

Dansk Psykologisk Selskab
for Krop-Psykoterapi

25. september 2017

Niels Bagge

Aut. Psykolog, specialist og
supervisor i psykoterapi



KROPPEN I EMOTIONSFOKUSERET TERAPI

PROGRAM

- 1) Kort intro til EFT
- 2) Video
- 3) EFT hovedtræk
- 4) Video
- 5) Forskning
- 6) Alfred & Shadow
- 7) Kroppen i EFT
- 8) Diskussion

EFT I HOVEDTRÆK

1. NEOHUMANISTISK PERSPEKTIV
2. EMOTIONSTEORI
3. PERSONCENTERET RELATIONEL OG PROCESGUIDET OPLEVELSESORIENTERET
4. EMPATISK UDFORSKENDE SAMARBEJDE
5. MARKØRGUIDET OPGAVESTRATEGI
6. FORSKNING

Øvelse

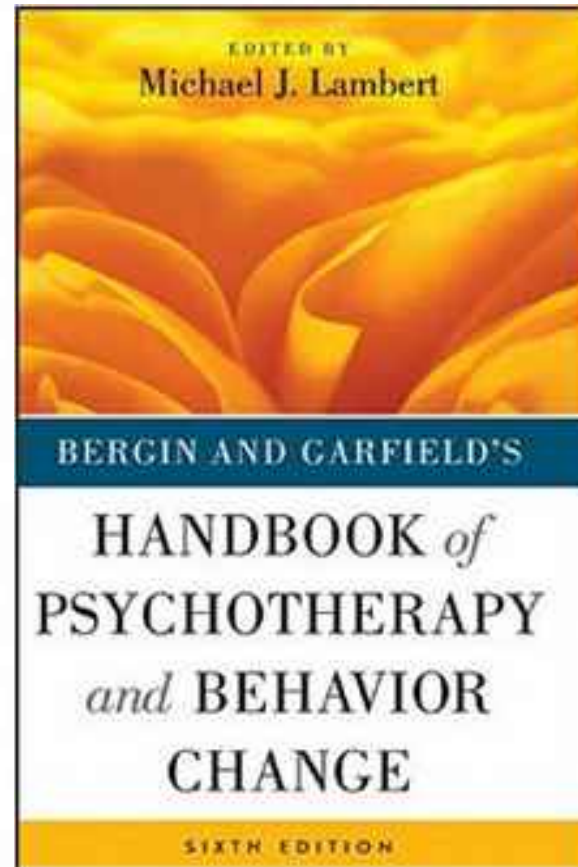
- Sæt dig i en behagelig stilling og luk øjnene
- Mærk hvordan du har det lige nu (fremkald en følelse)
- Mærk det sted i kroppen hvor du mærker følelsen eller fravær af følelse
- Vær opmærksom på den følelse, du mærker lige nu
- Sæt ord på inde i dig selv, hvad du føler lige nu
- Accepter den følelse der er
- Mærk om følelsen er for meget, for lidt, tilpas
- Mærk efter om følelsen er ægte, umiddelbar
- Tag ansvar for at det er dig der følelsen uanset, hvordan du fik den
- Indstil dig på at vende tilbage - Åbn øjnene igen
- Udtryk over for din sidemand, hvad du oplevede ..

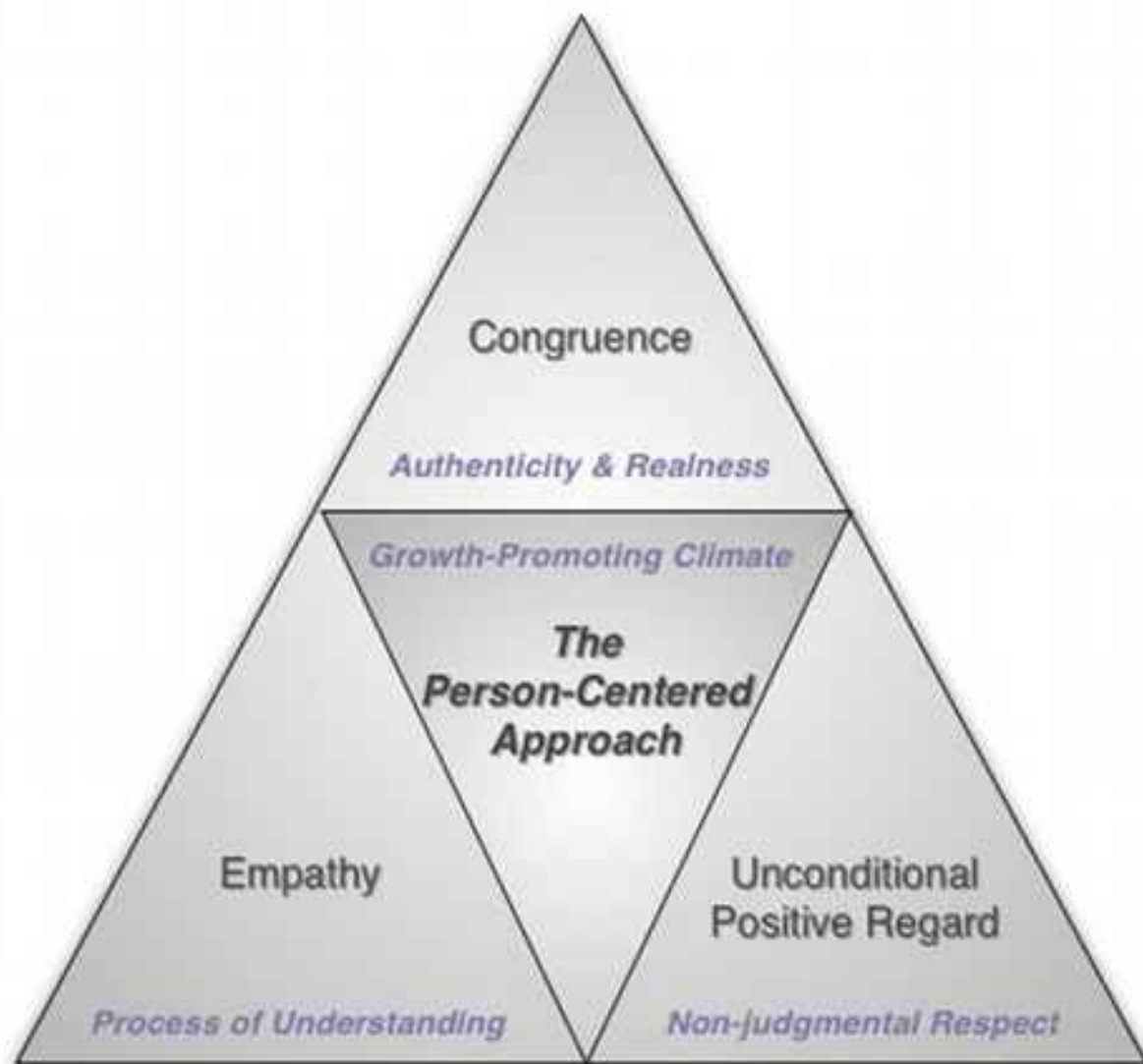
NIELS BAGGE

- Cand.psych., autoriseret psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi
- EFT supervisor/træner Leslie Greenberg, Ph.D. York University
- Privat praksis 24 år
- Praksisforskning
- Leder af Institut for EFT
- Far til 2, bor med Bente
- Meget mere ...

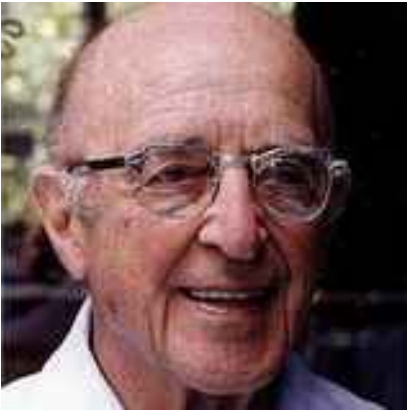


Min vej til EFT





Udvikling af EFT



- Personcentreret
- Oplevelsesorienteret
- Gestaltterapi
- Psykodynamisk
- Eksistentialistisk
- Narrativ
- Mindfulness
- DAT

