

Emotioners funktion

Emotioner organiserer vores indre verden på en helhedsorienteret måde, så vi kan varetage vores behov, og i sidste ende vores fysiske og psykiske overlevelse.



1

Hvad er emotioner?

- **Fysiske sansninger/ fornemmelser i kroppen**, som vi genkender som specifikke emotioner.
- Små "signal -flag" der giver retning for at **varetage centrale behov**.
- **Emotioner er medfødte** og tilpassede og hjælper os med at bearbejde situationel information hurtigt, så vi kan afdække **behov** og **handlings-retning**.

2

Mennesket tiltrækkes af behag og fjerner sig,
som udgangspunkt, fra ubehagelige emotioner.

På den måde kan vi få information om
hvad der tjener os godt og mindre godt.

Fundamentale medfødte emotioner iflg.
Emotions teorien (Damasio)

Behagelige emotioner

- Glæde
- Stolthed/Begejstring
- interesseret

Ubehagelige emotioner

- Vrede
- Sorg
- Frygt
- Skam
- Afsky

3

Emotioners funktion

Emotioner giver informationer, i øjeblikket,
om en given situation

- At håndtere farer
- At udforske omgivelserne
- At løse udfordringer
- At finde og bevare relationer
- At mestre sociale udfordringer, knyttet til tryghed, magt og position
- At håndtere tabsoplevelser
- Motiverer til adfærd

4

Tre primære motivations system som regulerer affekt

- 1. Tilknytning – sikkerhed
- 2. Identitet - selvværd
- 3. Tiltrækning og seksualitet

EFT-instituttet - HBG

5

Tilknytning og tryghed

- Vi er gennem evolutionen dannet at føle:
- **Behagelige følelser** når vi er tæt på omsorgspersoner - glæde
- **Ubehagelige følelser** når vi ufrivilligt blevet separeret – angst og usikkerhed
- Sund voksen tilknytning indeholder emotionel tilgængelighed, lydhørhed og sikkerhed.

EFT-instituttet - HBG

6

Identitet og Selvværd

- Vi er gennem evolutionen dannet at føle:
- **Behagelige følelser** når vi bliver anerkendt og valideret af omsorgspersoner
- **Ubehagelige følelser** når vi bliver ignoreret og devalueret og kontrolleret af andre – skam, isolation, ensomhed
- Sund identitet indeholder selvværd, ejerskab, et stærkt og smidigt selv.
Mestring, succes og forventninger åbner op for serotonin, testosteron og dopamin

EFT-instituttet - HBG

7

Emotions-fokuseret terapi

- EFT lægger vægt på vigtigheden af både den **empatiske relation** og de **emotionsfokuserede interventioners** **egenskaber**.
- **”Øer af personlig udfoldelse i et hav af empati”**

8

Emotioner

- EFT anser emotioner som centralt vigtige i oplevelsen af selv, i både den adaptive og maladaptive organisering, og i den terapeutiske forandringsproces.

Lad os ikke glemme, at emotioner er
"The Great Captains" i vores liv, og, at vi adlyder
dem uden at vide det

Vincent van Gogh

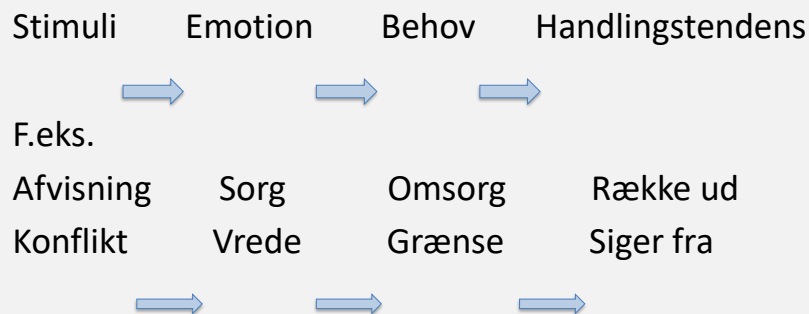
9

Emotioner

- Vi ønsker for vores klienter, at de kan være trygge i, og med deres følelser, så de kan dykke ned og udforske....
- ...for at finde værdifuldt liv og hvad som måtte føles vigtigt for dem"
- ...og ikke længere være bange for at drukne.

10

Emotioners funktion



11

Emotionelle respons former

- **Primære adaptive (hensigtsmæssigt tilpassede) emotioner**

Biologisk/naturligt tilpassede. Sunde og velregulerede.

