

Kontakt

- Mennesket er fleksibelt, tilpasnings dygtigt
- Vi bliver til i kontakt 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.

1

Selvorganisering

- Vi udvikler os i samspil med omgivelserne
- Vi tilpasser os omgivelserne
- Vi organiserer verden så vi kan forstå den og navigere i den.
- Organisering - hvordan vi opfatter verden
- Organisering – lukke informationer ind og ud, vi sorterer

2

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 (senere) 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.
- Vi ser i helheder og tillægger mening.

3

En Gestalt

- Gestalt – vi opfatter i helheder, vi tilføjer det der mangler, vi er meningskabende
- Vi ser i helheder og tillægger mening.



- Grundtanken i gestaltpsykologien er, at psyken ikke er en passiv modtager af indtryk, men at den er aktivt gestaltende under sin opfattelse af omverdenen.
- I EFT er vi optaget af Hvordan vi organiserer vores verden – særligt emotionelt

4

Mennesket tiltrækkes af behag og fjerner sig, som udgangspunkt, fra ubehagelige emotioner. På den måde kan vi få information om hvad der tjener os godt og mindre godt.

Fundamentale medfødte emotioner iflg. Emotions teorien (Damasio)

Behagelige emotioner

- Glæde
- Begejstring
- Overrasket
- interesseret

Ubehagelige emotioner

- Vrede
- Sorg
- Frygt
- Skam
- Afsky

5

Emotions-fokuseret terapi

- EFT-terapi lægger vægt på vigtigheden af både den empatiske relation og de emotionsfokuserede interventioners egenskaber.
- "Øer af personlig udfoldelse i et hav af empati".

6

Emotioner

- EFT anser emotioner som centralt vigtige i oplevelsen af selv, i både den adaptive og maladaptive organisering, og i den terapeutiske forandringsproces.

Lad os ikke glemme, at emotioner er
"The Great Captains"
i vores liv, og, at vi adlyder dem uden at vide det

Vincent van Gogh

7

Emotioner

- Vi ønsker for vores klienter, at de kan være trygge i, og med deres følelser, så de kan dykke ned og udforske. . . .
- for at finde værdifuldt liv og hvad som måtte føles vigtigt for dem". . .
- og ikke længere være bange for at drukne.

8

Emotioner

- er vinduer til noget i forandring/bevægelse.
- giver indre orientering.
- udtrykker en øget/formindsket integration.
- medfører ny tilstand.

9

Emotions teori

Emotion scheme:

overordnet indre strukturer som organiserer menneskelig oplevelse, erfaring.

Stimuli → emotion scheme → emotionel respons

Psykologisk dysfunktion:

er ofte årsaget af maladaptive emotion-schemes.

10

Emotion-schemes

- Udgør en implicit højere-ordens organisering af oplevelse.
- De er basis for både sund menneskelig fungeren og også kilden til menneskelig dysfunktion, som kan adresseres i terapi.
- Emotion-schemes er mønstre for forløbet af emotionelle processer
- en proces snarere end en ting eller et 'skema'

11

Emotion-schemes

- Emotion-schemes er ikke direkte tilgængelige for awareness.
- De må først aktivere specifikke oplevelser (fx erindringer) som så må udforskes og udtrykkes, før der reflekteres omkring dem.
- Aktivering – udforskning og given udtryk - refleksion
- De bliver kontinuert konstrueret og rekonstrueret fra øjeblik til øjeblik.
- De fremstår kun som stabile selv-strukturer fordi folk til stadighed genskaber dem

12

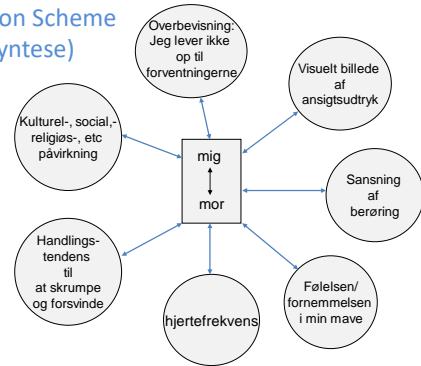
Emotion-schemes

- Hvert menneske har mange emotion-schemes, som kan blive aktiveret separat eller samtidigt
- Emotion-scheme processer og de resulterende selv-organiseringer kan betragtes som bestående af elementer, der er forbundet til hinanden i et netværk, hvor aktivering af et element spreder sig til andre elementer

