er vigtige for pattedyr



Omsorg forstås som det at “se efter”.  
At man søger nærhed i stedet for afstand.  
At individerne modtager beskyttelse, mad og omsorg, når de er syge.  
Det væsentlige er at kunne berolige, få til at slappe af og at kunne regulere fysiologisk.  
Pattedyr får få unger, men der er en høj overlevelsesrate i forhold til arter, der ikke har tilknytning, affekt og venlighed.

Omsorg fremmer mod og engagement



Co-operativ og gensidig support stimulerer affiliative systemer og hjælper med at regulere trussel



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION







Fra Paul Gilbert 2014 (Isager)

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





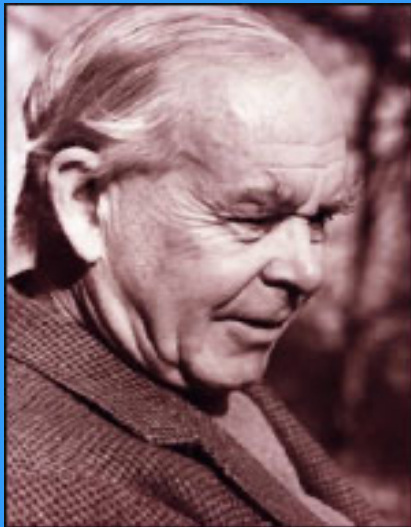
Lena Højgård Isager [www.pnf.dk](http://www.pnf.dk)





THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION

# J. Bowlby – At blive tryg

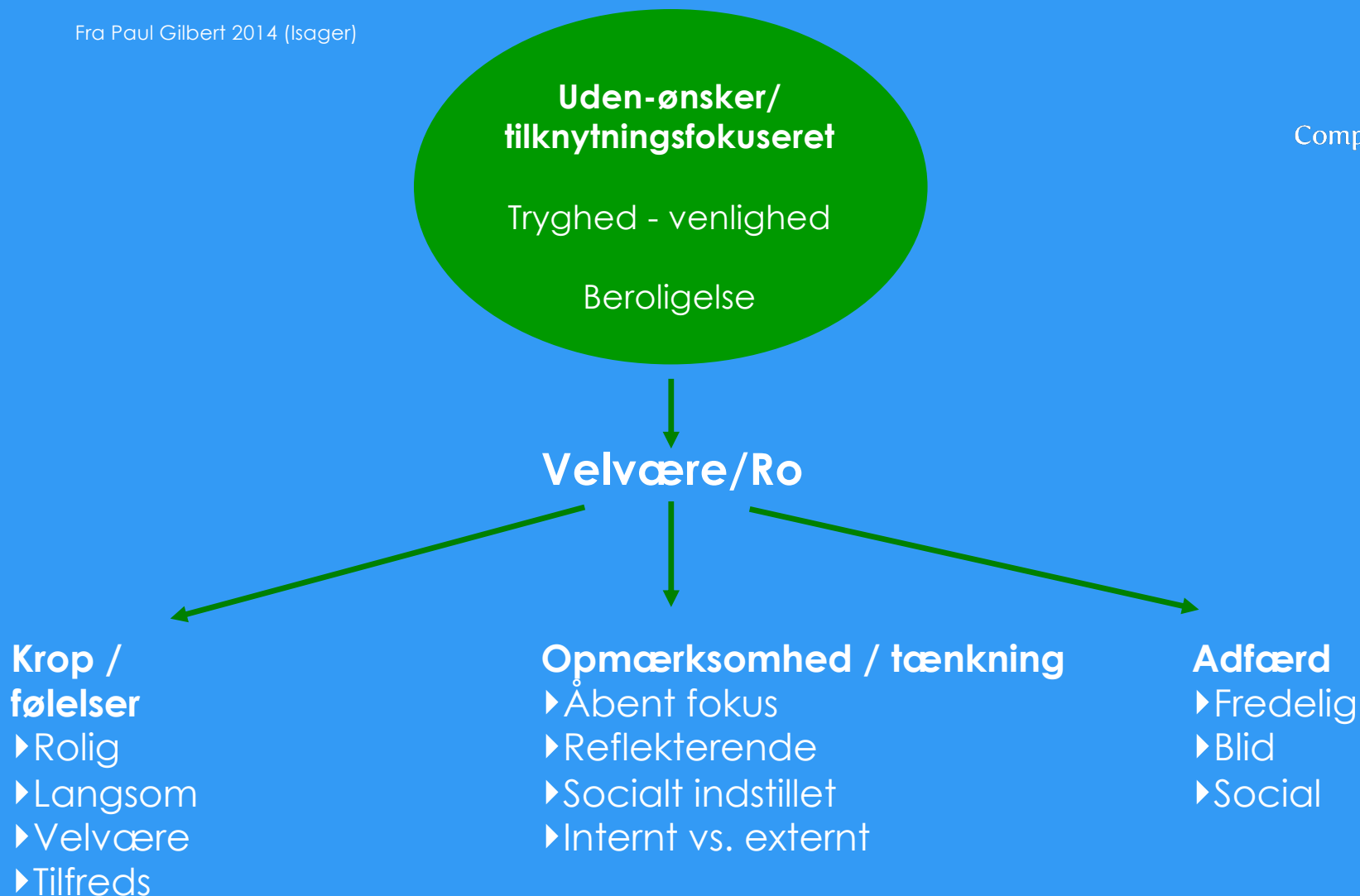


