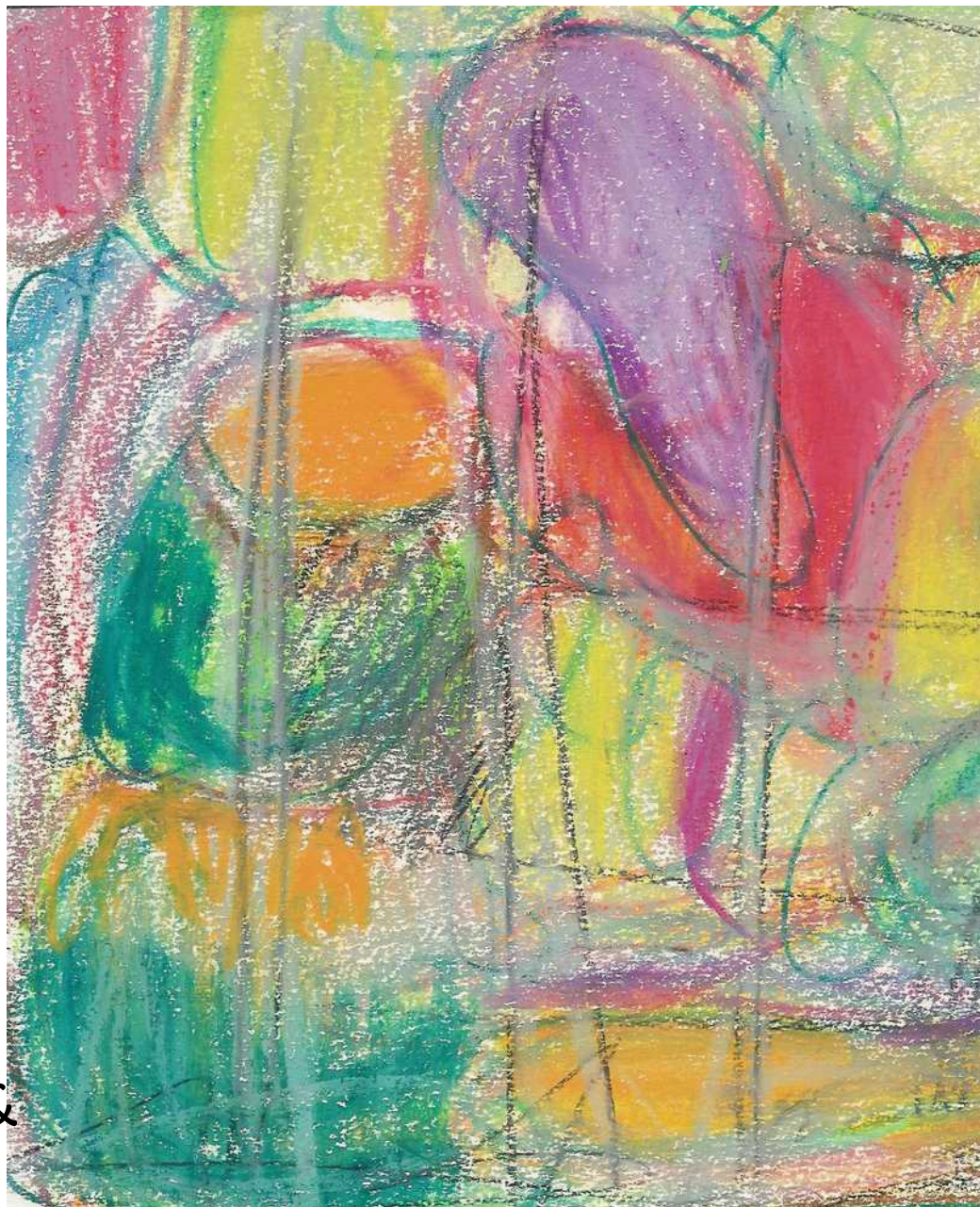


EMPATI OG EMOTION

PERSONCENTRERET
FOKUS PÅ FØLELSER

5. FEBRUAR 2016
Headspace - Roskilde

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 22 år
- Psykiatrien i 6 år
- IPCOPT & IEFT

