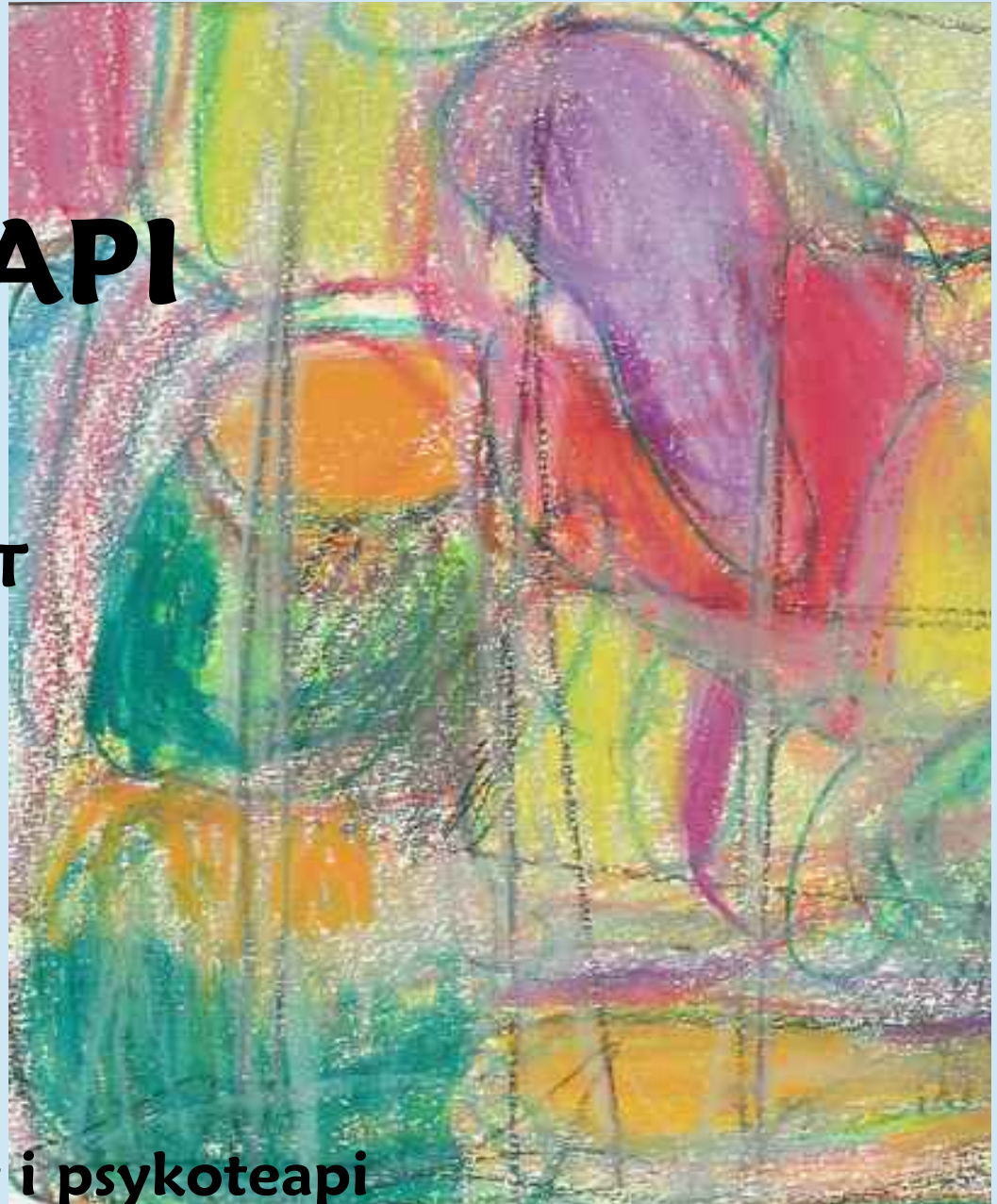


FØLELSER I PSYKOTERAPI

**INTRODUKTION TIL
EMOTIONSFOKUSERET
TERAPI**

**7. APRIL 2016
KØBENHAVN**

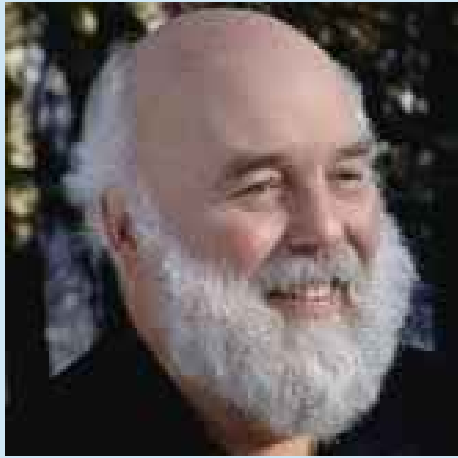
**Niels Bagge
Autoriseret Psykolog,
Specialist og supervisor i psykoterapi**



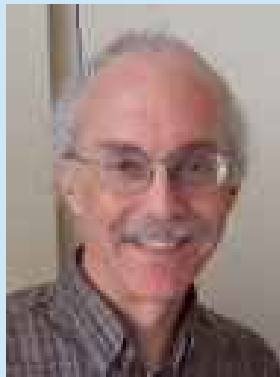
NIELS BAGGE

- Cand. psych., aut. psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi
- Uddannet i EFT hos Leslie Greenberg, Ph.D. York University
- Privat praksis 22 år
- Psykiatrien i 6 år
- IEFT & IPCOPT

