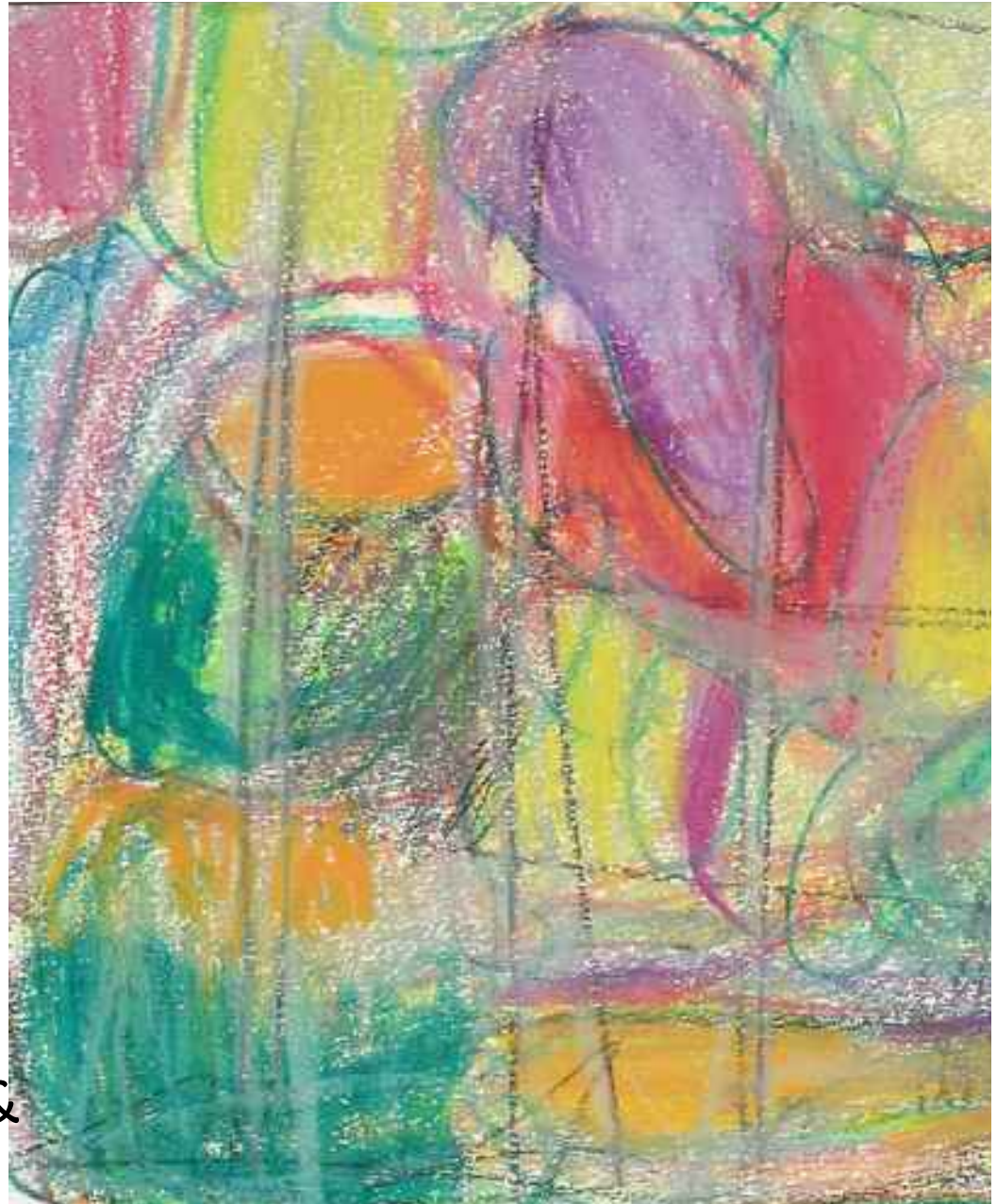


FOKUS PÅ FØLELSER

ERFARINGER FRA
EMOTIONSFOKUSERET
TERAPI (EFT)

13. JUNI 2015
København

Niels Bagge
Aut. Psykolog, specialist &
supervisor i psykoterapi



NIELS BAGGE

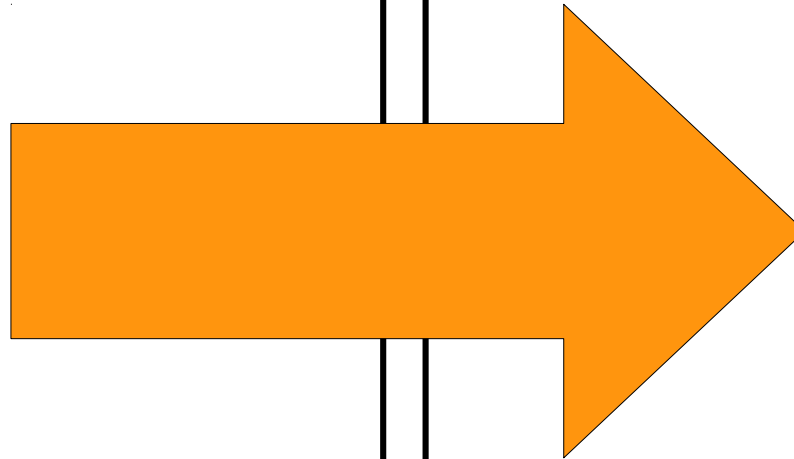
- Cand. psych., aut. psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi
- Uddannet i EFT hos Leslie Greenberg, Ph.D. York University
- Privat praksis 20 år
- Psykiatrien i 6 år
- IPCOPT og IEFT



OPGAVE

Emotionsfokuseret
terapi i privat praksis

Rådgivning på
Livslinien



FORMÅL

At blive bekendt med og træne

- Positivt syn på følelser og deres funktion
- Empatisk indlevelse i kl. indre oplevelse
- At lytte efter følelser i en samtale
- At identificere nogle emotionelle processer
- At kunne fokusere på følelser i en samtale ved at identificere, acceptere og udtrykke
- At kunne forholde sig til over- og underregulering af følelser

PROGRAM

- Emotionsteori
- EFT
- Følelser i praksis
 - Empatisk relation
 - Accept og udtryk af følelser
 - Identificere følelser
 - Emotionsregulering
- Diskussion



ØVELSER

- Egne oplevelser – ikke rollespil
- Tavshedspligt om fortroligt materiale
- Deltagerne tager ansvar for sig selv
- Gå ikke længere og dybere end du vil
- Sig til, hvis utilpas



FØLELSER

EMOTIONSTEORI



Følelser er konstruktive

- Følelser er signal til os selv
- Følelser organiserer os til handling
- Følelser monitorerer vores forhold til andre
- Følelser evaluerer om vi følger os selv
- Følelser er signal til andre
- Følelser forstærker indlæring
- Tænkning sætter følelser i perspektiv

Følelser er adaptive

- Hjælper organisme med at **tilpasse** sig
- **Bearbejder** kompleks situationsbestemt information hurtigt og automatisk
- **Vurderer** vigtigheden af situationer for organismens velbefindende
- Skabe **handlinger**, der
- Imødekommer vigtige basale **behov** (f.eks. tilknytning, identitet)

MILJØ

PERSON

BEHOV



FØLELSER

Bearbejde, vurdere

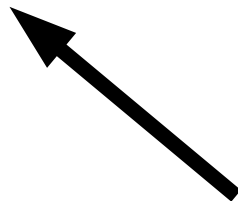


HANDLING

INFO



Hændelse, situation



Basale primære følelser

- Glæde
- Trist/ked af det
- Vrede
- Afsky
- Foragt
- Angst
- Overraskelse



LIE TO ME



Interested



Playful



Excited



Frightened



Øvelse

Ord på følelser

- Trist:** Ked af det, sorg, ulykkelig, fortvivlet, længsel, savn ...
- Frygt:** Angst, skræk, panik, rædsel, fobi, forskrækket, ængstelse ...
- Vrede:** Rasende, had, bitter, gal, hån, aggressiv, nedgørende ...
- Glæde:** Tilfreds, euforisk, optimistisk, lykkelig, entusiastisk ...
- Overrasket:** Forbløffet, undrende, imponeret, målløs ...