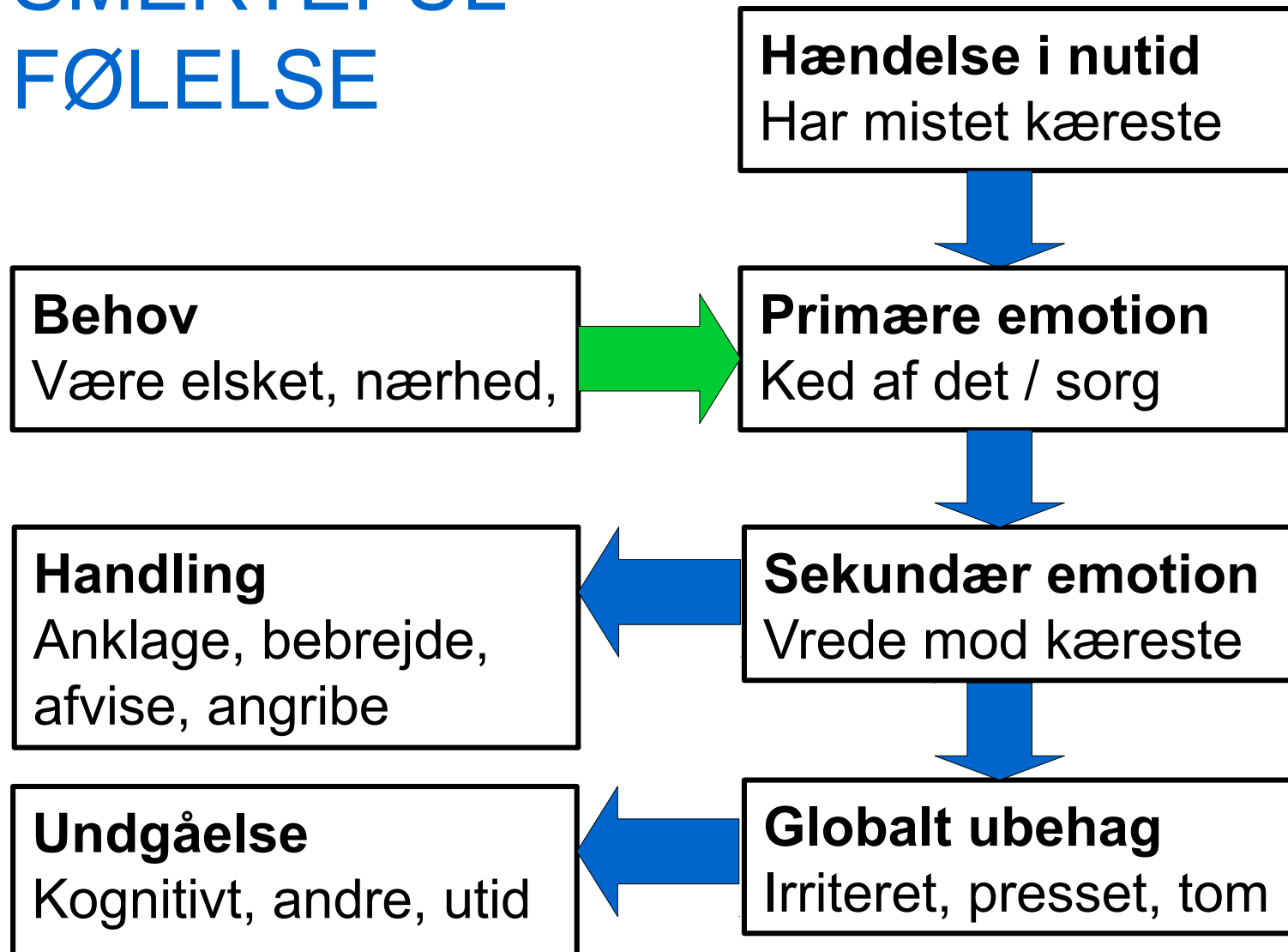


Emotionelle færdselsregler

1. Lyt til følelserne og find din vej
2. Når du acceptere dine følelser, accepterer du dig selv
3. Følelser letter, når de bliver mærket og udtrykt
4. Jo mere du forholder dig til følelser, jo bedre får du det
5. Søg ind til de primære følelser bag de sekundære følelser