Tilpasset situationen, klare, friske. Giver mening, er forløsende, beroligende og retningsgivende.

Tre former for dysfunktionelle emotionelle responser

- **Primære maladaptive (til situationen ikke-tilpassede) emotioner**

Oprindeligt tilpassede emotioner, "der var en gang", og som "aktiveres" i nuet, og skaber forvirring og problemer. Ikke velregulerede. Uforløsende ifht. situationen.

- **Sekundære emotioner**

Beskyttelses-emotioner, der tilslører andre følelser. Selvfølgelig, forvirrende.

Tilslører primære følelser og behov.

- **Instrumentelle emotioner**

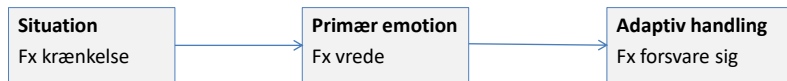
Følelser, som bruges til at opnå en virkning hos andre.

Bærer ofte præg af beskyttelses-strategi.

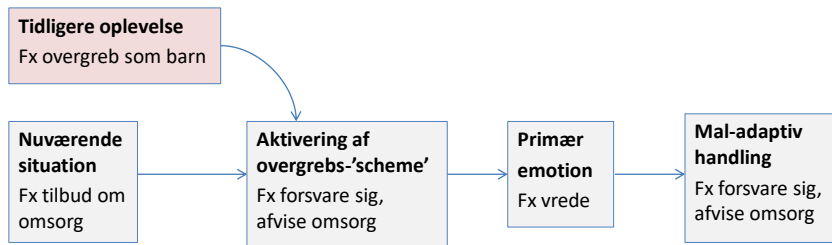
Kan misforstås og skabe forvirring i kontakten med andre.

12

1. Primær adaptiv emotionel respons: en ikke indlært - direkte respons på situation (tilpasset)



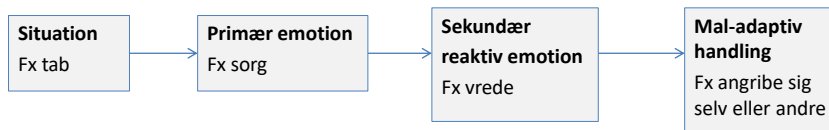
2. Primær mal-adaptiv emotionel respons: en indlært - direkte respons på situation (ikke tilpasset)



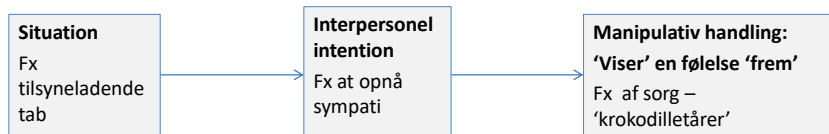
EFT-instituttet - HBG

13

3. Sekundær reaktiv emotionel respons: Adaptiv emotion, tilsløret af en selv-fokuseret eller ydrefokuseret reaktion på den primære emotion



4. Instrumentel emotionel respons: emotion, der vises for at opnå en bestemt effekt, uafhængig af den egentlige emotionelle oplevelse



EFT-instituttet - HBG

14

Primære maladaptive Disorganiserede

Primære adaptive

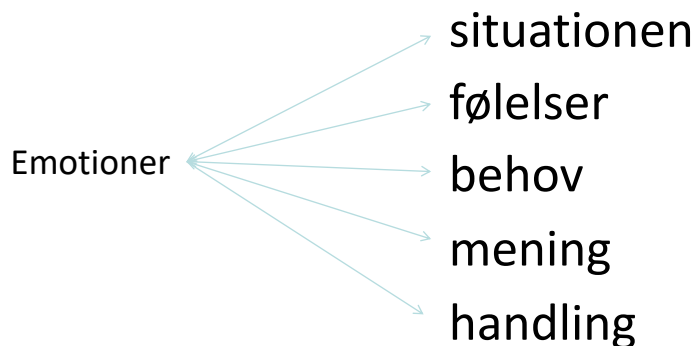
- Føles ikke godt
- Forløser ikke
- Sidder fast
- Forandres ikke med omstændighederne
- Genkendelige "gamle" følelser
- Er overvældende
- Svære at håndtere
- Hver gang føles lige ubehagelige
- Er blevet en del af identiteten
- Destruktiv stemme
- Destruktiv for både selv og andre
- Stikord: dybe, "nødhjælp", hulkende, surmulen/arrigskab,

- Nye og friske
- Momentane og respons til skiftende omstændigheder
- Ydre signaler. Hurtige og handlingsorienterede (mod omverdenen)
- Føles hele og dybe
- Føles godt også når det ikke er glædesbetonede følelser
- Intet som føles svært er sidste stop
- Først oplevet i kroppen og oversat til handling
- Gir forløsning og forandring
- Skaber sammenhæng mellem selv og omgivelser
- Stikord: helhed, sikkerhed, ro, integration, liv, klarhed

EFT-instituttet

15

Emotioner gir info om...



