

Arbejdsskema 1: Compassion

Det er en udbredt opfattelse, at compassion spiller en vigtig rolle for vores udvikling, vækst og velbefindende. Videnskabelige og psykologiske studier understøtter dette synspunkt og viser de helende egenskaber ved venlighed, beroligelse, tryghed og følelsen af at høre til.

Hvad er compassionfokuseret terapi?

Compassionfokuseret terapi (CFT) er en tilgang til behandling af en række psykiske problemer, som ofte er relateret til selvkritik og følelser af skam og skyld. Compassionfokuseret terapi har til formål at frembringe følelser af tilfredshed, sikkerhed, tryghed og tilknytning og hjælpe med at opnå følelsesmæssig balance og velvære. Denne tilgang kan hjælpe os til dels at håndtere de udfordringer, vi står over for i livet, dels vores sårbarhed over for negative følelser såsom vrede, angst eller væmmelse.

Hvem er compassionfokuseret terapi egnet for?

Compassionfokuseret terapi er udviklet til mennesker, som er selvkritiske, selvangribende og/eller oplever trivselsproblemer. Alle mennesker kan have gavn af compassionfokuseret terapi, da den understøtter en prosocial måde at være i verden på.

Hvad sker der i compassionfokuseret terapi?

Tiden vil blive brugt på at reflektere over dine oplevelser, frygt og bekymringer og på at udvikle en fælles forståelse for, hvad der vedligeholder dine problematikker. Din psykolog vil støtte dig i at have compassion for dig selv og andre. Færdighederne, som introduceres i gruppe- og individuel terapi, inkluderer medfølelse, billedsprog, tænkning, adfærd og opmærksomhed, som hjælper dig med at komme i kontakt med styrkende egenskaber såsom empati, sympati, omsorg, tolerance over for angst og en accepterende adfærd.

Hvad forventes af dig?

Det forventes, at du har engagement, fleksibilitet og en regelmæssig deltagelse. Ligeledes forventes det, at du træner praksisfærdigheder mellem sessionerne. Det betragtes som vigtigt for at understøtte kompetenceudvikling, bedring og forandring.

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*