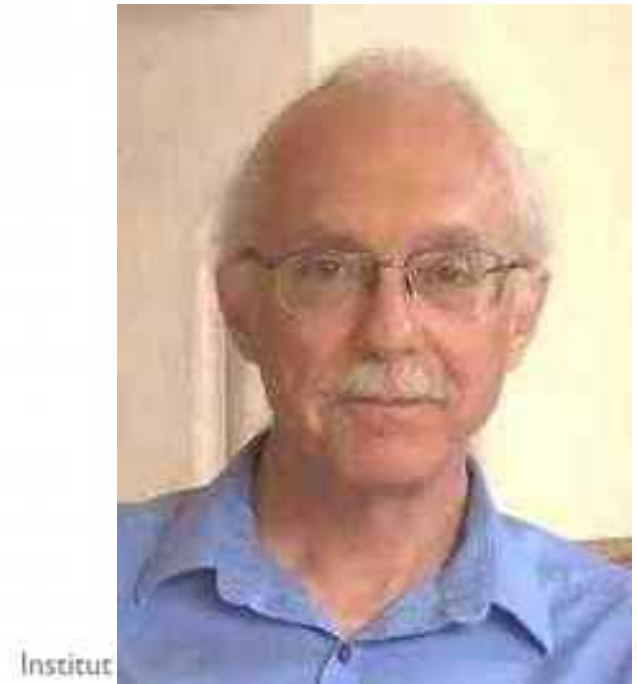
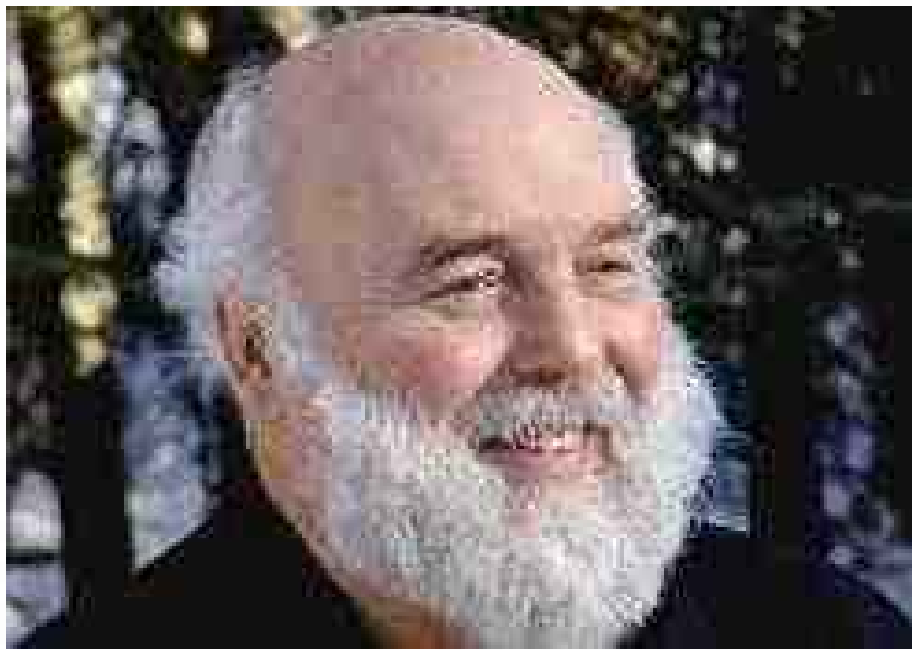
EmotionsFokuseret Terapi er en empirisk valideret, emotionsfokuseret, humanistisk psykoterapi, som integrerer personcentreret, gestalt- og oplevelsesorienterede terapier, men fornyer dem med tidssvarende psykologisk tænkning og teori, samt bygger på 40 års psykoterapiforskning

(Elliot, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

EFT et overblik

- Empati og nærvær
- Terapeutiske modaliteter
 - Den relationelle forholdemåde
 - Terapeutiske opgaver
- Følge og lede
- Emotioner og mening (dialektik)
- Emotionsregulering
- Smertekompass og primære følelser

Videodemonstration




- York University, Canada
- University of Strathclyde, Skotland
- Trinity College, Irland
- University of Toronto, Canada
- The Illinois School of Professional Psychology at Argosy University, USA
- University of Windsor, Canada
- University of Leuven, Belgien
- Wake Forest University School of Medicine
- University of Minho, Portugal
- Comillas Pontifical University, Madrid, Spanien
- Laurentian University, Canada
- Ochanomizu University, Tokyo, Japan
- University of Arizona, Tucson, Arizona, USA
- School of Psychology, Interdisciplinary Center, Herzliya, Israel
- Webster University, St. Louis, USA
- Iowa State University, USA
- Ludwig-Maximilians-Universität, Tyskland
- Fachhochschule Kiel, Tyskland





Journal of the
**European
Psychotherapy**



for Psychotherapeutic Research and
Practice

SPECIAL TOPIC


EDITOR
LESLIE S. GREENBERG

EFT

EMOTION _____
FOCUSED _____
THERAPY _____

CLINICAL EXPERIENCE

Rut Loonstra, André Bransen, Wilko Tams
The Open University, Heerlen
Conceptualization, Construction and Validation of
the Existential Fulfillment Scale



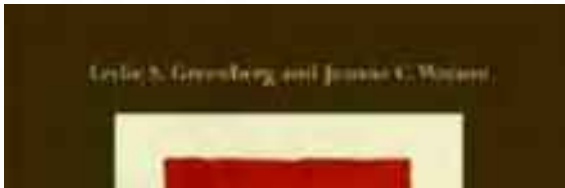
OP-Medien
ISSN 0765-5720/06-06-0



CASE FORMULATION

EMOT

Co-Creating



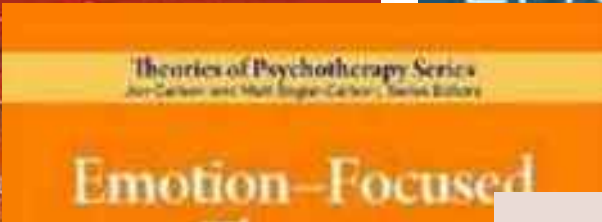
Leslie S. Greenberg and Jerome C. Worell

EMOTION-

CUS
ERA



LEARNING



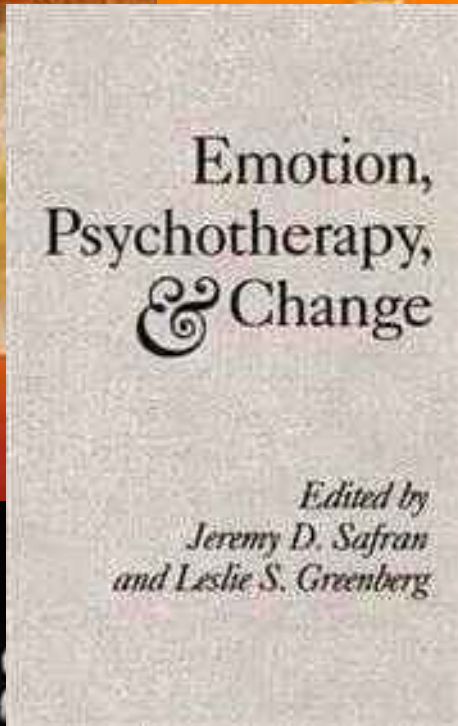
Theories of Psychotherapy Series
Jon Carlson and Matt Engel-Carlson, Series Editors

