

Emotions-Fokuseret Terapi (EFT)

Emotions Teori

- Mennesket er et sansende, følende, tænkende og handlende væsen
- Mennesket er en selvorganiserende organisme
- Mennesket har en iboende selvaktualiserende kraft
- Følelser er centrale for menneskets ageren i verden

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

1

- Emotioner, definition og funktion
- Emotion-schemes og dysfunktion
- Primære, sekundære og instrumentelle emotioner
- Principper for emotionel ændring
- Markører og specifikke interventionsmodeller

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

2

Emotion:

Et medfødt og fundamentalt adaptivt system, der hjælper organismen med at bearbejde kompleks situationel information hurtigt og automatisk mhp at producere handlinger, der varetager vigtige, personlige behov

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

3

- Emotioner fortæller os, hvad der er personligt vigtigt og om tingene udvikler sig på en måde, der er passer os (information)
- Emotioner forbereder os på at handle
- Emotioner indeholder ønsker/behov, som genererer handling
- Emotioner integrerer oplevelse, giver os mening, værdier og retning

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

4

Der er mindst 6-7 forskellige fundamentale emotioner/grundfølelser:

- Vrede
- Sorg
- Frygt
- Afsky
- (måske) Skam
- Glæde
- Begejstring (excitement)
- (måske) Kærlighed

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

5

Emotion 'schemes'

Mønstre for forløbet af emotionelle processer

- En proces snarere end en ting eller et skema
- Er den primære kilde til oplevelse
- Er baseret på 'in-wired' emotionelle responser, men koblet med indlæring til mere komplekse indre organiseringer, som inkluderer kognition
- Den menneskelige psyke kreerer responser, som er rettet mod indre tilfredsstillelse så vel som harmoni med omgivelsernes krav og forventninger

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

6

- Den neurale aktivitet, dette resulterer i, bliver til en skematisk struktur, et mønster, der – når det aktiveres – skaber et væld af sensomotoriske og repræsentationelle processer, som er kernen i oplevelsesflowet.
- At føle en emotion involverer, at føle en kropslig ændring i relation til og integreret med det udløsende objekt eller situation, så vel som tidligere emotionel indlæring
- Former grundlaget for selvet

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

7

- Er ikke tilgængelige for awareness, men kan forstås gennem den oplevelse, de producerer som kan undersøges og give mening gennem en opmærksomheds- og refleksionsproces.
- Den måde vi oplever os selv på i en situation (fx føler os nedgjorte, tillidsfulde, generte) opstår ud af den dynamiske syntese af implicite emotion 'schemes', der producerer disse ændrende selvorganiseringer som en kropsligt følt reference

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

8

- Vores oplevelse af disse tilstande konstrueres til, hvad vi bevidst føler, ved at
 - referere til den kropsligt følte fornemmelse af, hvad der foregår
 - symbolisere den til awareness
 - reflektere over den
 - forme narrativer, der forklarer den

Derigennem kreerer vi det SELV, vi bliver i det øjeblik

- Vi er altså i en kontinuert proces af samtidigt at opdage og kreere hvem vi er

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

9

- Fokuseret opmærksomhed er nødvendig for at processe automatisk emotionel information til eksplicit oplevelse og til, hvad der vil blive husket.
- Brugen af fokuseret opmærksomhed for at følge nuværende kropsligt følte fornemmelser, billeder af fortiden, og en tidligere undgået smertefuld oplevelse, er en central metode i EFT.
- Desuden er narrativer fundamentale for påbegyndelsen af ændringsoplevelser. Succesfulde selv-ændringer involverer artikulation, bearbejdning og transformation af klientens livshistorie.

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

10

- Selvom Emotions-Fokuseret Terapi anser EMOTION som den fundamentale kendsgerning i menneskelig oplevelse anerkender EFT vigtigheden af at skabe mening og narrative ændringer og anser ultimativt emotion og kognition som uløseligt sammenvævet.

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

11

Emotion schemes

er altså implicite, særegne indre netværk af menneskelig oplevelse, der tjener som basis for selvorganisering, inklusiv bevidsthed, handling og identitet.

Komplette emotion schemes indeholder en mangfoldighed af elementer, inkluderende situationelle, kropslige, affektive, begrebsmæssige og handlingsmæssige elementer.

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

12

Dysfunktion opstår

når emotion schemes er blevet maladaptive
(dvs ikke er tilpassede/hensigtsmæssige i
forhold til den aktuelle situation)
igennem traumatisk indlæring
og/eller når et eller flere af elementerne ikke er
symboliseret i awareness.

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

13

Procesdiagnostisk tilgang til 'fra øjeblik til øjeblik' emotioner:

4 emotionelle respons - klasser

- Primær adaptiv emotion (tilpasset til den aktuelle situation)
- Primær maladaptiv emotion (ikke tilpasset til den aktuelle situation)
- Sekundær reaktiv emotion
- Instrumentel emotion

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

14

Principper for emotionel ændring

- Awareness
- At udtrykke (expression)
- Regulering
- Refleksion
- Transformation

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

15

Markører og specifikke interventionsmodeller i Emotions-Fokuseret Terapi

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

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

10-04-2019

HBG. EFT-instituttet.dk

16