

## Hanne Bloch Gregersen

oversatte og lettere bearbejdede uddrag fra:

Elliott, R.; Watson, J.C.; Goldman, R.N. & Greenberg, L.S.: *Learning Emotion-Focused Therapy. The Process-Experiential Approach to Change*. The American Psychological Association, 2004, p. 3- 14.

# Emotions-Fokuseret Terapi – essens og praksis

Emotions-fokuseret terapi er en empirisk underbygget, følelsesfokuseret, humanistisk behandling. Den integrerer klient-centrerede, gestalt og eksistentielle terapier, og fører dem sammen i en nutidig psykologisk tænkning.

### Neohumanistisk perspektiv

Emotions-fokuseret terapi er en unik integration af et humanistisk perspektiv på menneskets natur, dysfunktion og vækst med nutidig emotionsteori og en filosofisk position, som betegnes *dialektisk konstruktivisme*.

Det er en "neohumanistisk" terapi i den forstand at emotions-fokuserede terapeuter anser:

- oplevelse for at være central
- mennesker for at være mere end summen af deres enkeltdele og i stand til at være selv-determinerende
- alle klienter for at have en iboende tendens til vækst
- terapeutens autenticitet og nærvær sammen med klienten for nødvendig

Imidlertid sættes disse begreber ind i en nutidig referenceramme og terminologi, primært ved anvendelsen af emotionsteori og dialektisk konstruktivisme.

Emotions-fokuserede terapeuter anser – kort sagt - mennesket for at bestå af flere dele eller stemmer og terapi for typisk at involvere en dialektik mellem stabilitet og forandring. Terapi involverer således ofte det at støtte en vækst-orienteret stemme, som er i konflikt med en mere dominerende negativ stemme, der forsøger at bevare velkendte, men negative tilstande.

### Basis i forskning

Emotions-fokuseret terapi søger at lægge sig tæt op ad både klientens umiddelbare oplevelse og resultater fra forskning omkring behandlingsproces og resultat.

### Klient-centreret men proces-guidende relationel holdning

Emotions-fokuseret terapi er baseret på en bestemt måde at kommunikere med klienter på. Denne måde er essentiel for den konkrete praksis. Det kan beskrives på forskellige måder: Man kunne sige, at terapeuten integrerer "væren" og "gøren" med klienten. Det er lidt som at skelne mellem "at følge" og "at lede" klienten<sup>1</sup>. Terapeuten følger den kurs som klientens indre oplevelse tager efterhånden som den udvikler/udfolder sig fra det ene øjeblik til det næste. Det "at følge" betyder imidlertid ikke mekanisk omskrivning/reformulering af klientens ord. Det refererer snarere til terapeutens forsøg på vedblivende at være empatisk afstemt med klientens indre oplevelse og løbende at tjekke sin forståelse af denne. Som

---

<sup>1</sup> "following" and "leading" - jf. begreberne 'pacing' og 'leading', præsenteret af HBG i forbindelse med undervisningen omkring 'elementerne i den terapeutiske proces'.

udgangspunkt forsøger terapeuten at følge klientens oplevelse fordi terapeuten anerkender, at klienten er menneskelig på samme måde som terapeuten er: et medmenneske, en autentisk kilde til oplevelse, et aktivt handlende menneske, der forsøger at skabe mening, opnå mål og være i kontakt med andre. Terapeuten værdsætter klientens initiativ og søger at hjælpe klienten med at skabe overblik over hans eller hendes situation eller løse eventuelle problemer.

Samtidig leder terapeuten aktivt den terapeutiske proces. At lede betyder ikke at formane eller holde forelæsning for klienten, at give gode råd, kontrollere eller manipulere klienten. Det betyder heller ikke at gøre klientens arbejde, at forsøge at løse klientens problem eller forsøge at give klienten indsigt<sup>2</sup>.

