

Selvorganisering

EFT-instituttet - Susanne Hvidberg

Selvorganisering

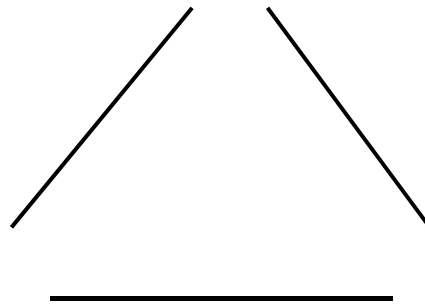
- * Vi organiserer os så vi bedst muligt får dækket vores mest grundlæggende behov for at overleve og for vores trivsel.
- * Det er i integrationen af emotion og kognition ("hjerte" og "hoved") – vi organiserer vores væren i verden.
- * Vi tilpasser os den ydre verden og/eller får den ydre verden til at tilpasse sig os.

Kontakt

- * Vi bliver til i kontakt (dialog) med vores omverden
- * Et nyfødt barns behov er enkle og basale, og efterhånden som barnet vokser og får erfaringer, og indsamler data i kontakten med verden, jo mere kompleks og facetteret bliver organiseringsprocessen.

En Gestalt

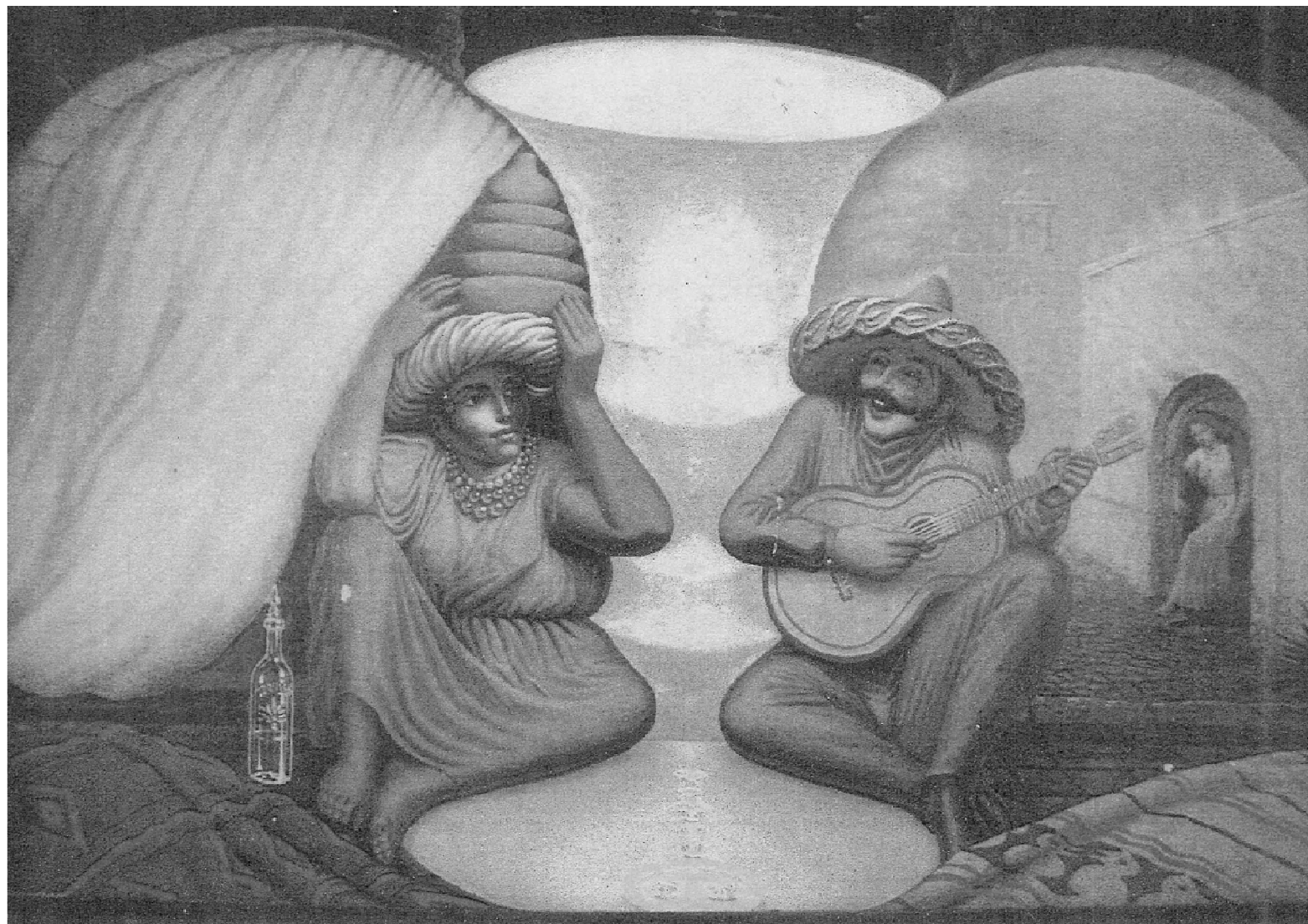
- * En gestalt, er noget man opfatter som en helhed, selvom det/den består af flere dele eller momenter.



- * Grundtanken i gestaltpsykologien er, at psyken ikke er en passiv modtager af indtryk, men at den er aktivt gestaltende under sin opfattelse af omverdenen.

