

Emotionsfokuseret terapi

- essens og praksis

Emotionsfokuseret terapi

- Empirisk underbygget
- Følelsesfokuseret
- Humanistisk eksistentiel

En nutidig psykologisk tænkning :

Neohumanismen

Neohumanisme

Den emotionsfokuserede terapi er en integration af et humanistisk perspektiv på menneskets natur, dysfunktion og vækst, med nutidig emotionsteori og 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 selvdeterminerende.
- Alle individer/klienter for at have et iboende vækstpotentiale.
- Terapeutens autenticitet og nærvær sammen med klienten for nødvendig.

Dialektisk konstruktivisme og emotionsteori anser :

- Mennesket for at bestå af flere *dele* eller *stemmer* for typisk at involvere en dialektik mellem stabilitet og forandring.

Det betyder at terapien ofte har det sigte :

- at støtte en mere vækstorienteret stemme, som er i konflikt med en mere dominerende negativ stemme, der forsøger at bevare velkendte, men negative tilstande.

Klient-centreret og procesguidende.

Emotionsfokuseret terapi er et samspil mellem klientens umiddelbare oplevelse og resultater fra forskning omkring behandlingsproces og resultat.

At integrere "væren " og "gøren"
at skelne mellem
"at følge og "at lede" klienten.
(pacing og leading)

Den følgende tilgang.

Terapeuten når han/hun er følgende :

- Følger klientens indre oplevelse, ”moment by moment ”
- Er empatisk afstemt med klientens indre oplevelse, og løbende afstemmer sin forståelse af denne.
- Udtrykker sin empati, så klienten fornemmer at terapeuten virkelig forstår og kan sætte sig i klientens sted.
- Værdsætter klientens initiativ.
- Søger at støtte klienten til at skabe overblik og kaste lys over hans eller hendes situation og evt. dilemmaer.

Den procesguidende tilgang.

Terapeuten når hun/han er er procesguidende :

- Er oplevelsesmæssig guide, som ved noget om subjektivt terræn og emotionelle processer.
- Arbejder aktivt frem mod noget sammen med klienten, for at opnår:
 - a) En umiddelbar respons, som f.eks. at opmuntre klienten til, at udforske og fokusere på sine følelser.

Den procesguidende tilgang.

- b) En 'indenfor sessionen' umiddelbart opstået opgave (f.eks at støtte klienten til at forstå en forvirrende overreaktion på en bestemt situation, terapeutisk)
- c) Et overordnet arbejdsmaal (f.eks at klienten kan opnå at komme ud af sin depression eller at komme overens med sin skilsmisse)

Modsigelse eller dialektik ?

- At følge uden at lede kan resultere i, at terapien ikke udvikler sig effektivt eller går i cirkler og ikke bidrager til transformation af emotioner og forandring.
- At lede uden at følge er ineffektivt og kan forcere og direkte hæmme processen, og direkte forhindre personen i at udvikle sig sig som en 'beriget' selvregulerende person.

- At tilbyde sine interventioner, på en ikke-påtvingende afprøvende måde, med formodninger, perspektiver, eksperimenter eller muligheder, snarere end som ekspertudtalelser eller sandhedsudsagn.

Relations - og opgave niveauet

- Relations niveauet

(Relationsprincipper)

- Opgave niveauet

(Opgaveprincipper)

Relations-principper

Forståelse * Empati * Accept

- ◆ **Empatisk afstemning**
- ◆ **Terapeutisk bånd/forbindelse**
- ◆ **Opgavesamarbejde**

Fundament for de relationelle principper

- At terapien er baseret på en oprigtig værdsættende empatisk relation
- At terapeuten formår at slippe forudindtagede meninger om klienten, og lade det som er meningsfuldt for klienten få fokus .
- At terapeuten er fuldt til stede, respektfuld, "ægte" og lydhør over for klientens verden og oplevelser,
- Understøttelse af et fælles engagement i et trygt, opgavefokuseret terapeutisk forhold.

Opgave-principper

- ◆ Oplevelsesorienteret bearbejdning
(støtte klienten til at arbejde på forskellige måder på forskellige tidspunkter)
- ◆ Opgaveløsning og fokus
(at understøtte klienten i at løse terapeutiske opgaver)
- ◆ Selvudvikling
(Fokus på det vækstorienterede hos klienten)

Markører og specifikke interventionsmodeller

Undersøgelser har vist, at der er specielle udsagn fra, og adfærd hos 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.

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