EMOTIONEL PROCES VED SMERTEFUL FØLELSE



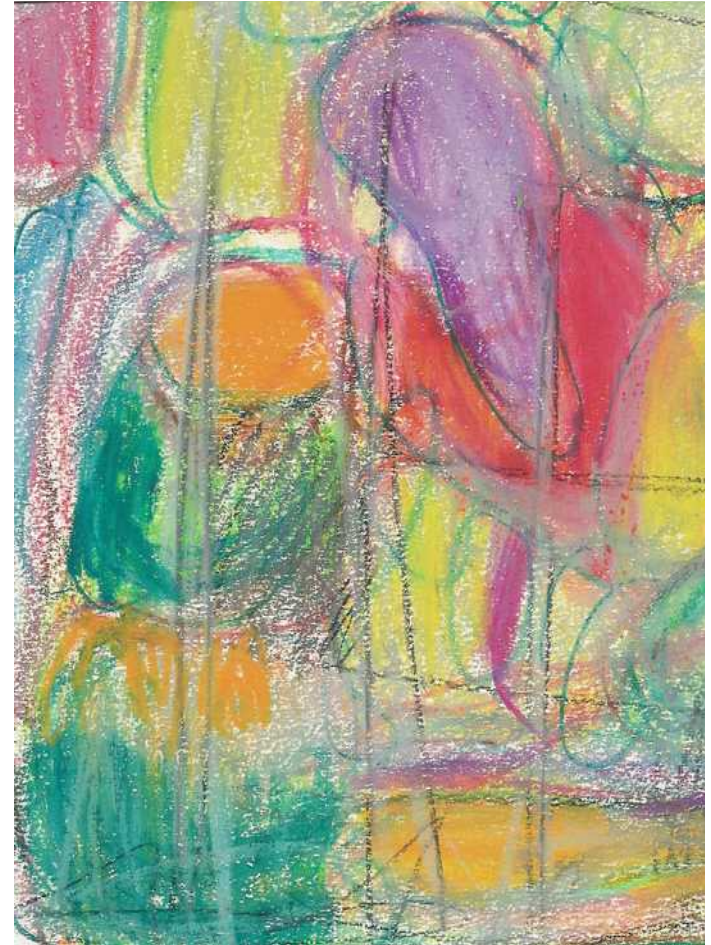
PROGRAM

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

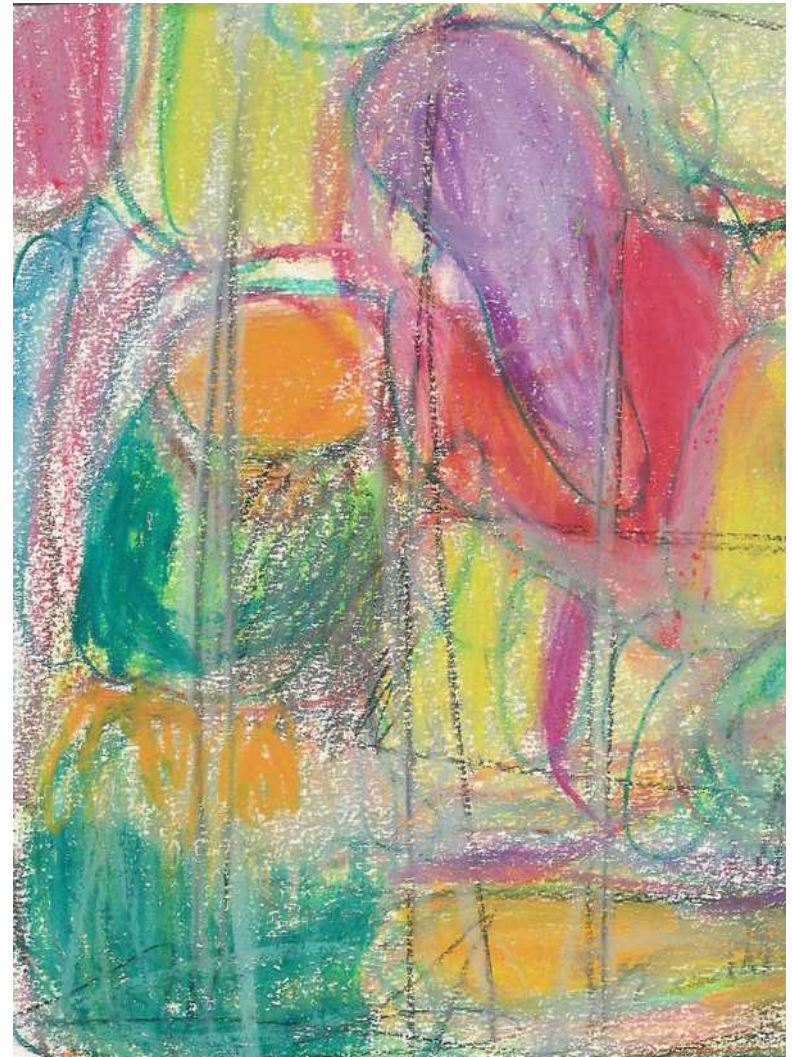
1.PERSON

2. Empati

3. Emotion

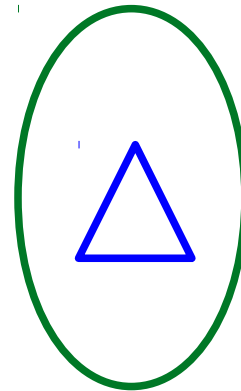
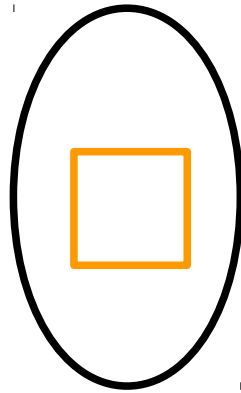
4. Diskussion

