

Compassion Focused Theory (CFT) en Compassion Mind Training (CMT)

Wat is Compassion Focused Therapy (CFT)?

CFT is een wetenschappelijk integratieve behandelvorm, gebaseerd op de evolutionaire ontwikkeling van ons brein en ons zenuwstelsel, om psychologische problemen te begrijpen en te verlichten. CFT houdt zich bezig met de manier waarop emoties, motieven en cognities functioneren, en hoe mensen worden beïnvloed door hun sociale relaties.

Er wordt uitgegaan van 3 typen systemen voor emotieregulatie: 1. er zijn emoties voor het omgaan met bedreigingen en proberen ons daartegen te beschermen, 2. emoties die ons stimuleren erop uit te gaan en ons toegang tot hulpbronnen te verschaffen, en 3. emoties die leiden tot gevoelens van tevredenheid, veiligheid, verbinding en kalmte. Bij veel cliënten zijn deze emotie regulatiesystemen behoorlijk uit balans.

Compassie betekent de met het hart gevoelde wens dat lijden ophoudt, de bereidheid tot het ontwikkelen van 'gevoeligheid voor het lijden van zichzelf en anderen, en de intentie om te proberen dit lijden te verlichten en te voorkomen'.

CFT heeft als doel cliënten te leren hun eigen moeilijkheden tegemoet te treden en zichzelf te helpen om zich, bij het werken met lastige gevoelens en moeilijkheden in hun leven, veilig en vol zelfvertrouwen te voelen. De therapie richt zich erop cliënten te helpen:

- zich op een compassievolle manier te verhouden tot hun moeilijkheden;
- effectieve methoden aan te reiken voor het werken met lastige emoties, vanuit de menselijke evolutie, de dynamische processen van hoe emoties in het brein tot uiting komen en de sociale factoren die het zelf vormen, vooral op jonge leeftijd.
- leren werken met geëvolueerde emotie regulatiesystemen om zichzelf te helpen om zich veilig en vol zelfvertrouwen te voelen, terwijl ze de moeilijkheden van het leven tegemoet treden en hiermee actief aan de slag gaan – of het nu gaat om dingen in de buitenwereld (werkdruk, ontslag, een ziekte) waarmee ze iets moeten, of om dingen die spelen in hun innerlijke wereld (zelf kritiek, schaamte, schuldgevoel).
- tevens wordt geleerd om op een vriendelijke, steunende manier met zichzelf om te gaan, in plaats van op een kritische manier die ervoor zorgt dat het dreigingssysteem steeds opnieuw wordt geactiveerd.

Daarvoor zijn vaardigheden nodig die te maken hebben met de manier waarop we aandacht schenken aan onszelf en anderen, hoe we het ervaren om in contact te zijn met lijden, hoe we ons lijden verdragen en hoe we het lijden empathisch begrijpen zonder te oordelen of kritiek te hebben.

CFT is ontwikkeld door Professor Paul Gilbert en heeft wetenschappelijke wortels in de evolutionaire psychologie, de affectieve neurowetenschappen, de wetenschappelijke kennis over hechting, het behaviorisme, de cognitieve gedragstherapie (CGT) en mindfulness. Het maakt gebruik van verschillende wetenschappelijk onderbouwde interventie strategieën, zoals socratisch dialoog, geleide ontdekking, het inzichtelijk maken van veiligheidsgedrag, een nadruk op vermijding en exposure, inference chaining, gedragsexperimenten, cognitieve herstructurering, mindfulness, bewustzijn van lichaam/geest en ademhalingstraining, imaginatieoefeningen en het ondersteunen van de rijping naar volwassenheid. Daarnaast heeft CFT een aantal unieke kenmerken:

- psycho-educatie over ons geëvolueerde, 'gecompliceerde' brein;
- modellen over affectregulatie met bijzondere aandacht voor affiliatie en het parasympatische zenuwstelsel (polyvagaal theorie);
- specifieke nadruk op de ingewikkelde functies en vormen die zelfkritiek en emoties van gêne kunnen aannemen, en op het onderscheid tussen verschillende typen schaamte en schuldgevoel;

- gebruik van zelfidentiteit als methode voor het ontwikkelen van compassievolle motieven en vaardigheden;
- werken met angsten, blokkades en weerstanden tegen compassie, positieve gevoelens en affiliatieve (verbindende) emoties.

Eigenschappen van compassie zijn:

- Sensitiviteit: opmerken van ervaringen van pijn, lijden, worstelen en moeilijkheden.
- Medeleven: pijn voelen voor degene die lijdt
- Compassievolle motivatie: oprechte motivatie om lijden te helpen voorkomen of verlichten
- Frustratietolerantie: bereidheid om ongemak te verdragen en het ontwikkelen van het vermogen zichzelf te troosten
- Niet-oordelen: oordelen, etiketteren en zelfbeschuldiging die met moeilijke ervaringen gepaard kunnen gaan vervangen door een compassievol bewust zijn dat er naar streeft om deze ervaringen te begrijpen
- Empathie: inleven om het lijden proberen te begrijpen vanuit het perspectief van degene die lijdt.

Vaardigheden die bijdragen om compassie te kunnen ontwikkelen zijn:

- Compassievol denken en redeneren: gedachten niet-oordelend opmerken en accepteren, ontwikkelen van manieren van denken die validerend, troostend en bemoedigend zijn.
- Aandacht en zintuigelijke focus: leren bewust aandacht te richten op het verzachten van dreigingsemoties.
- Imaginatie: voor het ontwikkelen van sterke eigenschappen die bij compassie horen en om zichzelf te leren troosten en gevoelens van veiligheid op te roepen.
- Gevoel en emotie: gevoelens opmerken en het ontwikkelen van gevoelens van compassie
- Gedrag: de motivatie om lijden te helpen aanpakken en voorkomen