Figur / Grund Fænomenet

- * Vi organiserer vores sanseindtryk i en struktur hvor noget bliver forgrund og noget andet baggrund.
- * Der dannes en form for mønster, hvor noget står frem for os som det egentlige (figur) på en baggrund af noget, vi ikke har opmærksomheden rettet mod, men som er med til at danne "figuren"



Awareness-Pro cessen

- * Organiseringsprocesserne foregår og udvikler sig når mennesket går i kontakt (dialog) med omverdenen. I denne kontakt er mennesket "vågent" over for hvad og hvordan det oplever, og at det oplever.
- * Forstås ud fra Gestalt terapien som en tilstand af ufokuseret "vågenhed" der sætter mennesket i stand til at stille "skarpt"

Oplevelsens Struktur

Et samspil imellem:

- * Organisering af sansepåvirkninger inde fra kroppen
- * Organisering af sansepåvirkninger, der kommer ude fra verden
- * Organisering af mentale processer

De 3 Awareness-Zoner

- * Inder-zonen retter opmærksomhed mod, det der foregår indenfor huden. Sansepåvirkninger inde fra kroppen. F.eks. knugen i maven, hjertet banker hurtigt, spændingstilstande (behov), ubehag, behag.
- * Yder-zonen retter opmærksomheden mod det der kommer ude fra den ydre verden. Sanserne informeres via hørelse, syn, lugte-, føle- og smagssans.
- * Mellem-zonen repræsenterer det mentale arbejde. Det er herfra mennesket informeres om sine erfaringer – forestillinger, fortolkninger, fordomme, erindringer, moral osv.

BESKYTTESLAG

SELVDESTRUKTION

RYGNING
SYGDOM
ALKOHOL
STOFFER
SELVBESKADIGELSE
OVERSPISE
SULTE SIG
INTELLEKTUALISERE
VERBALISERE
SHOPPE
SEX
SPIL

BESKYTTESLAG

TILSTANDE

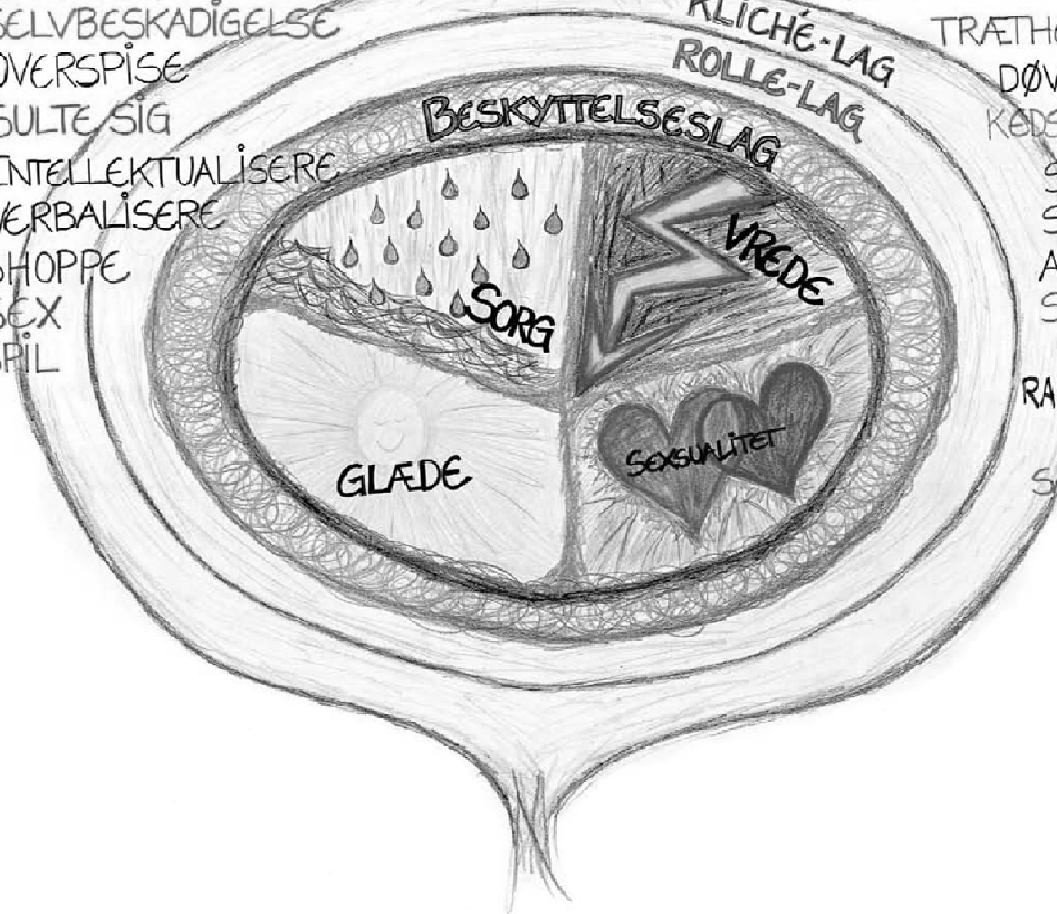
FORVIRRING
DÅRLIG SAMVITTIGHED
TOMHED
DEPRESSION
LIGEGYLDIGHED

KLICHÉ-LAG
ROLLE-LAG

TRÆTHED

DØVHED
KEDSOMHED

SKAM
SKYLD
ANGST
STRESS
URO
RASTLØSHED
IRONI
SARKASME



Fundamentale Emotioner

- * Vrede
- * Sorg
- * Frygt (angst)
- * Afsky / Lede
- * Skam ???
- * Glæde
- * Begejstring / Lyst
- * Nysgerrighed