Terapeuten er en oplevelsesmæssig guide, som besidder en viden om subjektivt terræn og emotionelle processer. "Proces-guide" er faktisk et bedre ord til at beskrive, hvordan terapeuten agerer: terapeuten arbejder altid aktivt frem mod noget sammen med klienten, og alt, hvad terapeuten siger, er – samtidigt - rettet mod at opnå følgende:

- en umiddelbar respons intention (fx at kommunikere forståelse og opmuntre klienten til at udforske sine følelser)
- en 'indenfor-sessionen' umiddelbart opstået opgave<sup>3</sup> (fx at hjælpe klienten med at forstå en forvirrende overreaktion på en bestemt situation)
- et overordnet behandlings mål (fx at hjælpe klienten med at opnå sit mål om at komme ud af sin depression eller overens med sin skilsmisse)

Terapeutens respons tilbyder kontinuerligt klienten forskellige muligheder for at arbejde med oplevelse. At følge ("following"/"pacing") og lede ("leading") på samme tid lyder umiddelbart som en modsigelse. Men emotions-fokuserede terapeuter opfatter det som en dialektik (dvs. en kreativ spænding) mellem to vitalt vigtige aspekter ved terapi. At følge uden at lede kan resultere i, at terapien ikke udvikler sig effektivt eller går i cirkler og ikke kommer nogen vegne. At lede uden at følge er ineffektivt og kan have den stik modsatte virkning. Det kan underminere forsøgene på at hjælpe klienten til at udvikle sig som en "beriget", selvregulerende person. Derfor forsøger emotions-fokuserede terapeuter at integrere dét at følge og dét at lede, således at modsætningen ofte forsvinder, som i en dans hvor partnerne responderer på hinanden ved skiftevis at følge og lede. Den optimale situation i en emotions-fokuseret terapeutisk tilgang er et aktivt samarbejde mellem klient og terapeut, hvor ingen af dem hverken føler sig ledt eller mekanisk fulgt af den anden. I stedet er idealet en utvungen fornemmelse af samarbejde. Terapeuten har hele tiden øje for ("monitors") den terapeutiske alliances tilstand og den øjeblikkelige terapeutiske opgave med henblik på at vurdere den bedste balance mellem aktiv stimulation og lydhør/forstående afstemning.

Når der opstår forskellighed eller uenighed, anser terapeuten altid klienten som ekspert på sin egen oplevelse, og bøjer sig for den. Endvidere tilbydes terapeutens interventioner på en ikke-påtvungende, afprøvende måde som formodninger, perspektiver, eksperimenter eller muligheder, snarere end som en ekspert udtalelser eller sandhedsudsagn.

### **Terapeutens undersøgende respons/reaktions stil**

På det helt konkrete niveau er emotions-fokuseret terapi kendetegnet ved et karakteristisk mønster af terapeut reaktioner, som er temmelig forskelligt fra den typiske reaktions stil i ikke-oplevelsesorienterede terapeutiske tilgange. Denne type af reaktion kaldes *empatisk undersøgelse/udforskning*, og den antager adskillige former. Sædvanligvis gøres der indenfor denne stil brug af undersøgende/udforskende refleksioner, som i følgende korte eksempel:

---

<sup>2</sup> enlighten the client.

<sup>3</sup> a within-session task

- Klient:* Jeg ønsker mig bare nok af den, jeg plejede at være, til at jeg kan leve som et menneske.
- Terapeut:* (taler som klienten): Det lyder næsten som "Jeg føler mig ikke som et menneske lige nu. Jeg føler mig som et eller andet, der ikke er et menneske." Er det sådan, det føles?
- Klient:* Bare som en paranoid lille pige, du ved.

Udforskende/undersøgende spørgsmål er også vigtige, så som, "Hvordan er det indeni?" "Hvad oplever du lige nu?" eller endda "Hvor mærker du følelsen i din krop?". Denne karakteristiske form for terapeut reaktion er aktiv, engageret, talende til følelserne eller udtryksfuld, men samtidig er den typisk prøvende og til tider tilsigtet uartikuleret, når den forsøger at spejle og støtte klientens selv-udforskning af sin netop nu følte oplevelse.

### **Markør-styret opgave strategi**

Emotions-fokuseret terapi er karakteriseret ved sin klare beskrivelse af terapeutiske markører og opgaver 'indenfor-sessionen' og ved sin kombination af relations og arbejdsprincipper, der medfører både at følge og lede/guide. *Markører* er adfærd 'i-sessionen', som signalerer, at klienten er klar til at arbejde med et bestemt problem.