13

Komponenter i et komplekst netværk

Emotion Scheme (syntese)



14

Tilblivelse af det neuralt forbundne system i en baby's hjerne

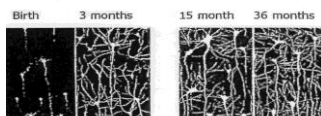
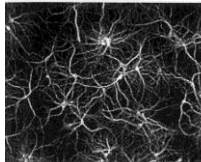


Figure 3. Emergence of the Neuronal Interconnection System in the Infants' Brain



15

Det neurale netværk

neurons that wire together fire together and survive together!



16

Neurons and What They Do An Animated Guide

- <https://www.youtube.com/watch?v=vyNkAuX29OU>

EFT-instituttet - HBG

17

Grundlæggende forandrings Proces

Sekundære reaktioner

- ↓ håbløshed, modløs, opgivenesshed
- ↓ Reaktiv angst/frygt

Primære maladaptive emotioner

- ↓ frygt og skam, og afvist vrede

BEHOV



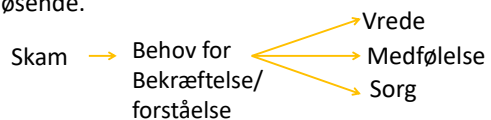
Primære adaptive emotioner

assertiv vrede, sorg, smerte

18

Adgang til adaptive behov i maladaptiv tilstand.

Transformation af Maladaptiv skam, gennem bekræftelse, med menneskelig forståelse, giver adgang til primære adaptive følelser, der er forløsende.



19

Markører og specifikke interventionsmodeller

Undersøgelser har demonstreret, 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.

- Problematisk reaktioner
- Indre selvkritisk split
- Selvfølbrydende split
- Uklar indre følt fornemmelse
- Ufærdige situationer
- Selvberølgelse
- Ekstrem sårbarhed – dybt skamfuld eller utryk

20

Integration

- er en sammenkobling af differentierede elementer i et system og . . .
- ...spiller en central rolle for funktionen af forskellige ikke-liniære systemer så som:
 - sindet
 - hjernen
 - relationer
 - familier
 - skoler og andre fællesskaber
- Følelser (som integration) er centrale i et menneskes organisering af forskellige perceptioner/delementer i dannelsen af emotions-schemes – meningsfulde(-løse) følelsesmæssige oplevelser.
- Følelser medfører skift i integrationsprocessen—øget/formindsket.

21

Kompleksitets teori

Daniel Stern

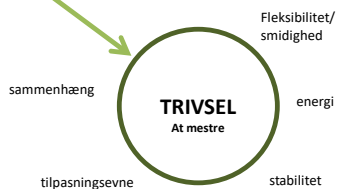
- **Et komplekst dynamisk system er:**
- *"..et åbent system som er i stand til at håndtere kaotisk adfærd"*.
- ..hvor små faktorer kan medføre store og uforudsigelige ændringer, bestemt af en selvstyrende/selvorganiserende proces.
- **Teorien siger:**
- *"..at når et system sammenkobler sine differentierede elementer, opnår det maksimal kompleksitet"*.
- I en integreret tilstand af maksimal kompleksitet har systemet størst **fleksibilitet, tilpasningsevne og stabilitet.** **selvorganisering**

22

Selvorganisering

integration

maksimal kompleksitet



23

...sagt på en anden måde:

"Når erfaringer er behagelige eller mildt frustrerende og ikke overvældende, bliver de integreret i nervesystemet".