Sammensatte følelser

- Skuffelse = overraskelse og sorg
- Ærgrelse = sorg og afsky
- Skyld = glæde og frygt
- Skam = frygt og afsky
- Forskrækket = angst og overrasket
- Håbløshed = angst og sorg

Komplekse følelser

- Mindreværd = vrede mod selv, sorg over tab af værdsættelse
- Skam = afsky mod selv, sorg over tab af anerkendelse, frygt for andres vurdering
- Ensomhed = sorg, selvets smerte ved tab af tilknytning til anden
- Stolthed = glæde ved selv og egne handlinger, aktiv selv-anerkendelse

How Are You Feeling Today?



Exhausted



Confused



Ecstatic



Guilty



Suspicious



Angry



Hysterical



Frustrated



Sad



Confident



Embarrassed



Happy



Mischievous



Disgusted

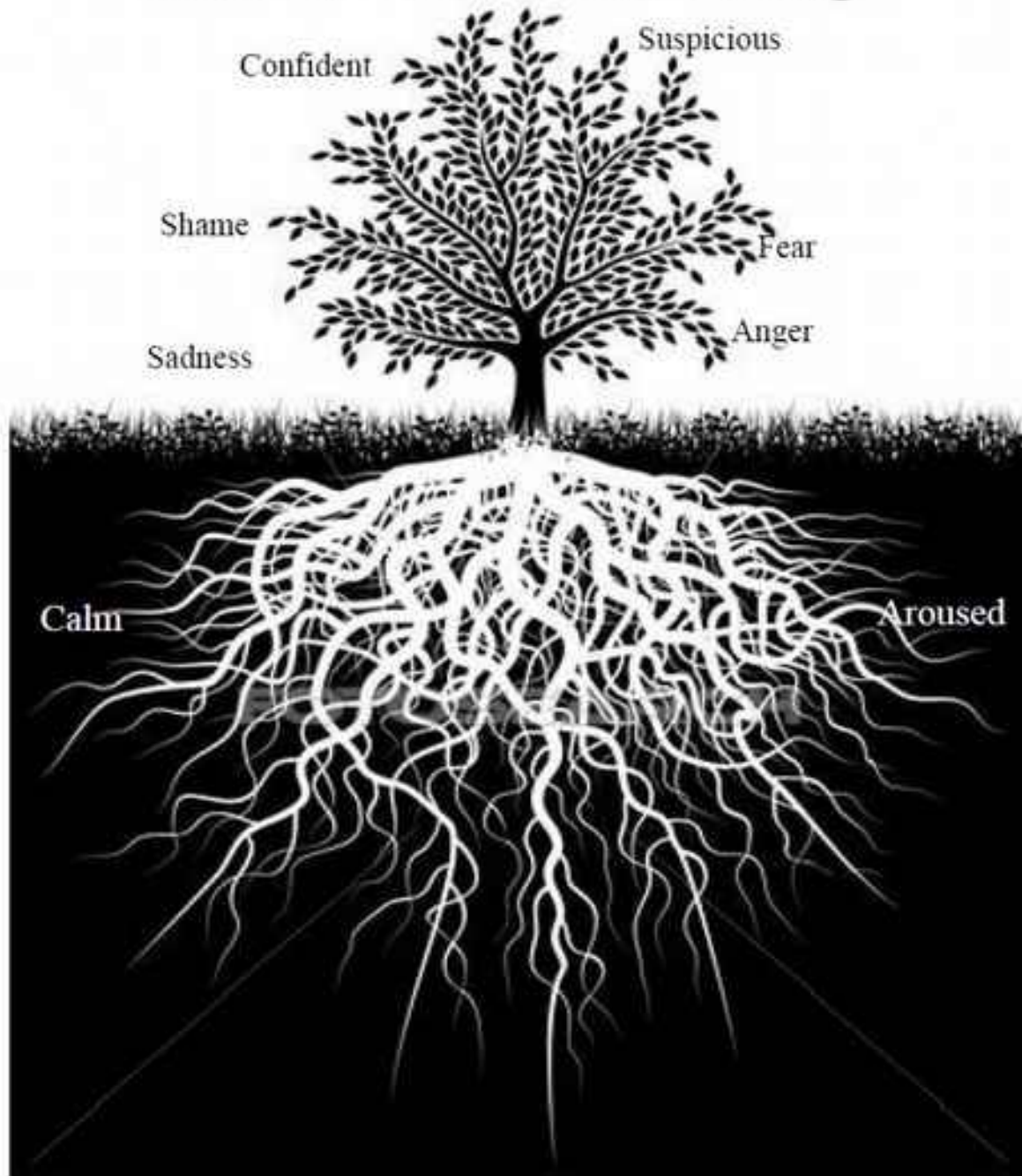


Frightened

Øvelse

Hvad føler du lige nu?

Affect/Emotion/Feeling



Feelings
are the
leaves

Emotions
are the
branches

Affect is the
trunk and
roots

An iceberg floating in the ocean. The top part is above the water line, and the bottom part is submerged. A vertical dashed line runs through the center of the iceberg. The background is a light blue sky above the water and a darker blue ocean below. The iceberg is white and blue.

Surface
Meaning

Cognitive Factors

Thinking, Reasoning, Decision-making,
Logic, Recovery, Attention, Perception

Deeper
Meaning

Emotional Factors

Surprise, Anger, Happiness, Fear, Love, Acceptance,
Perception, Expectation, Disgust, Sorrow

Følelser og hjernen

- Følelser er forskellige fra tanker i hjernen
- Limbiske system
- 2 neurologiske veje for emotioner:
 - a. Hurtige amygdala baserede vej umiddelbare automatiske reaktioner i krop og emotion, ”mavefornemmelse”
 - b. Langsomme neocorticale vej følelser medieret af tanker

