



# Compassion

Sådan finder du mod til at konfrontere lidelse.  
Drop dit tilpassede "jeg" og søg at forstå fremfor at undgå

Af psykolog Ellen Boesen

Vores hjerne har ikke udviklet sig de sidste 200.000 år og er ikke designet til at omsætte så stort et informations flow, som den sættes under i vores moderne samfund. Fra omgivelserne, men ofte også fra os selv.

Den kan "slå knuder", når den overbelastes, og det kan skabe en faretruende tilstand af stress og hvad deraf følger af sygdomme og psykiske lidelser. Det er derfor vi har brug for Compassion.

Men hvordan skal vi forstå Compassion? Når vi siger Compassion, tænker nogen på ord som varme, empati, omsorg, venlighed, mens andre forbinder medfølelse med mere negativt ladede ord som svagheit, naivitet, at blive udnyttet, egoisme, vattethed, "føle-føle".

Derfor vælger jeg at bruge det engelske ord og ikke det danske ord *medfølelse*. Ordet Compassion rummer så meget mere og ikke kun er en "følelse", men i

højere grad en motivation:

*"Compassion er en sensitivitet til at se/erkende egen og andres lidelse og et dybtfølt ønske om og behov for at forsøge at lindre den"*

Compassion knyttes til to "psykologier"

- Evnen og modet til at engagere sig i og rumme lidelse og angst hos sig selv og andre
- Behovet/lysten og motivationen til at lindre lidelse, fjerne dens årsag og søge at forhindre lidelse i fremtiden

## Forstå fremfor at undgå

Compassion handler derfor ikke om svagheit, egoisme eller at lade andre udnytte en, men faktisk det modsatte. Hvis vi f.eks. er plaget af angst for et eller andet, så er selvcompassion ikke at *undgå* det angstfyldte, men snarere at *forstå* angstens natur. Identificere, hvad der er med til at fastholde den og forsøge at ændre tingene, hjælpe os selv (og andre) med at håndtere det svære på en anden måde, end vi måske plejer.

Compassion – uagtet, hvem den er rettet mod – handler derfor om mod og styrke til at konfrontere og håndtere, hvad livet bringer os af lidelse i stedet for at undgå og forsøge at få det væk – eller få sig selv væk som en konsekvens, der lyder drastisk, men dækker over, at vi optræder med et tilpasset jeg.

## Vi oplever alle en kamp

Alle mennesker kommer i løbet af et langt liv ud for svære perioder. Det kan være stress på arbejde, sygdom i famili-

en, ægteskabelige problemer, arbejdsløshed etc. Som om vores egne problemer ikke er nok, ser vi hver dag andre menneskers lidelse i tv: hungersnød, fattigdom, naturkatastrofer, krige. Det kan føles hårdt at skulle engagere os i det, der gør livet hårdt, men det kan være hjælpsomt og brugbart, når vi tænker i Compassion-baner – at gøre det alligevel.

Lad os foretage en række "realitetstjek" af, hvordan livet virkeligt er:

- Vi er en udviklet art i "livets flow", så vores hjerne, med dens motiver, følelser og kompetencer, er produkter af evolutionen og designet til at fungere på bestemte måder
- Vores liv er kort (25-30.000 dage), henfalder og ender. Vi kan have forskellige "defekter" og sygdomme – det er et genetisk lotteri.
- Vores livs sociale omstændigheder, dvs. den sociale opvækst, vi tilfældigvis havnede i, og som vi ikke har haft nogen kontrol over – har stor betydning for det sind, vi har, den person, vi bliver, de værdier, vi bekender os til og det liv, vi lever
- Vi befinder os alle med en hjerne, følelser og en fornemmelse af et Selv, som vi ikke har valgt, men som vi må "finde ud af" at håndtere på bedst mulig måde.
- Livet indebærer, at vi må dealere med tragedier (trusler, tab, sygdomme, henfald, død) og mennesker gør det bedste, de kan.
- Meget af det, der foregår i vores hjerne/sind er ikke vores "design" og ikke vores "skyld" – og vi er alle i samme båd

*"Når alt går godt, arbejder Gammel Hjerne og Ny Hjerne godt sammen"*



Ellen Boesen var oplægsholder ved ZCT's medlemsdag sammen med Rikke Mai Thauer fra Thauer Stresscenter

## Første skridt mod ansvar

Vi har et sind, en hjerne og en krop, som er et resultat af millioner af års udvikling. Evolutionen har givet os "tricky

brains". Det kan være hjælpsomt at finde ud af, hvordan vores hjerne virker og hvorfor vi kommer ind i besværlige og ofte ubehagelige tanke-følelses-loops.