Emotion-Focused
Therapy



Facilitating Emotional Change

The Moment-by-Moment Process

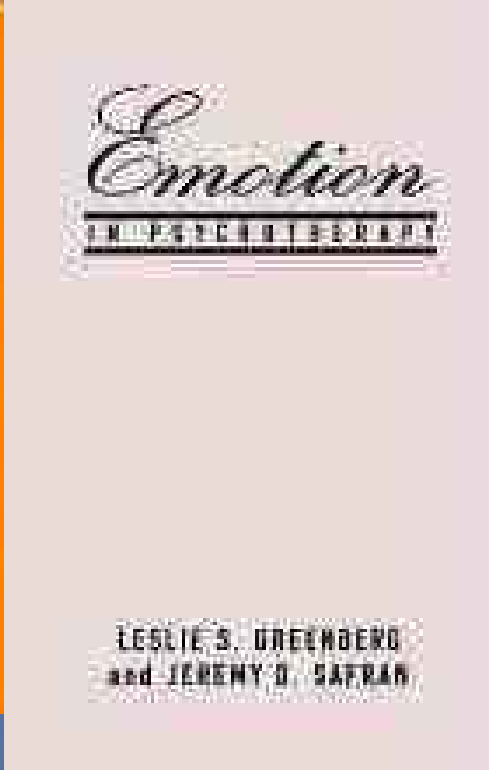


Emotion,
Psychotherapy,
& Change

Edited by
Jeremy D. Safran
and Leslie S. Greenberg



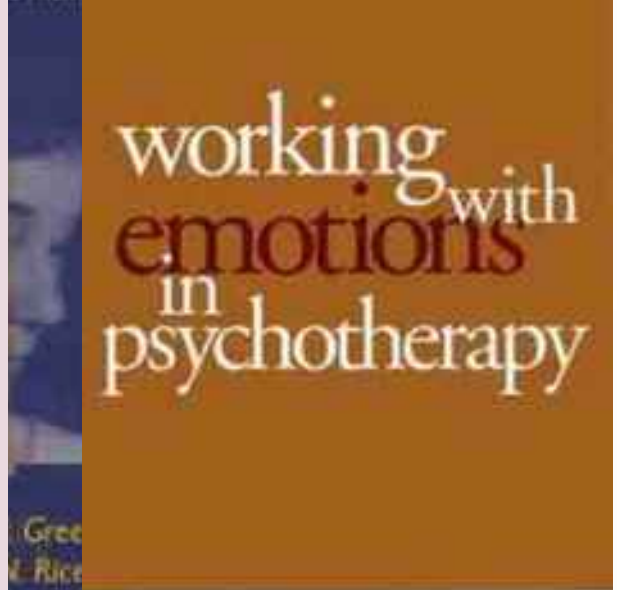
Greenberg



Emotion
IN PSYCHOTHERAPY

LESLIE S. GREENBERG
and JEREMY D. SAFRAN

Lynne E. Angus and Leslie S. Greenberg

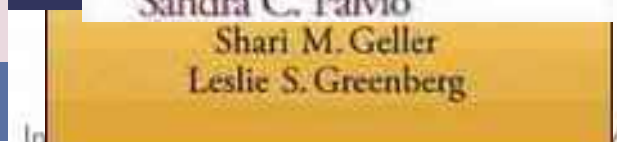


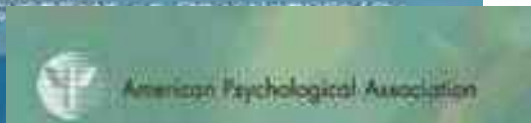
working with
emotions
in
psychotherapy

Green
L. Rice
Robert E

Leslie S. Greenberg
Sandra C. Paivio

Shari M. Geller
Leslie S. Greenberg





Three Approaches to Psychotherapy With a Female Client — The Next Generation

Hosted by Jon Carlson, PsyD, EdD; and Gary R. VandenBos, PhD



Hosted by **Michelle S. Greenberg, PhD;** and **William S. Williams, PhD**

PSYCHOTHERAPY SUPERVISION VIDEO SERIES
 Hosted by **HAROLD LEVITOVIC, PhD** and **APRILIA G. WIMBLE, PhD**

Emotion-Focused Therapy Supervision

Guest Expert: **Linda S. Greenberg, PhD**
 Host: **Harold Levitovic, PhD**

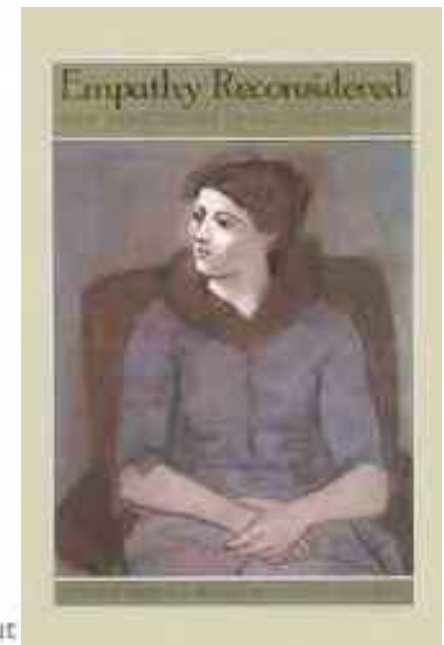
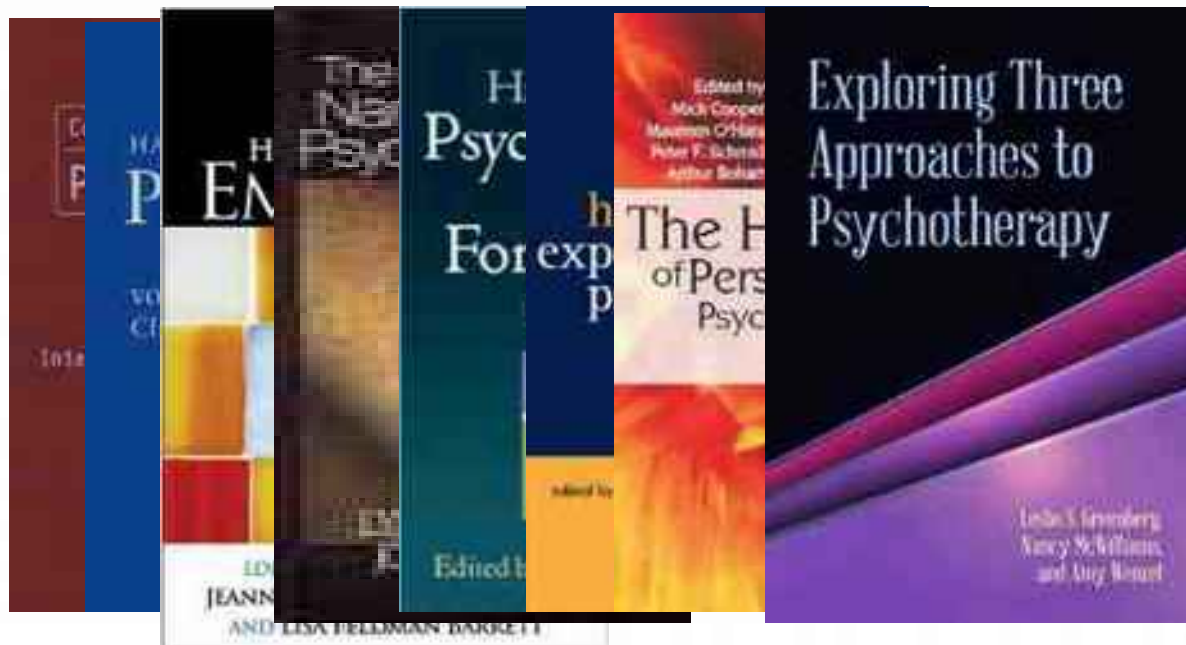
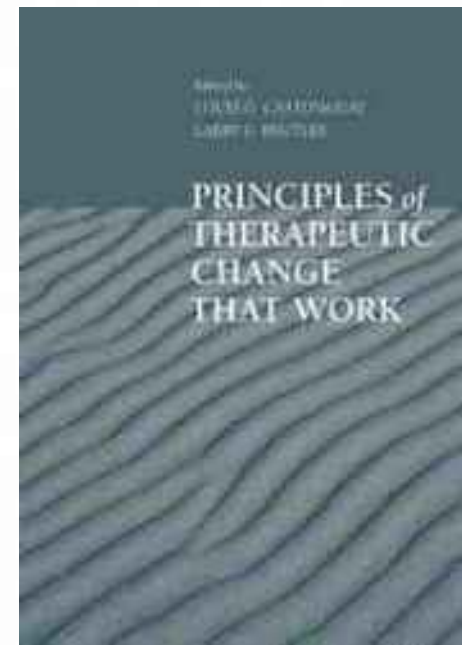
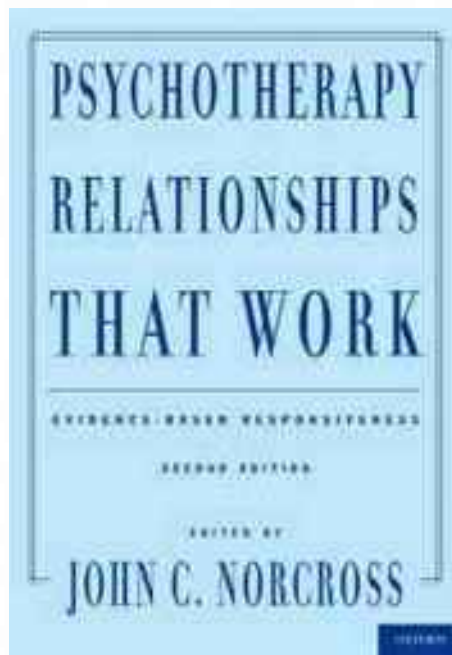
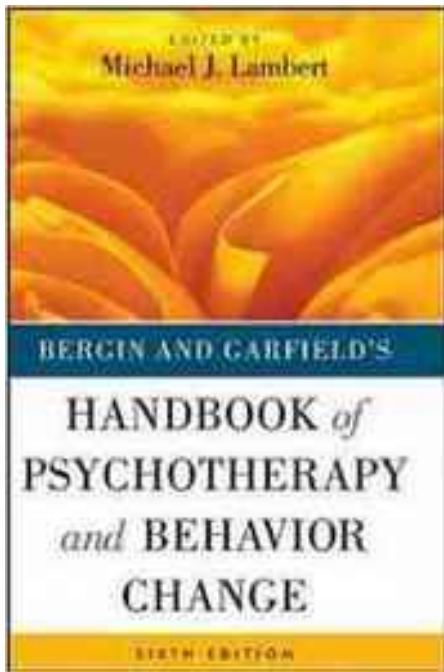
Understanding Emotion-Focused Therapy



With Professor **Robert Elliott**

- Overview of the DVD contents
- Examines the Emotion-Focused Therapy (EFT) approach to working with clients
- Demonstrates EFT practice through a therapy session
- Explores the nature of emotional difficulties in therapy with ways of suggesting change
- Discusses key EFT concepts and how they address client needs







INTERNATIONAL
SOCIETY *for*
EMOTION
FOCUSED
THERAPY

[Home](#)[About](#)[Training](#)[Forum](#)[Join ISEFT](#)[What is EFT?](#)

What Is Emotion Focused Therapy?

Emotion Focused Therapy (EFT) has evolved in recent years to have a **significant impact** on the field of psychotherapy. Its increasing popularity and the growing support for its efficacy with a wide variety of problems have made EFT an important approach to psychotherapy treatment. Emotion Focused Therapy is an empirically-supported humanistic treatment that views emotions as centrally important in human functioning and therapeutic change. EFT involves a therapeutic style that combines both following and guiding the client's experiential process, emphasizing the importance of both relationship and intervention skills. It views emotion as the fundamental datum of human experience while recognizing the importance of meaning-making, and views emotion and cognition as inextricably intertwined.



EMOTIONSFOKUSERET TERAPI (EFT)

- 1. NEOHUMANISTISK PERSPEKTIV**
- 2. EMOTIONSTEORI**
- 3. PERSONCENTERET RELATIONEL OG
PROCESGUIDET OPLEVELSESORIENTERET**
- 4. EMPATISK UDFORSKENDE SAMARBEJDE**
- 5. MARKØRGUIDET OPGAVESTRATEGI**
- 6. FORSKNING**

