

# Introduktion till Compassionfokuserad terapi och Compassion Mind Training

Christina Andersson Sofia Viotti

Psykologexamen vid Uppsala Universitet, författare till boken "Compassionfokuserad terapi" som utkommer på Natur & Kultur hösten 2013. Utbildade i Compassion Focused Therapy och Compassion Mind Training i England av Professor Paul Gilbert och Mary Welford, PhD. E-post: andersson.viotti@gmail.com.

Att fysisk träning är viktig för vår hälsa betraktas idag som en självklarhet. På senare år har forskning i mental träning via mindfulness, meditation och nu compassion, visat att vi kan förändra strukturer i vår hjärna som ökar vårt välmående (Davidson & Begley, 2012). Compassionfokuserad terapi (CFT) är en ny integrativ psykoterapimetod. Compassion Mind Training (CMT), som utgörs av visualiseringsövningar, ingår i CFT. Övningarna har gemensamma nämnare med mindfulness och meditation men det unika med CMT är att man lägger uppmärksamheten på sådant som gör oss trygga och lugna. Genom att träna sig i compassion kan vi förbättra vår förmåga att hantera och minska stress samt öka vår upplevelse och känsla av välmående. Speciellt med CFT är dess fokus på att stimulera känslor av samhörighet, trygghet och lugn samt utveckla ett självomhändertagande. Individer som har mycket skam och är självkritiska har svårt att vara snälla mot sig själv, att känna en inre värme och förståelse gentemot sig själv när de upplever något jobbigt (Gilbert, 2009). Den första svenska studien i Compassion Mind Training i Sverige genomfördes hösten 2012 vid Karolinska Institutet, av författarna till denna artikel, som också har skrivit den första svenska boken om Compassionfokuserad terapi i Sverige.

The scientific study of Compassion has increased the last couple of years due to the fact that we now know that we can train our mind as well as our bodies to gain health and wellbeing (Davidson & Begley, 2012). Professor Paul Gilbert developed Compassion Focused Therapy, which is a new integrative psychotherapy with an aim to develop soothing capacities and feelings of safety in the clients who struggles with suffering and emotional pain (Gilbert, 2009). Research has shown results of the importance of developing self-compassion as a key for dealing with stressful events because we all tend to be very hard on ourselves when things go wrong (Leary et al. 2007). There is a need for being kinder to each other and ourselves and compassion is a good way to start if we want to feel more satisfaction in our life and in our relationships. The first Swedish study on Compassion Mind Training was conducted at the Karolinska Institute during 2012 by this article authors, who also have written the first Swedish book on Compassion Focused Therapy.

## Introduktion till Compassionfokuserad terapi och Compassion Mind Training

Att fysisk träning är viktig för vår hälsa betraktas idag som en självklarhet. På senare år har även forskning i mental träning via mindfulness, meditation och nu även compassion, visat att vi kan förändra strukturer i vår hjärna som därmed ökar vårt välmående (Davidson & Begley, 2012).

Compassion är en förmåga som innebär *“att vara uppmärksam på lidande och ha en motivation att försöka minska det, samt att vilja öka välmående”* (Goetz et al, 2010).

Compassion är något som finns beskrivet i de flesta religioner men kanske den tydligaste kopplingen till compassion finns i buddhismen, då buddhismen utvecklat konkreta compassionövningar och meditationer för hur man ska kunna utveckla denna förmåga (Armstrong, 2011; Germer, 2009).

