



Hvad er Emotions-Fokuseret Terapi – EFT?

Emotions-fokuseret terapi (EFT) er en oplevelsesorienteret psykoterapeutisk tilgang, der har sine rødder i den Klientcentrerede terapi, Gestaltterapien og den nyere emotionsteori og kognitionsforskning. Derudover hviler retningen på et humanistisk eksistentielt menneskesyn og den fænomenologiske metode.

EFT'en er - som den første og eneste terapiform indenfor den humanistisk eksistentielle (oplevelsesorienterede) psykoterapeutiske tradition – anerkendt som evidensbaseret og derved unik i sin empirisk-baserede tilgang. Der er således tale om en metode, der hviler på veldokumenterede og velbeskrevne forskningsresultater, og som i øjeblikket markerer sig stadigt stærkere i såvel USA og Canada som i Europa.

EFT'ens primære ophavsmand er den internationalt kendte og anerkendte Leslie S. Greenberg. Han var indtil for ganske nylig 'Professor of Psychology' ved York University i Toronto, Canada og leder af 'Psychotherapy Research Center' ved samme universitet. Han er en af de mest fremtrædende forskere indenfor den oplevelsesorienterede psykoterapeutiske tradition og anses for en af verdens ledende autoriteter i arbejdet med emotioner i psykoterapi. Han er en af grundlæggerne af 'the Society of the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI)' og tidligere præsident for 'the Society for Psychotherapy Research (SPR)'.

Greenbergs integrative arbejde nyder stor anerkendelse blandt praktikere fra forskellige 'lejr' indenfor det psykoterapeutiske felt, heriblandt den kognitiv-adfærdsterapeutiske, den interpersonelle, den psykodynamiske og den løsningsfokuserede.

I den emotions-fokuserede terapi vægtes det trygge, empatiske rum og den gode relation mellem terapeut og klient højt og anses som en forudsætning for et udbytterigt terapeutisk arbejde. Terapeuten følger og spejler klienten fra øjeblik til øjeblik, og når det relationelle niveau anses for veletableret, skærpes fokus på en mere aktivt guidende interventionsform fra terapeutens side.

EFT'ens specifikke interventionsmodeller har vist sig yderst effektive i transformationen af svære følelser og uhensigtsmæssige mønstre i klientens liv. EFT anser emotioner, følelser, for at være vort indre navigationssystem, der fortæller os, hvad der er vigtigt "her og nu", hvad vi har behov for, og hvordan vi har brug for at handle i overensstemmelse med situationen.

Terapiformen fokuserer på at hjælpe mennesker med at blive opmærksomme på og udtrykke deres følelser, at lære at acceptere og regulere dem, og at kunne reflektere over dem for at danne mening og eventuelt transformere dem.

Som Leslie Greenberg udtrykker det: *"You can not leave a place until you have arrived"*.

Den emotions-fokuserede terapi er teoretisk velunderbygget og meget systematisk opbygget, hvilket i et pædagogisk og uddannelsesmæssigt perspektiv, gør den let og overskuelig at formidle og forstå.



Den udmærker sig blandt andet ved den videnskabeligt velunderbyggede emotionsteori, der helt unikt beskriver de forskellige niveauer af følelser, vi som individer er født med. Teorien giver terapeuten en god

mulighed for at differentiere de emotionelle udtryk, klienten præsenterer, for således at kunne være hjælpsom i forhold til at støtte hans/hendes forandringsproces.

Et andet centralt element er begrebet "*Caseformulation*", som er et vigtigt og systematisk redskab for terapeuten til at organisere informationer og få overblik over klientens proces, således at opmærksomheden skærpes og fokus lægges på det, der er meningsfuldt for klienten her og nu, fra øjeblik til øjeblik.

På EFT-instituttet har vi valgt at supplere og integrere den emotions-fokuserede terapies eksistentielle og reflektive dimensioner med et mere eksplicit og uddybet eksistensfilosofisk tilværelsesperspektiv ud fra den tanke, at vi ud over at være enkelt individer med hver vores emotionelle bagage også indgår i en større sammenhæng, hvor vi uundgåeligt er underlagt nogle fællesmenneskelige betingelser: *De eksistentielle grundvilkår*.

Vi lader os her inspirere af blandt andre de engelske psykologer Emmy van Deurzen, Ernesto Spinelli og Mick Cooper samt af den amerikanske psykiater og psykoterapeut Irvin D. Yalom. Flere af de nævntes terapeutiske tilgang er alene baseret på en eksistensfilosofisk forståelse af mennesketilværelsen.

Vi finder, at udbygningen og uddybningen af det eksistensfilosofiske perspektiv skærper EFT'ens reflektive niveau, som vi anser for at være af stor betydning for den personlige proces.