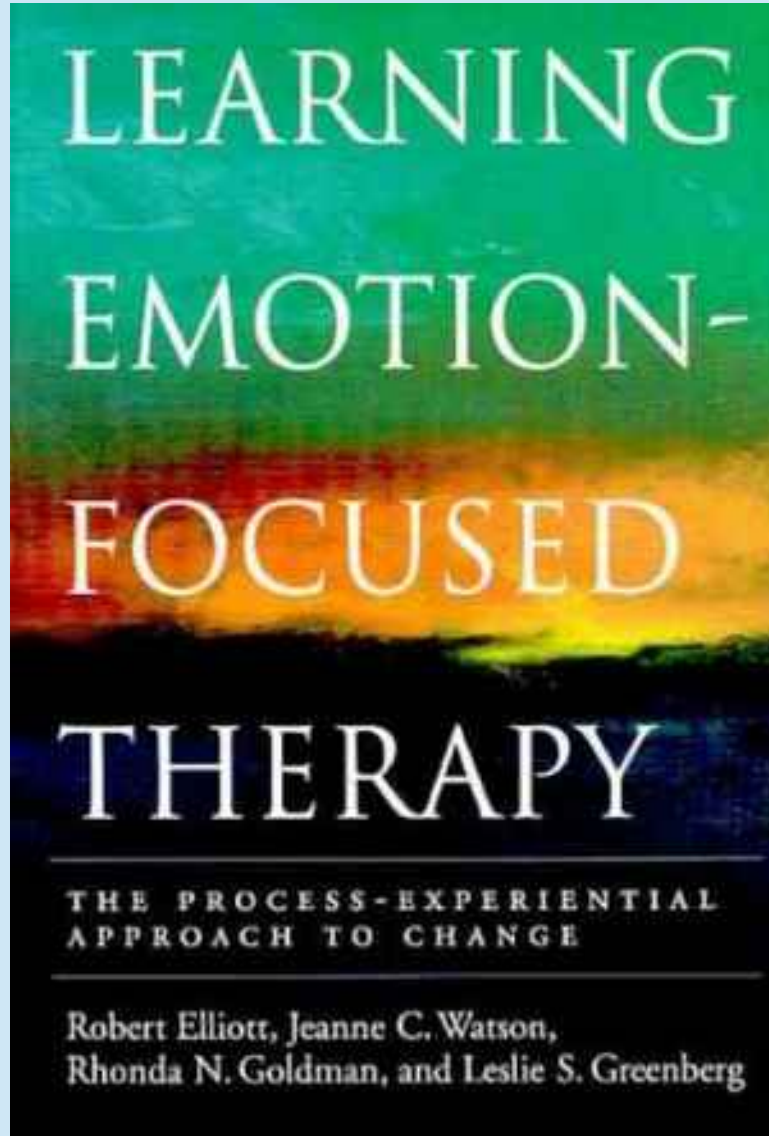




Leslie Greenberg



Robert Elliott



Jeanne Watson



Rhonda Goldman

EmotionsFoskuseret Terapi

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

(Elliot, Watson. Goldman & Greenberg, 2004)

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 og sekundære, adaptive, maladaptive og instrumentelle
- Emotionelle køreplaner (schemes)
- Emotionsregulering: Adaptiv og dysfunktionel (over- og under-regulering)

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?

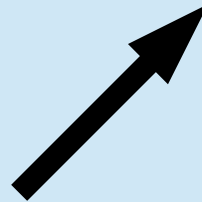
5. Markørguidet opgavestrategi

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 kritikken: Kl. acceptere ægte egne følelser og behov og kan vise medfølelse, bekymring og respekt for selv.	Faciliter blødgøring af kritikken 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

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 ^b	Clients	Mean	SD	N ^b	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) ^c	86	99	5,030	.80	.45	36	1,096	.72	.53	48	993	.00	.44
Elliott, Greenberg & Lietaer (2004) ^c	112	127	6,569	.86	.42	42	1,149	.78	.57	74	1,375	.01	.44
Elliott & Freire (2008) ^c	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
- Interpersonelle problemer
- Parproblemer – Greenberg, Johnson

Greenberg, 2015

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

(Elliott, 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)
- **Processering af følelser** (symbolisering, ægthed, accept, ejerskab, regulering og differentiering)
- Omstrukturering af emotionelle køreplaner

I tryk relation,
med refleksion og
afstemt med klient

EMOTIONSTEORI

EMOTION ER ADATIVE
EMOTIONS-ASSESSMENT
EMOTIONELLE KØREPLANER



Følelser er adaptive

Følelser hjælper organismen med at bearbejde komplekse situationsbestemt information hurtigt og automatisk, for at **vurdere** vigtigheden af situationer for organismens velbefindende og skabe **handlinger**, der kan imødekomme vigtige basale **behov** (f.eks. tilknytning, identitet)

