

## Compassionfokuserad terapi (CFT)

Professor Paul Gilbert, psykolog och forskare i Storbritannien, har utvecklat CFT, som bygger på evolutionsforskning, anknytningsteori, neurovetenskap sociala mentalitetsteorin och Buddhistisk visdom. Det engelska ordet ”Compassion” är inte helt enkelt att översätta till svenska. Dalai Lama definierar Compassion som ”en lyhördhet för sitt eget och andras lidande och en uppriktig intention att försöka mildra lidandet”. Många tycker att det är betydligt lättare att hysa medkänsla med andras tillkortakommanden än sina egna. Paul Gilbert fann att människor som kämpar med mycket självkritik och skam ofta har en hård inre ton när de tänker om sig själva (nästan som en inre mobbare som sitter på axeln, ständigt beredd att leverera självkritiska kommentarer) och att självmobbningen skapar inre stressreaktioner på samma sätt som om vi skulle bli mobbade av någon annan. Vi kan så att säga mobba oss själva så att kroppen försätts i alarmberedskap, vilket leder till muskelspänningar, svårigheter att andas med buken (medför ökad risk för panikattacker) och utsöndring av stresshormoner. Paul Gilbert insåg att det i det psykoterapeutiska arbetet är lika viktigt att fokusera på att förändra den inre tonen som tankarna i sig.

### Undervisande inslag

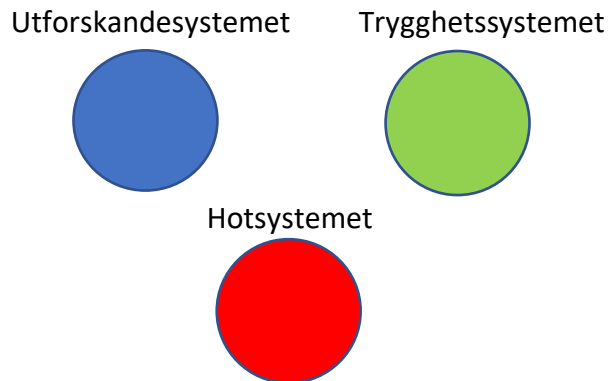
CFT har inslag av undervisning om bland annat hjärnan och våra tre motivationssystem. Det är viktigt att vi förstår hur hjärnan är designad (i stora drag) eftersom mycket som vi anklagar oss själva för påverkas av hur människohjärnan är uppbyggd.

### Hjärnan

I CFT delas hjärnan förenklat in i gamla och nya hjärnan. Den gamla hjärnan har strukturer som återfinns hos alla däggdjur. Gamla hjärnan är hotfokuserad och snabb men inte så smart. Den fungerar efter principen ”better safe than sorry”, d.v.s. erbjuder snabb reaktion vid uppfattad fara för att öka chansen till överlevnad. Den gamla hjärnan kan inte reflektera och analysera.

Den nya hjärnan är vi människor ensamma om. Det är den delen av hjärnan som skiljer oss från andra däggdjur. Nya hjärnan kan analysera, reflektera och ta ett helhetsgrepp om situationer vi befinner oss i eller tänker på. I ohotat läge har vi tillgång till nya hjärnans fulla kapacitet, men i situationer som gamla hjärnan tolkar som hotfulla vinner så att säga den gamla hjärnan över den nya.

## Trecirkelsystemet



Hjärnan hos nutidsmänniskan är likadant konstruerad som hjärnan hos de människor som för tusentals år sedan framlevde sitt liv på savannen. För att öka chansen till överlevnad i den en gång så svåra miljön har evolutionen, utrustat oss med tre olika motivationssystem; Hotsystemet, Utforskandesystemet och Trygghetssystemet. Det är viktigt att känna till de här motivationssystemen eftersom vi alla påverkas av att vi har dem. Med ”system” menas att tankar, känslor, kroppen med dess hormoner och vårt beteende så att säga hänger ihop. Om någon del av systemet aktiveras så aktiveras med stor sannolikhet även de andra delarna inom systemet.

**Hotsystemet (röd cirkel)** är ett lätt-triggat system som vi utrustats med för att snabbt kunna upptäcka om det är något farligt på gång (på savannen var det livsviktigt att detta system gick igång snabbt om det till exempel närmade sig ett farligt djur eller en okänd person). När hotsystemet är aktiverat omfördelas kroppens resurser så att vi blir starkare och lättare kan slåss eller springa (vilket var livsavgörande på savannen). Hotsystemet kan dras igång av hur vi tolkar omgivningen, vad vi tänker om oss själva och andra och hur det känns i kroppen. När hotsystemet är aktiverat kan de olika delarna av systemet innefatta följande:

Tankarna: hotfokuserade.

Känslan/känslorna: ilska, rädsla, avsmak, skam och äckel.

Kroppen: spända käkar, spända muskler, snabb puls, yttlig andning i bröstkorgen.

Hormoner: stresshormoner utsöndras, Adrenalin och Kortisol.

Beteende: fight (impuls att vilja bråka, slåss), flight (impuls att vilja undvika) eller freeze (impuls att vilja gömma sig).

Det lätt-triggade hotsystemet som utvecklats under evolutionen för att skydda oss kan ställa till med problem för oss nutidsmänniskor. I vår tid är det upplevda hotet sällan ett vilt djur, i stället dras hotsystemet ofta igång av vad vi tänker om oss själva och andra; exempelvis: ”han hälsade inte, han gillar inte mig” eller när vi mobbar oss själva; ”jag är tråkig, jag har inget att säga”.