(Elliott, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

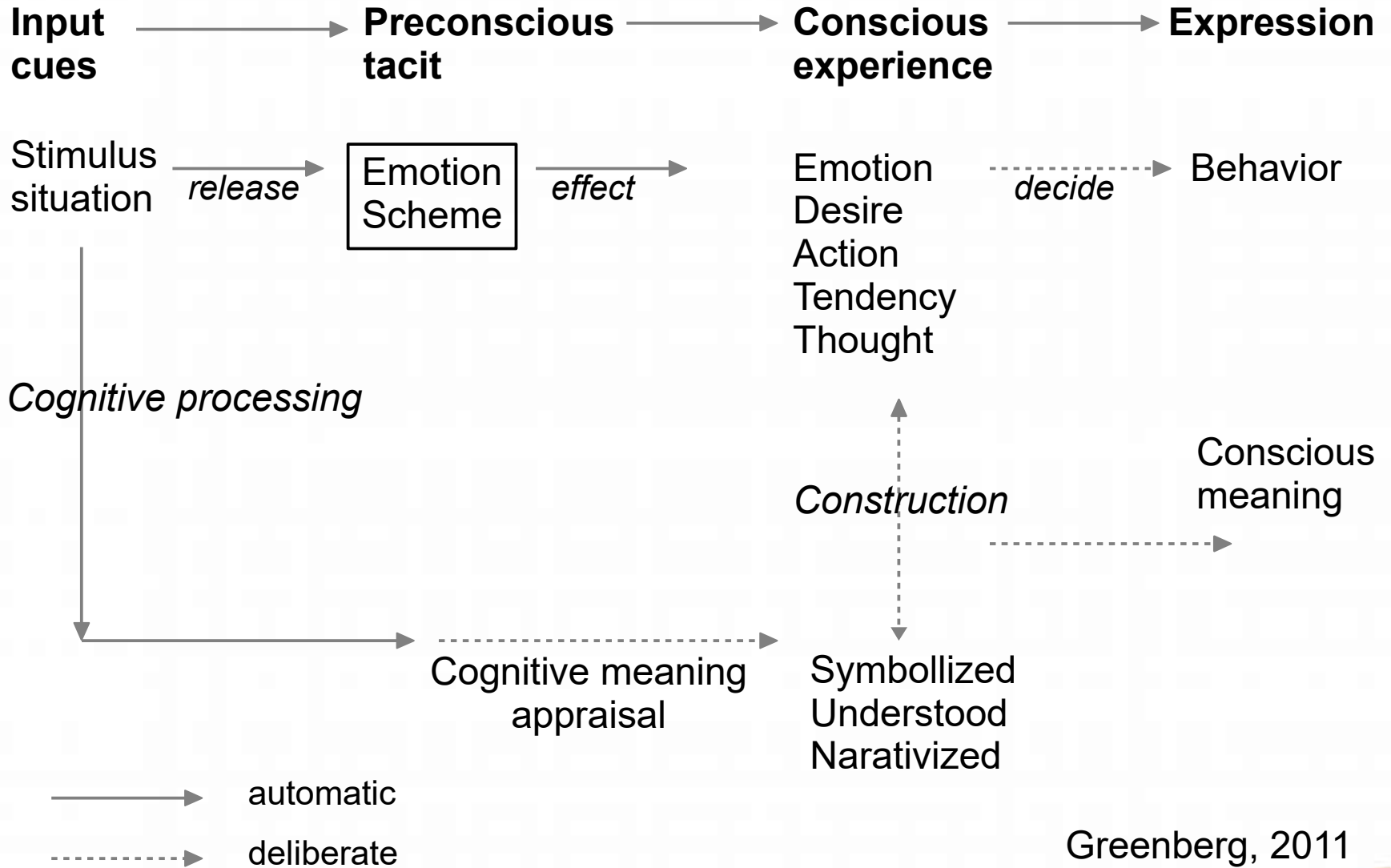
1. Neohumanistisk perspektiv

- Respekt for klienten unikke oplevelsesverden
- Klienten betragtes som et helt menneske uden reduktion til dets bestanddele
- Egenbestemmelse, ansvar og frihed til at vælge
- Forskellighed, åbenhed for oplevelse
- Tiltro til vækst og formative tendens i livet
- Emotioner er centrale
- Proces og klient - ikke diagnose og patient

2. EFT emotionsteori

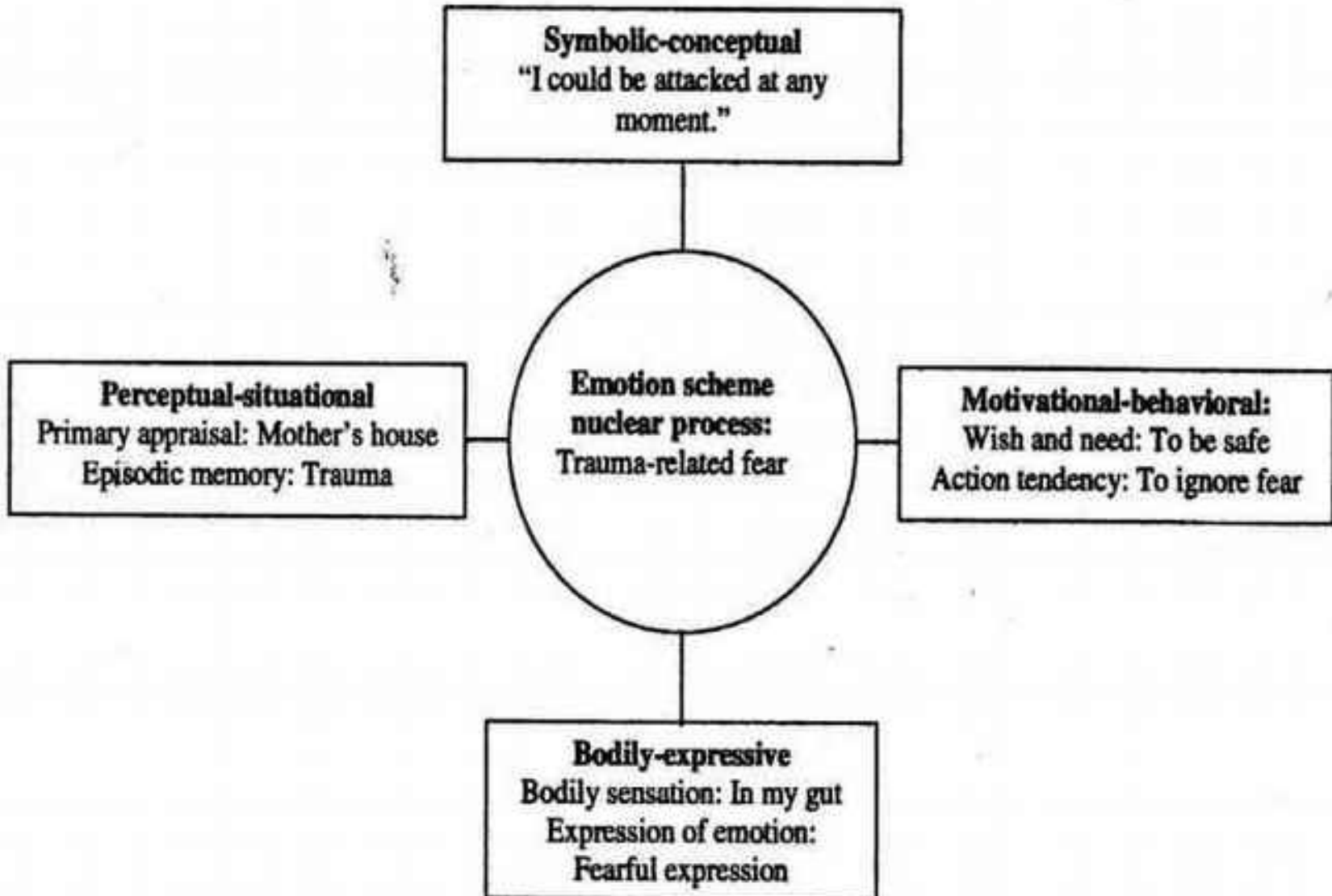
- Følelser er primære, adaptive, organiserende og koordinerende
- Emotionelle responsformer:
Primære, sekundære og instrumentelle;
adaptive og maladaptive
- Emotionelle køreplaner (schemes)
- Emotionsregulering: Adaptiv og dysfunktionel (over- og under-regulering)

Generering af følelser

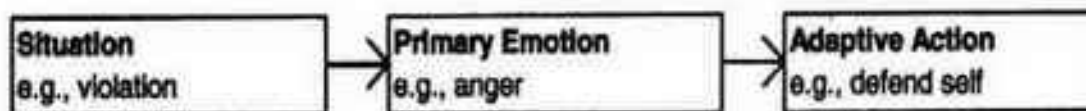


Greenberg, 2011

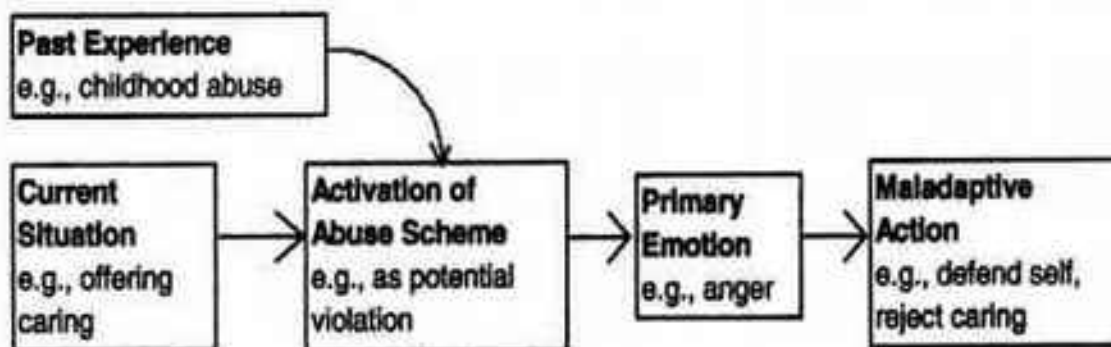
Emotionel Køreplan



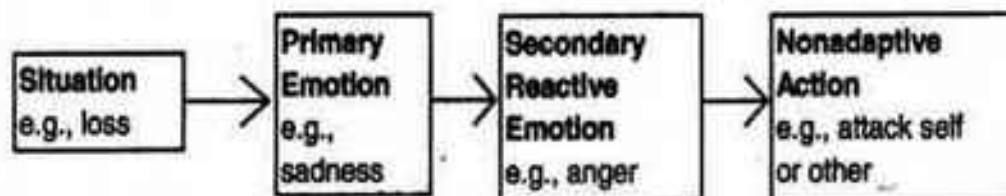
1. **Primary Adaptive Emotion Responses:** Unlearned, direct response to situation



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

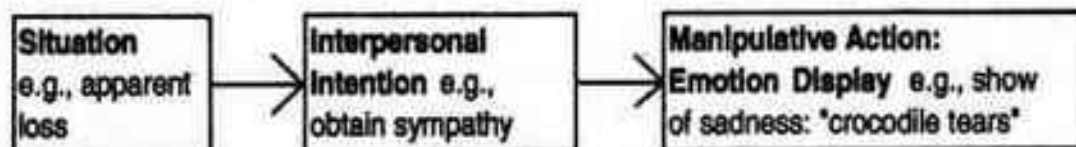


Figure 2.2. Four forms of emotion response.