**Fokus på personens
oplevelsesverden**



TERAPEUT

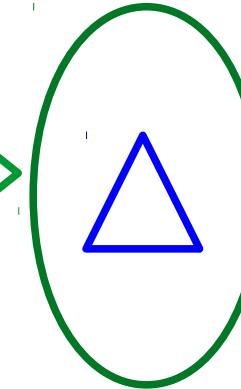
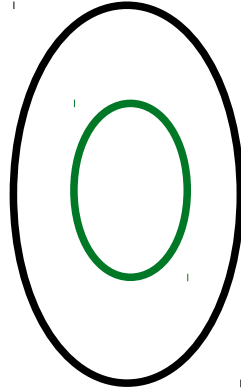
JEG FØLER SYMPATI
MED DIG



KLIENT

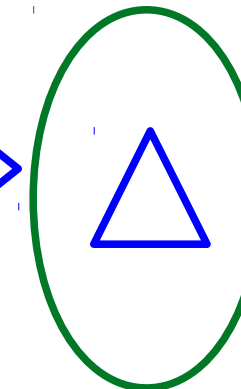
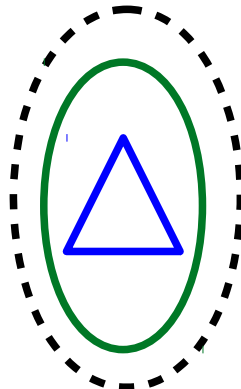
JEG ER KED AF DET
TRIST

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

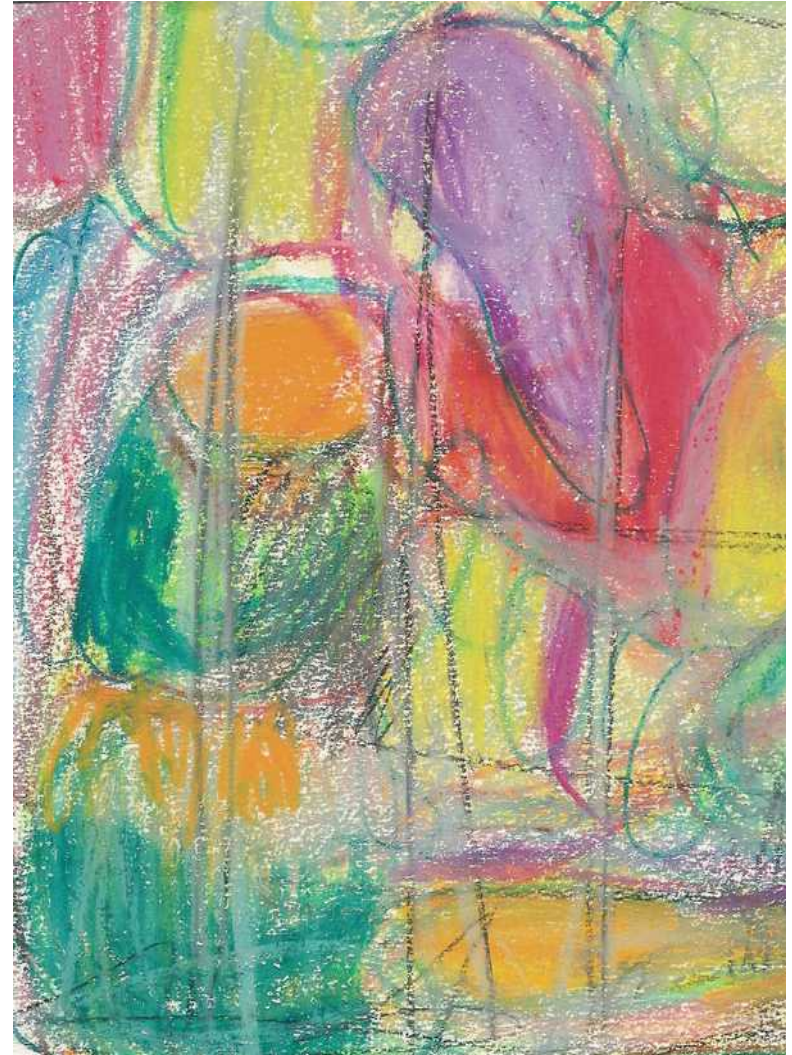
1. Person

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 vrede?