Det skyldes, at vores gamle og nye hjerne kommer i konflikt med hinanden.

Vores Gamle Hjerne er mere end 100 millioner år gammel, og vi deler dens egenskaber med de fleste pattedyr.

## Den Gamle Hjernes egenskaber er

- Emotioner: Vrede, angst, tristhed, glæde, lyst
- Adfærd: Kamp, flugt, tilbagetrækning, engagement
- Relationer: Sex, status, tilknytning, tribalisme og stammementalitet

Hvis vi tænker over det og betragter for eksempel vores hund eller kat, vil vi se en adfærd, der afspejler disse egenskaber: De parrer sig, tager sig af deres afkom, flygter eller angriber, hvis de bliver bange, ser ud til at nyde kærtegn og leg og de afmærker territorier.

For ca 2 millioner år siden udviklede vores forfædre mere komplekse strukturer i hjernen, der gjorde, at vi skilte os ud fra dyrene og det gav os bedre vilkår for at overleve.

## Den Nye Hjernes egenskaber er

Forestillingsevne, fantasi, evne til at se tilbage og fremad, planlægge, gruble, integration af de mentale egenskaber, bevidsthed om selvet, selv-identitet, selvfølelse, evnen til at se os selv udefra, evnen til at sætte os i andres sted etc.

Når alt går godt, arbejder Gammel Hjerne og Ny Hjerne godt sammen. Men hvad sker der, når den Nye Hjerne bliver "rekrutteret" til at forfølge den Gamle Hjernes "følelser"? Så kommer vi ind i uhensigtsmæssige "tanke-følelses-loops", som kan give os mange problemer.

## Eksempel 1:

Du er gået i seng fordi du er træt og klokken er mange. Men du kan ikke falde i søvn, fordi tankerne kører rundt i hove-



det. "Hvad er det, jeg skal i morgen?", "Hvorfor sagde chefen i grunden, det hun gjorde"? "Var det fordi, hun er utilfreds med mig". "Bliver jeg fyret". "Det var også for dårligt, at jeg ikke var opmærksom på...". Pludselig er trætheden væk, og du ligger i flere timer og spekulerer og mærker, at du får ondt i maven og bliver anspændt.

Det er et eksempel på, at den Gamle Hjernes følelser af bekymring og angst får den Nye Hjerne til at gå i selv-sving.

**Eksempel 2:**

Du tjekker din Facebook og ser, at nogle veninder har været sammen til brunch i weekenden og skriver noget i retning af, at "de bedste venner samlet – skøn brunch og skønt samvær". Billederne fra brunchen og kommentarerne, som følger opslaget gør dig ked af det og giver dig tanker om, at du ikke er god nok til at være med, at du måske har gjort et eller andet, siden du ikke er inviteret og tankerne kører rundt i hovedet i timevis og bliver mere og mere triste og sorte og gør dig i virkelig dårligt humør.

**Du er uskyldig!**

Den gode nyhed er, at det er ikke "vores skyld", at vi bliver fanget i disse tanke-fø-

*"Den gode nyhed er, at det er ikke "vores skyld", at vi bliver fanget i disse tanke-følelses-loops"*

lelses-loops. Det er vigtigt i forståelsen af Compassion at være opmærksomme på dette - og minde os selv om det gang på gang. Jeg hører ofte mennesker sige, at "jeg burde ikke tænke sådan", eller "det er skørt at jeg tænker eller føler sådan, jeg burde vide bedre og lade være – det er min egen skyld".

Men vi har ikke selv valgt, at vores hjerner har udviklet disse komplekse mønstre af følelser og tanker, som vi kan blive fanget i. Med andre ord, vi er "ofre" for evolutionens udvikling af fantastiske kognitive evner, der har givet os et meget mere sikkert og behageligt liv end vores forfædre havde, men med en "bagside", som er disse tanke-følelsesloops. Det er heller ikke vores skyld, at gammelhjernes følelser (for eksempel angst og vrede) kan igangsætte vores tanker, så vi kommer ind i disse loops, der kan køre rundt i timevis.

