

# Tab & Sorg

EFT - INTERNAT



© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

1

---

---

---

---

---

---

---

---

## Differentiering

### NB

Vigtigt at skelne mellem forskellige følelser af sorg - f.eks.:

- At være ked af det
- Trist
- melankoli
- At græde
- Såret
- Ensom
- At sørge
- At være deprimeret
- At være i krise

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tab & sorg

Typer af tab

- **Nuværende tab.** Tab af betydningsfulde relationer, af håb, idealer, status, kropsfunktioner, steder.
- **Haltende, ikke mødte behov og skuffelser.** Ikke at blive set, hørt, mødt i behov. Tab af integritet.
- **Anger, fortrydelse, dårlig samvittighed.** Sorg blandet sammen med skyld, ønsket om at "gøre om igen"
- **Uforløst sorg.** Sorg, vrede, skam og angst, der er ubearbejdet ifh. til anden person, død eller levende.

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

3

---

---

---

---

---

---

---

---

4

## Tab & Sorg

Til dyb sorg hører ofte følelser af at gå kropsligt i stykker:

"Mit hjerte er knust"

"Det er som at have mistet en del af mig selv"

"Jeg er gået i stykker"

"Jeg føler mig revet op indvendig"

"Jeg føler mig revet fra hinanden"

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

4

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5

## EFT – om Sorg

➤ Forsinket og forvrænget sorg reaktioner kan fungere som depressorer.

➤ Sorg skal opleves og udtrykkes – ikke bare tales om, men føles.

➤ At opleve sorgen, fortvivlelsen, savnet og at "gå i stykker" er afgørende for at få kontakt med flere nuancer og følelser omkring tabet, oftest vrede, frygt, afsky, skyld og skam.

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

5

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6

## EFT – om Sorg

➤ Sorg og at sørge, er en adaptiv reaktion på tab - at miste!

➤ Sorg er både en **grundlæggende emotion** og den **proces** hvormed vi tilpasser os tabet.

➤ Sorg og sorgprocesser er ofte linket til vores Core emotions schemes - **tilknytning og identitet**.

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

6

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

7

## EFT – om Sorg

- Det gør ondt at være i sorg, det tager tid og overskud fra individet, det koster søvn og motivation og det kan få personen at isolere sig og dermed blive sårbar for byttedyr eller sygdom – og alligevel har sorg overlevet som en vigtig grundemotion gennem evolutionen, trods den tilsyneladende høje pris

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

7

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8

## EFT – om Sorg

- Sorg er det vigtigste biprodukt af vores tilknytnings system, og er med til at støtte tilknytning. Når vi er betydningsfulde for hinanden, hjælper vi hinanden, når vi hjælper hinanden overlever flokken.
- Mor vil fortvivlet lede efter det barn der er forsvundet, og hun giver ikke op.... Sikrer overlevelse for barnet. Panik-systemet. Jaak Pankasap
- Selekeret signal som vidner om, at man er i stand til at bære stærke forpligtigende relationer og kunne knytte sig. Vidner om loyalitet og at være en loyal partner

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

8

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9

## EFT – om Sorg

- Vi er skabt til tilknytning og at sørge i en verden af forgængelighed
- At sørge hjælper os med, at korrigere forventninger.
- Vi har behov for trøst og støtte, validering, at give slip på. . . . . og på sigt erstatte de tab der har været.
- At komme videre, bearbejde tabet, at sørge og at ny-orientere sig.

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

9

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10

## EFT – om Sorg

- **Sorg har en relationel og kommunikativ funktion**
- At vække medfølelse og omsorg, og udløse trøst og støtte til nedregulering af emotionel smerte. Styrker tilknytnings relationen/-er og det, at blive taget hensyn til og draget omsorg for.
- Det handler om at få kontakt, blive forstået, holdt om, set, hørt og mærket og opnå tryghed.
- At få lov til at være betydningsfuld som hjælper.

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11

## EFT – om Sorg

- Sorgen forbinder os med den eller det vi har mistet.
- Skaber smertefulde minder, omkring det værdifulde vi har mistet.
- Sorgen er en pris for det vigtigste adaptive instinkt - at knytte sig ind til andre
- Når man køber sig en hund køber man sig også en sorg.