3. Behandlingsprincipper i EFT

- **Relationelle principper**
 - Empatisk afstemning
 - Terapeutisk bånd (empati, accept, nærvær)
 - Opgavesamarbejde og enighed om mål
- **Opgave principper**
 - Oplevelsesmæssig proces (indgå i tp opgave)
 - Opgave fokus og fuldendelse
 - Selvudvikling

4. Empatisk udforskende samarbejde

- Undersøger sammen kl. oplevelse øjeblik-til-øjeblik, hvor den er mest vedkommende og levende for kl.
- Empatiske spejlinger, empatiske gisninger, empatiske spørgsmål, fremmanende, validerende eller refokuserende respons
- Fokuserer opmærksomheden indad, mod følelser, kroppen og oplevelse her og nu
- Afstemmer sig løbende empatisk med kl.

Empatisk udforskning 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.

Empatisk udforskning 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?

Fokus på 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
- Transformere følelser med følelser

5. Markørguidet opgavestrategi

Dysfunktionelle
emotionelle
processer



Procesmarkør

Adfærd eller udsagn
i session fra øjeblik
til øjeblik

Terapeutisk opgave

Guidet emotionel
forandringsproces



- Identifikation
- Fordybelse
- Løsning

EFT terapeutiske opgaver

TASK RESOLUTION

1. Marker and initiation
2. Evoking and entering
3. Deepening
4. Partial resolution
5. Restructuring
6. Carrying forward

EMPATHY-BASED TASKS

Empathic exploration

Empathic affirmation

RELATIONAL TASKS

Therapeutic alliance formation

Alliance dialogue

EXPERIENCING TASKS

Clearing a space

Experiential focusing

Allowing and expressing emotion

REPROCESSING TASKS

Trauma retelling

Meaning protest

Systematic Evocative Unfolding

ENACTMENT TASKS

Two-chair dialogue

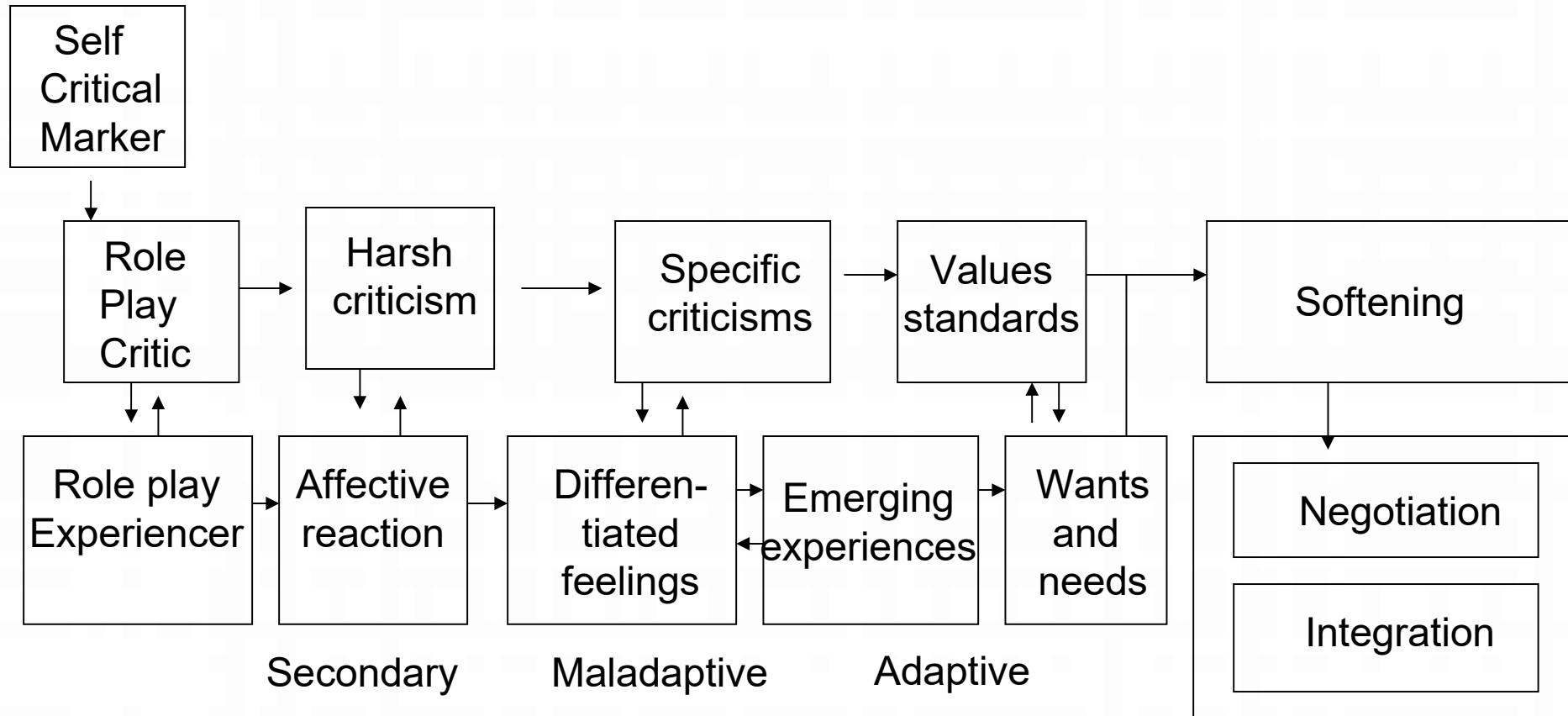
Two-chair work

Empty-chair work

2-stols dialog ved selv-kritisk split

Trin i 2-stols dialog	Terapeut respons
1. Markør: Klient beskriver split, hvor en side af selvet er kritisk eller styrer med tvang, en anden side af selvet. Kl. beskriver to sider enten symbolsk eller fysisk.	Identificerer og spejler markør til klient. Medvirk til at klienten deltager i opgaven
2. Start 2-stols dialog: Klient udtrykker klar kritik, forventninger eller "burde" til selv på konkret specifik måde	Strukturer dialog. Skab adskillelse og kontakt Fremskynd ejerskab af oplevelse. Intensiver kl. følelser
3. Fordyb split: Primær underliggende følelser og behov begynder at træde frem som respons på kritik. Kritikerne differentiere værdier og normer.	Hjælper kl. med at få adgang til og differentiere underliggende følelser hos det oplevende selv og differentiere værdier og normer hos kritiker Faciliter identifikation af, udtryk af eller handling på organismiske behov. Frembring en passende afslutning (uden løsning)
4. Ny oplevelse og selv-hævdelse: Kl udtrykker tydelig behov og ønsker med nylig oplevet følelse	Faciliter fremkomst af nye organismiske følelser Skab et menings-perspektiv (processering)
5. Blødgør kritikeren: Kl. acceptere ægte egne følelser og behov og kan vise medfølelse, bekymring og respekt for selv.	Faciliter blødgøring af kritikere i retning af frygt eller medfølelse
6. Forhandling (fuld opløsning). Kl. opnår klar forståelse af hvordan forskellige følelser, behov og ønsker kan huses, og hvordan tidligere antagonistiske sider af selvet kan blive forenet	Faciliter forhandling mellem sider af selvet med hensyn til praktiske kompromiser

Model of Resolution of Self Criticism



Greenberg, 2002

Video

6. Forskning

- Rogers psykoterapiforskning fra 1940'erne
- Psykoterapiforskning
 - Effekt-forskning
 - Meta-analyse
 - Proces-forskning
 - Måleredskaber
- PCE-terapier der undersøgt empirisk
 - Personcentreret
 - Fokusering
 - Emotions Fokuseret Terapi (EFT)

Effekt af PCE-terapier

- Pre-post effekt:
ES=1.01 (0.5 SD)
- Kontrollerede us:
ES=0.78 (0.44 SD)
- Komparative us:
ES=0.00 (0.26 SD)
- PCT og EFT har vist sig effektive
- PCT er ligeså effektiv som CBT
- EFT har vist sig mere effektiv end CBT

Metaanalyse (Elliott & Freier, 2008)

- EFT kan forhindre tilbagefald

(Ellison, Greenberg, Goldman, Angus, 2008)

Metaanalyser af PCE

Meta-analysis	Number of Studies	Pre-post Effect Size				Controlled Effect Size				Comparative Effect Size			
		N ^a	Clients	Mean	SD	N ^a	Clients	Mean	SD	N ^a	Clients	Mean	SD
Smith, Glass, & Miller (1980)	-	-	-	-	-	150	-	.62	.87	-	-	-	-
Greenberg, Elliott & Lietaer (1994)	35	36	1,239	1.20	.75	15	695	1.24	.82	26	646	.04	.74
Elliott (1996)	63	66	2,066	1.21	.7	28	1,519	1.04	.74	38	823	.04	.6
Elliott (2001) ^b	86	99	5,030	.80	.45	36	1,096	.72	.53	48	993	.00	.44
Elliott, Greenberg & Lietaer (2004) ^b	112	127	6,569	.86	.42	42	1,149	.78	.57	74	1,375	.01	.44
Elliott & Freire (2008) ^b	186	203	14,235	1.01	.50	63	2,144	.78	.44	135	6,097	.00	.26

a Number of research samples/ therapy conditions

b N = Number of comparisons

c Mean ESs for these analyses weighted by sample size

Elliott & Freier (2010)

EFT effekt psykiske problemer

- Depression – York studier m.fl.
- Angst – Elliott, Timulak, Watson
- Overgreb og posttrauma – Pavio, Greenberg
- Spiseforstyrrelser - Dolhanty, Lafrance
- Interpersonelle problemer – G, Pavio, Warwar
- Parproblemer – Greenberg, Johnson,