**Sådan stopper du loops**

Hvad kan vi gøre for at håndtere disse loops?

Først skal vi forstå, hvorfor de opstår. En nyttig model til denne forståelse er afledt af nyere forskning inden for neurovidenskab. Den viser os, at der er mindst tre typer af følelsesregulerings-systemer (steder af vores hjerne der arbejder sammen for at kontrollere og vedligeholde vores følelser). Disse hjælper os med at opnå vores vigtigste mål i livet. Modellen kan kort opsummeres som:

- **Trusselssystemet:** Designet igennem evolution til at hjælpe os med at opdage og reagere på trusler og andre udfordringer i vores liv. Dette er systemet, som er designet til at beskytte og forsvare os. Det involverer følelser så som vrede, angst og afsky eller væmmelse.

- **Drive- og ressourcøgnings-systemet:** Designet til at hjælpe os med at opdage, være interesseret i, føle nydelse i at sikre vigtige ressourcer så som mad, sex og venskab, og det hjælper os med at opsøge disse mål. Dette er systemet, som er designet til at hjælpe os med at trives. Det er knyttet til følelsen af nydelse, glæde og begejstring.

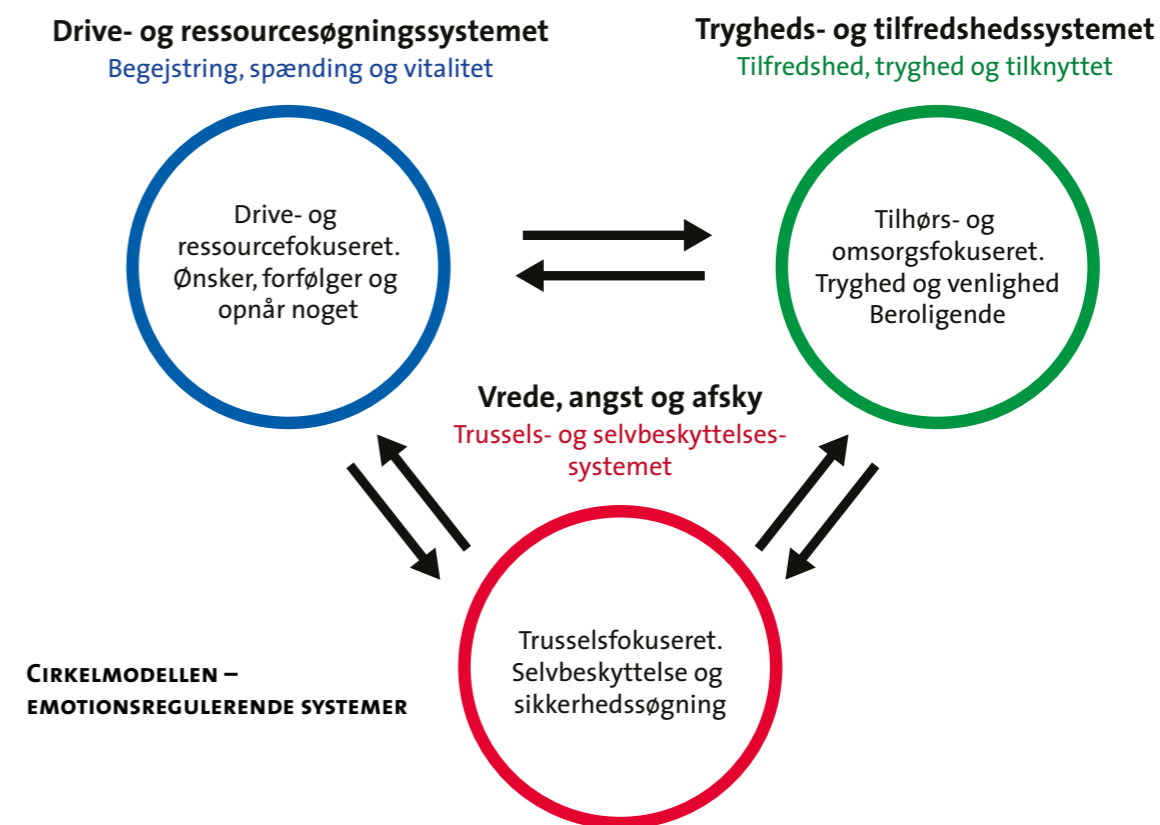
- **Det beroligende og tilfredshedsskabende system:** Designet til at hjælpe os med at komme ind i en tilstand af tilfredshed og nedbremsning og ro. Dette er systemet, som er designet til at hjælpe os med at slappe af, balance de to andre systemer og opleve en følelse af tilfredshed.