Hændelse i fortid
Ked-af-det-hed, tårer
og trøstsøgen er
Skammet ud

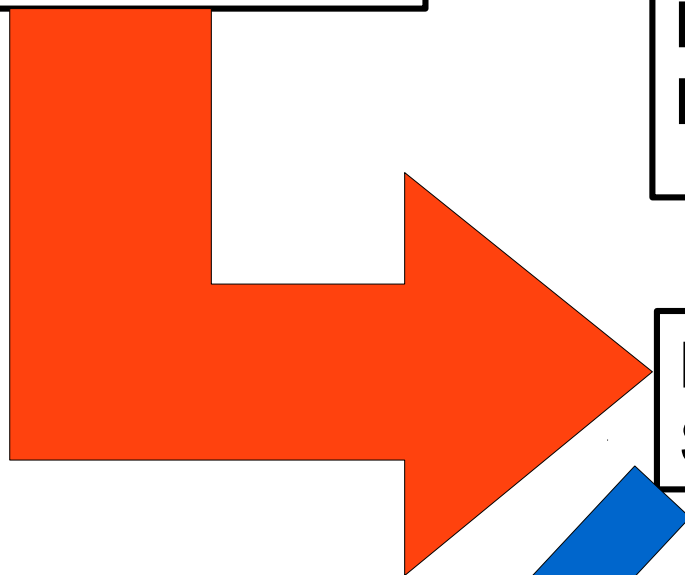
Hændelse i nutid
Har mistet kæreste

Primære reaktion
Ked af det / sorg

Emotionel køreplan
Skam over sorg

Oplevelse
Skam, usikkerhed
på følelser,
mindreværd

Handling
Trækker sig fra
omsorg og trøst
Isolation



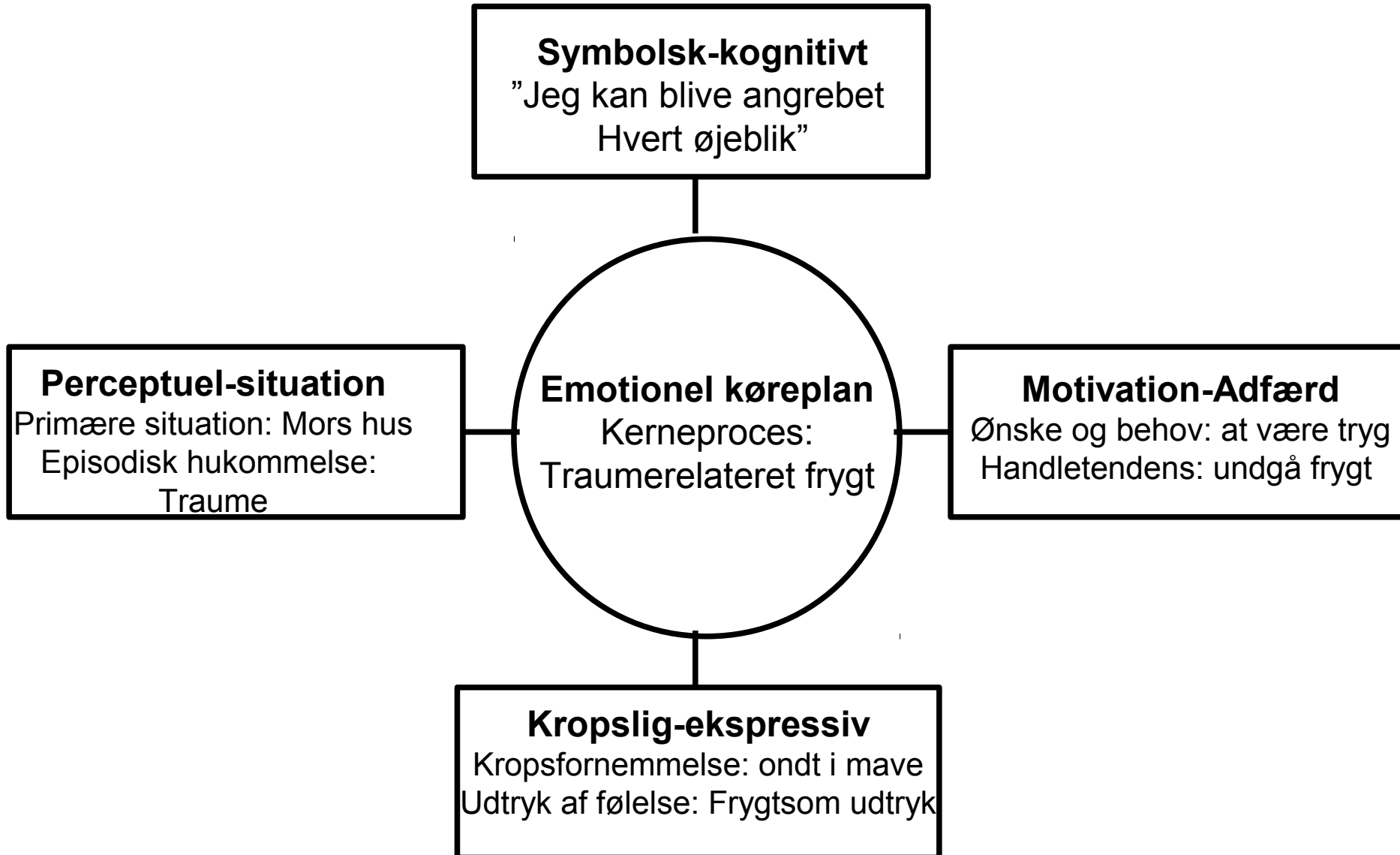
Emotionelle Køreplaner

- Basale emotionelle responssystemer
- Opererer uden for opmærksomheden
- Emotionelle hukommelsesstrukturer indlært i emotionelle hændelse (tidligt)
- Fleksibelt adaptivt proces bearbejdning, der integrerer emotion, behov, kognition og handling til hurtigt respons på cues
- Producerer oplevelser og handlinger
- Både funktionelle og dysfunktionelle EK

Emotionelle Køreplaner

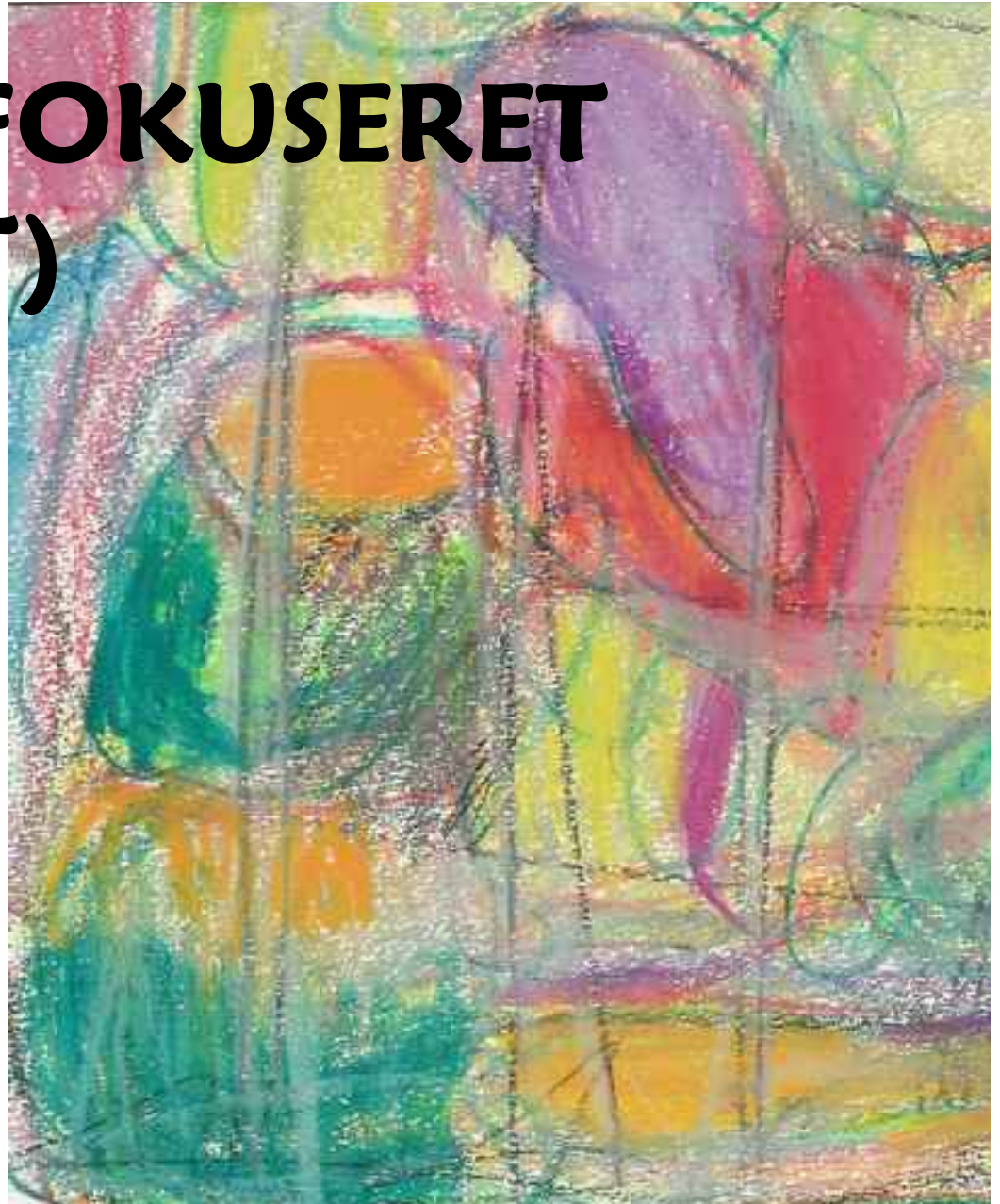
- Overgreb som barn → EK: frygt, utryghed og ydmygelse → frygt for andre og trækker sig fra kontakt + selv opleves som uelsket
- Vrede, der vises, er uønsket i familien (skammet eller tiet væk) → EK: blokerer vrede + magtesløshed (forsvarsløs) → angst ved vrede fra andre, og nedtrykthed når man ikke kan forsvare sig + mindreværdig skamfuld selv

Emotionel Køreplan



EMOTIONSFOKUSERET TERAPI (EFT)

INTRODUKTION





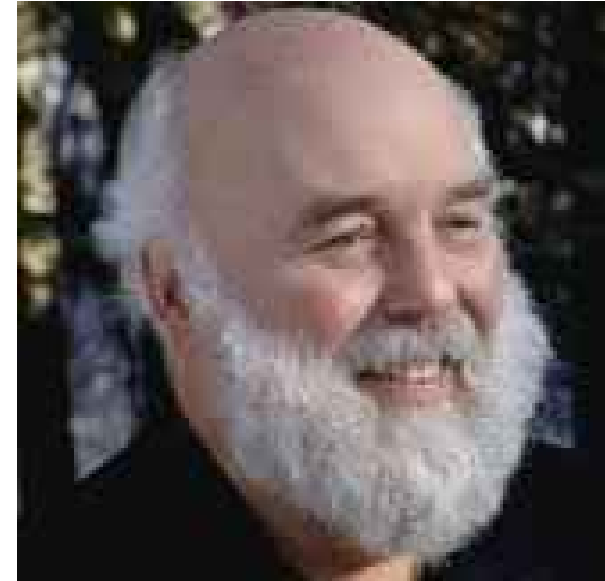
Carl Rogers



Eugene Gendlin



Fritz Perls



Leslie Greenberg

EFT historisk

- **Person-centreret Terapi (Rogers)**
Empati, respekt og ægthed
- **Fokusering (Gendlin)**
- **Emotionsfokuseret terapi (Greenberg ..)**
+ Oplevelsesorienterede terapiopgaver:
Empatisk udforskning, Systematic
Evocative Unfolding (**Rice**), Traume
genfortæling, 2-stole arbejde (**Perls**),
presence (**mindfulness**), narrativ (**Angus**)