Et eksempel er en selv-kritisk splittelses markør, i hvilken en del af personen (en kritiker) kritiserer en anden del (en oplever). Opgaver er forbundet med umiddelbare mål 'indenfor-sessionen', så som at løse den indbyggede konflikt i en selvkritisk splittelse. Emotions- fokuseret terapi indeholder også bestemte terapeutiske metoder, som terapeuter kan anvende til at hjælpe klienten med at løse opgaver. For eksempel ville terapeuten måske foreslå, at klienten flytter sig frem og tilbage mellem to stole og her skiftes til at tale som kritikeren og opleveren ("to-stols dialog"). Terapeuten lytter efter om klienten præsenterer opgave markører, og tilbyder interventioner, der matcher de opgaver, der dukker op. Ved at hjælp af sprogbrug, der 'følger' og 'leder', følger terapeuten først de opgaver, klienten præsenterer i form af markører, og guider derefter klienten i frugtbare måder at arbejde med disse opgaver på.

## **OPLEVELSESORIENTEREDE BEHANDLINGS PRINCIPPER**

En anden måde at beskrive den oplevelsesorienterede terapies essentielle beskaffenhed er at fremlægge de behandlingsprincipper, der styrer terapeutens relationelle holdning og handlinger. Alt hvad en emotions-fokuseret terapeut gør, er udledt af disse behandlingsprincipper, som er opsummeres i tabel 1.1. Endvidere afspejles balancen mellem relations og opgave elementer i delingen af disse behandlingsprincipper i to grupper med tre i hver. Som deres rækkefølge antyder, kommer de relationelle principper først og prioriteres i sidste instans højere end de opgave-faciliterende principper.

### **Relations principper**

Som udgangspunkt er emotions fokuseret terapi baseret på en oprigtig værdsættende, empatisk relation og fordrer at terapeuten er fuldt til stede, respektfuld og yderst lydhør overfor klientens oplevelser. Relations-principperne omfatter understøttelse af et fælles engagement i et trygt, opgave-fokuseret terapeutisk forhold. Et forhold som er tilstrækkelig trygt og målrettet til at klienten bliver tilskyndet til at udtrykke og udforske sine personlige problemer og følelsesmæssige smerter.

*Empatisk afstemning: At gå ind i og afdække klientens umiddelbare oplevelser i stadig bevægelse.*

Empati er et komplekst begreb som igen får solid opmærksomhed fra psykoterapeuter med forskellige teoretiske orienteringer (Bohart & Greenberg, 1997b). I overensstemmelse med det person-centrerede udgangspunkt og den humanistiske vægtning af den enkeltes oplevelse er empatisk afstemning selve fundamentet for den oplevelsesorienterede terapi. Fra terapeutens side sker den empatiske afstemning sammen med terapeutens tilstedeværelse og basale interesse i klientens oplevelser. Den fordrer at terapeuten udfører en række indre handlinger (se også Greenberg & Elliot, 1997; Greenberg & Geller, 2002; Vanaershot, 1990) så som at slippe forudindtagede meninger om klienten, at gå aktivt ind i klientens verden, gå med i klientens oplevelse samt udvælge og tage fat i de følelser og betydninger som er mest vigtige og dybe for klienten i øjeblikket.

Terapeuten forsøger at være til stede og bibeholde en forståelse af klientens indre oplevelse som den kommer til udtryk fra det ene øjeblik til det næste. Terapeuten bruger ikke klientens udsagn som noget der skal vurderes i forhold til en sandhed, en hensigtsmæssighed eller psykopatologi. Ydermere forsøger terapeuten ikke at tolke mønstre, drivkræfter eller forsvar og stiller heller ikke spørgsmålstejn ved irrationelle overbevisninger. Empatisk afstemning er samtidig en kompleks proces der omfatter det at udvælge ét blandt mange forskellige mulige spor, herunder indhold (den overordnede mening udtrykt af klienten), følelser (bitterhed), proces (klientens umiddelbare oplevelse), person (hvordan det er at være klienten) samt iboende betydninger (det som er uklart eller ved at komme til syne).