BEHOV

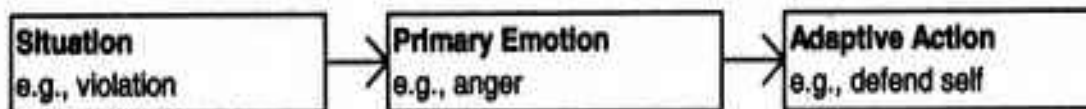
|

FØLELSER

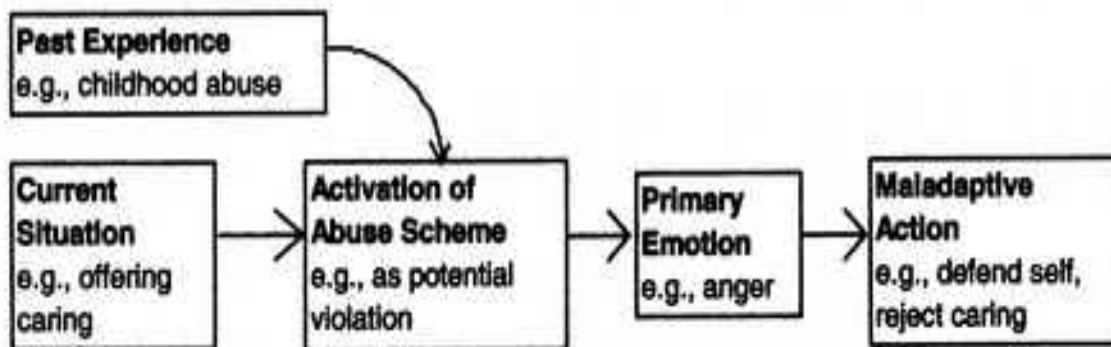
|

HANDLING

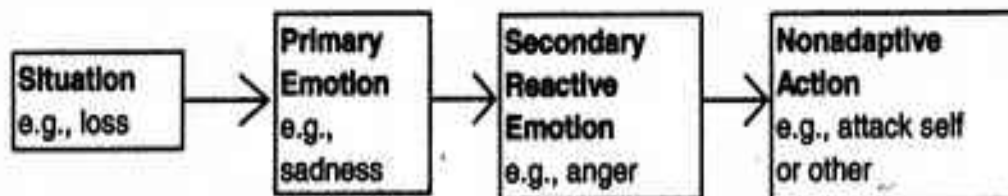
1. **Primary Adaptive Emotion Responses:** Unlearned, direct response to situation



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

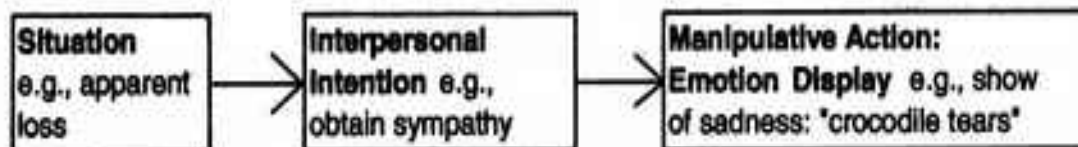
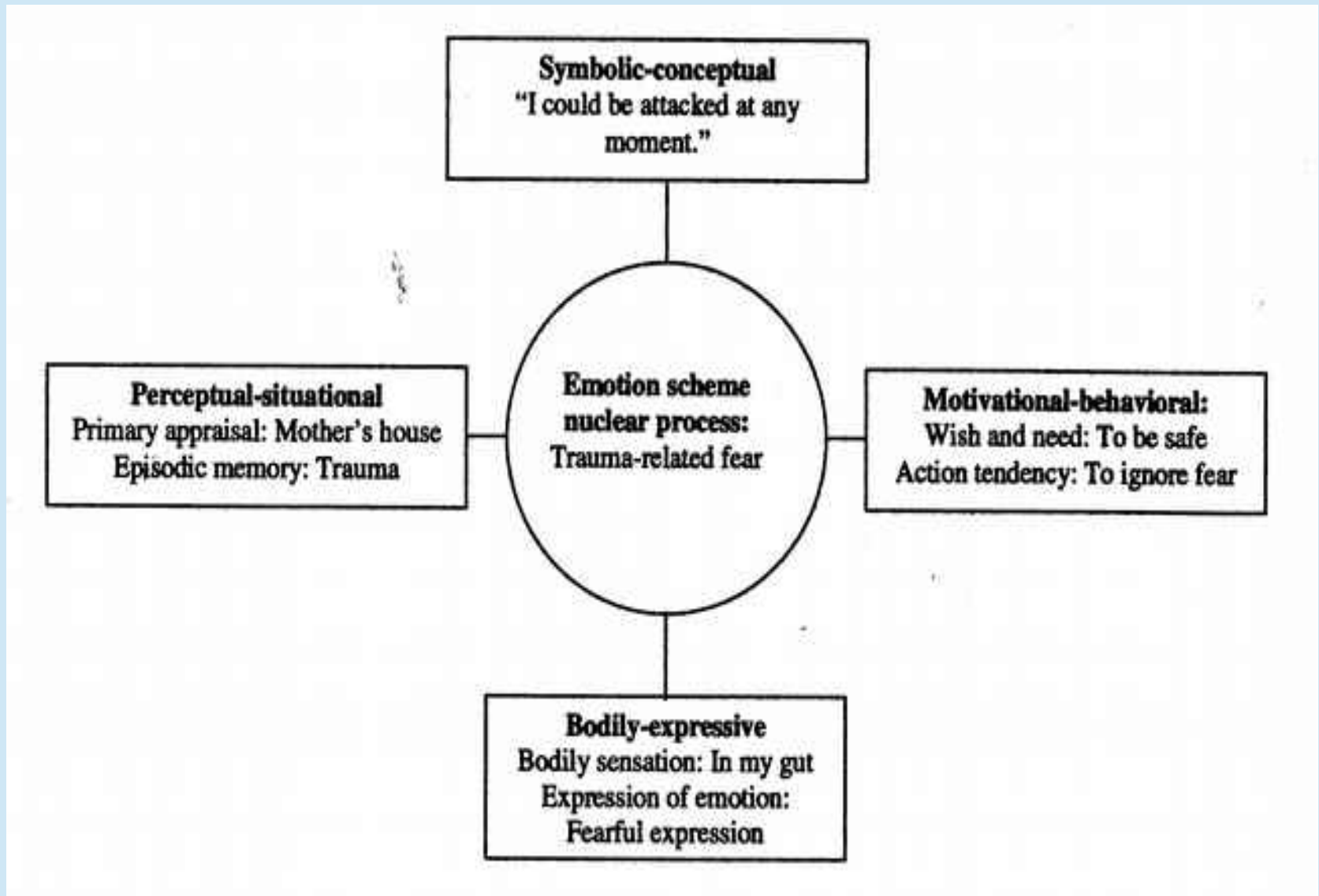


Figure 2.2. Four forms of emotion response.

