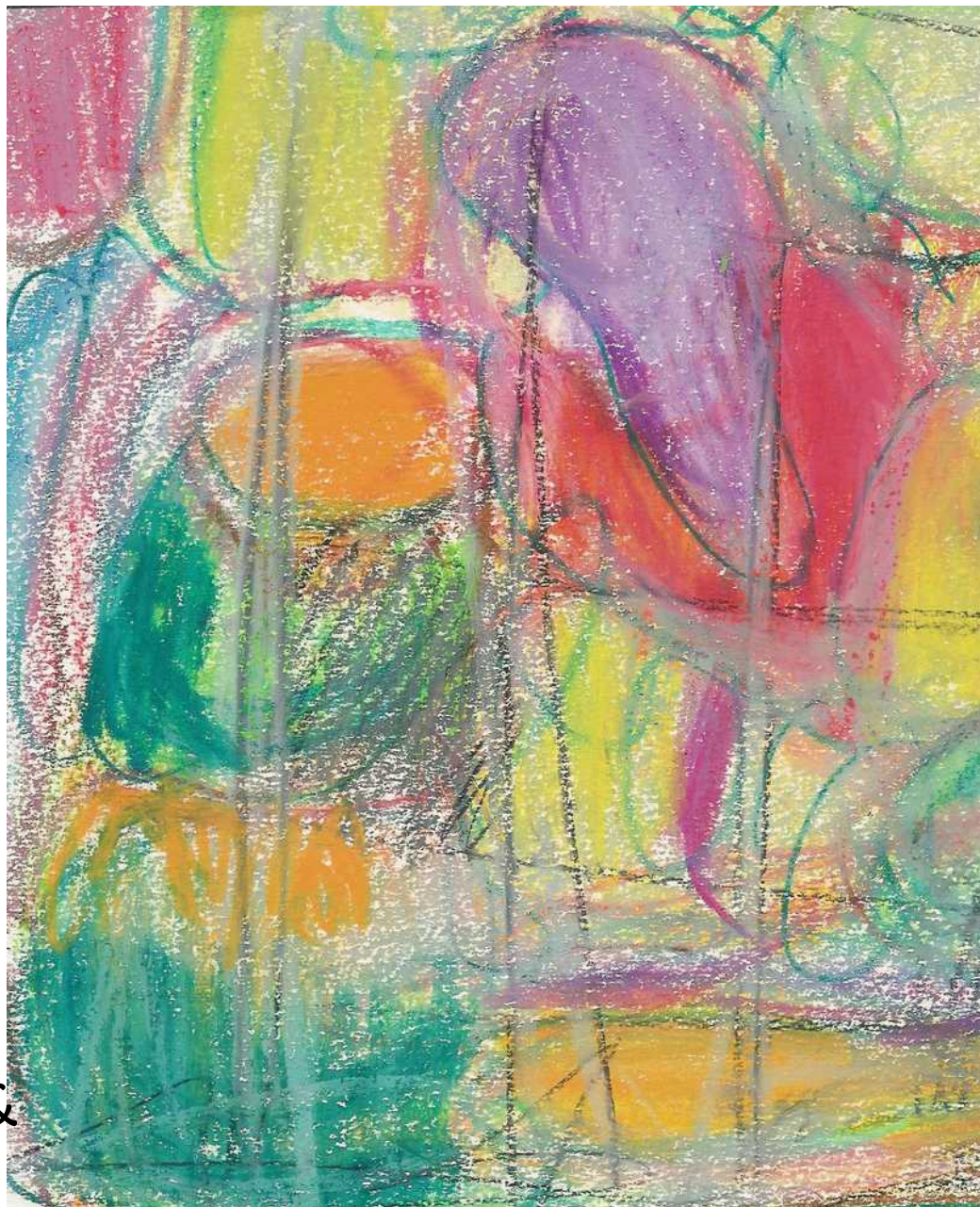


EMPATI OG EMOTION

PERSONCENTRERET
FOKUS PÅ FØLELSER

20. JUNI 2015
København

Niels Bagge
Aut. Psykolog, specialist &
supervisor i psykoterapi



NIELS BAGGE

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



PROGRAM

1. Person
2. Empati
3. Emotion
4. 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



PROGRAM

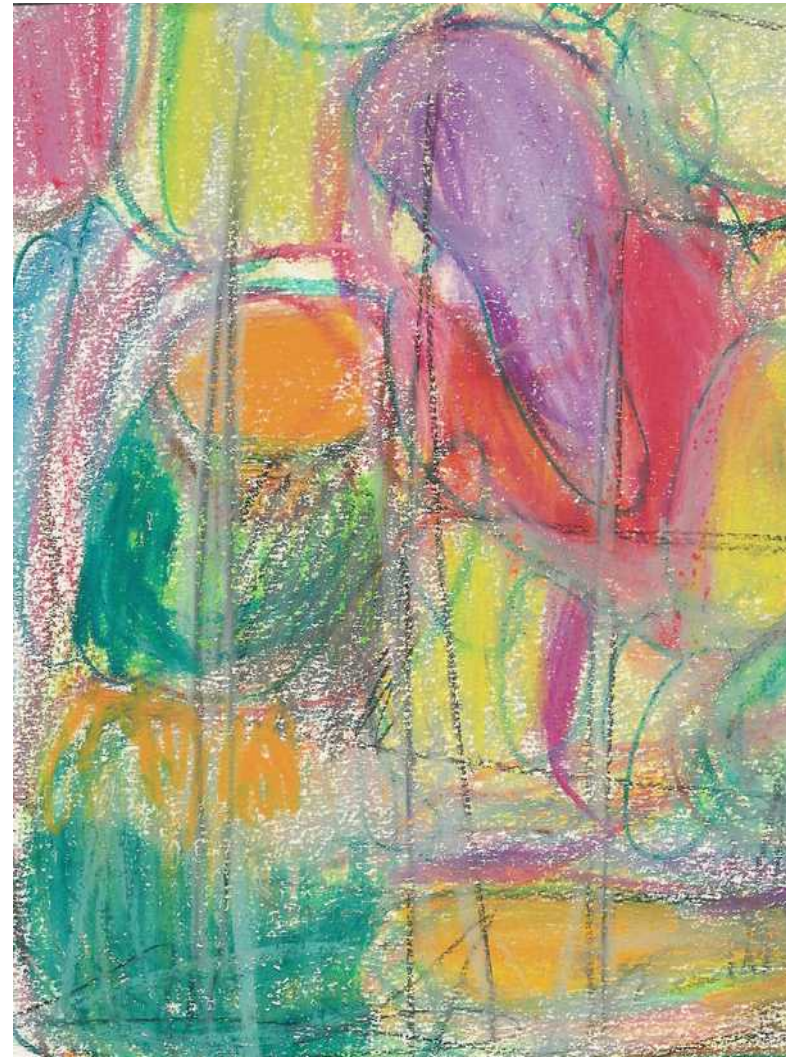
1.PERSON

2. Empati

3. Emotion

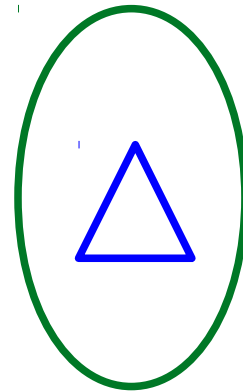
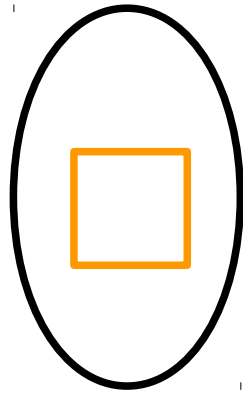
4. Diskussion

**Fokus på personens
oplevelsesverden**