Greenberg, 2015

Desuden: Personlighedsforstyrrelser,
aggressionsproblemer, livsproblemer ved skizofreni,
sundhedsrelaterede problemer

(Elliot, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

Proces-outcome

- Adgang til følelser i terapi
- Oplevelsesmæssig dybde
- Høj emotionel intensitet
- Udtryk af høj emotionel intensitet (men ikke for meget eller for ofte)
- Emotionel produktivitet
 1. Emotionel aktivering, 2. Emotionstype, 3. Måde at bearbejde (opmærksomhed, accept, symbolisering, ægthed, aktiv, regulering, differentiering)
- Omstrukturering af emotionelle køreplaner

I tryk relation,
med refleksion og
afstemt med klient

Emotionel Produktivitet

- Emotionel aktivering
 - Emotionstype
 - Måden at bearbejde
- **Måden at bearbejde**
 - Opmærksom
 - Symbolisering
 - Ægthed
 - Accept
 - Aktiv deltager
 - Regulering
 - Differentiering

Emotionel produktivitet og udbytte

Table IV. Means and standard deviations for pre-therapy and change scores for outcome measures

Measures	N	Mean	SD
Pre-therapy BDI	74	25.15	6.43
Pre-therapy GSI	74	1.45	.52
Post-therapy BDI	74	8.50	7.21
Post-therapy GSI	74	.63	.44
BDI difference scores	74	-16.65	.8.82
GSI difference scores	74	-.82	.56

Note. BDI = Beck Depression Inventory; GSI = General Symptom Index of Symptom Checklist Revised SCL-90-R; $n = 74$.

Table I. Means and standard deviations of emotional process variables by phases of therapy

Therapy phase	CEE	CHEEA	CEP
Beginning	$M = 7.72$ ($SD = 3.86$)	$M = 15.06\%$ ($SD = 27.70$)	$M = 24.63\%$ ($SD = 25.66$)
Working	$M = 9.62$ ($SD = 7.32$)	$M = 26.13\%$ ($SD = 30.77$)	$M = 48.81\%$ ($SD = 35.95$)

Note. CEE = client expressed emotion; CHEEA = client high expressed emotional arousal, calculated as highly aroused (arousal level of ≥ 4) segments of all segments in which an emotion was expressed; CEP = client emotional productivity, calculated as percentages of productive segments in which an emotion was expressed; $n = 74$.

Table II. Pearson r correlations between emotional process variables and outcome

Process measures	BDI	GSI
Beginning CEE	-.25*	-.22
Beginning CHEEA	-.08	-.18
Beginning CEP	-.35**	-.18
Working CEE	-.23	-.15
Working CHEEA	-.12	-.25*
Working CEP	-.73**	-.52**
WAI	-.36**	-.18

Note. CEE = client expressed emotion; CHEEA = client high expressed emotional arousal, calculated as highly aroused (arousal level of ≥ 4) segments of all segments in which an emotion was expressed; CEP = client emotional productivity, calculated as percentages of productive segments in which an emotion was expressed; WAI = Working Alliance Inventory; outcome measured as residual gains; BDI = Beck Depression Inventory; GSI = General Symptom Index of Symptom Checklist Revised SCL-90-R; $n = 74$ for all correlations.

** $p < .01$, * $p < .05$.

Table V. Results of hierarchical regression analysis of process variables and working phase CEP on the BDI

Independent variable	Total adjusted R^2	Change in adjusted R^2	Standardized beta weights
Step 0:			
WAI	.114		-.356**
Step 1:			
WAI			-.309*
Beginning CEP	.190	.076	-.297*
Step 2			
WAI			-.281*
Beginning CEP			-.279*
Beginning CEE	.204	.014	-.160
WAI			-.068
Beginning CEP			-.156
Beginning CEE			-.114
Working CEP	.546	.342	-.641**

Note. Outcome measured as residual gains; BDI = Beck Depression Inventory; CEP = client emotional productivity, calculated as percentages of productive segments in which an emotion was expressed; WAI = Working Alliance Inventory; CEE = Client Expressed Emotion.

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Table VI. Results of hierarchical regression analysis of process variables and working phase CEP on the GSI

Independent variable	Total adjusted R^2	Change in adjusted R^2	Standardized beta weights
Step 0:			
WAI	.019		-.182
Step 1:			
WAI			-.135
Working CHEEA	.063	.044	-.241*
WAI			-.033
Working CHEEA			-.175
Working CEP	.252	.189	-.481**

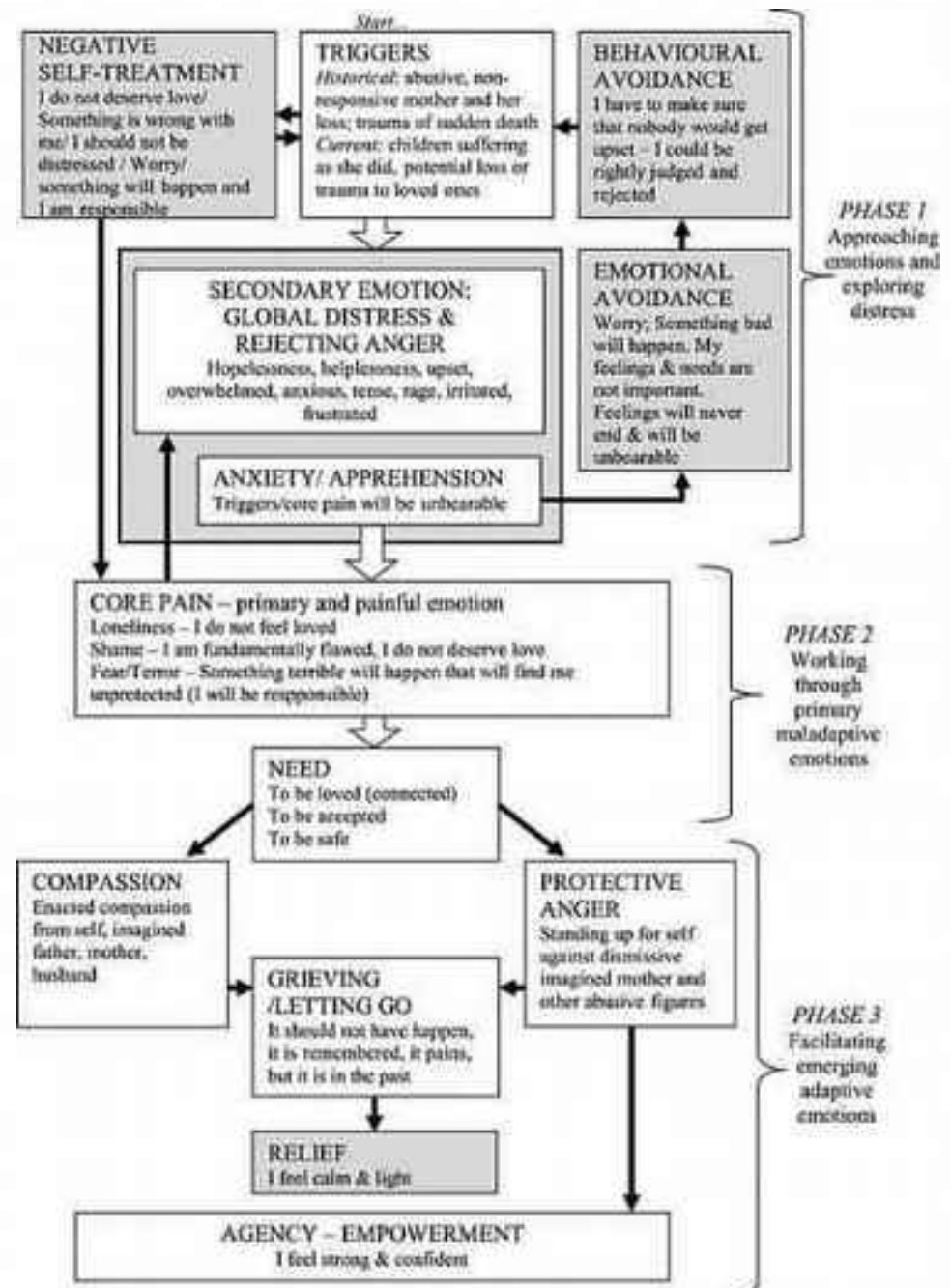
Note. Outcome measured as residual gains; GSI = General Symptom Index of Symptom Checklist Revised SCL-90-R; CEP = client emotional productivity, calculated as percentages of productive segments in which an emotion was expressed; CHEEA = client high expressed emotional arousal, calculated as highly aroused (arousal level of ≥ 4) segments of all segments in which an emotion was expressed; WAI = Working Alliance Inventory; CEE = client expressed emotion.

* $p < .05$, ** $p < .01$.

