

# EFT FOR DEPRESSION

Leslie S. Greenberg  
and  
Jeanne C. Watson

1

## DEPRESSION

- Depression er en følelsesmæssig lidelse.
- Selvet har mistet sin smidighed og vitalitet, det er en i højeste grad emotionel proces.
- Emotioner påvirker kroppens biologi.
- Arbejdet med emotioner påvirker kroppen på lignende måder som medicin gør, ved at forandre neuron transmitternes aktivitet.

2

## EFT DEFINITION AF DEPRESSION

- **Simpel depression:** Vrede eller sorg på grund af tab eller nedgørelse, personen tillader sig ikke at føle eller udtrykke sine adaptive følelser. Grundlæggende undertrykkes eller afbrydes de primære følelser.
- Her støttes klienten til, at folde ud, forstå og opleve, udtrykke og handle ud fra de primære følelser.
- **Dybere særprægede emotioner i depression:** Ofte, skam og angst (håbløshed, værdiløshed, etc.) der er utilpassede kerne følelser (Core). Disse følelser bør udforskes, ikke fordi det vil helbrede depressionen, men ud fra disse følelser skal der findes ”modgift”.

3

## CORE SKAM OG FRYGT

- Depressions ramte frygter deres kerne følelser: at føle sig defekte.
- Undgåelse af kerne følelser er et af aspekterne i denne lidelse.

**Core** – den centrale følelse, kernefølelsen, refererer til en gentagen vakt følelse og behov, (varig grundtone) som i øjeblikket kan være udenfor bevidsthed, og ikke oplevet. Men den er stadigvæk et vigtigt underliggende aspekt af klientens depression.

**Core følelse:** Central følelse i depression – at føle mig defekt, ikke god nok, håbløs, værdiløs, kollapsed, lammet, usikker, bange, angst . . .

4

## SKAM I DEPRESSION

- **Skam - det mest centrale i depression**
- Værdiløshed og skam hænger sammen
- Håbløshed og skam hænger sammen
- Skam er generelt forbundet med frygt
- Hjælp klienten at rejse self-compassion - selvværd og stolthed. Selfsoothing.
- At møde sin "skam" kræver mod og beslutsomhed, fordi det kræver af klienten, at møde det værst tænkelige omkring sig selv.

5

## FRYGT I DEPRESSION

- **Frygt, angst og usikkerhed er centralt i nogle former for depression.**
- Angst er ofte afbrudt og udenfor kontakt/awareness, gemt i mange lag af forsvarsmekanismer.
- Angsten stammer oftest fra enten:
  - ✓ Dyb frygt for forladthed og angsten for, egen overleve. (uden den tabte tilknytning)
  - ✓ Dyb frygt for tilintetgørelse, farer, overgreb
  - ✓ Afbrudt kontakt til det emotionelle navigations system – at navigere trygt i verden

6

## FRYGT I DEPRESSION

- Arbejde med klientens sekundære angst gennem interventionen "angst split", dette åbner på sigt op til at genopleve kernefrygten og dennes oprindelse. Et ubeskyttet selv
- Væk klientens core maladaptive angst. Change emotion with emotion.
- Disse klienter kan ofte være optaget af deres vrede og sorg og det er nødvendigt, at vække og processe angsten og usikkerheden, for at identificere deres kerne bekymringer.

7

## HÅBLØSHED I DEPRESSION

- **Håbløshed - "global feeling" "udifferentieret"**
- Håbløshed er en tilstand, ikke en emotion.
- Et kollapsed selv.
- Manglende tro på, at man kan komme videre.
- Tilstanden indeholder hjælpeløshed, magtesløshed, emotionel resignation, dyb fortvivlelse.
- Håbløshed fungerer ofte som Sekundær - skyggende følelse.
- En depressiv tilstand af, at opleve at jeg ikke kan tage vare på centrale behov, at jeg mangler evnen til, at passe på mig selv og kommer videre.
- Håbløshed kan ses som modsætningen til at mestre

8

## HÅBLØSHED I DEPRESSION

- **Primær maladaptiv - frygt, skam, ensomhed.**
- Dyb ensomhed, der hænger sammen med dybere skam eller frygt
- - I'm doomed og der er ikke noget jeg kan gøre
- Undersøg de uopfyldte behov og de negative selvevalueringer, de er sandsynligtvis i konflikt.
- Håbløst at få sin voldelige far til at undskylde - vrede
- Håbløst at genopleve en tabt barndom - sorg
- Anerkendelse at det er umuligt, at få en tabt barndom tilbage – Sorg