TERAPEUT

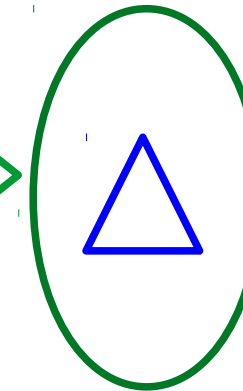
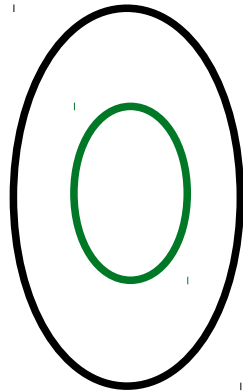
JEG FØLER SYMPATI
MED DIG



KLIENT

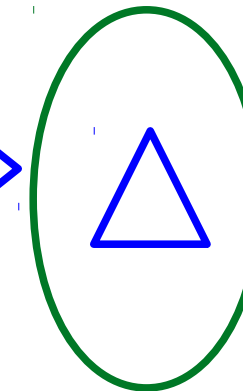
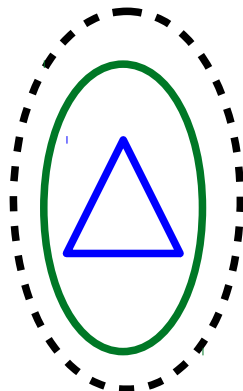
JEG ER KED AF DET
TRIST

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

PROGRAM

1. Person

2. EMPATI

3. Emotion

4. Diskussion

**EMPATISK
KOMMUNIKATION**



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)

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 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.