(Auszra, Greenberg & Hermann, 2013)

FASER I TERAPI

dynamik ved emotionel smerte



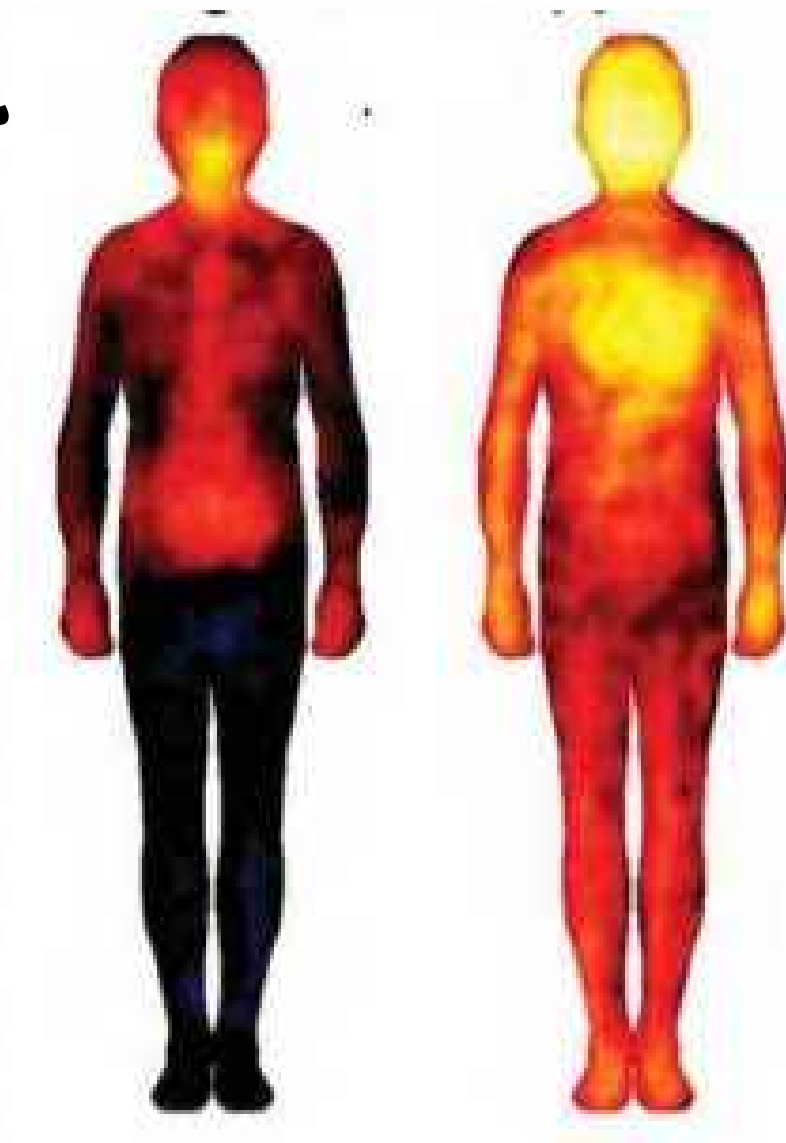
Ladislav Timulak (2015):
Transforming Emotional Pain In Psychotherapy.
London: Routledge

Alfred og Shadow

KROPPEN I EFT

**EMOTIONTEORI
ASSESSMENT**

**REGULERING
FORANDRINGSPROCESSER
TERAPEUTISKE OPGAVER
EMPATI
PRESENCE**



FEELING EMOTIONS IS A PHYSICAL EXPERIENCE

February 26, 2016

Feeling emotions is a physical experience. A sensation starts to stir, often deep below the muscular armouring and then a feeling such as grief starts to rise to the surface. In an effort to suppress the feeling, the person may hold their breath, tighten in the belly and diaphragm. The feeling may still try to rise so perhaps the shoulders and neck tighten, and the throat contracts, and there may be a prickling of tears behind the eyes as they appear glassy or hard and the person tries desperately to “hold it together”. Such a voluntary process over time becomes an involuntary process.

Held in feelings become powerful as they can permeate our mood, belief system and keep the body in a state of chronic tension. Students at our institute are trained to help free the body by using Reichian, Bioenergetic and Core Energetic techniques and assist clients to dismantle negative belief systems within a psychoanalytical framework. These techniques enable clients to engage in their feelings, feel more alive and carry less tension.

<http://www.instituteofbodypsychotherapy.com/feeling-emotions-physical-experience/>

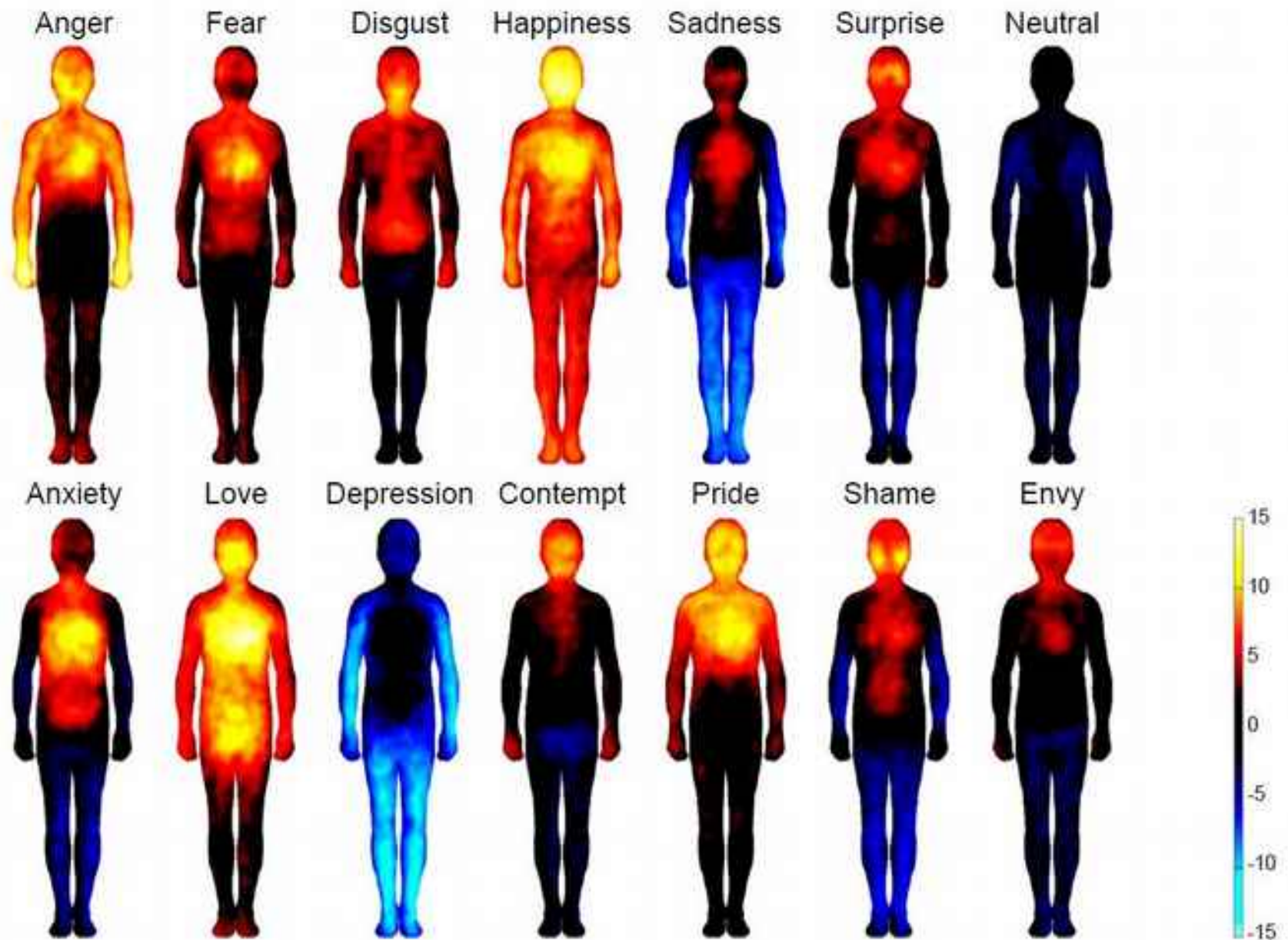


Fig. 2. Bodily topography of basic (*Upper*) and nonbasic (*Lower*) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t-statistic range.

(Nummenma, Glerean, Hari & Hietanen, 2014)

Kroppen i EFT emotionsteori

Følelser er kropsligt forankrede

Fokus på følelser i terapi er kropsterapeutisk.

Vi mærker hvor i kroppen følelserne er: mave, bryst, hals

Følelser er forbindelse mellem krop og bevidsthed.

Emotionstyper

Primære, sekundære, *instrumentelle*, adaptive, maladaptive

Emotion schemes/emotionelle køreplaner

- Motivational-behavioral: Behov - Handle tendens
- Bodily- expressive
- Symbolic - conceptual
- Percptual-situationen

Kroppen i EFT - Assessment

Når man fysisk gør noget imod sig selv, kradser sig, strammer op, holder vejret,
Udtryk for: Regulering af sig selv - Undgår følelser, styre følelser

Kropsmarkører for presencens

- Kroppen – anspændt/afslappet/død/dirrende
- Ansigt og blik – flat, spændt, gaber, spænder kæber, blikretning, øjnkontakt, åbne eller sammenknebne øjne
- Bevægelse - rolig/urolig, holder om sig, knytter hænder, kropsstilling
- Vejtrækning - holder vejret, urolig, suk
- Stemmeføring - Voice Quality Rating Scale
- Opmærksomhed - mærker krop, vejtrækning, stilling/bevægelser, stemme

Emotionstyper

Primære, sekundære, *instrumentelle*, adaptive, maladaptive

Emotionel produktivitet

Emotionstype: Instrumentelle følelser; *Procesmåde*: ægthed

(Geller, 2017, Elliot m.fl., 2004, Auszra m.fl, 2013)

Kroppen i regulering

Blokeringer - overregulering

Muskulær

Vejrtrækning

Selvfabrydende processer.

Selvfabrydende split.

