

EFT PERSPEKTIVER PÅ ANGST

- **Primær vs. sekundær angst**
 - **Primær maladaptiv (utilpasset) angst**
 - Grundlæggende utryghed: 'Kerne' sårbart/ utrygt selv; kropslig fornemmelse af selvet som ineffektivt og ubeskyttet
 - Fx markør for intens sårbarhed, "hader fokus på mig", frygt for at blive forladt/afvist, at være ude af stand til at klare eller beskytte sig selv

EFT PERSPEKTIVER PÅ ANGST

- **Sekundær angst**

- Angst omkring en specifik indre oplevelse, der truer identitet (snarere end utrygt selv)
- "Sekundær" til andre kognitive og/eller 'kerne' følelsesmæssige processer
 - Fx Katastrofe forventninger, frygt for fiasko. Fremtidsrettede forventninger eller indbildte farer, og prototypiske 'hvad nu hvis'-udsagn, fulgt af et hjælpeløst respons, såsom bekymring for at blive afvist, lave fejl, eller være inkompetent.

2

EFT- TEORI OM ANGST FORSTYRRELSER

- 1. Angst split,
hvor igennem en person gør sig selv angst
 - Det øverste lag af flere niveauer af konflikt split
 - Angst split er forsøg på at beskytte sig selv, men ender med at gøre problemet værre
- 2. Dysregulering af emotion: under-/over-
- 3. Organiseret omkring centrale problematiske følelser
 - Sekundær reaktiv angst/frygt
 - Primær maladaptiv (utilpasset) skam eller angst

EFT- TEORI OM ANGST FORSTYRRELSER

- 4. Typisk funderet i:
 - Tidlige tilknytnings skader, herunder overgreb, afvisning/mobning, omsorgssvigt/ forladt
 - Af primære omsorgspersoner
 - OGSÅ: søskende / jævnaldrende kammerater
- Internaliseret som ...

EFT- TEORI OM ANGST FORSTYRRELSER

- 5. Centrale selvorganiseringer:
 - Sårbart/defekt Selv (= opleveren)
 - Organiseret omkring primær maladaptiv (utilpasset) skam/angst
 - Angst coach/kritikker/vagt/skræmmeren (overflade split)
 - Præparerer til overvågning af farer/har beskyttende funktion (forhindre forskellige former for skade)
 - Barsk indre kritiker (dybere split)
 - Introjekt af tidlig afvisning/overgreb/omsorgssvigt
 - Primær maladaptiv (utilpasset) vrede; frygt
- 6. Virkninger af angst splits:
 - Adfærdsmæssig/oplevelsesmæssig undgåelse af frygtede situationer og følelser
 - Kronisk psykologisk smerte (sekundær, u-differentieret)

AT ARBEJDE MED ANGST SPLIT

ANGST SPLIT MARKØRER

- Beskrivelse af en type situation, der generelt "gør" personen bange (fx re-victimisation/ydmygelse)
- Ledsaget af nogle tegn på, at klienten anerkender deres reaktion som overdrevet eller ikke fuldt berettiget.

Interventioner i forhold til katastrofe forventninger/tanker

- Højne klientens awareness om, hvad de gør ved sig selv - i dette tilfælde, skræmmer sig selv.
- Klientens egen aktive rolle i processen og awareness om, hvordan de bidrager til at skabe deres oplevelse af angst belyses, sideløbende med at de irrationelle overbevisninger eller katastrofe tanker, der genererer angsten, specificeres
- Fx to-stols iscenesættelse/udspillelse (enactment) ("bekymre kritiker")

NØGLE BEGREBER FOR INTERVENTION

- **1. Angst split, igennem hvilke en person gør sig selv angst**
 - Det præsenterede problem: Sekundær reaktiv følelses respons
 - Relativt overfladisk men i overensstemmelse med klientens fænomenologi
 - Ligesom depression, opleves angst af klienter som noget, der sker med dem.
 - Hjælp klienter med at forvandle deres fornemmelse af angst fra "noget der sker med dem" til "noget de gør ved sig"
 - Hjælp klienter med at identificere og eje deres egen ageren i skabelsen af deres angst

NØGLE BEGREBER FOR INTERVENTION

- **2. Selv Beroligelse:** En proces hvor igennem medfølelse med den utrygge del af selvet vækkes
 1. Forestil dig et universelt barn i en scene relateret til det maladaptive mønster af grundlæggende utryghed/frygt
 - *Et lille barn der står mellem sine forældre der skændes og drikker.*
 2. Forestil dig selv, nu som en voksen, der kommer ind i scenariet og responderer på barnet (vækkende medfølelse).
 - *I skulle skamme jer der kun tænker på jer selve, hvad med at skabe et miljø hvor der er plads til barnet.*
 3. Spørg hvordan en ven, en beroligende anden, ville reagere.
 - *Kom her min ven, lad os finde et sted hvor vi kan leg og hygge os.*
 4. Spørg, hvordan du ville reagere på en ven, der var i den situation.
 - *Så vigtigt at der kom nogen og reddede den lille.*

Spørgsmål:

 - Kan du føle dette overfor dig selv?
 - Hvad stopper dig?