Compassion Mind Training ingår i Compassionfokuserad terapi (CFT) och har gemensamma nämnare med mindfulness och meditation, men det unika med CMT är att man lägger uppmärksamheten på sådant som gör oss trygga och lugna. I CMT använder man sig av visualiseringstekniker då forskning har visat att visualisering har samma effekt på vår hjärna som verkliga händelser (Holmes & Matthews, 2010). Andra former av färdighetsträning ingår i CMT för att öva upp olika egenskaper som compassion består av exempelvis sympati, empati, stressto-

lerans och icke-dömande. Genom att träna oss i compassion kan vi förbättra vår förmåga att kunna hantera och minska stress och öka vår upplevelse och känsla av lugn och välmående. När vi befinner oss i ett compassiontillstånd mår vi bra. Vi känner oss lugna och trygga vilket automatiskt gör att vi känner oss motiverade att utforska vår omvärld. Känslor som nyfikenhet och intresse samt glädje aktiveras lättare när vi inte känner oss stressade och rädda (Gilbert, 2009)

Compassionfokuserad terapi (CFT) är en ny integrativ psykoterapimetod som baseras på inlärningsteori, affektteori, evolutionsteori, anknäringsteori, affektiv neurovetenskap och buddhistiskt psykologi. Metoden har sakta vuxit fram under de senaste 20 åren utifrån ett antal observationer som professor Paul Gilbert vid Derby University gjorde i sitt arbete med patienter. Professor Gilbert skrev sin avhandling om depression utifrån ett evolutionärt perspektiv och uppmärksammade där att skam och självkritik spelar en stor roll i vidmakthållandet av bland annat depressions- och ångestproblematik. Även vid annan psykisk problematik utgör skam och självkritik betydelsefulla komponenter för vidmakthållande av problemen (Gilbert, 2010). I CFT läggs därför ett stort fokus på att arbeta med skam och självkritik.

Vidare observationer som Gilbert gjorde i sin forskning var att självkritiska individer, som bar på en inre ganska aggressiv och hård röst ofta kände sig isolerade från andra och upplevde sig ensamma och övergivna. Utifrån ett

anknytningsteoretiskt perspektiv såg man också att de individer som vuxit upp i en otrygg miljö där övergrepp och försummelse förekommit ofta bar på mycket skam och använde sig av självkritik som kontrollbeteende och säkerhetsstrategier. Det fanns en stor inre otrygghet hos dessa individer och de uttryckte att de upplevde både sin inre och yttre värld som hotfull. Det som blev extra tydligt i Gilberts arbete med sina patienter var att de på ett intellektuellt plan kunde förstå logiken i att arbeta med alternativa tankar som är ett verktyg inom kognitiv terapi, men hur de än uttryckte att de kunde förstå att det inte var något fel på dem så kändes det som att det ändå var det. ”Jag vet att det inte är mitt fel, men jag känner ändå så.”

Compassion handlar om att hantera livets motgångar och det som känns svårt och smärtsamt med en emotionell ton av värme, acceptans och omsorg. Individer som har mycket skam och är väldigt självkritiska har svårt att vara snälla mot sig själv, att känna en inre värme och förståelse gentemot sig själv när de upplever något jobbigt (Gilbert, 2009). Forskning om CFT har visat att det ger minskade depressionssymtom, minskad ångest och ökad livskvalitet (Gilbert & Procter, 2006).

Det som utmärker CFT är dess fokus på att stimulera känslor av samhörighet, trygghet och lugn, något som inom CFT kallas att aktivera trygghetssystemet. Inom CFT använder man sig av en förenklad pedagogisk modell över våra medfödda motivationssystem. Denna fungerar som en förklarings-

modell över hur våra känslor, tankar och beteenden påverkar och samverkar med varandra. Utöver att vi alla har ett evolutionärt inbyggt trygghetssystem så har vi alla också ett hotsystem och ett utforskande system. Dessa system behöver vara i balans över tid för att vi ska må bra och i CFT arbetar man att få en ökad förståelse för hur vi kan reglera dessa medfödda motivations-system (Gilbert, 2009).