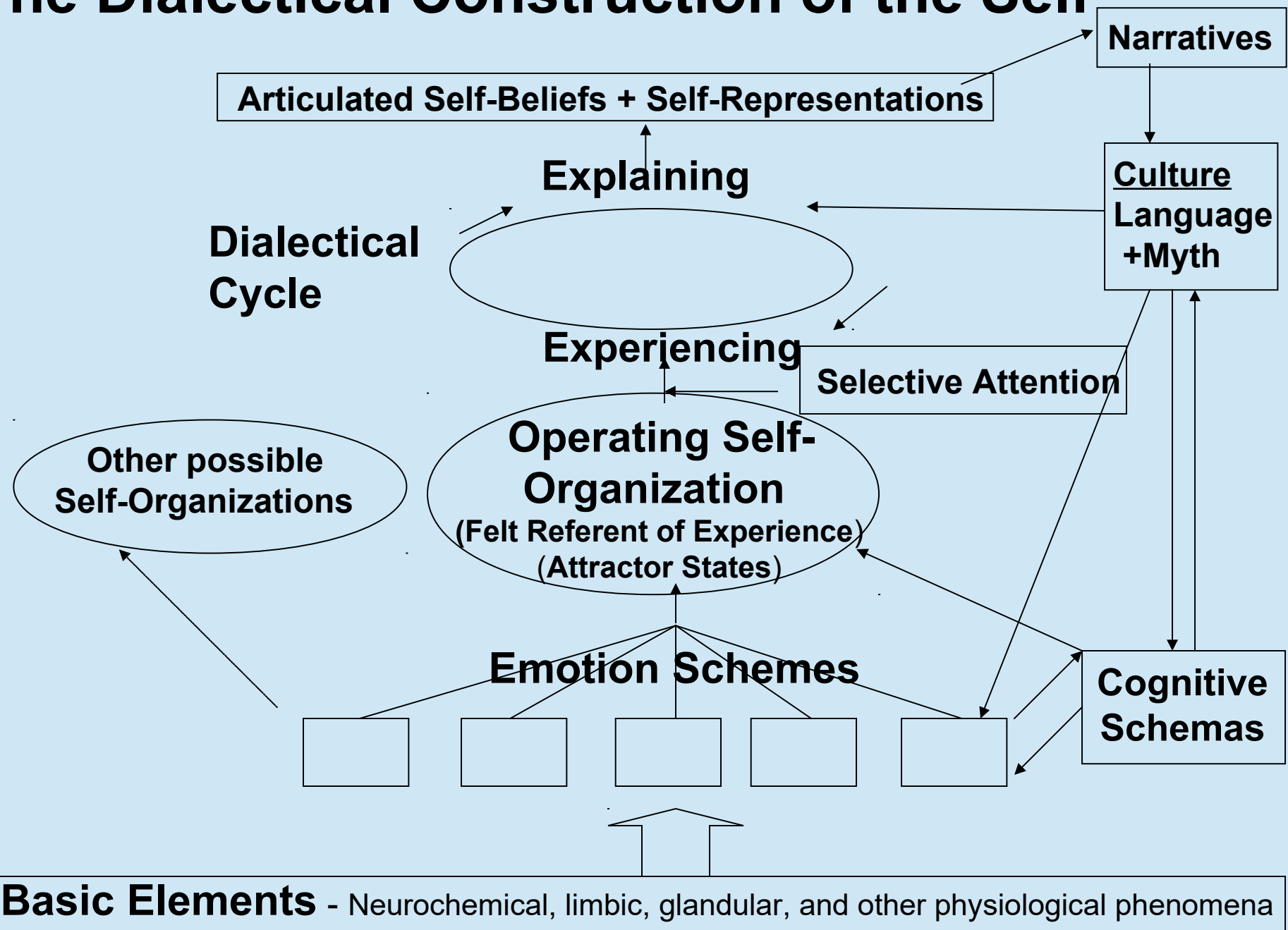
Emotionelle Køreplaner

- Basal emotionel respons system
- Producerer oplevelser og handlinger
- Indre emotionelle hukommelses strukturer, der syntetisere emotionelle, behovs-, kognitive og adfærdsmæssige elementer til hurtigt aktiveret indre organisation, uden for opmærksomheden, på relevante cues.
- Fleksibelt adaptivt bearbejdningsystem
- EK kan blive dysfunktionelle