Kernepunkter ved EFT

1. Neohumanistisk perspektiv
2. Emotions-teori
3. Person-centeret relationel men proces-guidet oplevelsesorienteret tilgang
4. Empatisk udforskende samarbejde (tp-kl)
5. Markør-guidet opgave strategi
6. Baseret på forskning

(Elliot, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

Litteratur - EFT

Elliott, R & Freire, E (2010): The effectiveness of person-centred and experiential therapies. A review of the meta-analysis. I Cooper, M, Watson, J & Hölldamf, D eds. (2010) *Person-Centred and Experiential Therapies Work*. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books

Elliott, R., Greenberg, L. & Lietaer, G (2004). Research on experiential psychotherapies. I M. Lambert, A. Bergin & S. Garfield (red.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5. udgave), s. 493-539. New York: Wiley.

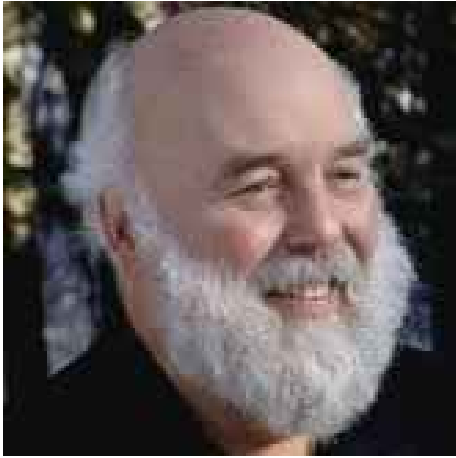
Elliott, R., Watson, J., Goldman, R. & Greenberg, L. (2004). *Learning emotion-focused Therapy. The process-experiential approach to change*. Washington, D.C: American Psychological Association.

Greenberg, L. S., Rice, L. N. & Elliot, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment by moment process*. NY: Guilford Press.

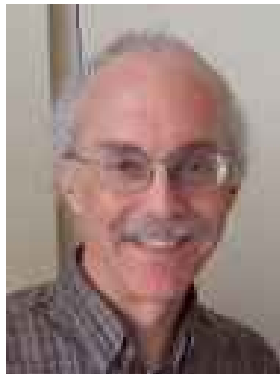
Greenberg, L. & Watson, J. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington DC: American Psychological Association.

Greenberg, L. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings*. Washington, D.C. American Psychological Association Press.

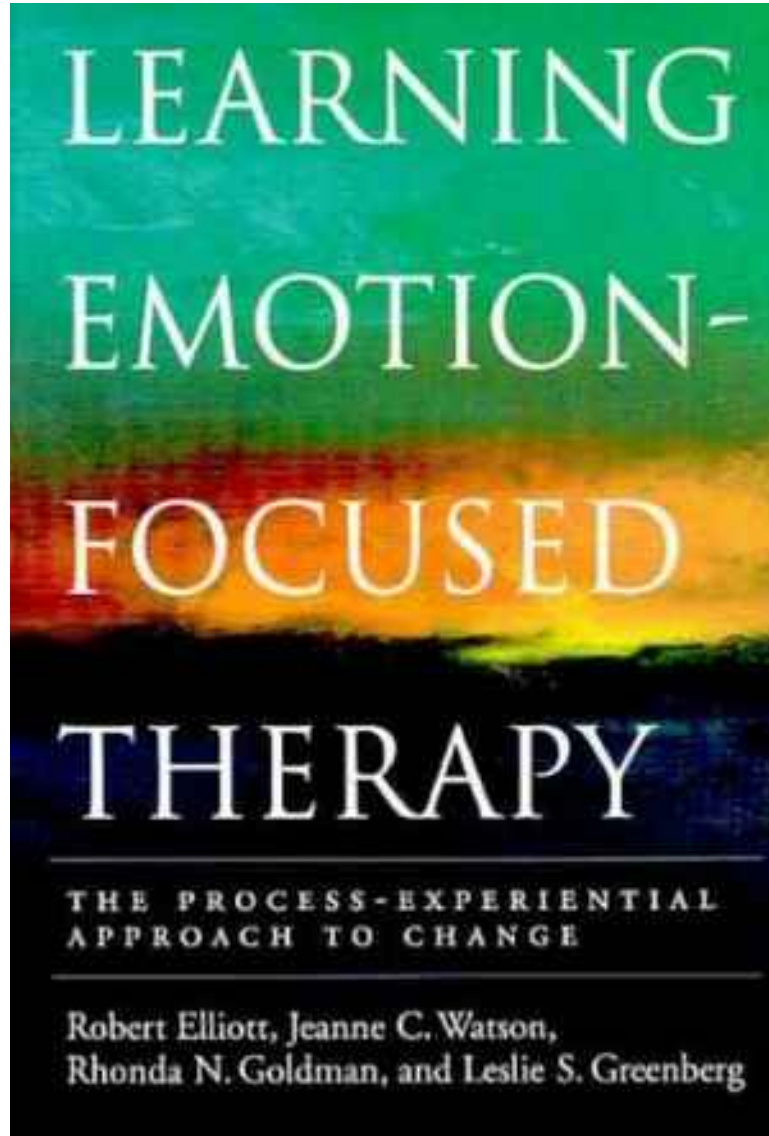
Greenberg, L (2011): *Emotion-focused therapy*. Washington, D.C. American Psychological Association Press.