*Utforskandesystemet (blå cirkel)* har vi fått för att vi inte ska slå oss till ro, för att vi ska samla resurser som exempelvis mat, skapa sexuella kontakter, leta efter bättre jakt- och boplatser.

På 2000-talet kan vi märka att utforskandesystemet är igång när:

Tankarna är målinriktade, exempelvis fokuserade på att vilja köpa något nytt, något större, bättre, flytta, byta jobb, byta partner...

Känslorna inom detta system präglas av nyfikenhet, intresse entusiasm och rastlöshet.

Hormoner: När vi strävar mot- och får vad vi strävat efter- så utsöndras Dopamin. Då känns det väldigt bra, men känslan blir kortvarig. ”Dopaminduschen” varar inte för evigt. Snart är vi igång igen och strävar efter att få en ny ”Dopamindusch” genom att jobba hårdare, springa snabbare, köpa mer, dricka mer, byta partner...

*Trygghetssystemet (grön cirkel)* utvecklades för att vi skulle hålla oss nära flocken på savannen.

Det var viktigt att små barn höll sig nära mamma som skyddade mot faror. När barnet höll sig nära mamma utsöndrades Oxytocin hos bägge två, ett ”lugn och ro-hormon”.

Nu, på 2000-talet kan vi märka att trygghetssystemet är aktiverat när vi:

Känner oss: lugna och nöjda.

Kroppen: Musklerna i kroppen är avslappnade, andningen fördjupas (buk-andning).

Hormoner: Det utsöndras Oxytocin som bidrar till att det känns tryggt.

Tankarna: När vi är lugna så får vi tillgång till hela hjärnans kapacitet. Då kan vi inta ett helikopterperspektiv, reflektera och lättare vara accepterande och icke-dömande mot oss själva och andra.

Vi behöver ha tillgång till trygghetssystemet för att kunna lugna oss själva och för att inte fastna i att pendla mellan hotsystemet och utforskandesystemet.

I CFT eftersträvar vi balans mellan de tre cirkelarna. Hotsystemet är ofta för lättväckt medan trygghetssystemet hos många människor är alldeles för outvecklat och svårväckt. I många olika situationer kan vi ha stor hjälp av att stanna upp och fundera över i vilken cirkel vi befinner

oss i just nu. Finner vi att den röda cirkeln är aktiverad blir nästa steg att ställa oss frågan ”Vad behöver jag nu för att det ska kännas bättre?”.

## **Det är så mycket som vi människor inte rör över**

I CFT medvetandegörs människans livsvillkor på olika sätt. Att vara människa kan ju verkligen vara svårt. Vi påverkas alla av att våra hjärnor är konstruerade på ett sätt som inte alltid gagnar oss nutidsmänniskor. Vi har inte valt att födas och vi har inte valt i vilket sammanhang vi kommer att växa upp. Vi lever i ovisshet om varför vi är här på jorden och när vår tid på jorden kommer att vara till ända. Det går inte att vara människa utan att drabbas av lidande på ett eller annat sätt. Vi gör så gott vi kan under premisser som vi själva inte valt. Det är så att säga inte vårt fel.

## **Bli vår egen bästa vän**

Även om vi kanske inte brukar fundera över vilken relation vi har till oss själva så är ju relationen till/med oss själva den mest varaktiga relationen vi har. Vart vi än går har vi oss själva med oss. Om vi upplever det plågsamt att vara med oss själva så pågår det förmodligen ett inre mobblande. CFT handlar inte om att lura oss själva eller om att övertyga oss om något. I CFT eftersträvar vi däremot att stärka bland annat följande egenskaper: motivation för att utveckla Compassion, ökat självomhändertagande, lyhördhet för känslor, tankar och behov, vänlighet och värme, styrka och stabilitet, icke-dömande och acceptans. Gentemot oss själva och gentemot alla levande varelser.

## **Compassion Mind Training (CMT)**

Vi kan likna odlandet av Compassion vid odlandet av en trädgård. Det behövs näring och omsorg för att Compassion ska kunna växa och ta plats inom oss. I CFT gör vi andningsövningar och visualiseringsövningar för att stärka trygghetssystemet. Övningarna spelar vi in så att du kan göra dem hemma.

Andningsövningar gör vi för att placera andningen där den ska vara, i buken, så att trygghetssystemet aktiveras. Andas vi i bröstkorgen (våldigt många människor gör det) skickas signaler till hjärnan om att det är något hotfullt på gång, varvid hot-systemet aktiveras.

Visualisering i olika former är en kraftfull behandlingskomponent inom en rad olika psykoterapiinriktningar. Visualisering innebär att med hjälp av terapeuten föreställa sig något som inte finns konkret i rummet, till exempel en trygg plats. Det går lättast när vi blundar. En del människor har lätt för att se inre bilder, andra får mer en förnimmelse. Det spelar ingen roll, det viktiga är intentionen, det vill säga viljan att odla Compassion. Man har funnit att hjärnan inte riktigt kan göra skillnad på saker som vi föreställer oss och saker som skett i verkligheten. På så vis kan vi ge hjärnan nya erfarenheter av självomhändertagande, stabilitet, trygghet och acceptans.

Modern hjärnforskning har visat att likväl som det går att träna våra muskler för att bli starkare kan vi träna så att trygghetssystemet blir större och mer lättaktiverat.

#### Referenslitteratur:

Paul Gilbert: Compassion focused therapy

Russell Kolts: CFT helt enkelt: Att bedriva compassionfokuserad terapi