*Terapeutiske forbindelser: Kommunikativ empati, medfølelse og tilstedeværelse overfor klienten.*

Siden Rogers (1957) og andre er den terapeutiske relation blevet betragtet som det overordnede helbredende element i den oplevelsesorienterede terapi. Derfor forsøger terapeuten at udvikle en stærk terapeutisk dialog med klienten. Denne dialog er kendetegnet ved tre indbyrdes afhængige relations elementer: Forståelse og empati, accept og værdsættelse samt tilstedeværelse og oprigtighed.

Type af behandlings princip	Princip	Definition af princip	Aktivitet
<b>Relationelle principper:</b> Understøt en tryk, frugtbar terapeutisk relation	Empatisk afstemning	Vær nærværende for at spore klientens umiddelbare oplevelse og den som er ved at udfolde sig/udvikle sig	<p>Terapeut oplevelse: giv slip på forudfattede antagelser, gå ind i klientens oplevelse, lad klientens oplevelse give genklang i dig, udvælg og hold fast i hvad der fremtræder som vigtigt og centralt</p> <p>Udtryk empatisk afstemning til klienten gennem spejling og andre reaktioner, tjek akkuratheden med klienten.</p> <p>Udvikl og udtryk omsorg gennem accept (tolerance, betingelsesløshed), ved at sætte pris på (aktiv omsorg) og tillid til klienten.</p> <p>Udtryk nærvær gennem følelsesmæssig kontakt med klienten i en virkelig relation. Udvis autenticitet (kongruens, integritet) og gennemsigtighed (faciliterende selvafløring) baseret på terapeutens selv-awareness.</p> <p>Udvikl kontrakt/enighed om mål (hvad der skal arbejdes med) ved at identificere, forstå og støtte klientens mål</p> <p>Udvikl kontrakt/ enighed om opgave (hvordan der skal arbejdes) gennem oplevelsesorienteret undervisning og forhandling</p> <p>Tilbyd en samarbejdende, ikke-ekspert tone</p> <p>Hjælp klienten med specifikke opgaver ved at udvikle sprog, oplevelsesorienteret undervisning og udforskning af behandlings vaskeligheder.</p>
	Terapeutisk bånd	Kommunikér empati, omsorg og nærvær til klienten	
	Opgave samarbejde	Faciliter involvering i terapiens mål og opgaver (alliancens opgave og målaspekt)	

Type af behandlings princip	Princip	Definition af princip	Aktivitet
<b>Opgave principper:</b> Faciliter terapeutisk arbejde med specifikke terapeutiske opgaver	Oplevelses-orienteret bearbejdning	Hjælp klienten med at arbejde på forskellige måder på forskellige tidspunkter	<p>Opmuntr bestemte klient mikroprocesser, som er passende i forhold til den aktuelle opgave, fx oplevelsesorienteret udforskning, at udtrykke sig aktivt</p> <p>Opgaveorientering: Lyt efter opgaver, hjælp klienten med at identificere nøgleopgaver</p> <p>Model repræsentation: Kend trinene og blindgyderne i hver enkelt opgave</p> <p>Vær venligt vedholdende: Hjælp klienten med at blive i opgave og med at komme tilbage til efter sidespor</p> <p>Fleksibilitet: Forhandl med klienten om at fortsætte en opgave eller at skifte til en vigtigere opgave</p> <p>Empatisk selektion: Lyt efter og vælg vækst-orienterede klient oplevelser/erfaringer (noget nyt, muligheder, styrker, fremskridt, ønske om ændring, selv-sikkerhed, selv-omsorg, oplevelse af personlig magt/kraft)</p> <p>Tilbyd valg: Tillad klienten at vælge, hvad der skal arbejdes med og hvordan</p> <p>Klient - 'empowerment' holdning: Opmuntr klienten til at betragte sig selv som ekspert på sig selv</p>
	Fuldførelse af opgave og fokus	Faciliter klientens fuldførelse af terapeutiske nøgleopgaver	
	Selv-udvikling	Frem klientens ansvarlighed og 'empowerment'	

Allerførst forsøger terapeuten at kommunikere en empatisk afstemning, dels for at undersøge om den er akkurat og dels for at give klienten en oplevelse af at være forstået af den anden. Empati kan udtrykkes på mange måder, f.eks. som refleksions- og udforskningssvar. Men også gennem en omhyggelig brug af andre reaktionsmidler så som udlevering af egne oplevelser, et passende toneleje ansigtsudtryk.