Leslie Greenberg



Robert Elliott



Jeanne Watson

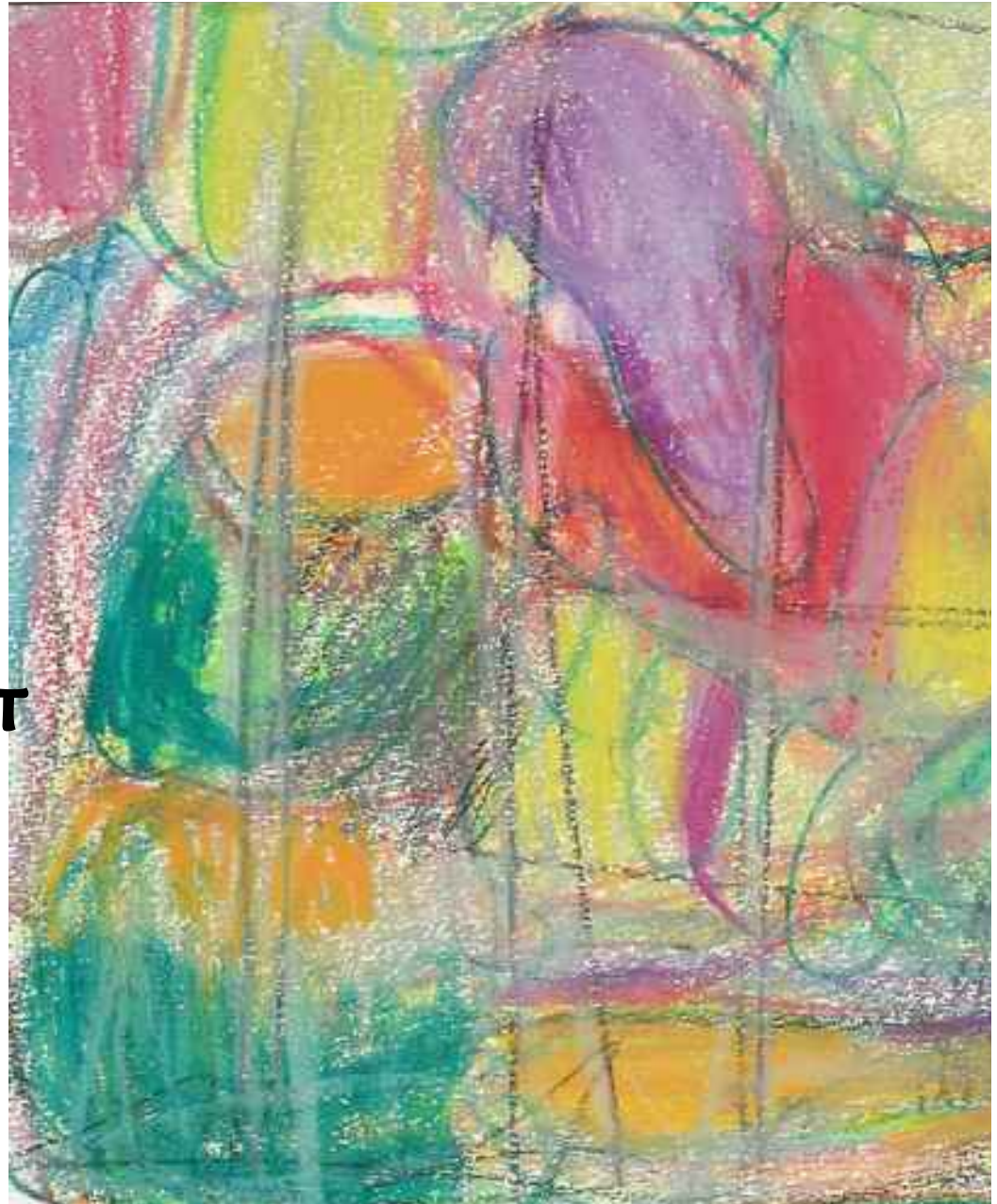


Rhonda Goldman

RELATION

EMPATISK
KOMMUNIKATION

EMOTIONSFOKUSERET
EMPATI



Rogers betingelser for terapeutisk forandring

1. At to mennesker er i *kontakt*
2. At den første person, som vi skal kalde klienten, er i en tilstand af *inkongruens, sårbarhed, eller angst*
3. At den anden person, som vi skal kalde terapeuten, er *kongruent i forholdet*
4. At terapeuten *oplever ubetinget positiv anerkendelse* af klienten
5. At terapeuten *oplever en empatisk forståelse* af klientens *indre referenceramme*
6. At klienten, i det mindste i minimal grad, *opfatter* terapeutens *ubetinget positive anerkendelse* af ham, og terapeutens *empatiske forståelse* af ham

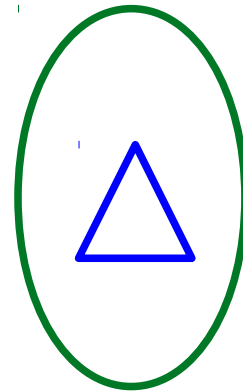
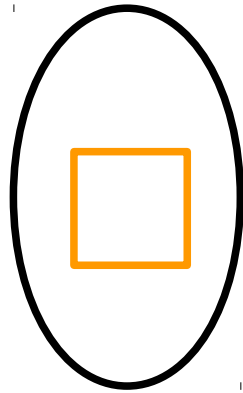
Empati

terapeutens indre proces

- Give slip (letting go)
- Træde ind (entering)
- Svinge med (resonating)
- Afsøge og vælge (searching and selecting)
- Begribe og udtrykke (grasping and expressing)

TERAPEUT

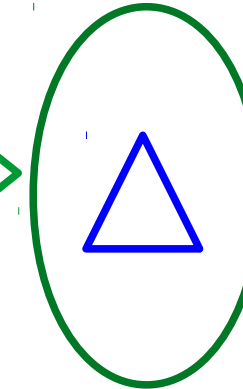
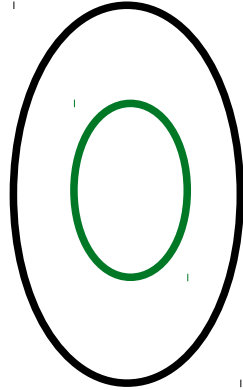
JEG FØLER SYMPATI
MED DIG



KLIENT

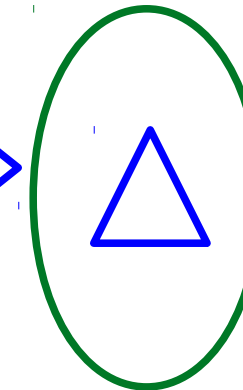
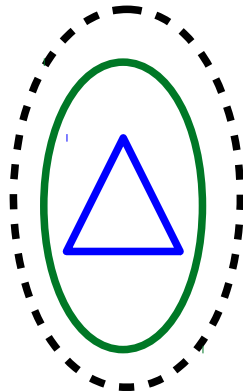
JEG ER KED AF DET
TRIST

JEG KAN SE DU SER
KED AF DET UD



JEG ER KED AF DET
TRIST

DU ER KED AF DET OG
SÅ TRIST INDENI



JEG ER KED AF DET
TRIST

Øvelse

Indleve sig i den andens verden

- Lytte efter den andens indre oplevelse
 - Klient taler i ½-1½ minut
 - Terapeut lytter efter kl. indre verden
 - Observatør holder tid og tager noter
- Kommunikere forståelse tilbage (1-2 min)
 - Terapeut kommunikerer forståelse af klient
 - Både det sagte og det usagte
- Klient giver terapeut feedback
 - Hvad blev forstået korrekt og ukorrekt
 - Hvad blev glemt og hvad blev gættet, var gæt korrekt
- Terapeut korrigerer kommunikation

2. Therapist Experiential Response Modes

A. Simple Empathy

Empathic Reflection

Empathic Following

Empathic Affirmation

B. Empathic Exploration

Exploratory Reflection

Evocative Reflection

Exploratory Question

Fit Question

Process Observation

Empathic Conjecture

Empathic Refocusing

C. Process Guiding

D. Experiential Presence

General

Process Disclosure

Personal Disclosure

E. Content Directives

Empatisk Spejling

K: Jeg er nået dertil hvor jeg orker det bare ikke

T: Så du er nået der til hvor du har givet op og bare ikke orker

Empatiske Gisninger

K: Og så var det som om de ikke kunne have den tillid til at jeg kunne gøre det godt nok

T: Du følte der var en mistillid

K: ja, fordi der havde været nogen, der havde været væk en periode.

T: Du følte dig måske, sådan lidt ...øh .. holdt uden for?

K: Ja, det følte jeg faktisk

T: .. og ked af det over det?

K: Jah

T: og vred?

K: ja, ja også en lille smule vred over det. Nej det kunne man ikke lige være bekendt at sige uanset hvem man er

Øvelse

Empatiske respons

- Empatiske respons
 - Empatiske spejlinger
 - Empatiske gisninger
 - Aktiv proces - empati kommunikeres løbende
- Følge, ikke lede
 - Ingen spørgsmål
 - Ingen instruktioner
 - Ingen undervisning
 - Ikke fortolke
 - Ikke hjælpe, svare på spørgsmål mm.

Lytte efter følelser



ANALYSIS: SERIES
1000 TERMINATOR
PROTOTYPE

04. T-1000 STATUS
02. RATIO OF ATTACK
01. 85%
04. A1 = 54589
05. A2 = 60033
06. A3 = F3367
07. A4 = 60804
08. DISTANCE 4FT
09. A5 = R9037
10. A6 = J0948
11. A7 = K8264
12. A8 = L3748
13. A9 = Z3864

POSSIBILITY OF
T-1000 TERMINATION:
52%

14. 984892834
15. 2094875204
16. 8764832488
17. VISUAL ID NOTE
18. 8722388794
19. Z543887087
20. 5982745808
21. 0987433234
22. 0870803458
23. 87566663470880347
24. 870773456665421234
25. 74857483330488723
26. 74882863745682387
27. 75747883784788747
28. 48084388344857984
29. 48786284768847868
30. 3830984763888805
31. 478803874688763
32. 478774588848858
33. 48877847388888888
34. 74238888888888888
35. 78348888888888888

DEFENSE MODE LEVEL 69825

TARGET ACQUIRED

PRIMARY MISSION: ENSURE THE
SURVIVAL OF JOHN CONNOR

DAMAGE TAKEN: 45%
RUNNING ON 53%
ENERGY
21 BULLETS LEFT IN CLIP

VISUAL:
TERMINATOR
MODEL 1000

CAUTION: T-1000
CAPABLE OF KNIVES
AND STABBING WEAPONS
EQUIPED WITH HANDGUN

VULNERABLE TO
MOLTEN STEEL
AND LIQUID NITROGEN

Lytte efter følelser



Glad **frydefuld** interesseret kærlig stolt
taknemmelig elsket **tiltrukket** tryk **såret**
ked-af-det fortryder irriteret vred hader
væmmelse afsky **skam** skyldig misundelig
jaloux angst bange overrasket **forbløffet**
forskrækket chokeret tilfreds underholdt
skuffet nysgerrig genert **håber** rolig hjælpeløs
håbløs meningsløs uægte underlegen **afvist**
mindreværdig **længsel** træt mereværdig
opgivende apatisk snydt ensom forladt **stærk**
modig **værdig** selvsikker værdifuld lykkelig
målrettet fanget fastlåst **ekstatisk**