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

Øvelse: Empati Lab

Terapeutens opgave

- At forstå hvad klienten ***siger*** og forstå de ***tanker og følelser*** klienten oplever
- At ***checke*** og ***kommunikere*** denne forståelse ***aktivt, verbalt og non-verbalt.***
- Lad empatien afspejle ***ubetinget positiv anerkendelse*** og ***autenticitet***
- Terapeuten ***undgår diskussion*** med klienten, samt at ***stille spørgsmål, fortolker, rådgiver, undervise, instruere, svare på spørgsmål***

Øvelse: Empati Lab

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

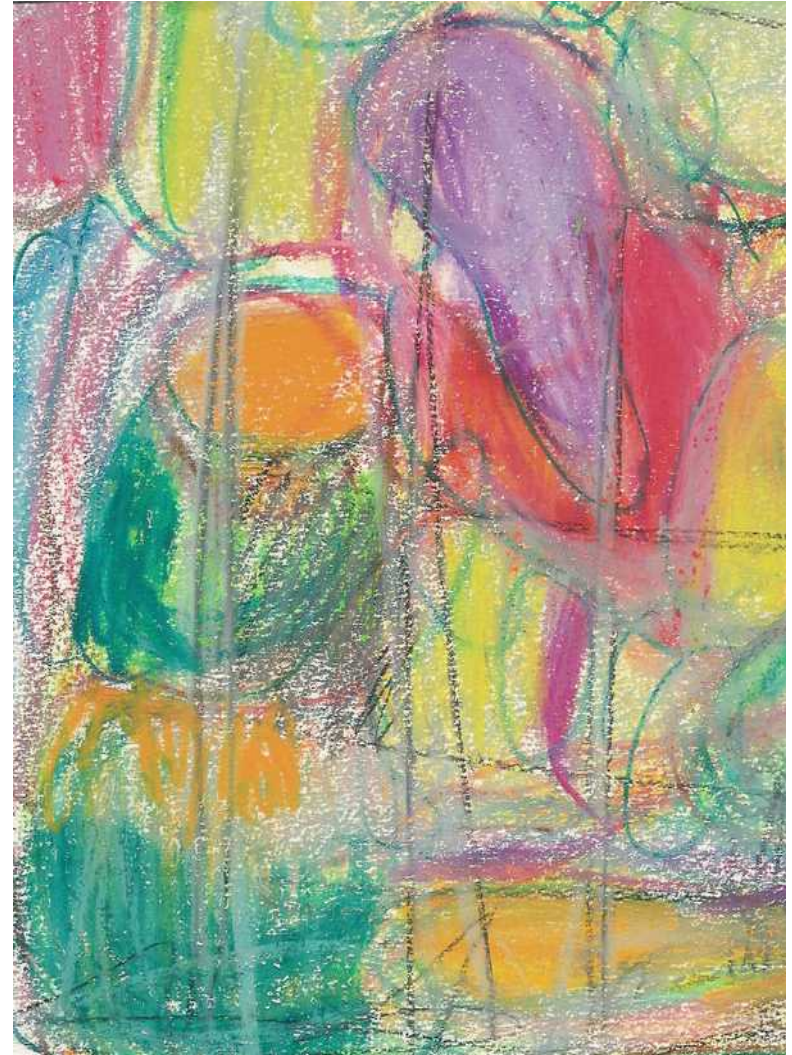
1. Person

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# 8178
- 18. 8738388724
- 19. 2345987087
- 20. 5983745809
- 21. 0987435234
- 22. 0876483456
- 23. 87560983475689347
- 24. 87076345665421234
- 25. 74667463330856723
- 26. 74652963745692387
- 27. 76747603784785747
- 28. 465843983446857984
- 29. 45786384760847508
- 30. 57830984763098959
- 31. 47560238745089763
- 32. 47577158983188268
- 33. 46637594756989979
- 34. 74209894520843534
- 35. 75345002347523049