16

Principper for emotionel ændring

- **Awareness** skabe adgang, symbolisere den emotionelle erfaring,
 - Hvad føler jeg?
- **At udtrykke** forandrer selvet og interaktionen med omgivelserne. Overvinde kontrol og undertrykkelse.
 - Neuro-kemiske forandringer.
- **Regulering** EksPLICIT regulering. Brug kognitiv kapacitet til at rumme og regulere maladaptive amygdala-reaktioner (især frygt, raseri og skam).
 - Implicit selvomsorg.
- **Refleksion** Gi mening til det oplevede/erfaredede. Opløsning af maladaptive emotioner. Overvejelser i retning af ny mening. Indsigt. Genkendelse af mønstre og forståelse på en ny måde.
 - Tilblivelse af ny narrativ.
- **Transformation** Forandre emotion med emotion og eller med ny interpersonel erfaring
 - Succesfulde erfaringer forandrer emotioner.

EFT-instituttet - HBG

17

Markører og specifikke interventions modeller

Undersøgelser har demonstreret, at der er specielle udsagn fra klienten i terapi, der er markører for specielle typer af dysfunktionel 'processing', som kan løses på specifikke måder, der gør det muligt for klienter at få tilgang til, undersøge og reintegrere tidligere 'forbudt' eller 'forstummet' selv-information

- Indre selvkritisk split
- Selvfærdigende split
- Ufærdige situationer
- Problematisk reaktioner
- Uklar indre følt fornemmelse
- Selvberoligelse
- Ekstrem sårbarhed – dybt skamfuld eller utryg

EFT-instituttet - HBG

18

Emotion-schemes

- Implicitte særegne neurale netværk, dannet ud fra det enkelte menneskes oplevelser og pålidelige gentagelser (erfaringer). Uden for bevidsthed.
- Netværket af neurale "øer", kan betegnes som **selvorganisering**, inklusiv bevidsthed, handling og identitet.
- Indeholder en mangfoldighed af elementer, inkluderende kropslige, affektive, meningsdannende og handlingsorienterede niveauer. Uden for bevidsthed.

19

Det neurale netværk

neurons that wire together fire together and survive together!



20

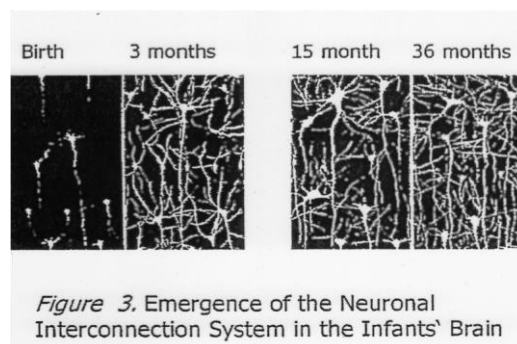
Neurons and What They Do An Animated Guide

- <https://www.youtube.com/watch?v=vyNkAuX29OU>

EFT-instituttet - HBG

21

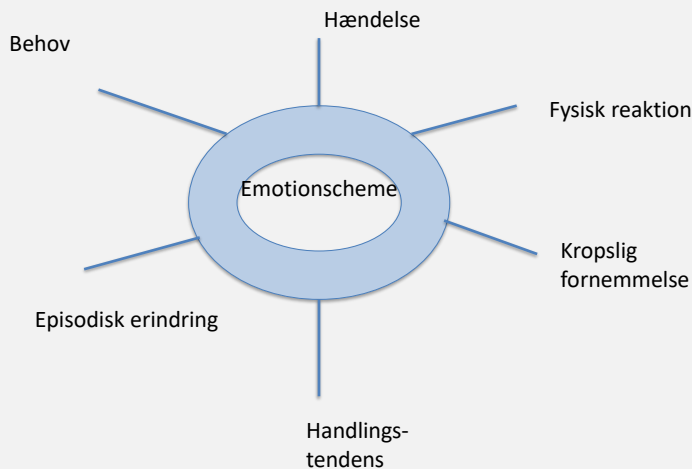
Det neurale netværk



22

Emotionscheme

Model for neuralt netværk (meget forsimplet, uden for personens bevidsthed)