PROGRAM

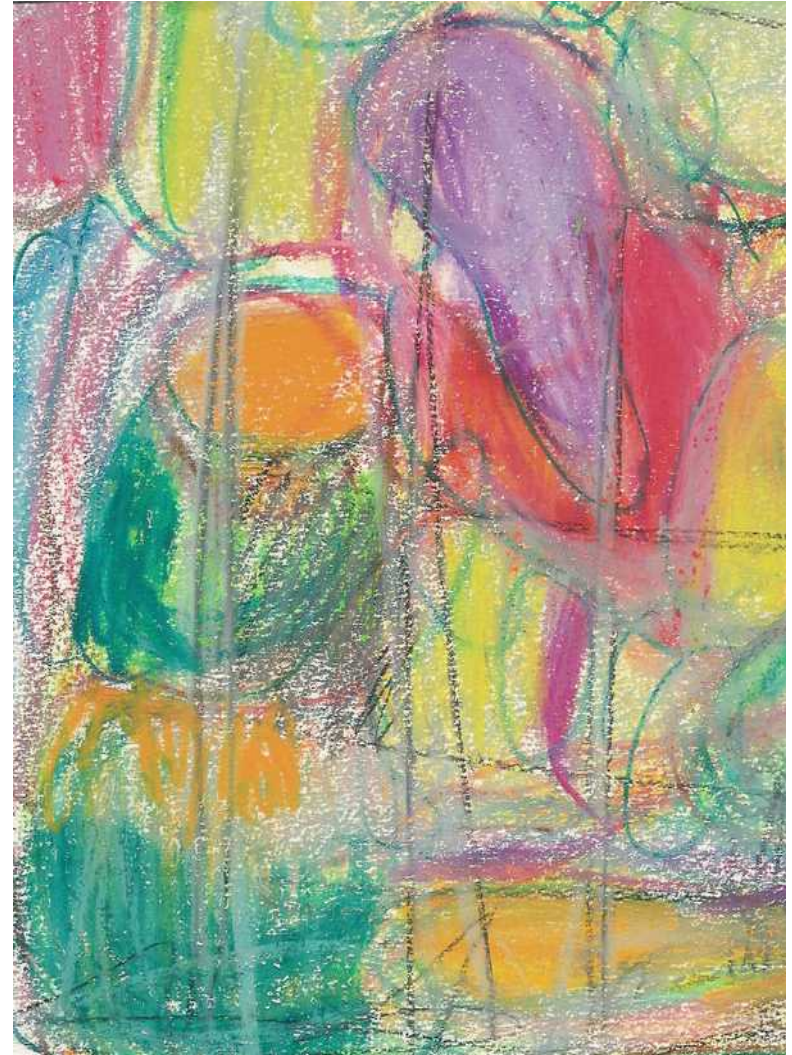
1. Person

2. Empati

3. EMOTION

4. Diskussion

**Lytte efter følelser
Fokuserer på følelser
Fremmane 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**

Basale primære følelser

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

Lytte efter følelser



ANALYSIS: SERIES
1000 TERMINATOR
PROTOTYPE

01. T-1000 STATUS
02. RATIO OF ATTACK
03. 83%
04. A1 = 54889
05. A2 = 00933
06. A3 = F8367
07. A4 = G0894
08. DISTANCE 4FT
09. A5 = H9837
10. A6 = J0948
11. A7 = K8364
12. A8 = L3748
13. A9 = Z3864

POSSIBILITY OF
T-1000 TERMINATION:
52%

14. 9846592834
15. 2094875204
16. 8764823486
17. VISUAL ID# 817E
18. 8738388724
19. 2345987087
20. 5983745809
21. 0987435234
22. 0876483456
23. 87560983475689347
24. 87076345665421234
25. 74687483330856723
26. 74652983745692387
27. 76747603784785747
28. 46584398344857984
29. 45786384760847508
30. 57830984763098959
31. 47560238745089763
32. 4757715898388268
33. 46637594756889975
34. 7420984526843534
35. 75345082347523049