9

## EMOTIONSTEORI OM TRISTHED OG SORG

- Tristhed, at sørge, er en adaptiv reaktion på tab!
- Sorg er både en **grundlæggende emotion** og den **proces** der tilpasser os tabet.
- Behovet der ligger i sorg er, at opretholde en tilknytning,
- At komme videre, bearbejde tabet, at sørge, at på sigt ny orientere sig.
- At sørge hjælper os at korrigere forventninger.
- Sorg har en relationel og kommunikativ funktion:
- At vække medfølelse og omsorg, udløse trøst og støtte til nedregulering af emotionel smerte og styrker tilknytnings relationer og det, at blive taget hensyn til.
- At få kontakt, blive forstået, holdt om, set, hørt, mærket.

10

## TRISTHED OG SORG I DEPRESSION

- Forsinket og forvrænget sorg reaktioner kan fungere som depressorer.
- Hjælp klienten, at opleve sorgen, savnet og at "gå i stykker" gennem at udforske følelser omkring tabet, oftest, vrede, frygt og skyld.
- Evokere, bl.a. ved at fokusere på at undersøge "what is missed".
- Udviklings sorg: at ikke blevet set, hørt, støttet, går både på tilknytning og identitet. Core.

11

## EMOTIONSTEORI OM VREDE

- **Behovet** i vreden er at værne om sine og flokkens grænser
- **Handlingstendensen** at udtrykke vore grænser – personlige, værdimæssige, etiske, moralske
- Vreden hjælper os at kæmpe for vores overlevelse
- Vrede er central for investering i betydningsfulde relationer
- Adgang til regulerede vrede, giver indre beroligelse, da man kan beskytte mig selv og værne om sin integritet, at mestre.
- Når vreden er reguleret, bevarer vi fokus "indad og udad". Vi kan mentalisere, være empatiske, lydhøre og bevare kontakten, relationen til andre.

12

## VREDE I DEPRESSION

- Mange depressionsramte er enten:
  - ✓ Overreagerende - sidder fast i sin vrede - maladaptiv
  - ✓ Underreagerende - mærker eller ejer ikke sin vrede – maladaptiv
- Vrede (utilpasset) hos mænd ses nogle gange som en markør på depression
- Sekundær vrede skjuler ofte skam eller angst – skal undersøges og foldes ud.
- Primær maladaptiv vrede et ekko fra en anden tid – fold ud i klientens historie.

13

## VREDE I DEPRESSION

- Evnen at blive vred på dem der har såret og/eller været krænkende, er en vigtig proces giver adgang til at rejse selvet, fungerer som antidote mod depression.
- Kontakt med adaptiv vrede, giver også adgang til sorgen over tabet.
- Klienter er nødt til, at se vreden som deres egen og tage ansvar for den og hvilke handlings tendenser de ønsker. Agency.
- I stol arbejdet hvor klienten udtrykker sin vrede og harme, hjælpes klienten til opmærksomhed på, oplevelsen indeni - at nuancere klientens oplevelse.

14

## POSITIVE TILPASSEDE EMOTIONER

- Groft set kan man skelne mellem fire typer positive følelser der består af forskellige tilstande der bygger på, at forskellige behov bliver tilgodeset.
- Positive følelser knyttet til:
  1. **Tryghed** (ro, behag)
  2. **Mestring, positionering, identitet** (glad, stolt, tilfreds)
  3. **Engagement** (interesse, spænding, nysgerrighed)
  4. **Attraktion og seksualitet** (tiltrækning og lyst)

Jan Reidar Stiegler

15

## POSITIVE TILPASSEDE EMOTIONER

- At regulere skam og frygt, sorg og vrede er ikke nok for at hjælpe klienten ud ad depressionen.
- ✓ Depressive kan typisk opleve et stort afsavn af "positive" følelser.
- ✓ Mange depressive frygter positive følelser.
- Klienter hjælpes til (på sigt) , at få kontakt med positive følelser.
- Positive følelser kan ses, når der opnås kontakt med, ked, sorg, smerte, vrede.
- Det kan opleves som positivt at få kontakt med sine følelser, at mestre dem. Det er styrkende, at føle alle følelser, særligt når de er adaptive. Vitalitetsfølelser.
- Terapeuten kan hjælpsomt udforske og skabe plads til, at klienten kan tåle positive følelser, så når han/hun er parat, leder dette til vigtige ressourcer i selvet.