DEFENSE MODE LEVEL 69825

TARGET ACQUIRED

DAMAGE TAKEN: 46%
RUNNING ON 53%
ENERGY
21 BULLETS LEFT IN CLIP

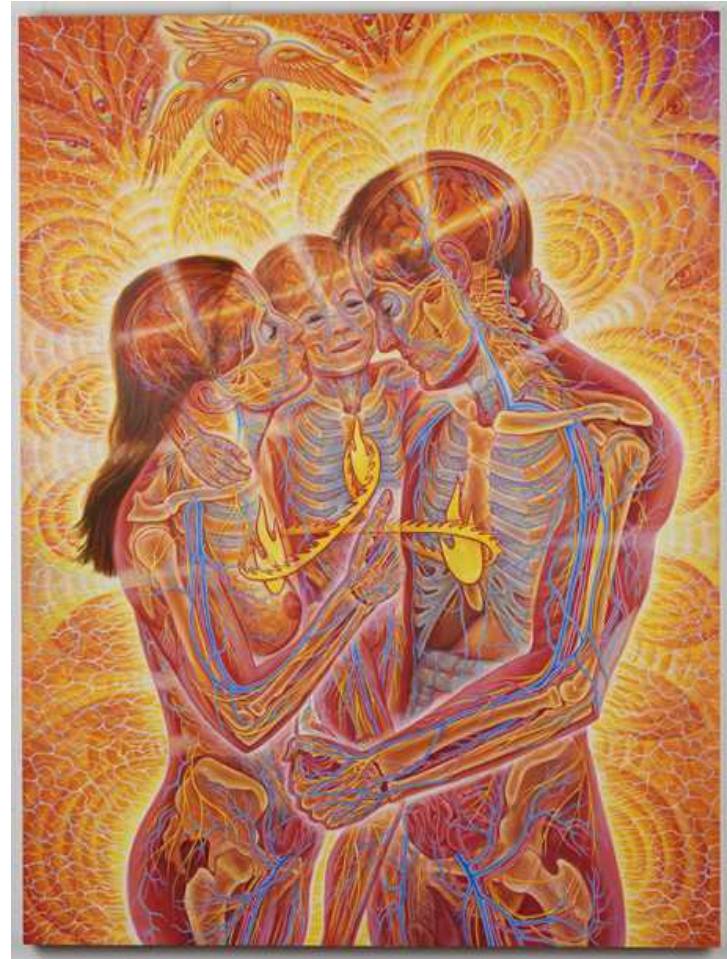
VISUAL:
TERMINATOR
MODEL 1000

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

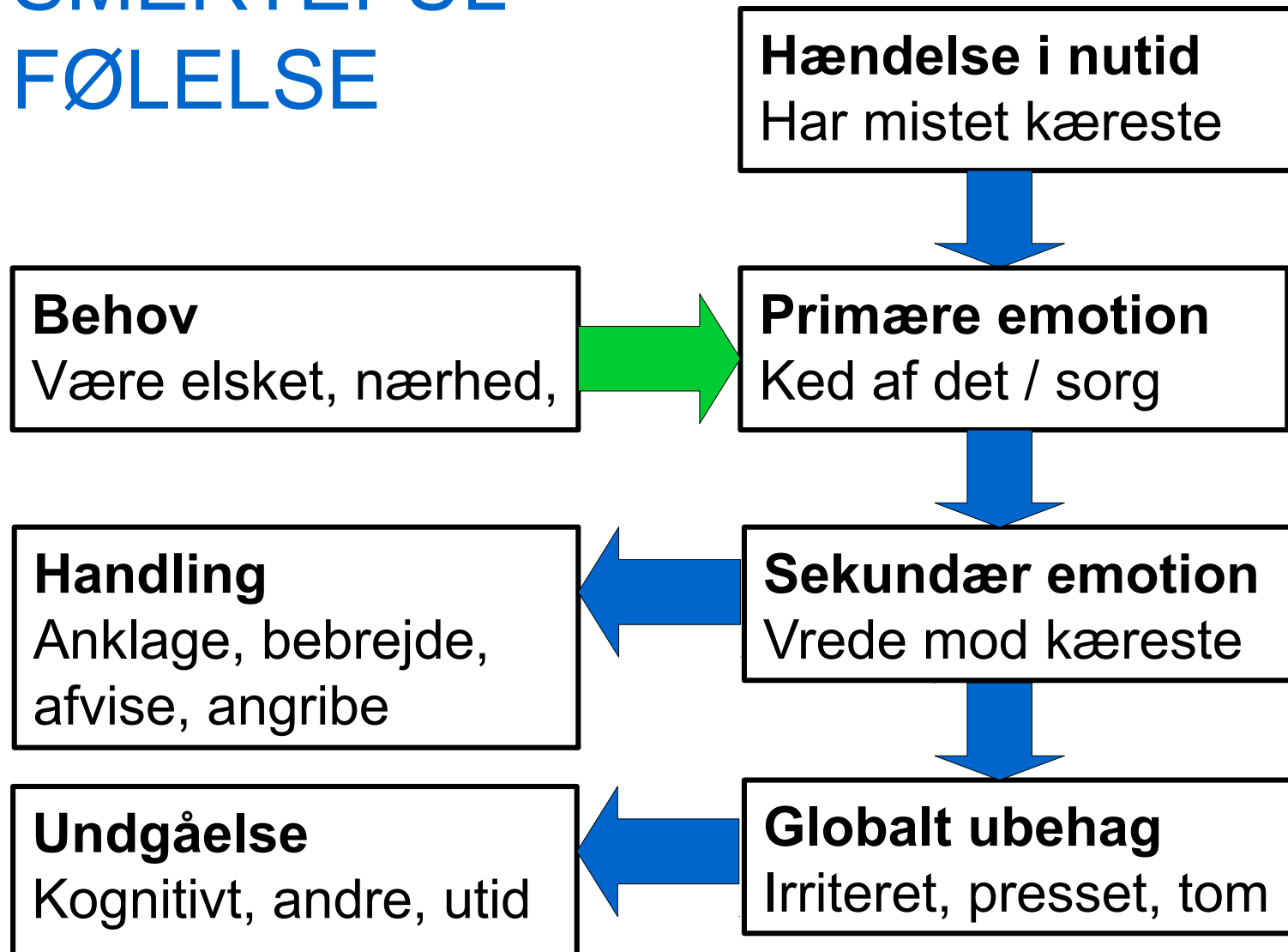
Brug empatiske spejlinger og gisninger

Lyt efter følelser

Fokuserer på følelser

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

EMOTIONEL PROCES VED SMERTEFUL FØLELSE



Emotionsfokus 1

- 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 2

- Kan du mærke om der er andre følelser til stede inden i?
- Hvis du ligesom mærker bag vreden .. hvad mærker du der?
- Er det sådan inden i, at du er ked af det, men endnu længere inde føler du dig ... bange?

Øvelse

Fokus på følelser

Aktive empatiske respons

Brug empatiske spejlinger og gisninger