Dernæst forsøger terapeuten at udvikle, vedligeholde og udtrykke ubetinget accept, anerkendelse og tillid til klienten. *Ubetinget accept* [onconditional positive regard] er den generelt underliggende holdning, som udtrykker vedvarende, oprigtig og ikke-kritiserende interesse og tolerance overfor alle aspekter af klienten. Rogers (1957) og andre klient-centrerede terapeuter (f.eks. Barrett-Lennard, 1962) kalder denne holdning for "ikke-besiddende" eller "ubetingethed", dvs. den er mere end blot accept og handler om at udvise en umiddelbar og aktiv medfølelse med klienten samt at bekræfte og påskønne klienten som medmenneske, specielt i de øjeblikke hvor klienten er sårbar (Greenberg et al., 1993). Ubetinget accept og anerkendelse omfatter også en dyb følelse af tillid til klientens egne muligheder for selv-forståelse og positiv udvikling (Harman, 1990; Peschken & Johnson, 1997), herunder basale tilbøjeligheder hen imod helhed, frihed og udvikling.

For det tredje er det yderst vigtigt at terapeuten viser en ægte tilstedeværelse overfor klienten og giver klienten en fornemmelse af følelsesmæssig kontakt. Terapeuten må forsøge at være ægte og autentisk (i overensstemmelse med sig selv/kongruent/hel) og passende gennemsigtig eller åben i forholdet. I overensstemmelse med dette anser terapeuten det terapeutiske forhold for at være en ægte relation imellem to mennesker, som begge har mulighed for at opleve og handle og således også begge kan blive beriget heraf. Terapeuten må således undgå at spille roller eller dække sig ind under at være eksperten. Terapeutens tilstedeværelse som et ægte, autentisk menneske som til tider også er åben og uden forstillelse opmuntrer klienten til selv at være åben og modig. Desuden hjælper det klienten til at komme ud af følelsen af isolation. Kontakt, autenticitet og åbenhed understøtter også terapeutens empatiske afstemning og anerkendelse og gør disse troværdige for klienten (vi refererer her til en formålstjenlig åbenhed, som er baseret på terapeutens omhyggelige selvforståelse snarere end impulsive eller udstillende selvførelser).

#### *Opgave samarbejde: At understøtte involvering i mål og terapeutiske opgaver*

En effektiv terapeutisk relation kræver at både terapeut og klient involverer sig i generelle behandlingsmål, umiddelbare opgaver i terapituationen og konkrete terapeutiske aktiviteter som skal udføres i terapien. Disse behandlingsprincipper udgår delvist fra de humanistiske værdier som ligger i at formidle frihed, selvbestemmelse, pluralisme og egalitarisme (tro på at alle mennesker er lige). Det medfører at terapeuten optræder som én klienten samarbejder med snarere end som en ekspert og kræver at terapeuten gør klienten til en aktiv deltager i terapien.

I de første behandlinger i et emotions fokuseret terapiforløb arbejder terapeuten derfor med at forstå klientens opfattelse af hovedproblemerne og med at klargøre klientens primære terapeutiske mål. Almindeligvis godtager terapeuten de mål og opgaver som klienten selv fremlægger og arbejder aktivt sammen med klienten med at beskrive de følelsesmæssige processer som disse opgaver medfører. Forskning i emotions-fokuseret terapi viser at et klart, fælles behandlingsfokus ved den femte terapibehandling har stor betydning for den efterfølgende behandlings effekt.