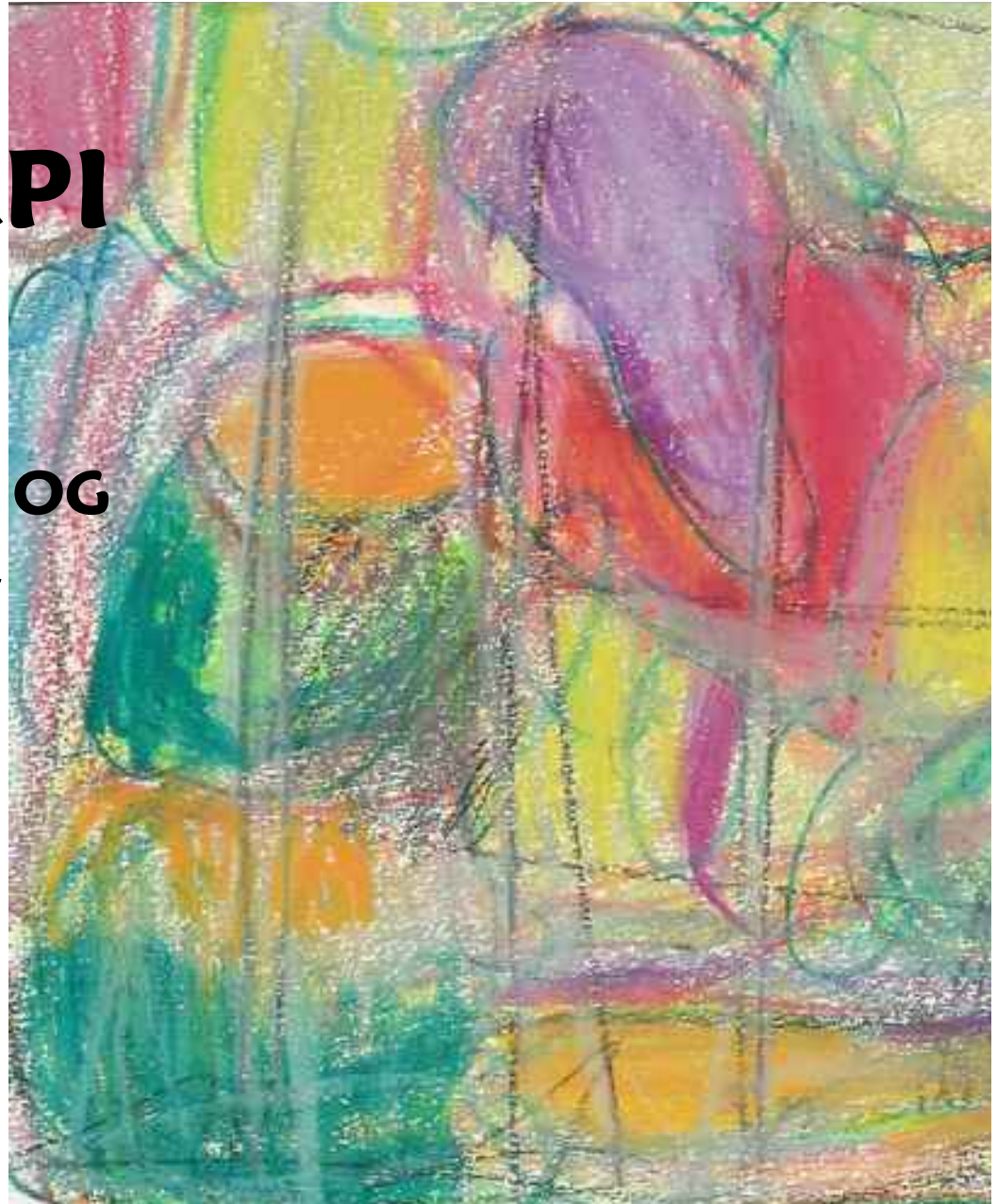
Øvelse

Emotionsfokuseret empati

- Empatiske respons
 - Empatiske spejlinger
 - Empatiske gisninger
 - Aktiv proces - empati kommunikeres løbende
 - Følge, ikke lede
- Lytte efter følelser
 - Smertekompas
 - Emotionsteori

FØLELSER I PSYKOTERAPI

ACCEPT, EVOKATION OG
UDTRYK AF FØLELSER



Terapeutisk Relation

- Skabe et psykologisk klima, der føles trygt og imødekommende for klienten til at mærke og udtrykke følelser
- Empatisk, accepterende og ægte relation
- God alliance og enighed om mål

Emotionelle forandringsprocesser

1. Opmærksomhed på følelser
2. Udtrykke følelser
3. Regulere følelser
4. Reflektere over følelser
5. Transformere følelser
6. Korrektive emotionelle oplevelser

Fokus på følelser

(1)Opmærksomhed på og (2) udtryk af følelser

- Empatisk udforskning af følelser
- Oplevelse af følelser her og nu
modsat at tale om følelser
- Emotionel dybde og intensivering,
men ikke mere end klienten kan rumme
- Søge efter primære basale følelser
- Udtrykke følelser
- Skabe mening i følelser

Proces-outcome

- Adgang til følelser i terapi
- Oplevelesmæssig dybde
- Høj emotionel intensitet
- Udtryk af høj emotionel intensitet (men ikke for meget eller for ofte)
- **Processering af følelser** (symbolisering, ægthed, accept, ejerskab, regulering og differentiering)
- Omstrukturering af emotionelle køreplaner

I tryk relation,
med refleksion og
afstemt med klient

Emotionsfokus: Acceptere og evokere følelser

- Spørge efter følelser
- Guide opmærksomheden indad
- Guide til her, nu og jeg
- Evokerende billeder, metafoer
- Underbygge med kropssprog
- Empatisk ”jeg-respons”

Emotionsfokus

- Hvordan har du det?
- Hvad mærker du inden i?
- Hvordan føles det i kroppen?
- Prøv at vende opmærksomheden mod hvordan **du** har det **lige nu**.
- Giv dig lidt tid, og mærk hvordan du har det.

Emotionsfokus

- Det føles som et lille skræmt dyr trængt op i en krog
- TP: uh, (krymper sig sammen og holder armene om sig med bøjet hoved)
- TP: Jeg føler mig bare lille og bange