1907-1990

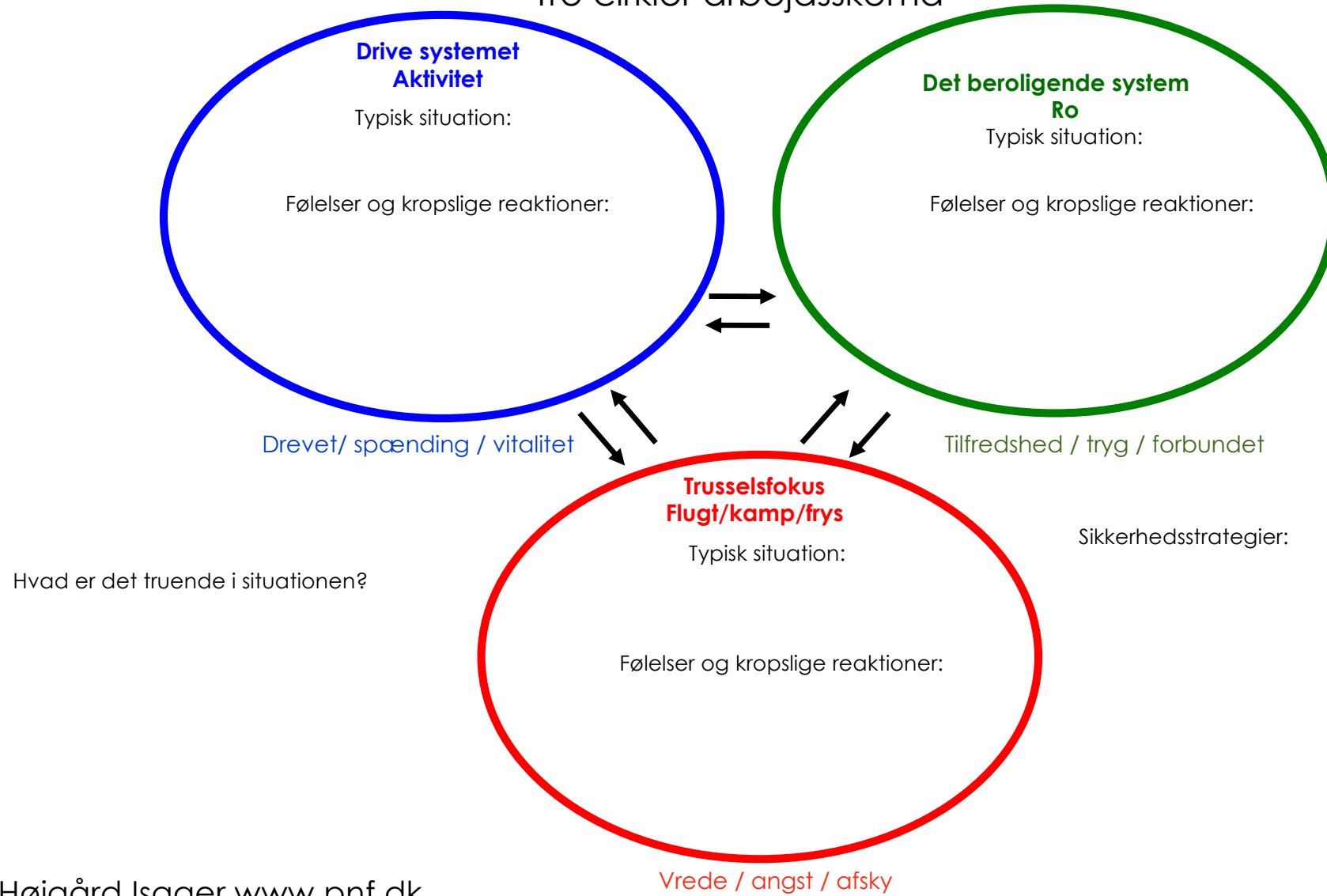
En af de mest indflydelsesrige psykiatere i moderne tid.