Kropslig afbrydelser, kvæle sig selv, låse sig selv, holde vejret, spænde op

Overvældelse - Underregulering

Hurtig ukontrolleret vejrtrækning

Uro i kroppen, kradser sig, vipper med foden

Hudløs følelse

Træk vejret
Sæt fødderne solidt i jorden
Lad tårene tale

Kroppen ved Emotionelle forandringsprocesser

Fordybe kontakt

Træk vejret for at fordybe og bryde kropslig blokering

Vende opmærksomhed mod kroppen

Regulere

Sæt fødderne i jorden, træk vejret stille og roligt, læg en hånd på brystet

Forstærke oplevelse

Spænde op for at fordybe selvafbrydelse, trække vejret kraftigere, forstærke kropsstilling

Udtrykke følelser/oplevelser

Lad tårerne tale, vis det med kroppen,

Forløse

Suk og dyb vejrtrækning er udtryk for forløsning og reorganisering

Transformere følelser

Indtage kropsstilling der er transformerende; Forstærke kropsstilling; Læg en hånd på brystet

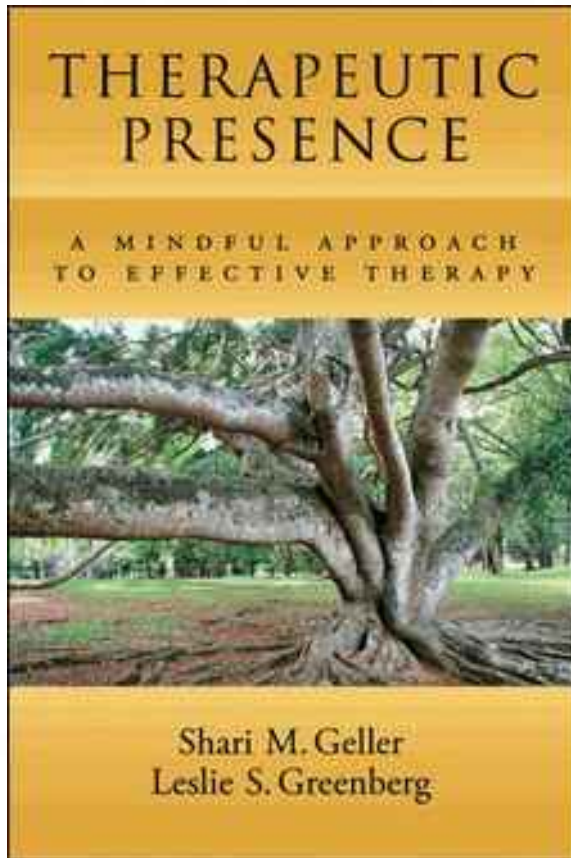
Kropsorienterede Terapeutiske Opgaver (Tasks)

- **Fokusering** på uklar fornemmelse
- **Stoledialog** ved selvafbrydende split
- **Selfsoothing** ved uopfyldte behov

Terapeutens kropslige empati

- Kropslig forankret empati og tilstedevær
- Kropslige sansede fornemmelse af, hvordan klienten har det og min kropslige reaktion på klienten.

Therapeutic Presence



- Shari Geller
- Terapeut nærvær
- Therapeutic Presence inventory
- Kropsopmærksomhed, mindfulness, compassion, bevægelse, tromme
- Therapeutic Rythm and Mindfulness (TRM)

DEFINITION OF BODY PSYCHOTHERAPY

Body Psychotherapy is a distinct branch of the main body of psychotherapy with a long history and a large body of knowledge based upon a sound theoretical position. At the same time, it involves a different and explicit theory of mind-body functioning that takes into account the complexity of the intersections of and interactions between the body and the mind, with the common underlying assumption being that a functional unity exists between mind and body.

<https://usabp.org/About-Body-Psychotherapy-and-Somatic-Psychology/>

A BRIEF DESCRIPTION OF BODY PSYCHOTHERAPY

Body psychotherapy helps people deal with their concerns not only through talking, but also by helping people become deeply aware of their bodily sensations as well as their emotions, images and behavior. Clients become more conscious of how they breathe, move, speak, and where they experience feelings in their bodies. People seek body psychotherapy for the same reasons they seek talking or any form of psychotherapy (e.g., anxiety, depression, relationship problems, sexual difficulties), but also for physical problems (e.g., headaches, lower back pain).

<https://usabp.org/About-Body-Psychotherapy-and-Somatic-Psychology/>

TECHNIQUES USED IN BODY PSYCHOTHERAPY

Therapists might incorporate aspects of ***Gestalt therapy dialogue***, ***dance/movement therapy***, and ***somatic experiencing***, along with the following techniques:

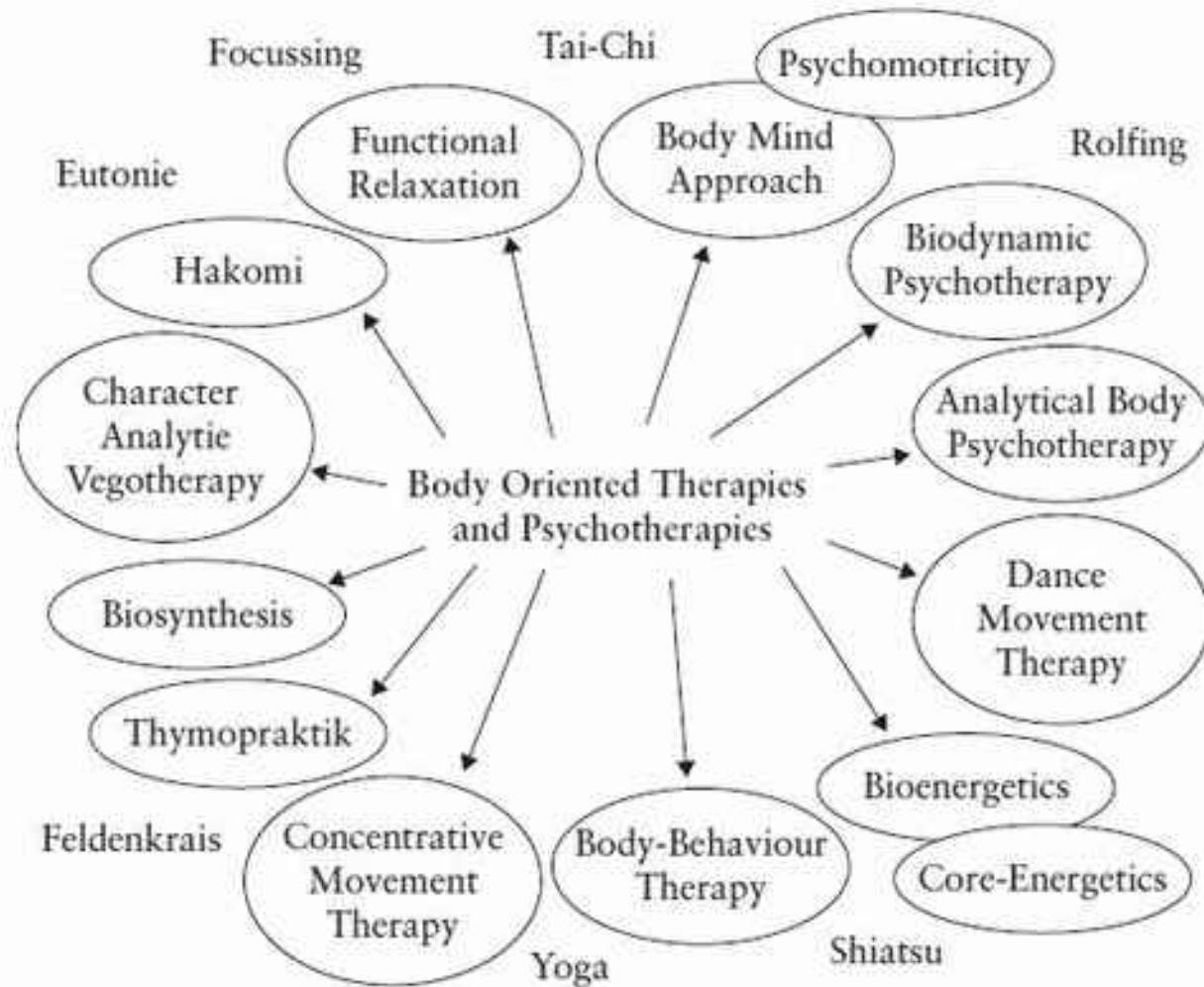
Centering: The therapist helps the person look inward and stabilize from the inside out.

Grounding: The therapist asks the person in therapy to attune themselves to the flow of energy from their body to the ground. Stretching, vibration, and breathing exercises are taught to the person in treatment in order to help them experience a sense of connection to this flow of energy.

Contact and Bodywork: The therapist uses therapeutic touch to call attention to body tension, encourage relaxation, or support the person's work in adjusting to safe touch. This practice might include techniques that range from a reassuring hand on the shoulder to biodynamic massage. Bodywork can also come in the form of dance/movement therapy interventions.

Breathwork: Based on the assumption that people sometimes stop breathing when they want to block feelings, breathwork techniques support people in reconnecting with their breath to bring about balance and relaxation.

Krop-Psykoterapier



PROGRAM

- 1) Kort intro til EFT
- 2) Video
- 3) EFT hovedtræk
- 4) Video
- 5) Forskning
- 6) Alfred & Shadow
- 7) Kroppen i EFT
- 8) Diskussion

EFT I HOVEDTRÆK

1. NEOHUMANISTISK PERSPEKTIV
2. EMOTIONSTEORI
3. PERSONCENTERET RELATIONEL OG PROCESGUIDET OPLEVELSESORIENTERET
4. EMPATISK UDFORSKENDE SAMARBEJDE
5. MARKØRGUIDET OPGAVESTRATEGI
6. FORSKNING

Spørgsmål og diskussion

Kurser



EMOTIONSFOKUSERET TERAPI

Introduktion og demonstration

Niels Bagge, Cand. Psych.

Torsdag 29. november 2018, Roskilde

Pris for medlemmer af DPSKP: 1.250 kr.

Tilmelding og yderligere information:

www.ieft.dk/emotionsfokuseret-terapi-intro/

HOLOTROPIC BREATHWORK



Lørdag den 3. november 2018
Lørdag den 1. december 2018

Kl. 9.00 – ca. 19.00

Ringstedgade 10, Baghuset,
4000 Roskilde

Pris: 1.500 kr.

En-dags kursus i Holotropic Breathwork

Tak for i aften