Øvelse

Emotionsfokuseret empatisk udforskning

Lyt efter følelser

Brug empatiske spejlinger og gisninger

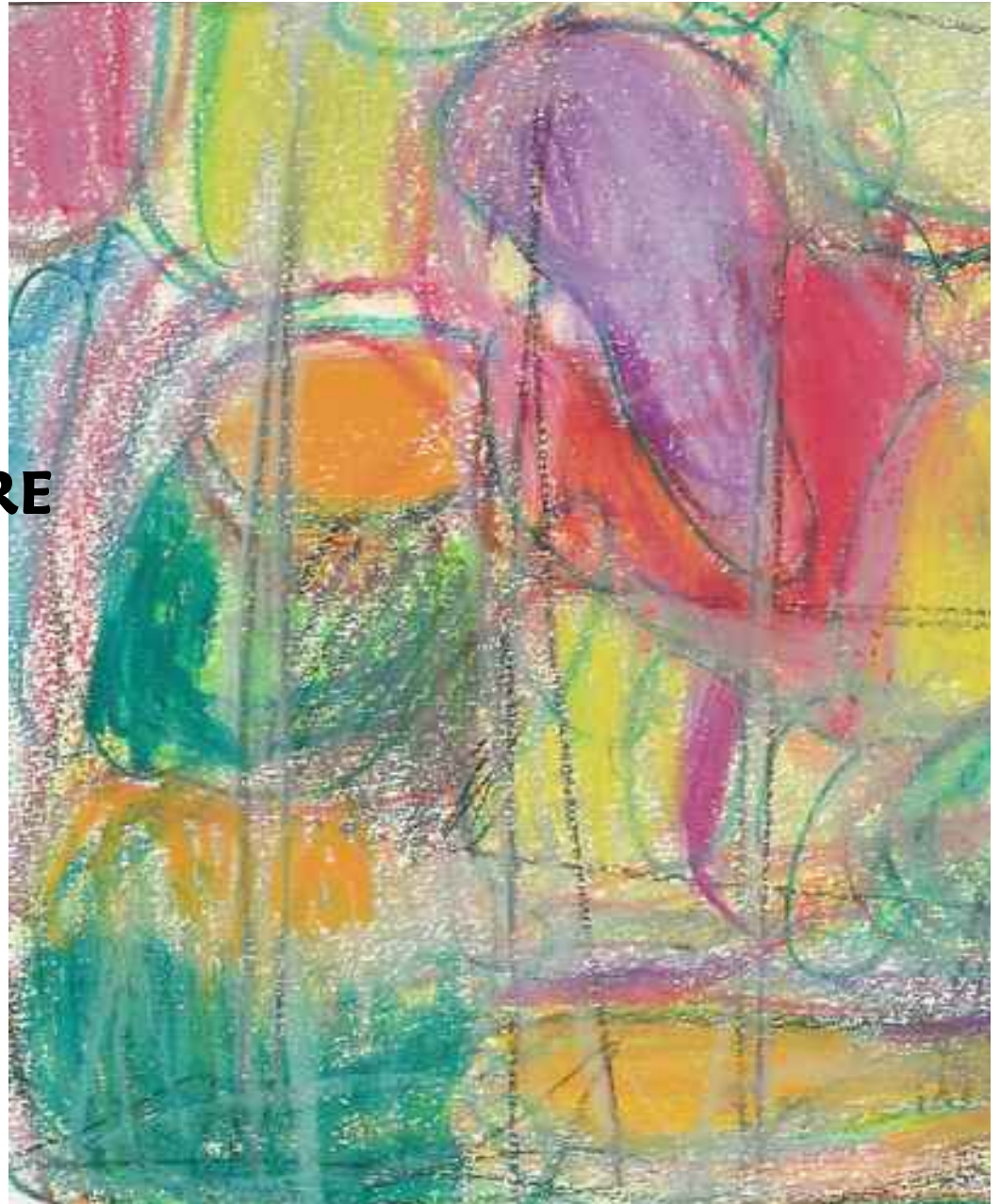
Spørg efter følelser

Evokere følelser

Tillade udtryk af følelser

EMOTIONS ASSESSMENT

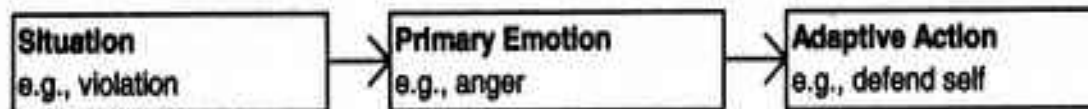
PRIMÆRE, SEKUNDÆRE
OG INSTRUMENTELLE
FØLELSER



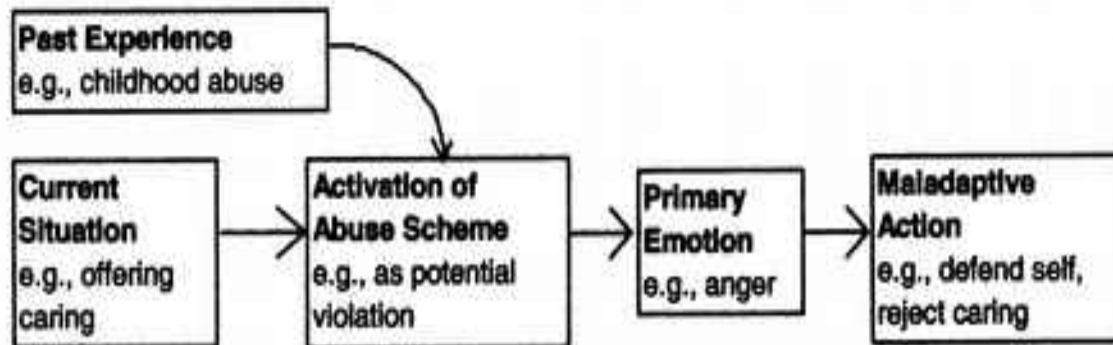
Forskellige slags følelser

- Primære
 - Adaptive
 - Maladaptive
- Sekundære
- Instrumentelle

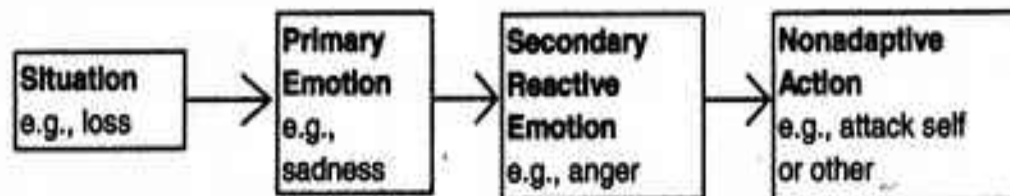
1. **Primary Adaptive Emotion Responses:** Unlearned, direct response to situation



2. **Maladaptive Emotion Responses:** Learned, direct response to situation



3. **Secondary Reactive Emotion Responses:** Adaptive emotion obscured by a self- or externally-focused reaction to the primary emotion



4. **Instrumental Emotion Responses:** Emotion displayed for its intended effect, independent of actual emotional experience

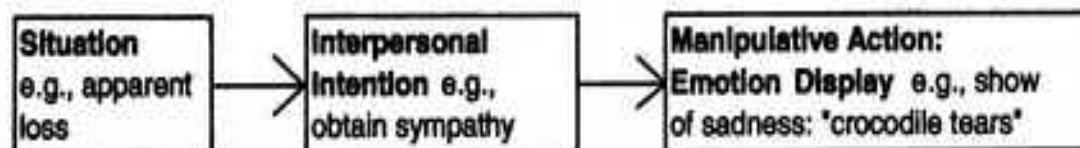


Figure 2.2. Four forms of emotion response.

Øvelse

Emotions-assesment

Del dine erfaringer med klienter omkring primære, sekundære og instrumentelle følelser

Strategi ved typer af emotioner

- **Primære adaptive:** Mærke, udtrykke og forstå følelse og adgang til behov bag
- **Primære maladaptive:** mærke, udholde, udforske og forstå, for at transformere dem og få adgang til PAF og behov bag
- **Sekundære reaktive:** Empatisk udforskning for at finde primære følelse
- **Instrumentelle:** Udforskning af interpersonelle funktion af følelse

Basale primære følelser

- Glæde
- Tristhed/sorg
- Vrede
- Afsky
- Angst
- Overraskelse
- Forventning

Øvelse

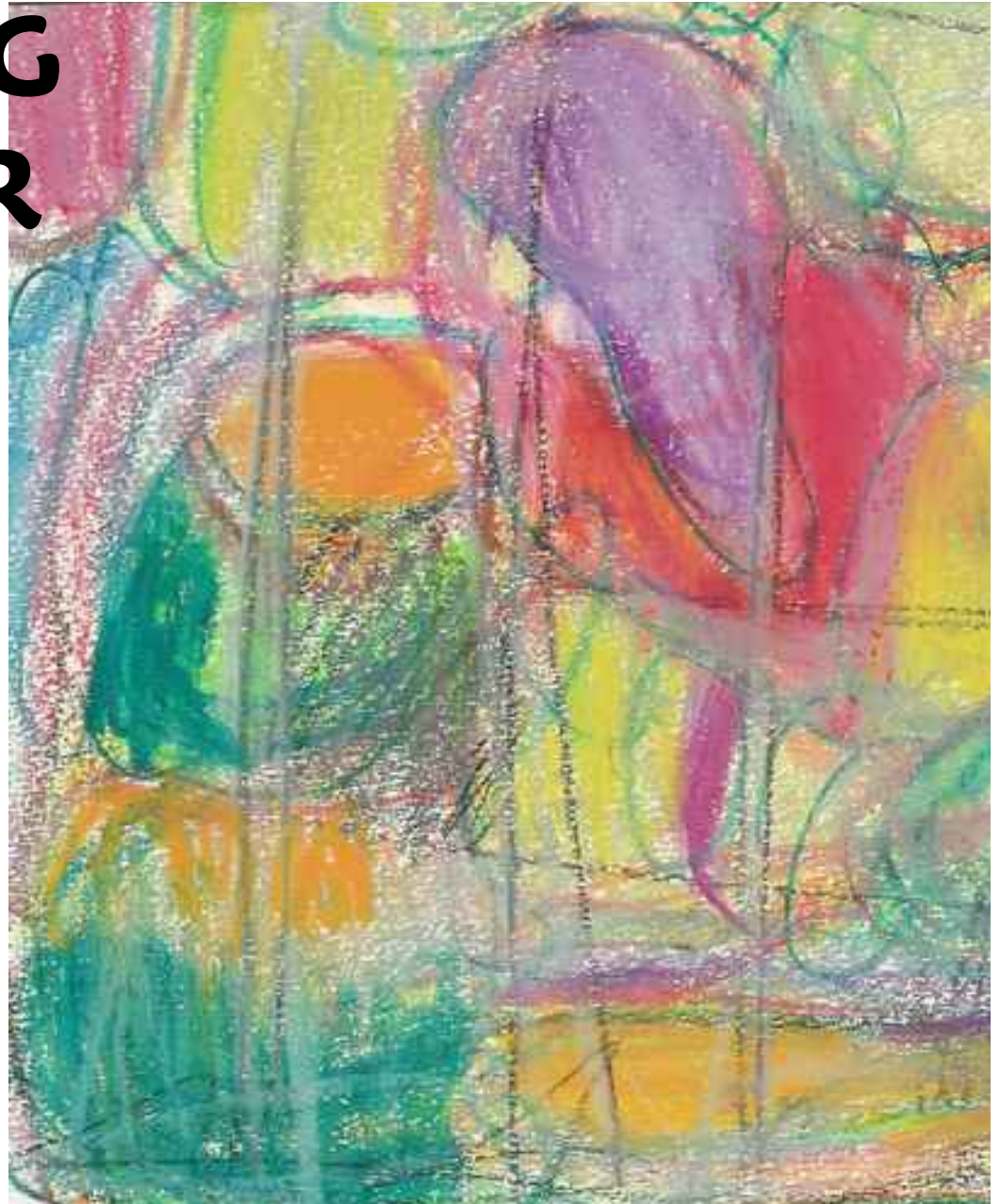
Emotions-assesment og Emotions-intervention