Att arbeta utifrån ett förhållningssätt av compassion är ett nytt sätt att se på hur man ska hantera jobbiga känslor, smärtsamma besvikelser och motgångar. Ett viktigt steg i compassionprocessen är att stanna upp och med en värme och förståelse mot sig själv eller mot någon annan fråga sig själv: ”Vad behöver jag eller han/hon nu” eller ”Att våga uttrycka för sig själv att ”det här tycker jag är svårt”, eller ”jag känner mig ledsen och besviken, hur kan jag hjälpa mig själv till att må bättre”. Om man känner sig trygg skapas gynnsamma förutsättningar för förändring. En annan viktig utgångspunkt när man arbetar med CFT är att belysa att vi alla människor lider, har lidit och kommer att lida någon gång i våra liv. Centralt är att försöka hjälpa klienten att kunna möta det som är jobbigt, för att därefter kunna göra någonting åt det som minskar det smärtsamma och ökar upplevelsen av att känna sig tillfreds med sig själv och med det liv man lever. Detta är oftast något som upplevs som väldigt svårt speciellt i det samhälle vi lever i idag då vi ständigt via tv och sociala medier blir varse hur livet borde vara eller måste vara för att man ska vara lycklig och lyckad. Detta

medför att man lätt blir nedstämd och frustrerad när man känner att man inte kan leva upp till dessa ideal som ställs. Mycket av den psykiska ohälsan betraktas idag som något onormalt och skapar därmed mycket stress hos de som söker hjälp. Psykologiprofessorn Mark Leary vid Duke University lyfter fram en viktig aspekt kring betydelsen av hur man tar hand om sig själv när man misslyckas med något, vilket vi alla gör med jämna mellanrum; Är jag snäll och förstående mot mig själv eller är jag dömande och kritisk? Att agera utifrån det förstnämnda är att agera utifrån ett förhållningssätt av compassion gentemot sig själv och andra. Att sträva efter att försöka utgå från ett förhållningssätt av compassion handlar inte om att bara vara snäll, eller om att alltid göra något som känns behagligt för en själv eller andra i stunden. Istället handlar det om att ha väldigt mycket mod. För ibland kan det som är hjälpsamt och som ökar välmående vara något som i stunden känns ganska tufft. Det kan betyda att man behöver pusha sig själv att göra något man tycker är svårt eftersom man vet att man mår bättre av det i längden. Men man gör detta med en inre röst symboliserad av en inre mentor istället för en inre kritiker. Forskning har visat att de personer som utgår från self-compassion tar lika mycket ansvar för det som blivit fel och de känner också viss besvikelse över att det inte blev som man hoppats men de lägger inte till den extra dimensionen av katastrofläge, vilket gör att livet kan upplevas som lite lättare att leva i (Leary et al. 2007). Under hösten 2012 genomförde vi Sveriges första studie i Compassion Mind Training

vid Karolinska Institutet på anhöriga till cancerpatienter. Resultaten presenteras i december i vår examensuppsats på psykologprogrammet vid Uppsala Universitet. Vidare studier planeras för att kartlägga effekterna av att träna sig i compassion.

Christina Andersson & Sofia Viotti, psykologexamen vid Uppsala Universitet, författare till boken "Compassion-fokuserad terapi" som utkommer på Natur & Kultur hösten 2013. Utbildade i Compassion Focused Therapy och Compassion Mind Training i England av Professor Paul Gilbert och Mary Welford, PhD.

## Referens:

- Armstrong, K. (2011). *Twelve steps to a compassionate life*. New York: Random House Inc.
- Davidson, J. R., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. USA: Hudson Street Press.
- Germer, K. C. (2009). *A mindful path to self-compassion. Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot studie of a group therapy approach. *Clinical psychology and psychotherapy*, 13, 353-397.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind- a new approach to life's challenges*. London: Constable & Robinson Ltd.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy*. New York: Routledge.

## tema

- Goetz, L. J., Keltner, D & Simon-Thomas, E. (2010) Compassion: an Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychological Bulletin*. Vol. 136, 3, 351-374
- Holmes, A. E., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*. 30, 349–362.
- Leary, R. M., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Treating Oneself Kindly When Things Go Badly Could Be A Key To Weathering Life's Challenges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 887-904.