Fra første behandling hjælper terapeuten desuden klienten med at gå ind i et overordnet arbejde med at opleve og udforske de følelser, der relaterer sig til hans eller hendes problemer, mål og opgaver. Denne udforskning er initieret af terapeutens samarbejdende (og ikke ekspert orienterede) tone og dennes forslag af terapeutiske opgaver. Derudover tilbyder terapeuten klienten oplysninger om følelser og terapiprocesser med det formål, at give klienten mulighed for at udvikle en generel forståelse af vigtigheden af at arbejde

med følelser og give logiske begrundelser for at arbejde med konkrete terapeutiske aktiviteter så som to-stols dialog.

### Opgaveprincipper

De tre relationelle principper skaber en model for den optimale klient-terapeut relation indenfor emotions fokuseret terapi. De følges op af tre principper som angiver klientens udførelse af terapeutiske opgaver. Principperne er baseret på den grundlæggende antagelse at mennesker er aktive, målbevidste organismer med medfødte behov for at udforske og beherske deres omgivelser. Disse principper kommer til udtryk gennem terapeutens forsøg på at hjælpe klienten til at løse indre, følelsesorienterede problemer gennem at arbejde med personlige mål og konkrete opgaver i behandlingssituationen.

*Oplevelsesorienteret bearbejdning (processing): At hjælpe klienten med at arbejde på forskellige måder på forskellige tidspunkter.*

En overordnet indsigt indenfor emotions-fokuseret terapi er, at klienten har forskellige virkningsfulde måder at arbejde på og at disse hjælper klienten med at udvikle sig gennem forskellige terapeutiske opgaver. Dette synspunkt stemmer overens med den humanistiske værdi som tillægges pluralismen: der findes flere måder at arbejde effektivt med terapi. Dette terapeutiske princip udspringer af den emotions-fokuserede terapies emotionsteori, som skelner imellem forskelligere aspekter af 'emotion-schemes', forskellige slags følelsesmæssige reaktioner og forskellige følelsesregulerende metoder. Det er derfor meget vigtigt, at terapeuten følger med i klientens umiddelbare tilstand for at hjælpe ham eller hende med at arbejde på forskellige måder på forskellige tidspunkter. I denne bog henviser vi til de forskellige måder at arbejde på som *oplevelsesorienterede mikroprocesser*.

Oplevelsesorienterede mikroprocesser er frugtbare, fra øjeblik-til-øjeblik måder, at arbejde med sine indre oplevelser. Dette kan f.eks. være

- at være opmærksom på, hvad der fylder i bevidstheden (være til stede)
- aktivt at søge efter sin indre oplevelse for at identificere og verbalisere det, som er uklart eller er ved at opstå (oplevelsessøgning)
- aktivt at udleve sin indre oplevelse (aktivt udtryk)
- at tillade en anden person at få indsigt i ens indre oplevelse (interpersonel kontakt)
- at reflektere over en oplevelse, for at forstå den og skabe en ny betydning (selvrefleksion)
- at se fremad på, hvordan man i fremtiden kan komme til at optræde, tænke eller føle anderledes (handlingsplanlægning)

De forskellige mikroprocesser er anvendelige i hver deres behandlingskontekst. Derfor benytter terapeuter løbende mikromarkører, dvs. markører for microprocesser, for at kunne lave øjebliks analyser, som viser hvilken microproces, der vil være mest anvendelig på det givne tidspunkt i terapien.

*Opgaveløsning og fokus: At understøtte klienten i at løse terapeutiske hovedopgaver*

I modsætning til hvad mange tror, bliver de fleste oplevelsesorienterede opgaver ikke løst ved første forsøg. Klienter oplever terapeutiske hovedopgaver som ufærdige figurer, der bliver ved med at presse sig på mod færdiggørelse i form af en løsning, et fænomen man kalder Zeigarnik effekten. Dette behandlingsprincip stemmer overens med den humanistiske værdi om helhed såvel som med emotionsteorien, der fastslår, at følelser anviser hensigtsmæssige (adaptive) retninger for personen.