GENEREL TEORI OM ÆNDRINGSPROCES - 1

- 1. Genuint empatisk og omsorgsfuld terapeutisk relation
 - Empati i forhold til den aktuelle livssituation, afbrudte livsprojekter, livshistorie
 - Beroligende, bidrager direkte til at reducere angst
 - Skaber tryghed for klient til at arbejde med indre processer
 - Giver plads til narrativt arbejde for at lokalisere angst tematikker i personens livshistorie

GENEREL TEORI OM ÆNDRINGSPROCES - 2

- 2. Ret fokus mod følelses-awareness og tematikker omkring følelses regulering
- 3. Arbejd igennem angst Split niveauerne
 - Det beskyttende angst split, som det træder frem
 - Det dybere barske/udskammende selvkritiske split
- 4. Udfold de udviklingsmæssige kilder til, emotion schemes'ne, for det sårbare selv, Coach/Kritiker/Vagt (=Unfinished Business)

GENEREL TEORI OM ÆNDRINGSPROCES - 3

- 5. Få tilgang til styrke-givende (empowering) vrede eller sorg over tab
 - Hjælp klienten med at få tilgang til selv-assertiv (selvhævdende) vrede eller til at sørge over tabet
- 6. Tilbyd klient selv-beroligelse
 - Hjælp klienten med at få adgang til sin "kerne smerte" og finde ud af, hvad det aspekt har behov for.
 - Hjælp klienten med at finde en måde at møde behovet på, at give "kerne smerten" omsorg.

HVAD BESTÅR ET ANGST SPLIT AF? RIDSET OP IGEN!

En type af konflikt split:

- Coach/kritiker/vagt - selvaspektet:
"Katastrofegenererende" aspekt af selvet, som dvæler ved frygt fremkaldende situationer og søger efter farer
- Sårbart selv/Opleveren
- Alarm/advarsels funktion: Coach/Kritikker/vagt forsøger at forebygge fremtidig fare (fx at blive offer igen (*revictimization*)) ved løbende at skræmme det sårbare/oplevende aspekt af selvet
- => Utilsigtet konsekvens: selvet føles mere svagt/sårbart => ond cirkel