16

## EMOTIONSTEORI OM INTERESSE

- **Nysgerrighed, fascination, betagelse, forundring**
- Skabe motivation.
- **Handlings tendens:** at deltage, at orientere sig og at udforske.
- Interesse skaber ønske om at investere og involvere sig, at udvide sin verden ved, at optage ny viden, at involvere sig i situationer, relationer eller ting, som stimulerer og opliver. Vitaliserer.
- Interesse skaber primære udviklings processer: personlig vækst, kreativ udforskning, udvikling af intelligens.
- **Klientens kontakt til interesse er afgørende antidote mod depression.**

17

## EMOTIONSTEORI OM GLÆDE

- **Glæde, nydelse og fornøjelse, ubesværet lyst til kontakt**
- **Handlingstendensen** i glæde:
- Glæde skaber lyst til leg og omfatter legelyst i et bredere perspektiv, ikke kun fysisk og social leg, men også intellektuel og artistisk leg.
- Glæde involverer udforskning, at finde på, og/eller "bare" at "fjolle rundt".
- Glæde og andre positive emotioner udvider personens tanke-handlings repertoire og fremmer erhvervelse af færdigheder.
- **Glæde hjælper betydeligt på, at komme ud af depressionen.**

18

## GLÆDE I DEPRESSIONS BEHANDLING

- Klienter som er deprimerede har et behov for at opleve forbedring og opleve at føle sig godt tilpas.
- Glæden, mødes og stærkes i relationelle situationer.
- Glæde sætter gang i krops- og ansigtsmimikken, hvilket leder til mere social kontakt og, er med til at modvirke ensomhed og sorg.
- Klienter med depression føler, at der er noget forkert ved dem, glæde og lykke støttes og aktiveres i terapi.
- Når glæde, lettelse, fornøjelse, humor og stolthed kommer i spil, skal disse følelser støttes og holdes levende.

19

## EMOTIONSTEORI OM STOLTHED

- **Stolthed får os at blive stærke, at udvide os.**
- Stolthed er en følelse vi skal opleve når vi udfører/har fuldført noget. At mestre.
- Depressions ramte kan opleve Intense følelser som farlige og skabe ustabilitet. Erfaring med:
  - ✓ at efter noget godt sker der noget dårligt.
  - ✓ det er bedre at stivne og afbryde, end at føle den knusende følelse af skuffelse og frygt efter - feeling good
  - ✓ Glæde og stolthed kan vække minder fra tidligere skuffelser.

20

## EMOTIONSTEORI OM KÆRLIGHED

- Kærlighed er ikke bygget på en enkelt følelse, men består formentlig af flere følelser: (interesse, glæde og tilfredshed)
- Vi oplever en variation af forskellig kærlighed: romantisk og passioneret kærlighed, medfølelse kærlighed, omsorgsgivende kærlighed, tilknytning til omsorgsgivere.
- Over tid vil kontakten og følelserne i forelskelse og kærlighed lede til stærkere sociale bånd og tilknytning.
- Disse sociale bånd er ikke bare tilfredsstillende i sig selv, de skaber også efterfølgende social støtte og tryghed og samfundets accept.
- Kærlighed i dette lys er opbyggende og styrkende for vores individuelle sociale ressourcer.

21

## EMOTIONSTEORI OM AT ELSKE

- Den deprimerede føler sig uelsket.
- En af modgiftene til at føle sig uelsket er, at elske.
- At elske - rejser og fremmer - feeling good
- At fokusere på det positive i andre og på hvad man elsker kan hjælpe med, at aktivere kærlighed.
- Medfølelse indebærer en dyb følelse for en andens oplevelse på et dybt omsorgsfuldt niveau.
- Medfølelse indeholder en dyb omsorg og respekt, et ønske om at reducere lidelse, for den anden.

22

## EMOTIONSTEORI OM HÅB

- Håb er modgift mod fortvivlelse.
- Fravær af håb er symptomatisk i depression og det er en afgørende hindring for klientens engagement i behandlingen.
- At kultivere håb er vigtigt. Både at vække og at give håb.
- At være i stand til, som terapeut, at "låne" håb kommer fra viden og erfaring med, at forandring er muligt, er selvoplevet, og/eller erfaret med klienter.
- At opleve håb giver adgang til at ønske. . .
- Håb er vigtigt for, at danne arbejdes alliancen, og hjælper klienten med, at aktivere - a sense of agency