Emotionel Køreplan



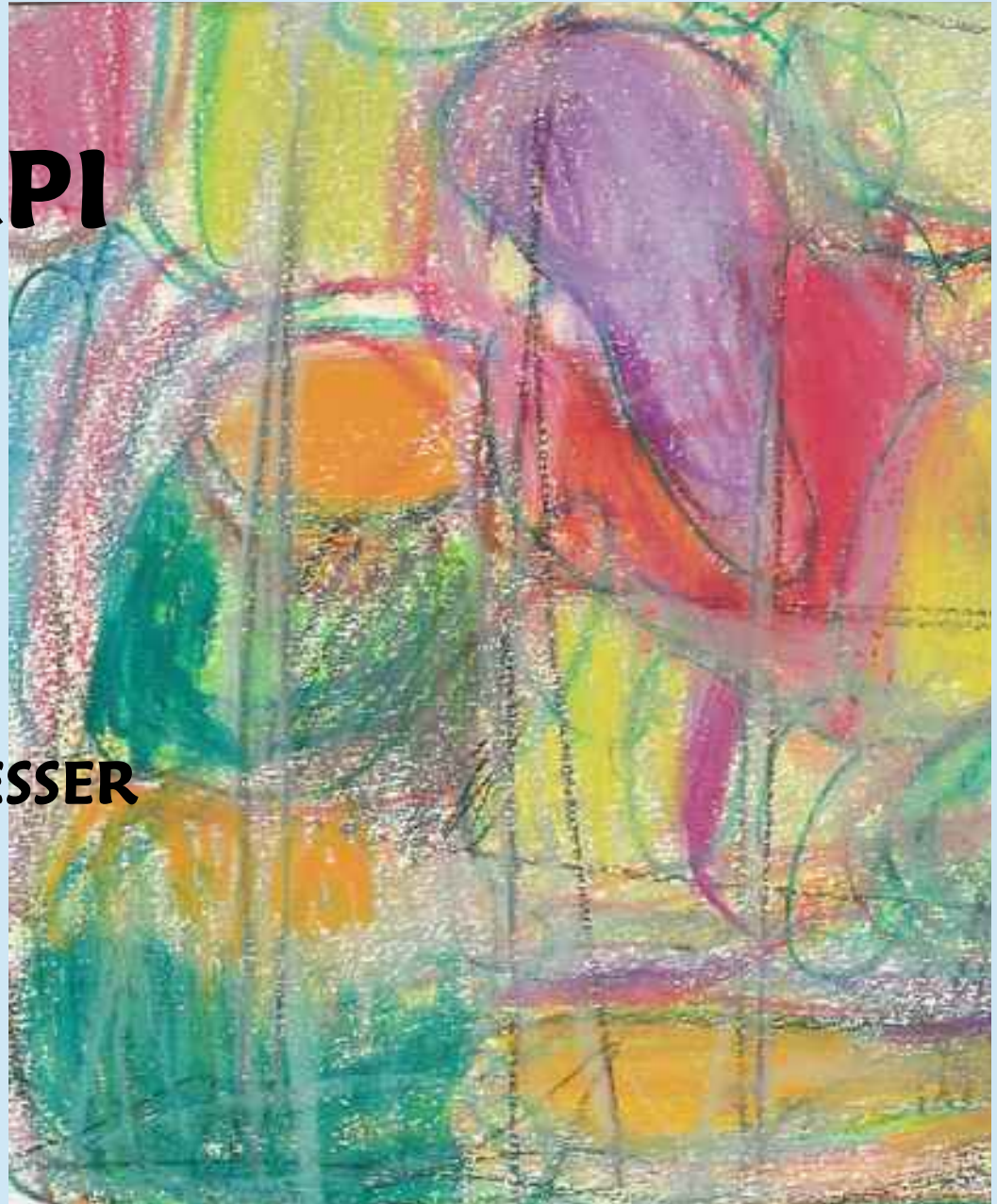
The Dialectical Construction of the Self



FØLELSER I PSYKOTERAPI

**EMOTIONEL
DYSFUNKTION**

**EMOTIONELLE
FORANDRINGS
PROCESSE**



Hovedtyper af dysfunktionelle emotionsprocesser

- Manglende opmærksomhed
- Emotionsregulering
- Mal-adaptive emotionelle køreplaner
- Narrativ konstruktion
- Eksistentiel menings skabelse