ANGST SPLIT - OPGAVE PROCESS

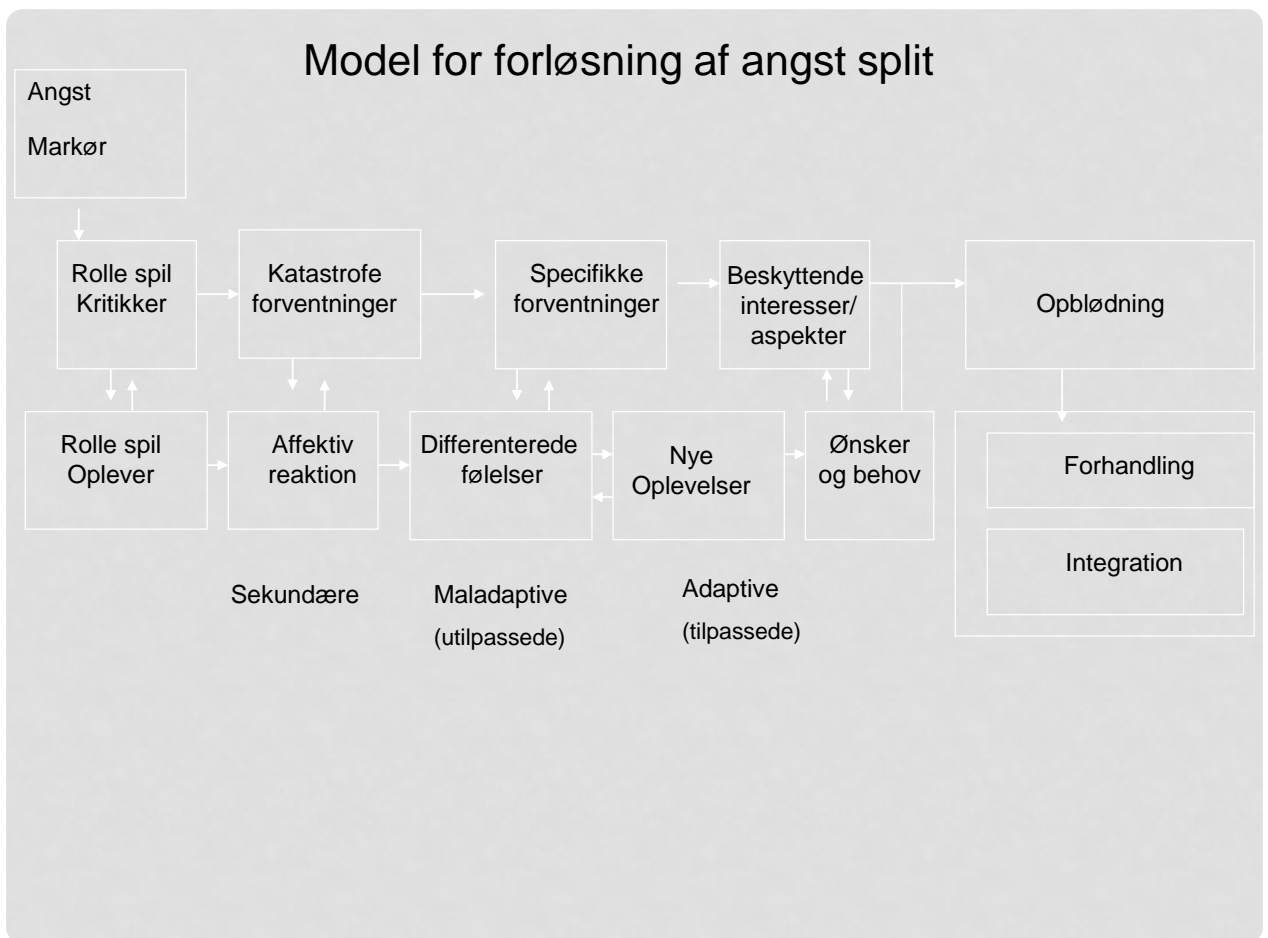
- Terapeut beder klient om at finde et eksempel og gå igennem det i fantasien
- Aktivere angst-fremkaldende aspekt, som genererer skræmmende billeder. Terapeut foreslår klienten at "være" den skræmmende situation (fx motorvejen) eller den katastrofe-genererende del af selvet, der skræmmer den anden del ("Vis, hvordan du skræmmer ..det følende selv")
- Klienten kan ha behov for oplevelsesorienteret undervisning: (**re-experiencing**) gen-oplevelse er nødvendig for **re-strukturering**
- Vær klar til at hjælpe klienten med at distancere sig fra/rumme/klare/ dulme stærk frygt/angst