Pierre Janet

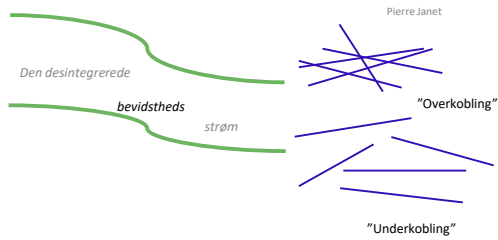


Et integreret kredsløbs organisering

24

og igen....

"Voldsomme traumatiske oplevelser kan opløse den mentale lim, det neurale kredsløb, så kredsløbsforbindelserne splittes fra hinanden".



25

Dissociering

Dissociering, freeze og immobilitet er symptomer på PTSD.

Ses ofte hos børn og voksne som i barndommen har været udsat for manglende omsorg, emotionelt utilgængelige forældre, seksuelle krænkelser eller fysiske overgreb.

"Manglende evne til at integrere for voldsomme oplevelser; katastrofer, ulykker, voldtægt, kirurgisk indgreb, mishandling eller ægteskabelige kriser, hvor nervesystemet mister sin resilience og evne til at regulere sig selv.

Sker når oplevelserne er for omfattende, intense, pludselige eller langvarige og personen ikke kan forsvare sig, håndtere det eller fordøje det – manglende evne til at integrere".

Peter Levine

26

Dissociation...

...kan bestå af en fundamental mangel på sammenhæng mellem

- hoved og krop (manglende kropsfornemmelse)
- en del af kroppen og resten af kroppen.
- personens bevidsthed og hendes følelser, tanker og fornemmelser.
- bevidstheden og de forskellige sansemodaliteter, f.eks. syn, hørelse, lugt, smag, kropps sansninger osv., der også indbyrdes kan være adskilt fra hinanden.
- personens bevidsthed og hans erindringer om begivenheden eller dele af begivenheden (hukommelsestab).
- kroppens ordløse (måske natlige) oplevelser og dagligdagssprog (incest).
- bevidstheden og hele kroppen (ud af kroppen-oplevelse).

27

Symptomer på dissociation...

...kan være:

- desorientering, sløring, osteklokkefornemmelse, dødsighed, opmærksomheds forstyrrelser, "spacyness", uvirkelighedsfølelse.
- følelsesløshed, følelsesmæssigt fravær. Problemer med at mærke eller sætte ord på følelserne.
- "disconnectedness" - føler sig uden for tid og sted, eller mærkelige oplevelser af tiden.
- depersonalisation – man føler sig adskilt fra sig selv, måske ser man sig selv udefra.
- derealisation – omgivelserne eller andre mennesker føles fremmede, uvirkelige eller underlige.
- ud af kroppen-oplevelser, nærdødsoplevelser.

28

Symptomer på dissociation...

...kan være:

- flashbacks – pludselige og ufrivillige visuelle, auditive, emotionelle, adfærdsmæssige eller somatiske erindringer der invaderer bevidstheden. Man er i oplevelsen, som om den foregår her og nu (adskilt fra nuværende, virkelige verden).
- billeder uden lyd og/eller uden mening eller lyde uden billeder eller mening.
- tunnelsyn, overfølsomhed over for lys, ukoordineret syn.
- tunnelhørelse, overfølsomhed over for lyd, måske over for specielle frekvenser.
- magtesløshed eller psykisk lammelse.

Desuden: angst, lavt selvværd, somatisering, misbrug, selvskadende adfærd, selvmordstanker eller –forsøg.

29

Symptomer på dissociation...

...kan være:

- multiple personligheds-syndrom, altså en opdeling af identiteten i flere, adskilte personligheder.
- fornægtelse med manglende sammenhæng mellem personen og hendes erindring eller følelser vedrørende begivenheden. Nægte at en begivenhed fandt sted, eller kan handle som om den ikke var vigtig.

30

I Psykoterapi...

.....har vi en grundlæggende følelsesmæssig mulighed for, at fremme varig forandring ved at styrke graden af integration i et menneskes liv og relationer.

31