

TRAUMAZONEN

CFT (Compassion Focused Therapy)

CFT är en psykoterapeutisk metod som utvecklades av Paul Gilbert. Den är särskilt inriktad på att hjälpa individer att utveckla självsympati och medkänsla för sig själva, vilket kan vara särskilt hjälpsamt för personer som lider av självkritik, skam eller andra känslomässiga svårigheter.

CFT bygger på förståelsen av att många psykiska problem, som depression, ångest och trauma, ofta är kopplade till bristande medkänsla för sig själv. Många människor tenderar att vara mycket kritiska och dömande mot sig själva, vilket kan förvärra deras lidande. Genom att odla medkänsla och förståelse för sina egna svårigheter, kan personer skapa en mer konstruktiv och vänlig relation till sig själva, vilket underlättar läkning och återhämtning. CFT kombinerar inslag från kognitiv beteendeterapi (KBT) med tekniker för att främja medkänsla, och den är ofta förankrad i forskning om evolutionspsykologi, neurovetenskap och mindfulness.

De viktigaste principerna och teknikerna inom CFT inkluderar:

Medkänsla (Compassion): CFT fokuserar på att utveckla medkänsla för både sig själv och andra. Medkänsla innebär att känna för andra eller sig själv på ett sätt som leder till att man vill hjälpa eller lindra lidande, snarare än att döma eller kritisera.

Självmedkänsla (Self-compassion): En central aspekt av CFT är att hjälpa människor att utveckla en mer positiv och stödjande relation till sig själva. Detta handlar om att vara vänlig och förstående mot sig själv, särskilt i svåra tider.

Träning i att hantera självkritik: Många människor lider av en inre kritiker som kan vara mycket nedbrytande. CFT hjälper individer att identifiera och hantera denna självkritik genom att använda medkänsla som ett verktyg för att mildra negativa tankar och känslor.

Vänlighet och självacceptans: En viktig del av terapin är att uppmuntra individer att acceptera sina egna brister och svårigheter, utan att försöka dölja eller förneka dem. Självacceptans och vänlighet gentemot sig själv främjar ett mer balanserat och stabilt känsloläge.

Mindfulness och medveten närvaro: CFT använder mindfulness-tekniker för att hjälpa individer att vara mer närvarande i sina egna upplevelser utan att döma dem. Genom mindfulness kan man träna att observera sina tankar och känslor utan att identifiera sig med dem.

Evolutionpsykologisk förståelse: CFT förklarar ofta hur vår hjärna och vårt beteende har utvecklats genom evolutionen, och hur de känslomässiga system vi har för att hantera hot och stress kan leda till negativa mönster, som självkritik. Genom att förstå dessa processer kan man skapa mer medkänsla och minska lidandet. CFT är särskilt användbart för människor som kämpar med låg självkänsla, självförakt, depression, ångest eller traumarelaterade problem. Genom att utveckla en mer medkännande och stödjande inre dialog, kan individen bygga ett mer resursstarkt sätt att hantera livets utmaningar.



Sessioner 60 minuter



Kostnad 750kr/Session