DEFENSE MODE LEVEL 69825

DAMAGE TAKEN: 46%
RUNNING ON 53%
ENERGY

21 BULLETS LEFT IN CLIP

TARGET ACQUIRED

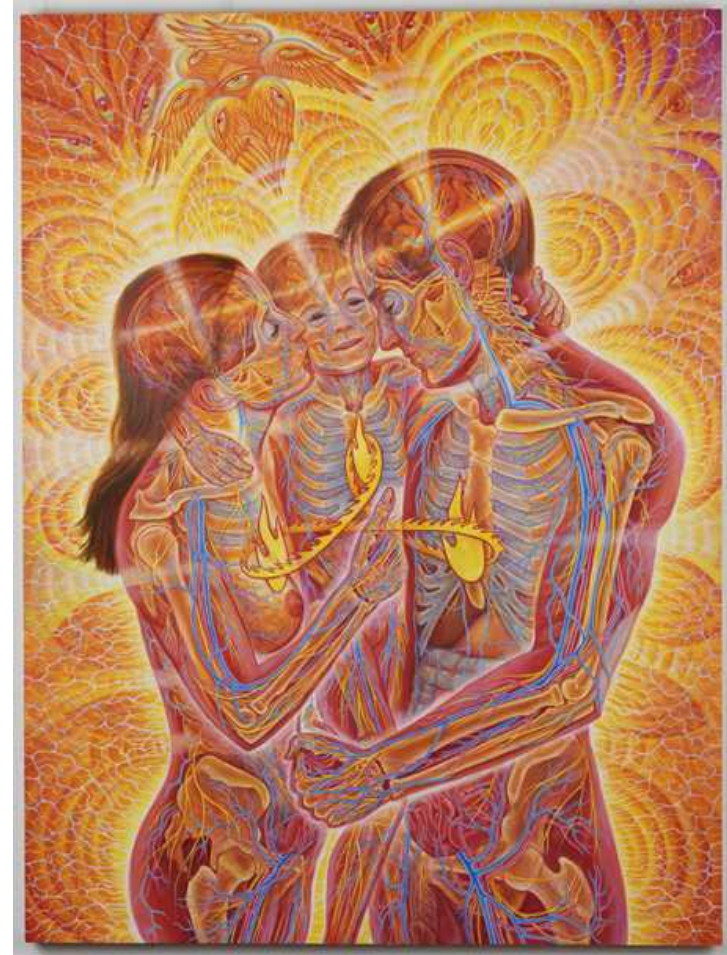
VISUAL:
TERMINATOR
MODEL 1000

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

VULNERABLE TO
MOLTEN STEEL
AND LIQUID NITROGEN

PRIMARY MISSION: ENSURE THE
SURVIVAL OF JOHN CONNOR

Lytte efter følelser



Smertekompas

- Hvad berører klienten mest?
- Hvad føles mest vedkommende for kl.?
- Hvad fornemmes som mest centralt ?



Øvelse

Emotionsfokuseret empati

Aktive empatiske respons

Brug empatiske spejlinger og gisninger

Lyt efter 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

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

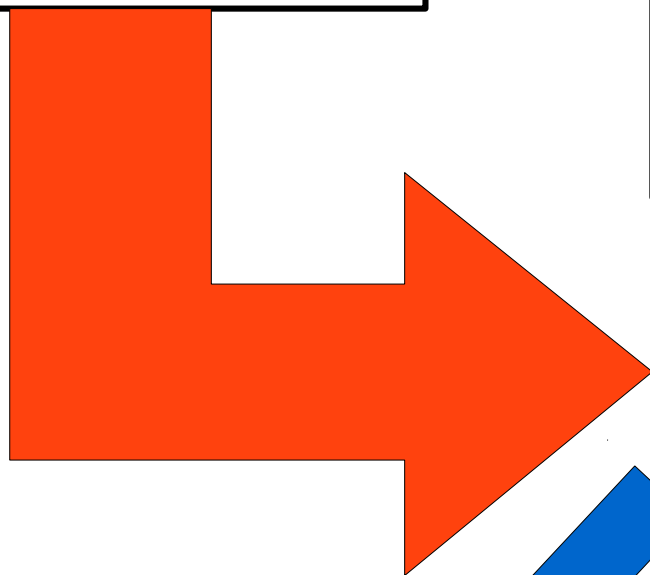
Hændelse i nutid
Har mistet kæreste

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



Fokuserer på følelser

- Spørge efter følelser
- Guide opmærksomheden indad
- Guide til her, nu og jeg

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.

Øvelse

Fokus på følelser

Aktive empatiske respons

Brug empatiske spejlinger og gisninger

Lyt efter følelser

Spørg efter følelser

Guide til følelser

Fremane følelser

- Evokerende billeder, metafoer
- Stemmeføring til at forstærke
- Underbygge med kropssprog
- Empatisk "jeg-respons"

Emotionsfokus

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

Øvelse

Empatisk fremmaning af følelser

Aktive empatiske respons

Brug empatiske spejlinger og gisninger

Lyt efter følelser

Spørg efter følelser

Guide til følelser

Evokere følelser

Tillade udtryk af følelser

PROGRAM

1. Person
2. Empati
3. Emotion
- 4. DISKUSION**



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

MILJØ

PERSON

BEHOV



FØLELSER

Bearbejde, vurdere

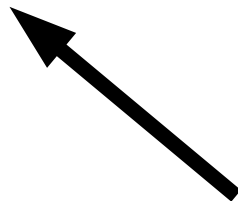


HANDLING

INFO



Hændelse, situation



Forskellige slags følelser

- Primære
 - Adaptive
 - Maladaptive
- Sekundære
- Instrumentelle

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.

TAK FOR I DAG!

Niels Bagge
Autoriseret psykolog
Specialist og supervisor i psykoteapi