Ligesom medicinsk videnskab har forbedret vores forståelse af hjertet, og hvad man kan gøre, hvis der er problemer med det, så hjælper vores forståelse af vores følelsesregulerings-systemer os med bedre at kunne håndtere dem.

*"Jeg hører ofte mennesker sige, at de ikke burde tænke sådan, føle som de gør - at det er deres egen skyld"*

# The Compassion Mind Approach

Den evolutionære udvikling af omsorgsadfærd er en behård overlevelsesstrategi



I det såkaldte "compassionate mind approach", præsenteres de tre systemer med tre adskilte cirkler vist i ovenstående diagram. Selvom vi ser dem som separate systemer, ser vi dem kontinuerligt interagere med hinanden, som vist med pilene i diagrammet. At tænke i forhold til disse tre systemer, kan tilbyde en hjælpsom ramme for udforskning af, hvordan vores hjerner giver anledning til forskellige følelser, ønsker og drifter, så som vrede, frygt, spænding, forskellige begær og lyster samt compassion/medfølelse.

**En behård overlevelses-strategi**  
Beroligelses- og tryghedssystemet (den grønne cirkel) udviklede sig i mennesket over mange millioner af år, primært på grund af de stærke bånd, som eksisterer mellem forælder og barn. I evolutionære termer tjener det til at øge chancen for artens overlevelse. Dette system blev centralt for det, vi kalder tilknytning. Vi har en hjerne - i modsætning til f.eks. krybdyr, der kan støtte, forstå og udvise kærlig omsorg for andre og for os selv og havde vi ikke det, ville intet barn have overlevet. Det er en urkraft, der ska-

ber motivation og lyst til at være og dele med andre, danne nære relationer og ønsket om at være en del af en gruppe. Vores omsorgsevne – som er unik for pattedyr – gjorde det muligt for os i fællesskab at udvikle og skabe det, som har ført os hertil, hvor vi er i dag.

**Venlighed gør effektiv**  
Evolutionen har skabt en situation, hvor venlighed og omsorg fra andre har en overvældende indflydelse på reguleringen af vores trusselssystem som børn - men også, når vi bliver voksne. Mange





studier har vist, at når mennesker føler, at de er i kontakt med omsorgsfulde personer, klarer de bedre stress og problemer.

Hvis menneskers livserfaringer ikke har været præget af ro og omsorg eller har været direkte "truende", kan de positive forbindelser som tjener til at berolige trusselssystemet være underudviklede i personens hjerne. Trusselssystemet bliver derimod styrket.

En konsekvens af det kan være, at man i voksenlivet finder det svært at acceptere og opleve positive emotioner fra andre og bliver måske mere sensitiv overfor trusler i omgivelserne. Man er måske også dårligere i stand til at berolige sig selv, og derfor kan det føles hårdere at komme sig over "tilbageslag".

### Det er aldrig for sent

En vigtig pointe er, at det ikke er for sent for os at ændre på tingene. Vi kan udvikle eller styrke vores beroligelses- og tilfredshedssystem, så det kan hjælpe os med at regulere vores trussels- og drive-system på et hvilket som helst tidspunkt i livet. Hovedsagen er at forsøge at balancere systemerne.

Man ved fra forskning, at man bare

ved at forestille sig, at man modtager Compassion – enten fra sig selv eller fra en forestillet figur, der udviser Compassion, vil stimulere de steder i hjernen, hvor beroligelsessystemet er. Så hjernen

kan faktisk ændre sig og komme mere i balance, hvis man træner selv-compassion eller compassion for andre gennem visualiseringsøvelser. Det kan virke som værn mod overbelastning og stress.