23

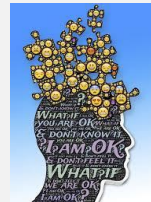
Kerneschemaer

Core emotion scheme



- **Tilknytning**
- *Er andre, og særlige vigtige omsorgspersoner tilgængelige for mig?*
- *Er jeg tryk, er du der for mig, kan du berolige mig?*

- **Identitet**
- *Hvordan ser andre på mig ?*
- *Er jeg god nok i andres øjne, accepterer du mig som jeg er ?*



24

Ikke-tilpassede emotion-schemes

- Mennesker kan opleve emotionel smerte, når emotion-schemes er blevet utilpasset/uhensigtsmæssigt organiseret enten igennem traumatiske erfaringer, stor følelses- og behovsmæssig forladthed, og mangelfuld afstemning fra primære omsorgspersoner.



- Psykisk lidelse opstår når emotioner ikke længere fungerer som virksomme signaler for at imødekomme personens behov.

25

Den emotionsfokuserede terapies mål

At støtte til:



- Accept og forsoning mellem "mig" og "mine" følelser.
- Opmærksomhed på – og at udtrykke følelser.
- At regulere og håndtere følelser, så de tjener én hensigtsmæssigt i at få dækket centrale behov.

26

Emotionsregulering

- Vores emotioner tjener os mest hensigtsmæssigt, når de hverken er over- eller underregulerede.
- **Overregulering** = ikke kontakt til, eller afbrydelse af, en følelse/ følelser og behov, begrænset mentalisering.
- **Underregulering** = drukner i følelser, high-arousal, mister orientering ifht. følelser og behov, begrænset mentalisering.
- *"At smede mens jernet er lunkent"*



27



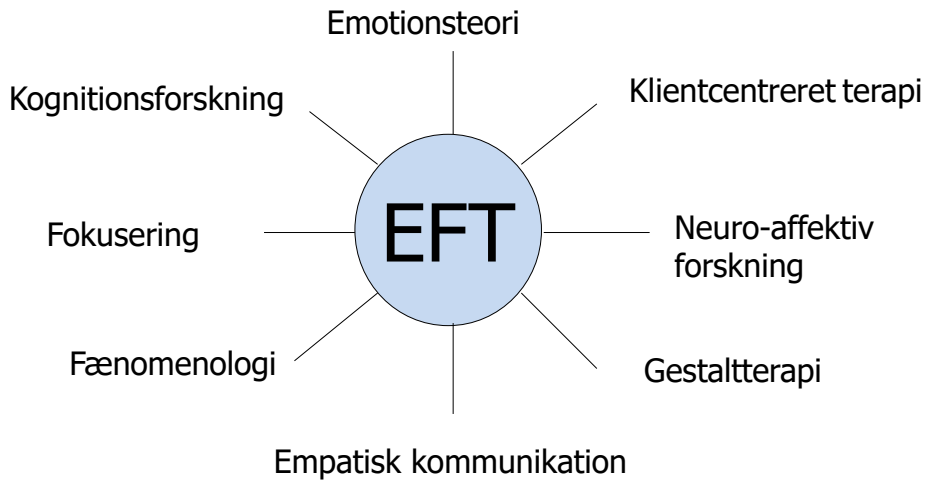
Affekter – rødder og stammen
Emotioner - grene
Følelser – kviste og blade

- **Affekt** er det mest grundlæggende og evolutionært set det ældste program, i os mennesker
- **Emotioner** anses også for at være, neurologisk baserede programmer. Emotioner baserer sig på affekter og er senere evolutionært udviklet. Emotioner er mere menings dannende og kropsligt sansende, end affekter.
- **Følelse** bruger vi i daglig tale som begreb for emotioner. **Følelser** ser vi med EFT øjne som mere finkornede oplevelsestilstande, der indeholder flere nuancer og nuancer på nuancer end affekter og emotioner.
- Følelser indeholder mere sammensatte oplevelser.
- Affekten - frygt
- Emotion - rædsel
- Følelse - mistænksomhed

EFT-instituttet

28

Emotions-fokuseret terapi-EFT



Det eksistentielle tilværelsesperspektiv