- *Proximity seeking* –Nærhedssøgning  
At ønske nærhed, at være sammen med
- *Secure base* –Sikker havn  
At man udgør et sikkert sted og kan opmuntre og guide til at gå ud og undersøge og udvikle tillid
- *Safe haven* –Tryk base  
At man er kilde til omsorg og kan hjælpe med emotionsregulering
- Sociale signaler er det, der styrer det (social mentality)
- Mangel på dette tidligt i livet kan medføre alvorlige forstyrrelser i motivations-, emotions- og selvreguleringssystemer.

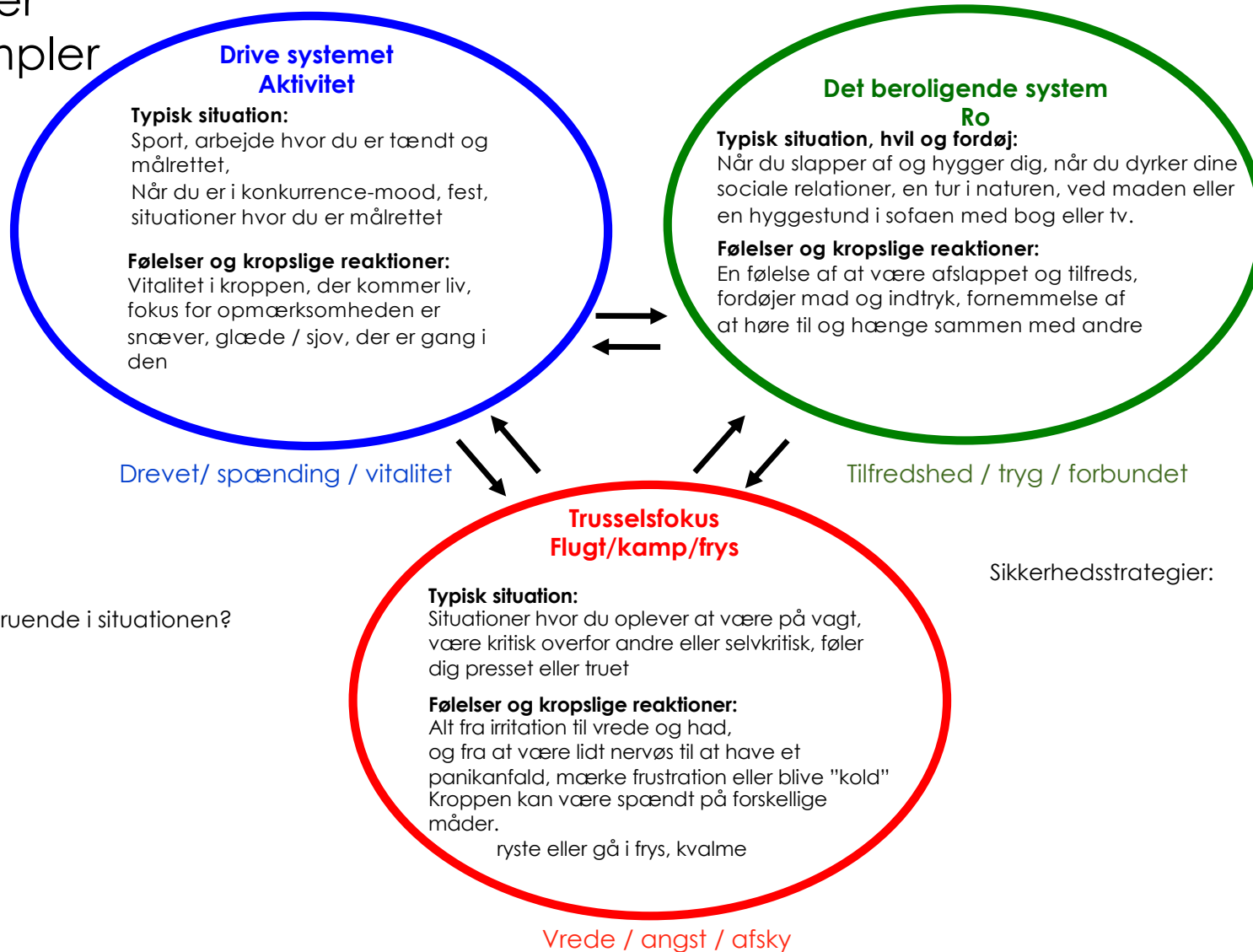




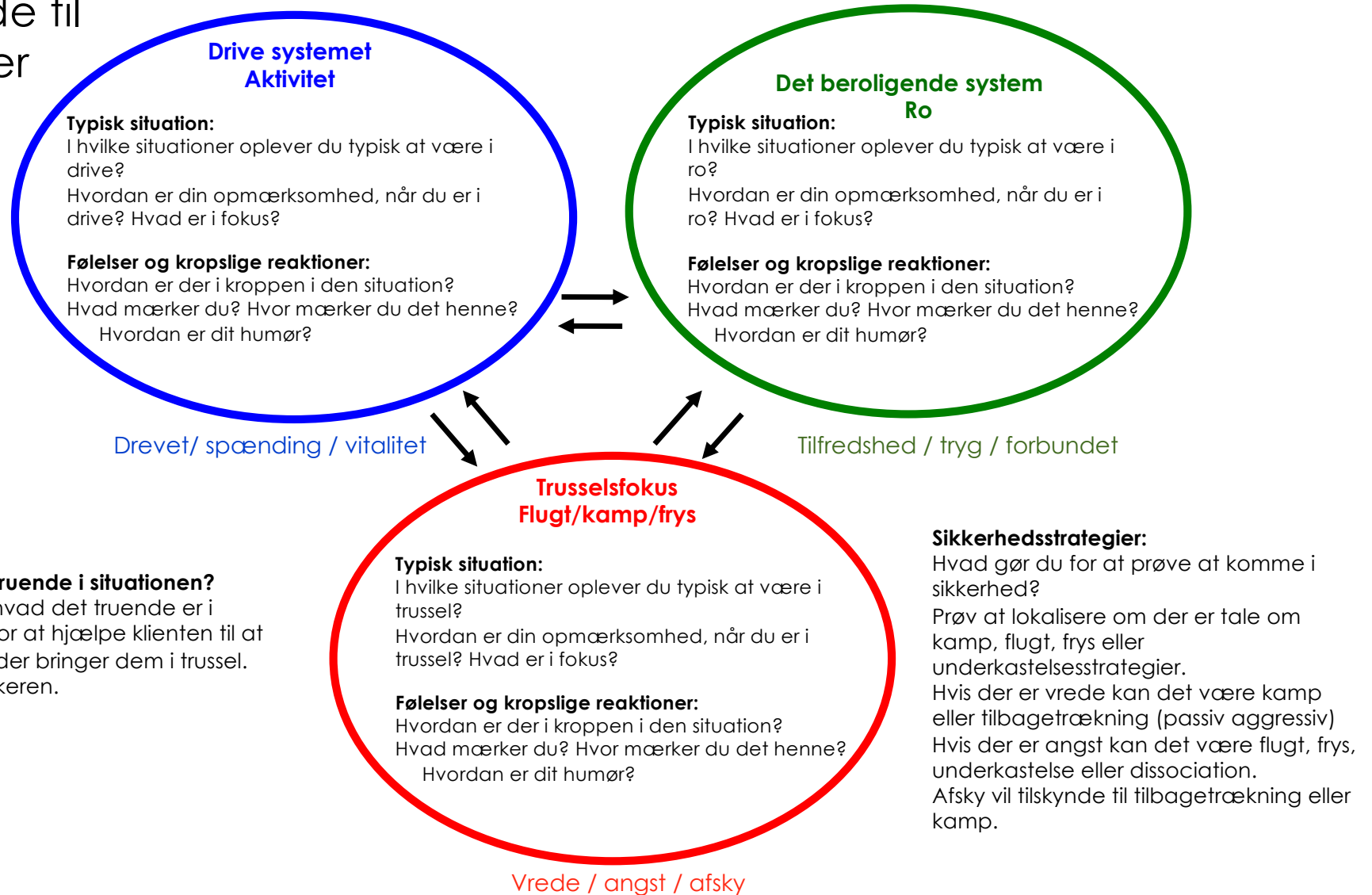
# Tre cirkler arbejdsskema



# 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 mandsgupper

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.