Det er derfor vigtigt at terapeuten understøtter klienten i at identificere de væsentlige behandlingsområder og hjælper dem med at arbejde med dem gennem flere behandlinger. For at gøre det, starter terapeuten behandlingen med at udvikle klare behandlingsmål sammen med klienten, og derefter spore klientens aktuelle opgaver indenfor hver enkelt terapisesion. Terapeuter vægter de oplevelser, som er forbundet med behandlingsfokus; derudover bliver terapeuten lige så roligt ved med at tilbyde klienten mulighed for at holde fast i terapeutiske hovedopgaver og bringer ofte klienten tilbage til opgaven, når der opstår distraktioner, sidespor eller blokeringer. I dette arbejde bliver terapeuten delvist ledt af sin viden om det almindelige løsnings-sekvens indenfor bestemte opgaver og tilbyder således klienten mulighed for at komme videre til næste trin i arbejdet (det kan f.eks. være at give kritikeren i en to-stols dialog mulighed for at bløde lidt op). Det er vigtigt at huske på, at terapeuten ikke kan tvinge klienten til at komme videre til næste trin i opgaveløsningen. Klienten går videre, når han eller hun følelsesmæssigt er klar til det, men terapeuten kan tilbyde klienten muligheden for at komme videre.

En rigid fastholdelse af fokus på en konkret opgave har imidlertid en negativ effekt. Det er ofte nødvendigt at terapeuten er fleksibel og følger klienten, når han eller hun skifter til en opgave som er mere nærværende for ham eller hende. Sædvanligvis er det også vigtigt at bibeholde en balance imellem fokus på en opgave på den ene side og den terapeutiske relation på den anden side. Nogle gange kan klienten komme til at opfatte terapeutens bestræbelser på at understøtte ham eller hende i at løse en terapeutiske opgave som et voldsomt pres hen imod at gøre noget, som klienten ikke selv er parat til. Terapeuten skal være opmærksom på denne risiko og skal derfor lytte godt efter og være klar til at tilbyde klienten mulighed for at gå væk fra en opgave eller gå videre til en anden opgave. Det tager normalt adskillige behandlinger, før en klient har fuldført en hovedopgave eller et mål, som f.eks. at få kontrol over traume-relateret angst eller at fjerne vrede og bitterhed rettet mod en forælder, som har svigtet. Terapeuten kan derfor hjælpe klienten til at gå tilbage til en opgave uge efter uge, men kan være nødt til midlertidigt at lade opgaven ligge, hvis der dukker noget mere presserende op eller hvis klientens ubehag ved at udtrykke stærke følelser begynder at forstyrre arbejdet med opgaven.

#### *Selv-udvikling: Fremme klientens ansvarlighed og ressourcer [empowerment]*

Endelig er emotions-fokuseret terapi en humanistisk terapi med eksistentielle rødder; den lægger stor vægt på menneskelig frihed og udvikling gennem hele livet. Derfor lægger emotions-fokuserede terapeuter også vægt på, at klienter har frihed til at vælge deres egne handlinger, i terapisituationen såvel som i andre sammenhænge. Derudover bliver klienten også betragtet som ansvarlig (på en ikke-anklagende måde) for udviklingen af deres følelsesmæssige oplevelser, herunder depression og angst. Terapeuten understøtter således klientens mulighed for og motivation til selvbestemmelse, moden afhængighed af andre og selvudvikling, herunder udvikling af personlig styrke.

Terapeuten understøtter først og fremmest klientens udvikling gennem at lytte omhyggeligt efter og hjælpe klienten til at udforske udviklings potentialer i hans eller hendes oplevelser. F.eks. hører terapeuten måske den kategoriske vrede, som ligger implicit i en klients depressive sindsstemning og reflekterer over den.

Det at have valgmuligheder bliver også understøttet på forskellig vis. Som f.eks. når klienten tilbydes alternativer i forbindelse med terapeutiske mål, opgaver og handlinger. Således kan terapeuten tilbyde en tilbageholdende klient muligheden for *ikke* at udforske et smertefuldt emne. Eller terapeuten kan overfor klienten fremføre muligheden af enten at fortsætte selvkritikken eller at udfordre den indre kritiker. Ydermere kan emotions-fokuserede terapeuter fastholde, at de ikke er eksperter i indholdet i klientens oplevelser og at de derfor ikke er i stand til at tolke, dømme, eller give ekspertudsagn omkring klientens problemer. I stedet anser terapeuten klienten for at være sin egen ekspert og den, der i sidste ende skal vælge sin egen identitet.