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

12

## EFT – om Sorg

### Sekundær sorg

Den primære emotion opleves som u håndterlig

For eksempel ser man, at både u håndterbar vrede, frygt og skam kan lede til sekundær tristhed.

Sekundær tristhed giver ofte terapeuten et indtryk af, at noget mangler i processen.

Sekundære følelser hos klienten kan generelt skabe en "irritation" eller "undren" hos terapeuten.

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

12

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

13

## EFT – om Sorg

### Instrumentel sorg

- ...er ofte dannet og formet i barndommen.
- Forældrene har typisk skabt et miljø hvor kun visse følelser har været tilladt for barnet.
- Barnet lærer hurtigt, at hvis jeg vil "opnå" noget, så skal jeg selv "skabe" situationen.
- Særlige følelser har været nødvendige for at få behov opfyldt - krokodille tårer.

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

14

## EFT – om Sorg

### Primær maladaptiv sorg

- Tristheden ser ud til at passe til det som udløser den, men følelsen er ikke en forløsning og forandrer ikke sorgen og bringer ikke personen videre i sin proces.
- En almindelig bagvedliggende anledning til, at den primære maladaptive sorg ikke er forløsning kan være, ubearbejdede følelser ved tidligere tab, som endnu ikke er bearbejdet.
- F.eks. vrede, skam, skyld, håbløshed.
- Noget er forkert, jeg ved ikke hvad jeg skal gøre ved det, jeg sidder fast.

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

15

## Tab & Sorg

### Core emotion schemes

Der vil altid være  
**sorg processer** forbundet med  
 "Core maladaptiv emotion schemes"

© EFT-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

15

---

---

---

---

---

---

---

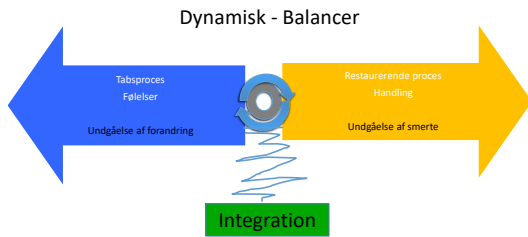
---

---

---



# Sorg & Tab



19

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tab og Sorg

Terapeutens mål er

- 1. At hjælpe klienten med at se tabet og sorgens følelse af at være knust i øjnene.
- 2. At forstå klientens Core maladaptiv emotion schemes og, at tilbyde den manglende kontakt og støtte.
- 3. At udfolde og undersøge de følelser, som er forbundet med tabet fx frygt, vrede, skyld og håbløshed.
- 4. At undersøge meningen og konsekvenserne af tabet.
- 5. At hjælpe klienten med, at ny-orientere sig.

20

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tab & sorg

CENTRALE TEMAER I SORGINTERVENTION

- Adskillelse
- At tale med afdøde, U.F.
- Tolerance overfor sorgens smerte
- Følelsesregulering
- Konfrontation med sorgens følelser
- Rumination
- Gråd
- Mening
- Længsel

21

---

---

---

---

---

---

---

---

22

## Specifikke Interventioner

### Mulige interventioner:

Ufærdige situationer

Selv kritisk split – Identitet

Selfsoothing – Selv beroligelse

Fokusering

Meningsdannelse

At falde til ro i kontakt – regulering

© EFF-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

22

---

---

---

---

---

---

---

---

23

## Tab og Sorg

### Evokering af tilbageholdt sorg

Hvad mangler/savner/længes du efter?

Hvis dine tårer, kunne tale, hvad ville de sige?

Fokus på det som er mistet/savnet/mangler, hjælper klienten med at artikulere længslen og smerten ved savnet.

Fx kan klienten sige til den mor (i den tomme stol), hun mistede, da hun var lille:

”Jeg savnede dig at snakke med, når jeg kom hjem fra skole. Jeg savnede dig, når det var min fødselsdag” etc.

Kontakten til savn og længsel åbner for omsider at kunne sørge over tabet.

© EFF-instituttet VD/MB/HBG

08-11-2020

23

---

---

---

---

---

---

---

---