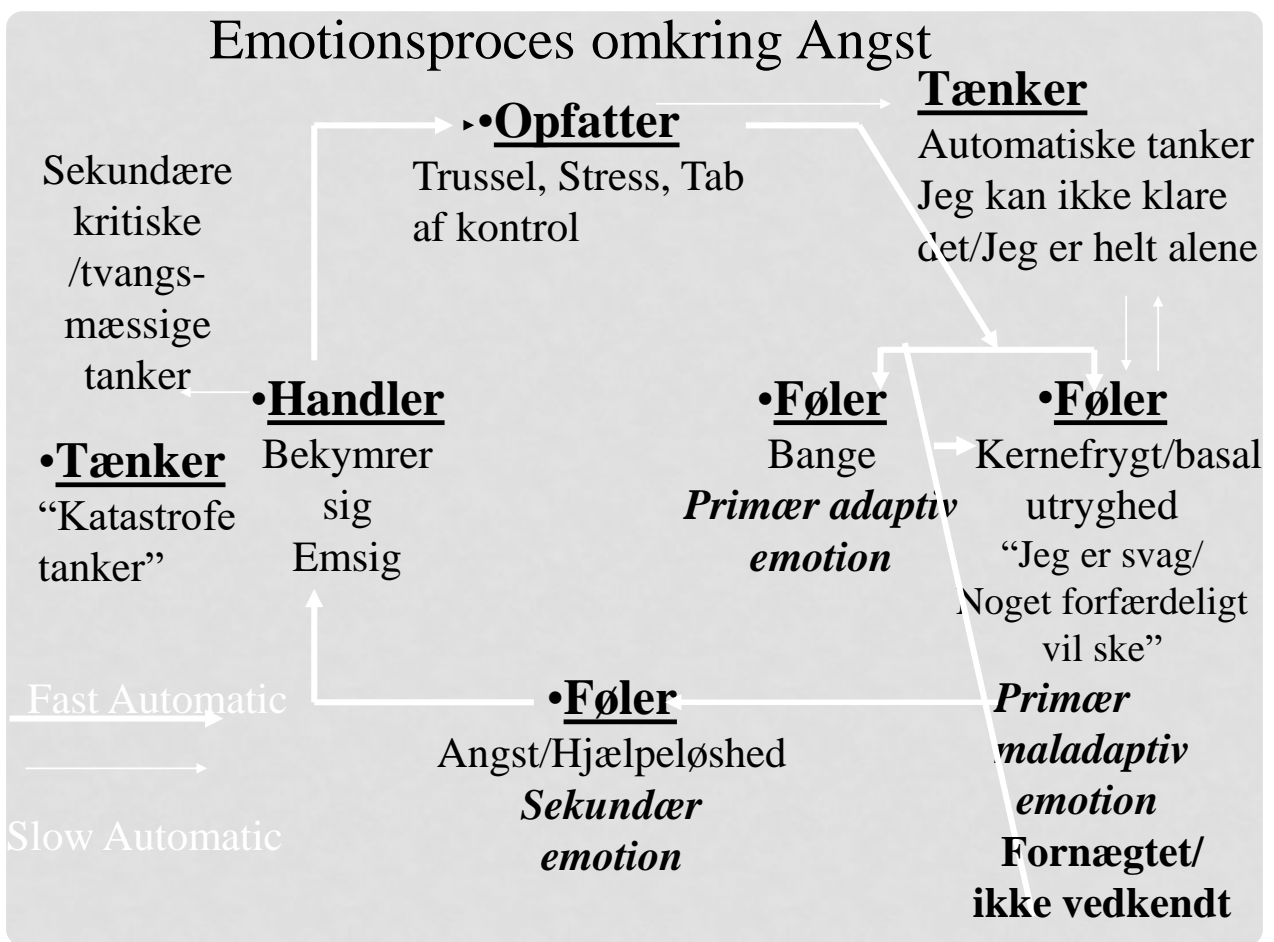
ANGST SPLIT - FORLØSNING

- Delvis forløsning
 - Større bevidsthed om processen;
 - Ejerskab af den magtfulde, "frygtindgydende" del af selvet;
 - Lokalisering/konkretisering af frygt/angst
- Fuld forløsning
 - Gensidig forståelse, forlig/imødekommenhed mellem frygtsomme og alarmerede dele af selvet.

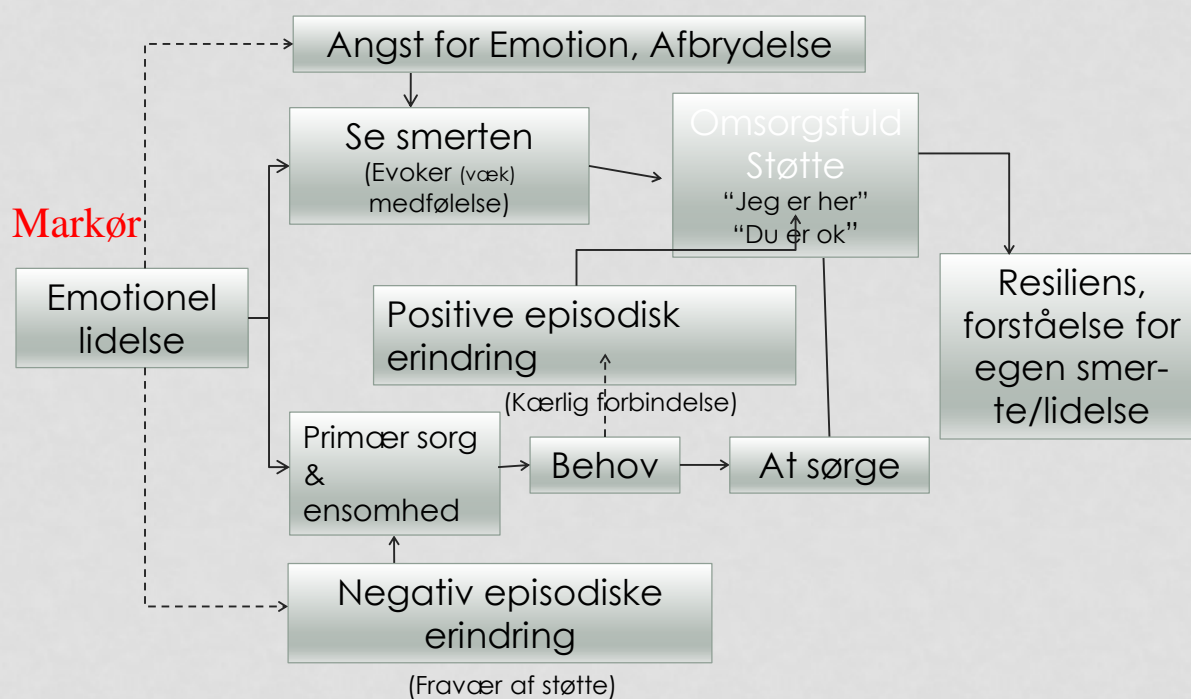
EFT TEORI: HVAD DRIVER ANGST SPLIT?