Identificere primære, sekundære og
instrumentelle følelser

Guide til primære følelser

REGULERING AF FØLELSER

OVERREGULEREDE OG
UNDERREGULEREDE
FØLELSER



Regulering af følelser

- **Overregulerede følelser**
 - Intellektualiserende, kognitiv dominans
 - Stivnet, blokkeret, forsigtig, stille
- **Underregulerede følelser**
 - Overvældet af følelser
 - Eksplosive reaktioner

Typer af underregulerede følelser

- **Sekundære emotionelle reaktioner:**
håbløshed og fortvivlelse
- **Primære maladaptive følelser:**
Skam, mindreværd, angst for basal
utryghed, panik
- **Primære adaptive følelser**
Overvældende sorg eller eksplosiv vrede

Selv mord

Handling: Selvmordstanker og handlinger

Sekundær: Håbløshed og fortvivlelse

Primære: Sorg, vrede, frygt, skam

Behov: nærhed, respekt, sikkerhed, høre til

Handletendens: søge nærhed ..

Positive primære:

glæde, styrke, tryghed, selvværd

Regulering af underregulerede følelser

Kognitiv, bevidst kontrol

- Psykoedukation
- Beroligelse ved overbevisning
- Redskaber (tæl til 10, time out, åndedrætsøvelse mm.)
- Medicin

Emotion & relation i kommunikation

- Empatisk validering
- Stemmekvalitet, øjnkontakt, ansigtsudtryk
- Emotionel selvomsorg
- Kropslig omsorg

Jo mere vi mærker
og udtrykker følelser
des mere bliver de reguleret

Terapeutisk tilgang til regulering af følelser

- **Overregulerede følelser:**
Tryk relation, udforske følelser empatisk, udforske det som hæmmer følelser
Acceptere, evokere, udtrykke følelser
- **Underregulerede følelser:**
Ikke gennem kontrol, men ejerskab af emo
Trygt, roligt, accepterende, empatisk miljø
Selv-omsorgs teknikker, som forståelse og undgåelse af trigger, working-distance, selv-omsorg (safe place, åndedræt, meditation mm)

Øvelse

Regulering af underregulerede emotioner

1. Anerkendende empati

2. Selvomsorg:

Selvberoligelse, safe place,
working distance (clearing a space),
åndedræts-, afrændings og
meditationsmetoder, fysisk aktivitet, mm.

DISKUSSION



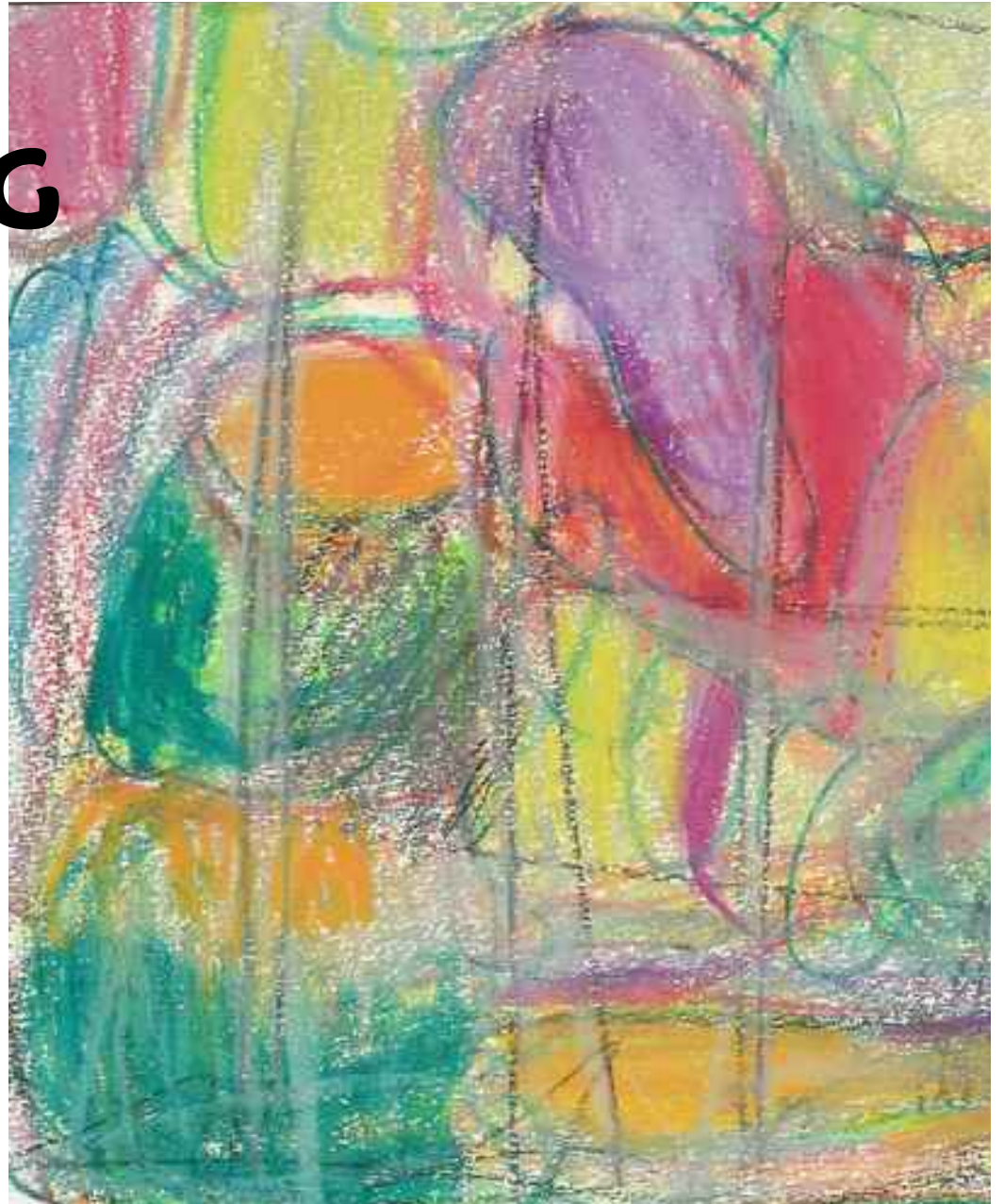
Diskussion

Hvordan kan jeg bruge et fokus på følelser i mit virke som frivillig rådgiver?

Hvad KAN forenes med mit arbejde?

Hvad kan IKKE forenes med mit arbejde?

EVALUERING



Evaluering

Undervisningen:

- 3 positive elementer
 - 3 mulige forbedringer
- Hvad berørte mig mest?
 - Hvad var det vigtigste jeg lærte?
 - Hvad gjorde mig mest nysgerrig?

TAK FOR I DAG!

Niels Bagge
Aut. Psykolog,
spec. psykoteapi

