

## Fagligt indlæg om Compassion

*Indlæg af Psykolog Christina Schlander  
Cand. Psyc. Aut.,  
Specialist & supervisor i psykoterapi og klinisk psykolog*



Indledningsvis vil jeg ønske dig en god læselyst.

Compassion er en mulighed og kan læres af alle. På samme måde som vi spiser sundt og dyrker motion kan vi også dyrke compassion. Gevinsten er ikke til at tage fejl af - den skaber balance og en prosocial sammenhængskraft og egen, samt andres tilfredshed. Vores hjerne er plastisk, hvilket i korte træk betyder, at den ændres af erfaring. Så hvilke erfaringer ønsker vi at tage ved lære af?

Det er vigtigt at forstå hvad vi mennesker er.

Vi er en social art - vi har brug for hinanden og er afhængige af hinanden.

For at trives som menneske både individuelt og i gruppe skal vi være trygge - trygge ved os selv og ved hinanden.

Tryghed og tilfredshed er noget vi skaber i os selv og sammen med andre.

Compassion defineres som en evne til at være sensitiv overfor ens egen og andres lidelse, at ville forstå årsagerne til den, og nære dybt ønske om at lindre lidelsen (Paul Gilbert). Compassion er en social mentalitet - det er en måde at være på overfor sig selv, det er en måde at være på overfor andre, en måde, der skaber tryghed, trivsel og tilfredshed og en indre interpersonel balance. Vi mennesker har brug for venlighed, omsorg og varme frem for kritik og afvisning - især når vi mistrives, lider, fejler eller mislykkes.

At have et compassionfokus på sig selv og andre er en vedvarende proces. Det er ikke nødvendigvis let eller giver lette løsninger, men derimod trivsel og tilfredshed. At have compassionfokus betyder at kunne være med og udholde lidelser og ubehag, samtidig med et stærk ønske om at gøre noget ved det og at gøre det!

En forudsætning for at kunne gøre det rette er, at være motiveret af at skabe trivsel hos både sig selv og andre. Med denne motivation træner man færdigheder i at kunne drage omsorg og skabe trivsel - og som al træning sætter også denne sig sine klare spor.

Uanset om du er barn, ung, voksen - på kontanthjælp eller præsident er du et menneske med behovet for social accept. Jo mindre vi føler os socialt accepterede jo mere truende oplever vi andre. Jo mere vi lærer os selv og hinanden at kende, jo lettere er det at forstå egne bevæggrunde og hinandens og at tage hensyn. Vi mennesker er i samme båd. Vi er mennesker født af en mor, og med samme indre design, uanset hudfarve eller religiøse overbevisninger. Vi mennesker er evolutionært set designet til at sikre egen og vores afkoms overlevelse. Vi motiveres til overlevelse, dels gennem håndtering af trusler, dels ved at sørge for ressourcer og social status i et ordnet hierarki og dels i kraft af omsorg for os selv og andre. Især det sidste motiv, omsorg, bliver let over-ruled af to førstnævnte, fordi både trussels- og ressourceorienteret mentalitet er designet til hurtig aktivering under betydeligt andre livsvilkår end det moderne liv i dag.

Vi mennesker har en evne til at vurdere os selv og andre. Denne evne bruges på forskellige måder, der afhænger af hvordan vi har det og hvad vi forventer af os selv og andre. Forskningen viser, at vi mennesker har en tendens til at være selvkritiske i forskellige grader. Især har man fundet, at jo dårligere vi har det psykisk jo mere selvkritiske bliver vi. Og vi har netop brug for det stik modsatte. Forskningen viser også, at jo mere selvkritisk vi er, desto hyppigere mistrives vi og får psykiske vanskeligheder. I compassionfokuseret terapi lærer du at håndtere din selvkritik ved først og fremmest at få øje på, hvornår den er tilstede, dernæst at undersøge hvilken funktion den har. Vi mennesker er ofte selvkritiske med det formål at hjælpe os selv til at tage os sammen, holde op med at være passive eller med henblik på at kunne opføre os socialt acceptabelt. Så motivet er som udgangspunkt godt. Det, der er problemet er, at vores selvkritik aktiverer vores trusselssystem, hvilket paradoksalt øger mistrivlsen og derfor fører til stikmodsatte resultat, nemlig at vi ofte ikke har tilstrækkelig energi til at tage os sammen.

Mennesker udtænker og skaber systemer så som politiske, juridiske, økonomiske og organisatoriske systemer. Disse virker tilbage på de mennesker, som er i dem, uanset om man skal håndhæve dem eller leve op til dem. Systemer kan være en hjælp, og de kan være mindre hjælpsomme og ligefrem destruktive. Langt de fleste virksomheder, skoler, institutioner mv. har en virksomhedsplan, som indeholder et værdigrundlag og nogle visionære målsætninger, der tilsammen danner grundlag for strukturen. Der er dog ikke mange virksomheder, der har en vidensbaseret teori om det menneskelige sind i denne plan - altså lige præcis en ide om hvad det råmateriale, der skal levere varen er for en størrelse. Uanset hvilken virksomhed man befinder sig i, er der ledelse. Den måde en leder tænker om sig selv og andre mennesker på har afgørende betydning for den adfærd og ledelsesstil den konkrete leder har i forhold til ansatte. Forskningen viser, at vi mennesker er mest produktive og langtidsholdbare, når vi er trygge, tilfredse og trives.

Compassion er et bud på hvordan lige præcis den måde at være i verden på kan etableres og vedligeholdes. Som eksempel: Hvilken kirurg vil du helst opereres af? Den, der er bange for at fejle grundet risiko for straf og reprimander, samt tab af social status, og som under operationen er i så højt et alarmberedskab, at operationssygeplejersken i frustration kritiseres højlydt eller daskes over fingrene - eller den kirurg, der er tryk ved sig selv da hun oplever et støttende system, hvor man har tillid til, at der altid ydes den bedste hjælp, og hvor ingen er i tvivl om, at alle har både hinandens og patientens trivsel på sinde, også når der sker fejl. Hvilket personale sover bedst om natten og har mest overskud til næste dags livsvigtige gøremål? Hvem er på lang sigt mest tryk og lykkes bedst med omsorgsopgaven for patienten.

Vi mennesker har en hjerne med et design, som let lader os forføre til en stræben efter både social status, materielle goder og bekæmpelse af trusler. Vi mennesker kan blive forført af vores motiver, tanker og fantasier til at leve på måder, hvor andre mennesker er potentielle trusler fremfor potentielle kilder til tryghed, nærvær, omsorg og trivsel. Vi har ikke selv valgt vores design, at blive født og præget til at blive dem vi er. Vi kan ikke gøre for det, det er ikke vores skyld. Men vi har et ansvar overfor os selv og andre til at være medmenneskelige og klartseende, i stedet for at vi lader os forføre af nogle motiver, der er designet til at håndtere helt andre livsvilkår end 2015. Vi skaber vores hverdag, vores samfund og vores verden. Hvad er det vi vil? Hvilket sind og sociale mentaliteter ønsker vi?

Ønsker du at læse mere om Compassionfokuseret terapi, kan du købe bogen på Akademisk Forlag. Du kan benytte koden "compassion" og få 10% rabat, samt fri fragt.