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

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

Regulering af følelser

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

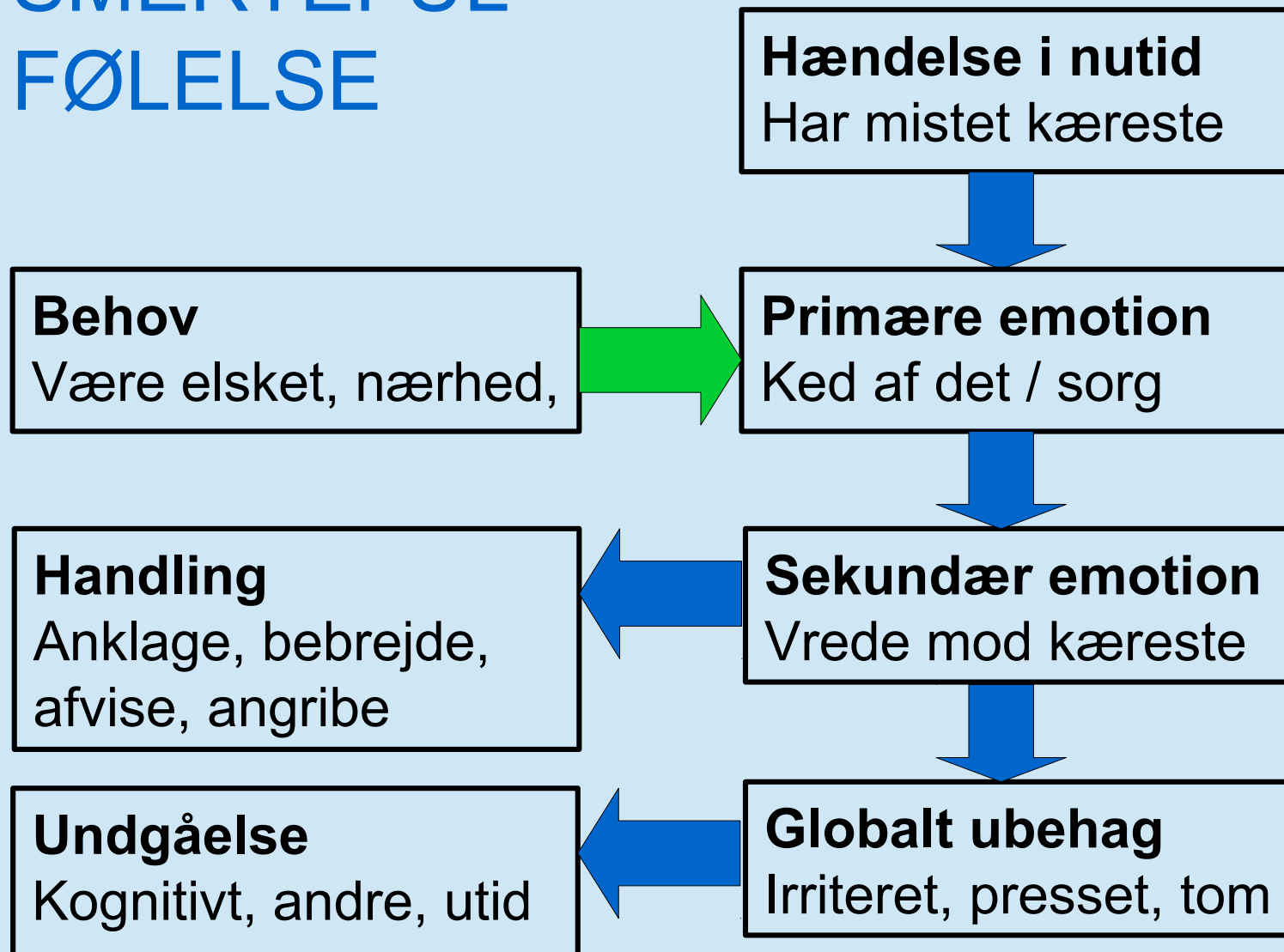
Strategi ved typer af emotioner

- **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

Terapi med smertefulde følelser

- 1. Tillade, acceptere, udtrykke følelser
- 2.a Adgang til **primære følelser** og **behov**
- 2.b Bevidsthed om **forhindring** for behov
- 3. Tilfredshed og selvbekræftelse