Lyt efter følelser

Spørg efter følelser

Guide til følelser

PROGRAM

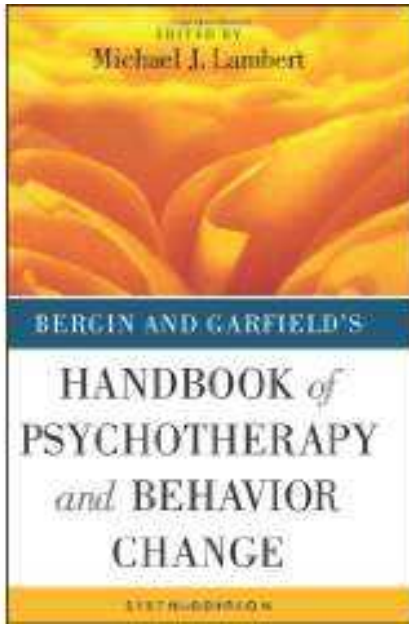
1. Person
2. Empati
3. Emotion
- 4. DISKUSION**



FORSKNING

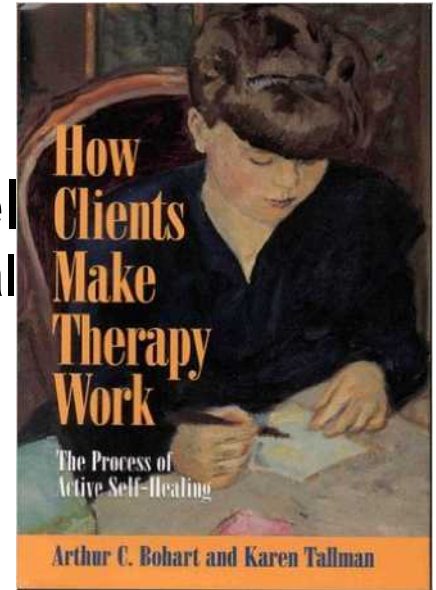
- **Personcentreret terapi**
Elliott, Greenberg, Watson, Timulak, Freire (2013):
Research on Humanistic-Experiential psychotherapies
- **Aktive selvheling**
Bohart & Tallman (1999)
- **Empati**
Elliott, Bohart, Greenberg, Watson (2011) *Empathy*
- **Emotion**
Greenberg & Warwar (2005)
Goldman, Greenberg & Pos (2005, 2003)
Greenberg & Auszra (2007)

FORSKNING

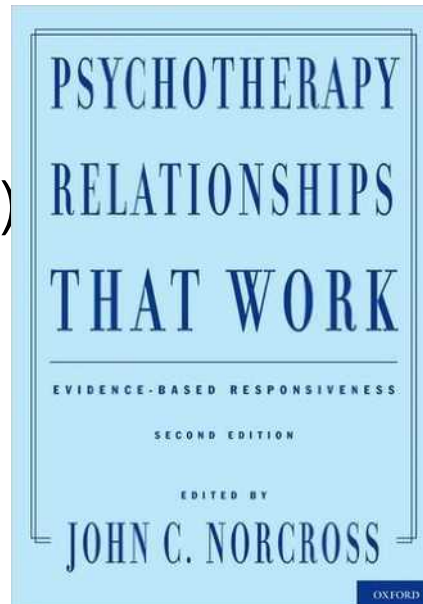


Experiential terapi
Elliott, Watson,
(2013):
*Humanistic-
psychotherapies*

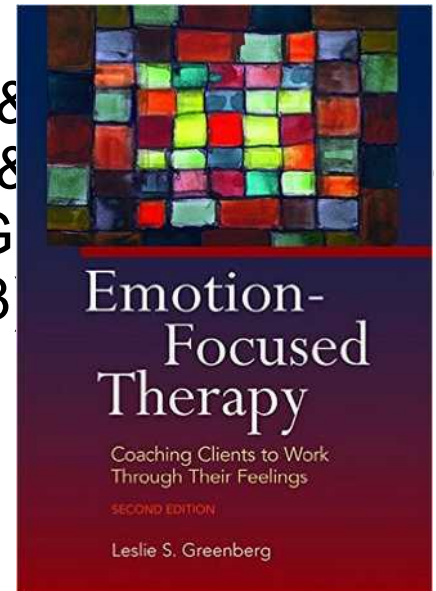
- **Aktive sel**
Bohart & Tal



- **Empati**
Elliott, Bohart,
Watson (2011)