## Om Compassion-fokuseret terapi

Ellen Boesen tilbyder fra sin klinik i Ballerup Compassion-fokuseret terapi, hvor klienterne lærer at vise sig selv omsorg og medfølelse, som ofte er naturlig for klienten at give til andre. Gennem undervisning og praktiske øvelser får klienten viden om de forskellige psykologiske og fysiologiske processer, som kan være med til at skabe og vedligeholde ubalance. Klienterne lærer hvorfor medfølelse, motiver og ønsker kan være modsatrettede, og hvordan man håndterer dem i praksis. De praktiske øvelser er bl.a. åndedrætsnikker til beroligelse af nervesystemet, mindfulness og visualiseringsøvelser og opmærksomhedstræning. Formålet er at udvikle medfølelse kvaliteter, specielt i forhold til sig selv, men også i.f.t. andre. Det er en slags "værktøjskasse", som klienten kan bruge i hverdagen, men også når man møder særlige udfordringer og belastende perioder i sit liv. Men Compassion er ikke kun for klienter. Vi, som behandlere kan i høj grad bruge alle værktøjerne selv! Læs mere på [www.ellenboesen.dk](http://www.ellenboesen.dk) eller følg Ellen på Facebook under navnet: Psykologisk Praksis v/ Ellen Boesen



*"Dit forbillede ved,  
at vi alle bare er havnet her  
og er en del af livets flow,  
hvor vi lever som vi gør  
og forsøger at få det bedste ud af  
vores sind og vores liv."*

## Øvelse:

# Visualiser et medfølelse forbillede

**1. START med at** finde ind i din beroligende åndedrætsrytme og læg dit ansigt i medfølelse folder ved at smile let og mildt. Fokuser nu på dit trykke sted. Vær opmærksom på stedets lyde, hvordan det føles at røre ved stedets ting, hvordan stedet ser ud.

Dit trykke sted er måske det sted, hvor du møder dit medfølelse forbillede. Begynd at forestil dig dit medfølelse forbillede. Prøv at få så mange sansede detaljer med, som du kan. Læg mærke til dit forbilledes køn, hvis det er et menneske, alder, udseende som f.eks. øjenfarve, hårfarve, frisure, påklædning og holdning. Hvordan ser øjnene ud – etabler øjenkontakt. Lad dig blive set af dit forbillede. Fokuser på forbilledes stemme og klangen.

Hvis dit forbillede kommunikerer med dig, hvordan vil den medfølelse stemme lyde? Hvis der er andre sansemæssige egenskaber, du godt kunne tænke dig, at dit forbillede på medfølelse har, så skal du bare hente dem ind i øvelsen.

**2. HUSK dig selv på at** dit forbillede viser dig medfølelse. Det har et dybt ønske om at hjælpe dig med at håndtere og lindre dine lidelser eller besværligheder og har glæde ved at se dig glad. Dit forbillede bibringer kvalitetene: visdom, kærlig omsorg og styrke og mod.

Husk at dit forbillede virkelig ønsker at du skal være fri for lidelse og proble-

mer, at du bliver i stand til at håndtere besværlighederne og at du skal blomstre. Dit forbillede ved, at vi alle bare er havnet her og er en del af livets flow, hvor vi lever som vi gør og forsøger at få det bedste ud af vores sind og vores liv.

Det forstår at vores sind kan give os besværligheder og vores følelser kan løbe løbsk og det forstår, at det ikke er vores skyld.

**3. FOKUSER på følelsen** af, at et andet sind virkelig sætter pris på dig og bekymrer sig ubetinget om dig.

Fokuser nu på ideen om at dit medfølelse forbillede ser på dig med stor var-

me. Forestil dig at dit forbillede har disse dybt følte ønsker for dig:

- At du må have det godt
- At du må være glad og lykkelig
- At du må finde styrken til at udholde vanskelighederne i dit liv

Fokuser nu på en nylig vanskelighed eller selvkritisk tanke, som du har oplevet. Fokuser så forsigtigt på dit medfølelse selv eller forbillede. Hvad ville det sige til dig om disse tanker eller vanskelighed? Fokuser på stemmens tone og de følelser, som er rettet mod dig. Føl varmen som forbilledet omgiver dig med og som gør dig tryk.