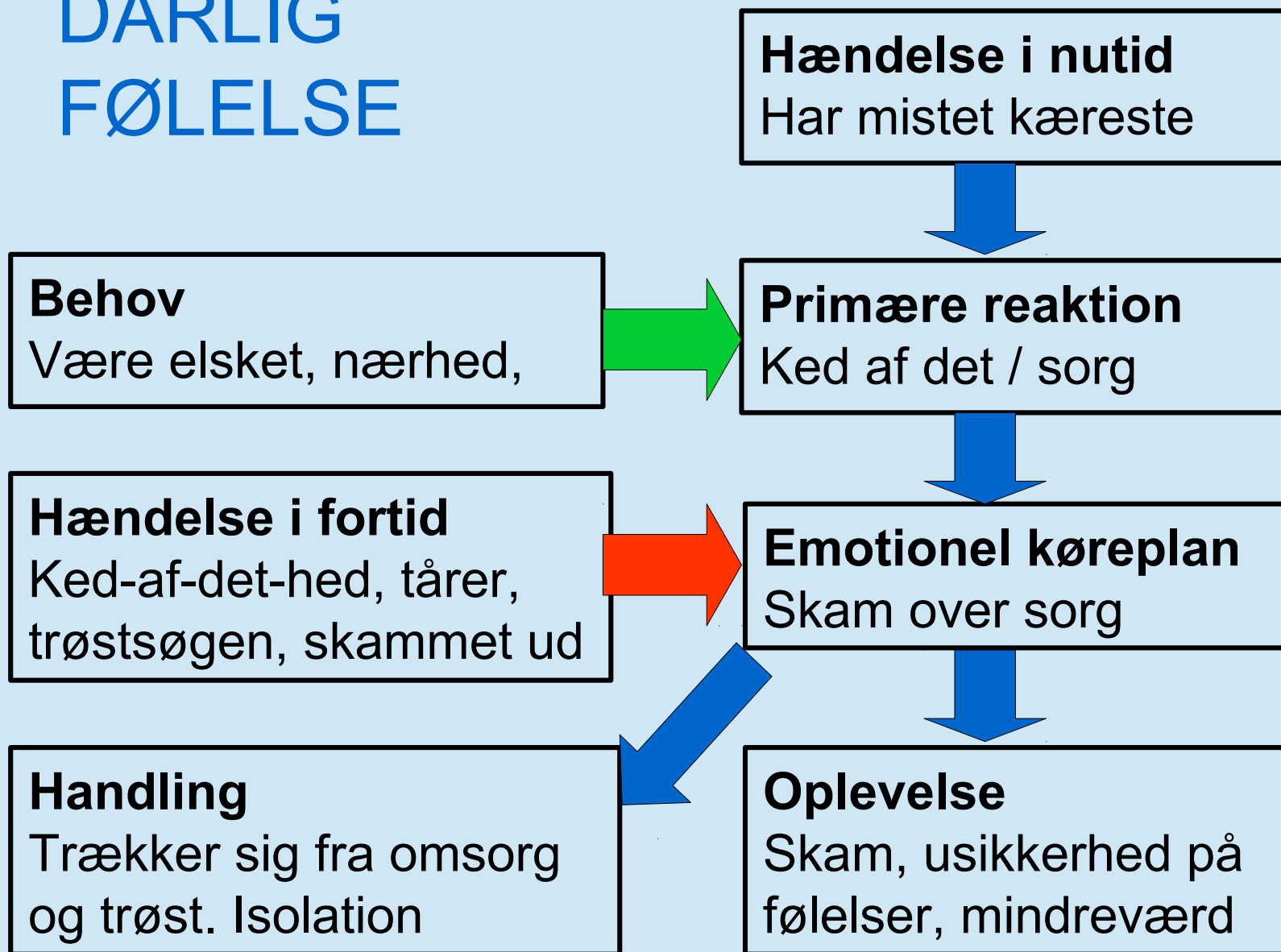
EMOTIONEL PROCES VED SMERTEFUL FØLELSE



Terapi med dårlige følelser

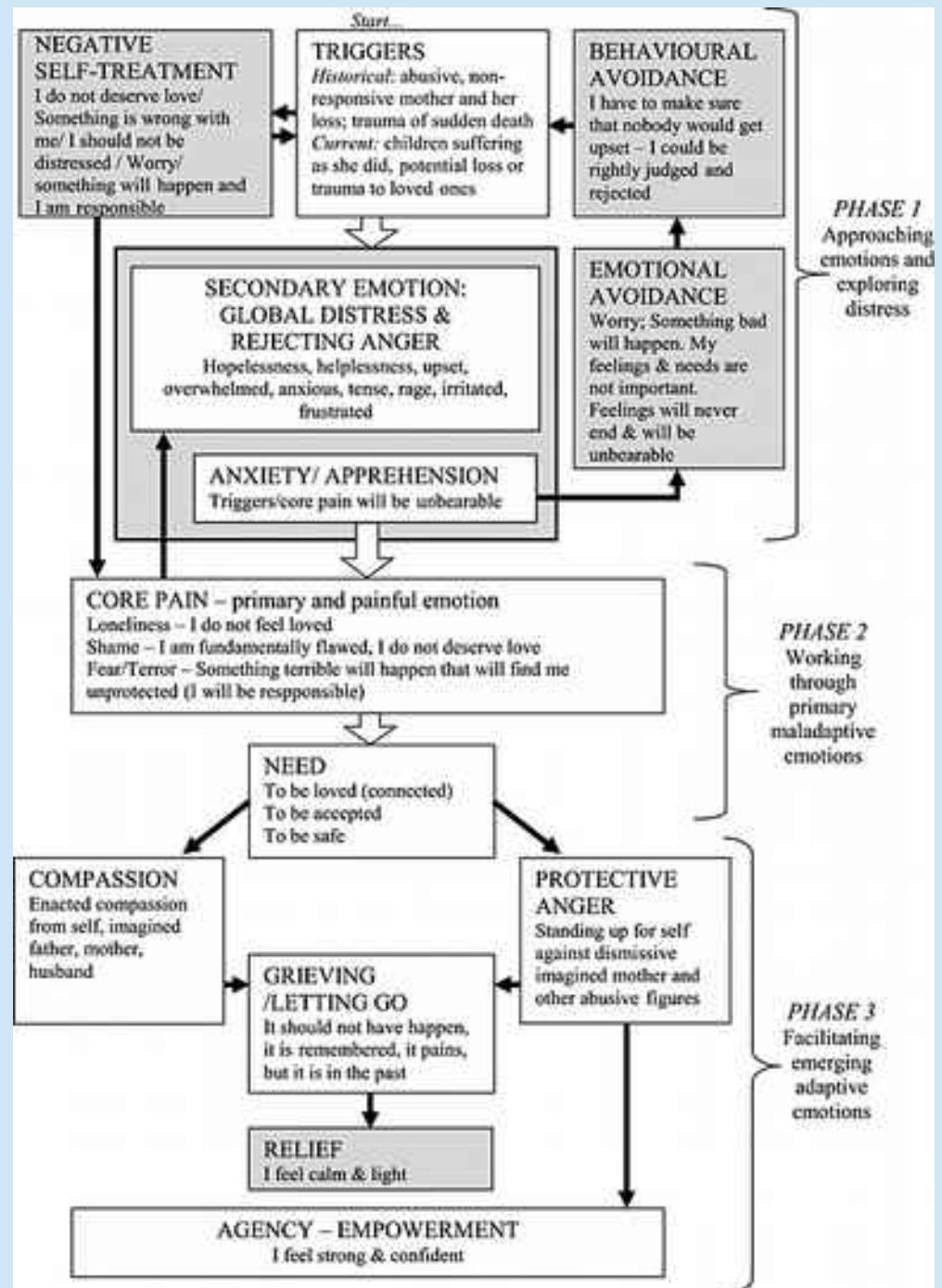
- 1. Vække dårlige følelser
- 2. Udforske dårlige følelser og finde kilde
- 3. Møde **mal-adaptive emotionel køreplan**
- 4.a Udtrykke dysfunktionel **forventning**
- 4.b Adgang til ny **primær følelse og behov**
- 3. Rekonstruktion af kerne emotionel køreplan