- Når de primære maladaptive "emotion schemes" er aktiverede, vækkes sårbarheden i oplever-aspektet
(fx frygt for at blive forladt, sorg ved afsavn, skam over at være defekt, vrede over overgreb)
 - => Fører til frygt i et beskyttende/kritisk aspekt
 - => (som så) angriber/beskytter (gør bekymret) opleveren (= sekundær reaktiv vrede)
- => Leder til oplevelse af sekundær angst i oplever- aspektet (= Angst Split)





Model for selvberoligelse (Self-Soothing)



- Q1** Hvad får folk til at skifte fra sekundær følelse (frygt for følelsen) til primær følelse?
 ->>> At blive opmærksom på egen afbrydelses-proces og få kontakt med negativ episodisk erindring.
- Q2** Hvad får folk til at skifte fra behov til omsorg?
 >>> At sørge og komme i kontakt med indre ressourcer (positiv erindring eller ved at se smerten)

Forestillet/visualiseret Transformation

1. Forestil dig selv som et barn i en scene relateret til et mal adaptivt (utilpasset) mønster omkring utryghed.

2. Forestil nu dig selv som en voksen, der kommer ind i scenen og griber ind for at gøre det, du mener er rigtigt at gøre.

3. Forestil igen dig selv som barn og mærk, hvordan det føles nu, og bed om hvad som helst, som du har brug for fra den voksne, der vil hjælpe dig med at føle dig bedre tilpas.

Spørgsmål

- **Sensorisk:** Hvad fornemmer du kropsligt, ser, hører?
- **Følelser:** Hvad føler du?
- **Tanker:** Hvad går gennem dit hoved?
- **Adfærd:** Hvad gør du, hvad sker der?

Karakteristiske træk ved generaliseret angst

- Bekymring er undgåelse af følelse
- Ofte er der "kerne" frygt eller skam
- Manglende evne til at berolige sig selv (self-soothing)
- Uløste tilknytnings og identitets relaterede tematikker relateret til tryghed og fortidige traumer (små traumer)
- Vanskeligheder med at håndtere vrede og være assertiv

HVAD ER SOCIAL ANGST? (DSM-IV)

- Udpræget og vedvarende frygt for en eller flere sociale situationer eller situationer, hvor man skal optræde/ præstere noget. Den enkelte frygter, at han eller hun vil agere på en ydmygende eller pinligt måde
- Konsistens: At være eksponeret for de frygtede sociale situationer fremprovokerer næsten uvægerligt angst
- Erkendelse: Personen oplever frygten som overdreven eller urimelig
- Undgåelse, eller udholdenhed med intens pine
- Interferens: er signifikant forstyrrende for fungeren eller veltilpashed

EMOTION SCHEME ELEMENTER I SOCIAL ANGST

- A. Oplevede følelser:
 - Sekundær reaktiv angst/frygt
 - Primær maladaptiv (utilpasset) skam
- B. Perceptioner/erindringer:
 - Nuværende kompromitteret livsprojekt eller krise
 - Historiske tilknytnings skader: overgreb/omsorgssvigt; ydmygelse/mobning
- C. Kropslige oplevelser:
 - Bryst/mave (amygdala hyper-aktivering)
 - Hoved (svimmel/fuzzy) (neo-cortex oversvømmet med stresshormoner)
- D. Verbale-symbolske repræsentationer (kognitioner):
 - Symbolisering af den centrale defekte selv-organisering
- E. Handlings-tendenser:
 - Scanner efter sociale farer; fryse/flygte; trække sig/skjule sig