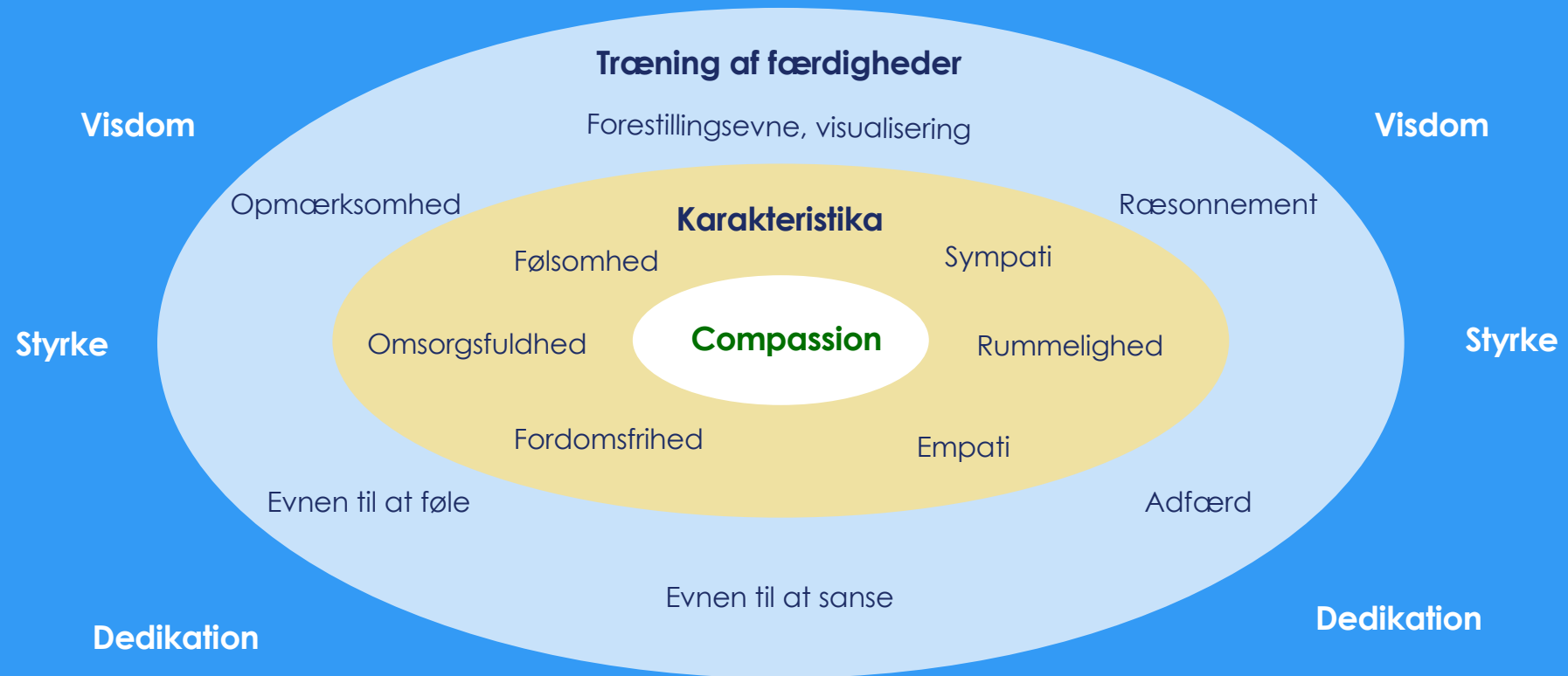


# Grundtilstandsnetværket i hjernen

- 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



# 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
- **Brug 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.pnf.dk](http://www.pnf.dk)



# 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.pnf.dk](http://www.pnf.dk)





# Hjertevarme



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



# Rummelighed og empati



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



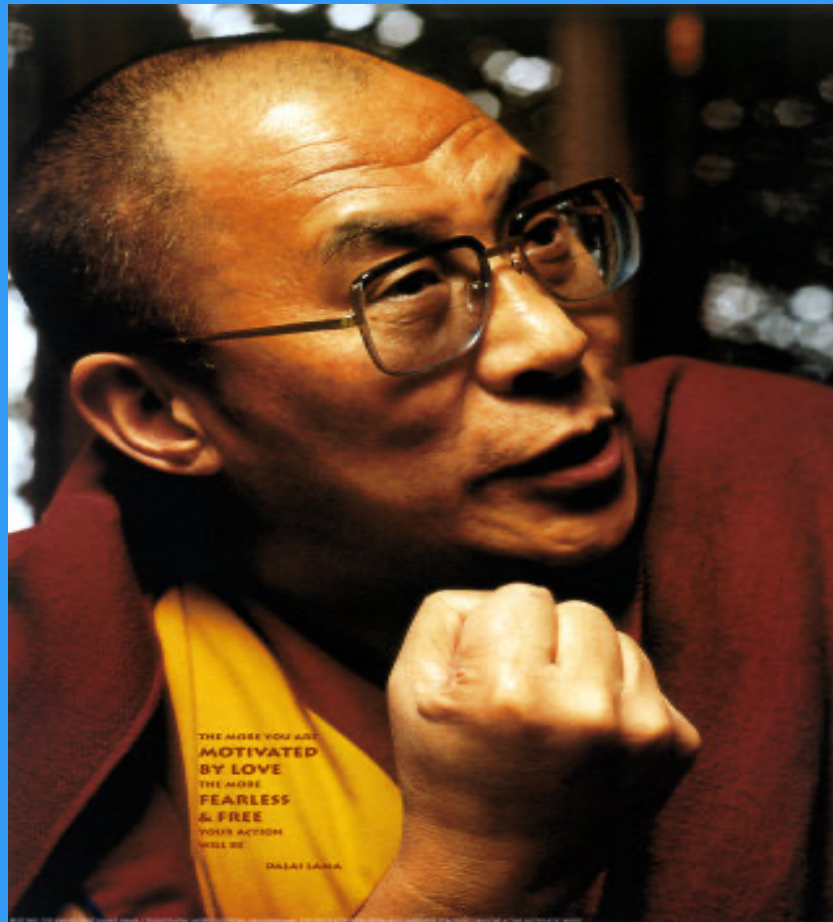
# Fordomsfrihed – vi har alle vore kampe



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



# Visdom og styrke



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



# 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?



# 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.



# 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://christygemer.com/meditations/>

<http://compassionforvoices.com>

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