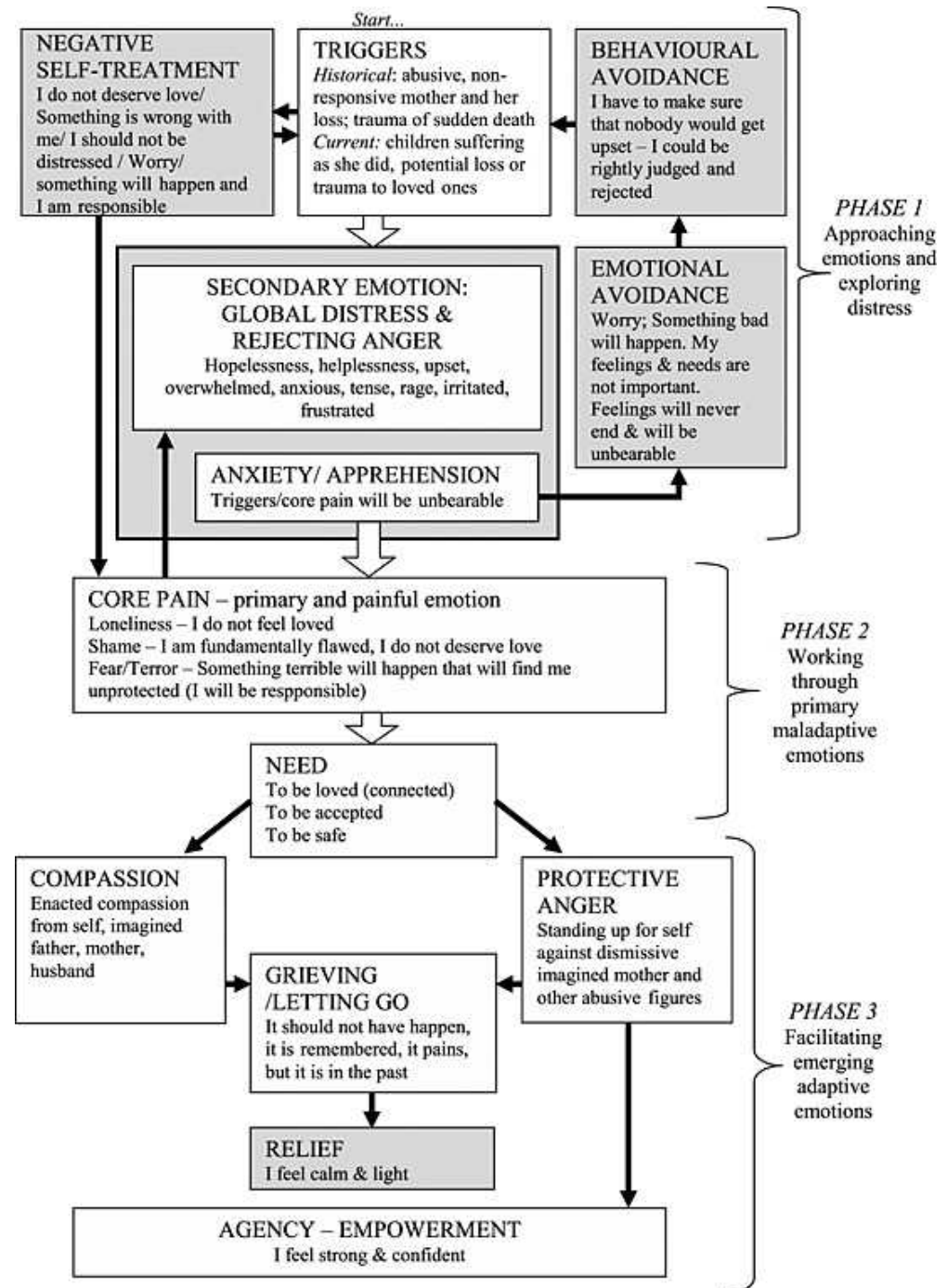


- **Emotion**
Greenberg &
Greenberg &
Goldman, G
(2005, 2003)



FASER I TERAPI

dynamik ved emotionel smerte



Ladislav Timulak (2015):
Transforming Emotional Pain In Psychotherapy.
London: Routledge

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

