

COMPASSION

MIT EGET MØDE MED COMPASSION - SOM
PSYKOLOG OG SOM MENNESKE

Nanja Holland Hansen er dansk psykolog, forsker og første danske certificeret CCT®-træner og holder oplæg sammen med Leah Weiss.

Her kan du læse om, hvorfor hendes møde med Compassion var banebrydende for hende – både som menneske og som psykolog:



Min egen vej til Compassion-træningen i det terapeutiske rum var i al sin enkelthed et vedvarende spørgsmål om forandring.

Hvordan giver vi mennesker slip på de svære mønstre, som de fleste af os har?

Hvordan giver vi slip på de negative og ofte selvdestruerende tanker og fortællinger, vi har?

Hvordan tager vi godt vare på os selv, når vi har allermest brug for det?

På psykologistudiet lærte vi om teorier, den terapeutiske alliance og redskaber til anvendelse i det terapeutiske rum. Vi lærte, at selvomsorg var noget med at dyrke motion, spise sundt og få nok søvn. Men hvad med følelserne? Hvad med alle de svære og tragiske historier, som vi hører? Og ønsket om at lindre og hjælpe? Hjælpeløsheden, magtesløsheden, utilstrækkeligheden, som ofte rammer os som en mur, når enten der ikke er nogle redskaber til lindre lidelsen eller, at klienten – selvom han er i terapi – ikke formår, magter eller er klar til at ændre noget?

Nogle vil svare – det er derfor, vi har supervision. Mit modsvar vil være: Det er bare ikke nok!

I mit arbejde som psykolog på Stanford University havde jeg rig mulighed for at møde mange forskellige typer af klienter. Fra alle mulige lande, kulturer, af forskellig etnicitet og med mange forskellige problemstillinger. Som jeg lyttede og arbejdede, begyndte et mønster at danne sig. De fleste klienter kom ind og forklarede, at de var stressede, deprimeret eller følte angst. Men når vi begyndte at arbejde med disse problemstillinger, dukkede et mønster op omkring følelser.

Mangel på viden omkring følelser, mangel på evne til at regulere følelser, mangel på evne til at mærke følelser og til at mærke kroppen. På samme tidspunkt, som dette mønster dukkede op, var jeg selv i gang med at tage et Compassion Cultivation Training (CCT®)-kursus ved Stanford for at udvikle mine kompetencer som psykolog. Her lærte jeg om Compassion, hvad videnskaben siger om Compassion og Compassion-træning. Udover det lærte jeg noget helt fundamentalt. Jeg lærte at møde mine egne følelser med omsorg, venlighed og forståelse. Jeg lærte ikke at blive fanget i andres lidelse. Og når jeg blev fanget, hvordan jeg kunne bevæge mig ud af den empatiske lidelse, jeg var havnet i og komme over i tanker, følelser eller adfærd, som var gavnlige både i mit private liv, men også i mit professionelle liv. Og jeg lærte at møde de svære mennesker og klienter i livet (dem, som vi alle kender på forskellig vis) med Compassion, som gjorde relationen mindre lidelsesfuld.

Så hvorfor træne Compassion? Fordi vi alle har brug for at kunne rumme og være med svære følelser både vores egne og vores klienters.

INTERNATIONAL WORKSHOP I COMPASSION

TID: DEN 26. SEPTEMBER, KLOKKEN 9-15.30

(Fra klokken 16-17 er der gratis informationsmøde om CCT uddannelsen.)

STED: CAMPUS EMDRUP

PRIS: 1000 KR. EKS. MOMS

TILMELD DIG HER