EMOTIONEL PROCES VED DÅRLIG FØLELSE



FASER I TERAPI

dynamik ved emotionel smerte



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

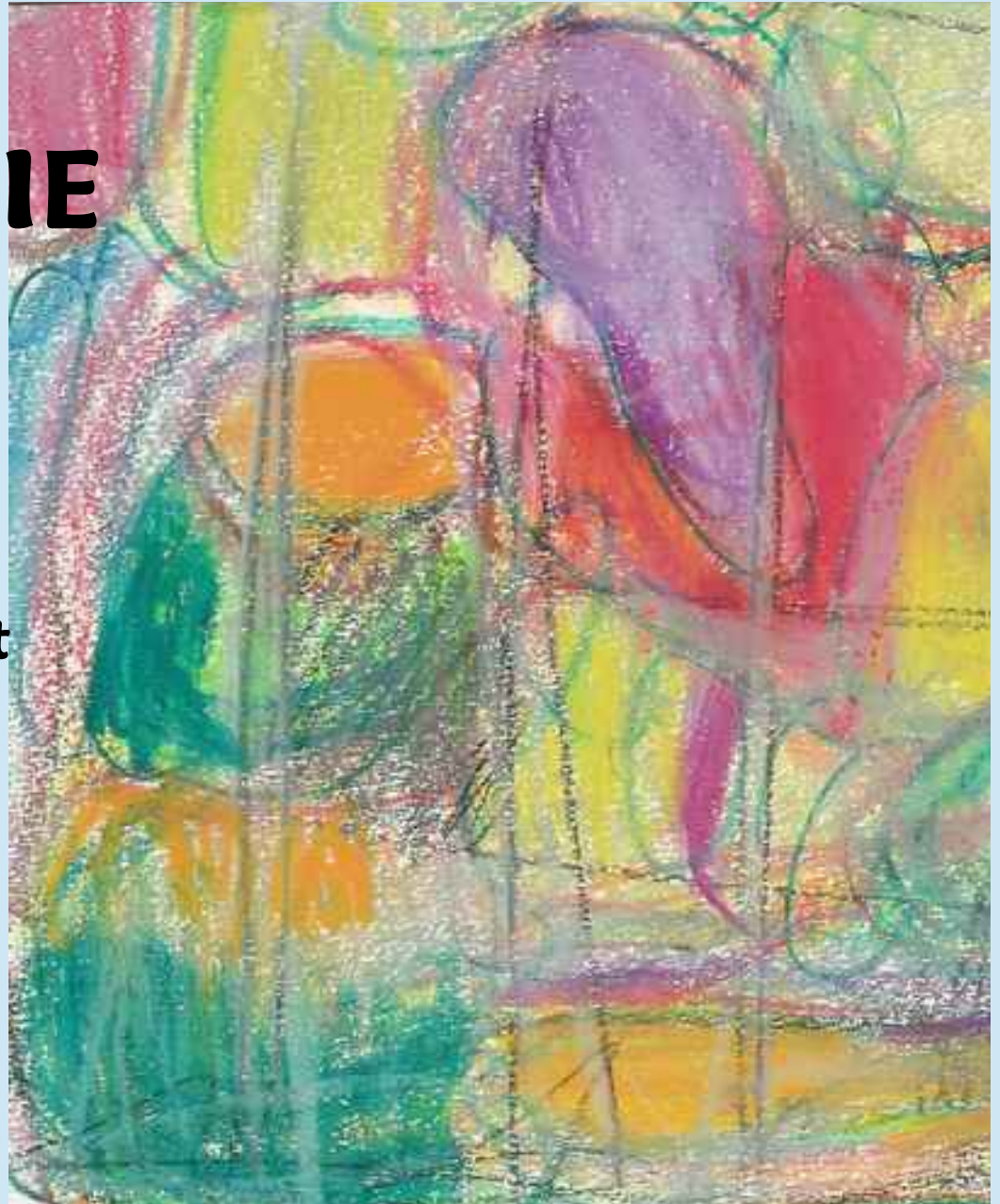
EFT HISTORIE

Rogers

Gendlin

Greenberg, Rice, Elliott

m.fl.



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



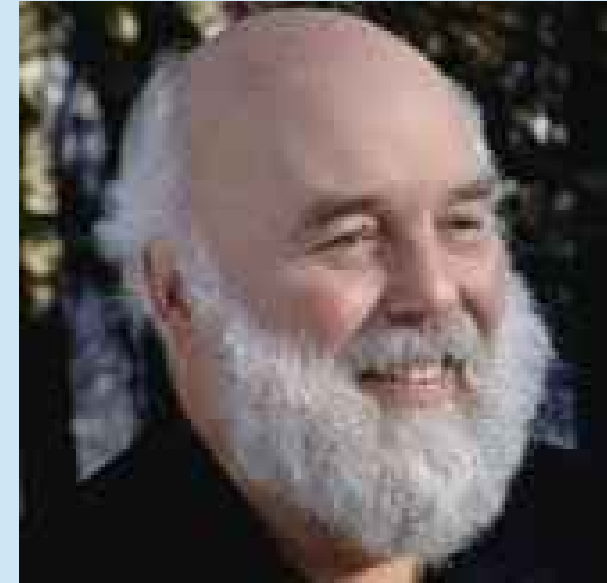
Carl Rogers



Eugene Gendlin



Fritz Perls



Leslie Greenberg

EFT historisk

- **Person-centreret Terapi (Rogers)**
Empati, respekt og ægthed
- **Fokusering (Gendlin)**
- **Emotionsfokuseret terapi (Greenberg ..)**
Systematic Evocative Unfolding (**Rice**),
2-stole arbejde (**Perls**), alliancebrud
(**Safran**) presence (**mindfulness**), narrativ
(**Angus**), meningsprotest (**eksistentialisme**)

LITTERATUR OG HJEMMESIDER



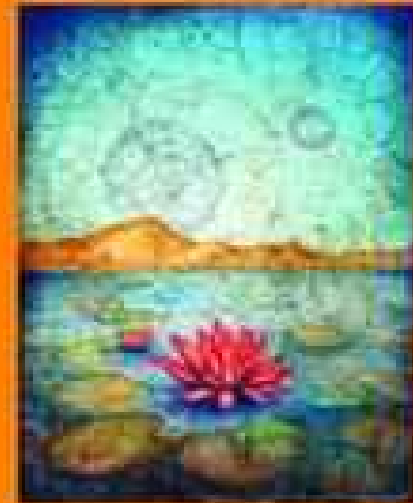
Leslie S. Greenberg and Jeanne C. Watson



Emotion-
Focused
Therapy
for Depression

Theories of Psychotherapy Series
and Coauthors: John M. Wright, Douglas C. Turkheim, L. Thomas Eubanks

Emotion-Focused
Therapy



Leslie S. Greenberg



American Psychological Association

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

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



Judith S. Beck, PhD; Leslie S. Greenberg, PhD;
and Nancy McWilliams, PhD



Exploring Three Approaches to Psychotherapy

Leslie S. Greenberg,
Nancy McWilliams,
and Amy Wenzel

Litteratur - EFT

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

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

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

Greenberg, L. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings 2nd.ed*. Washington, D.C. American Psychological Association Press.

Elliott, R & Freire, E (2010): The effektiveness 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.

Internationale hjemmesider

- **www.emotionfocusedclinic.org**
Emotionsfokuseret terapi, York University, Les Greenberg
- **www.iseft.org**
International Society of Emotion Focused Therapy
- **www.pce-world.org**
World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling
- **www.adpca.org**
Association for the Development of the Person Centered Approach
- **www.focusing.org**
Focusing Institute
- **www.focusingresources.com**
Ann Weiser Cornell's focusing site
- **www.experiential-researchers.org**
Network for Research on Experiential Psychotherapies

Danske hjemmesider

- www.carlrogers.dk
Dansk Carl Rogers Forum
- www.ieft.dk
Institut for EmotionsFokuseret Terapi

TAK FOR I DAG



Resolution of unfinished business

