

EmotionsFokuseret Terapi (EFT)

EmotionsFokuseret Terapi har integreret Carl Rogers personcentrerede tilgang til terapi med en række oplevelsesorienterede interventioner, som faciliterer klientens emotionelle forandringsprocesser. EFT er især kendetegnet ved bruges af stoledialoger hentet fra Gestaltterapien. Denne er systematiseret gennem forskning, så stoledialogen fremmer emotionelle forandringer af bestemte psykiske problemskabende processer, f.eks. selvkritik, selv-hæmning og uafsluttede emotionelle situationer.

For hver af de oplevelsesmæssige forandringsprocesser er beskrevet markører, der indikerer, at terapeuten kan foreslå klienten en given emotionel forankringsproces, f.eks. er tegn på selvkritisk split markør for at kunne arbejde med en bestemt type stoledialog. Forandringsprocessen føres gennem 6 trin fra markør, initiering, fordybning til 2 grader af forløsning til konsolidering af forandringen. Forandringer foregår ikke blot på et umiddelbart situationsbetinget lidelsesniveau, f.eks. oplevelsen af lavt selvværd i forhold kollegaer, men også for mere fundamentale emotionelle køreplaner (emotion schemes), hvor lidelsesmønstre gentages med rod i centrale maladaptive følelser, f.eks. skam, der kan føres tilbage til oprindelige traumatiske hændelser, hvor personen f.eks. blev skammet ud.

I moderne EFT caseformulering findes detaljeret beskrivelse af de processer klienten typisk gennemgår i terapien fra globalt diffust ubehag gennem flere lag følelser indtil typisk 3 kernefølelser mødes, mærkes, udtrykkes og bringes til forandringsprocesser gennem de iboende behov, samt selvomsorg eller beskyttende vrede. Selvaccept og sund selvhævdelse er nogle endestationerne for den vellykkede emotionsfokuserede terapi.

Et andet kendetegn ved EFT er den oplevelsesorienterede udforskning, hvor empati, accept, autentisk nærvær i relationen kobles med et fokus på klientens oplevelse her og nu af den kropsligt-emotionelle tilstand og proces. Klientens opmærksomhed ledes vedvarende mod, hvordan det "mærkes inden i" eller "mærkes i kroppen" "lige nu". Klienten inviteres til en direkte oplevelse af, hvordan han eller hun har det, som er med til at styrke klientens tiltro til egne oplevelser af, hvordan han eller hun har det. Eugene Gendlins fokuseringsmetode er på denne måde også en integreret del af EFT.

Siden 1980'erne er der pågået et stort forskningsarbejde, dels i udviklingen af EFT. I sær procesforskning er en del af ballasten i EFT-metoderne. Men som respons på hele evidensbølgen har EFT løbende dokumenteret effekten af EFT i forhold til flere problemstillinger; indtil videre depression, angst, spiseforstyrrelser, relationsproblemer, traumer. Psykologerne bag EFT, Leslie Greenberg, Robert Elliot, Jeanne Watson og Rhonda Goldman m.fl., har givet humanistisk psykoterapi en stemme, som der lyttes efter internationalt, bl.a. i den internationale psykoterapiforskningsforening og den amerikanske psykologforening, hvor en lang række bøger og videoer er udgivet.

EFT er i dag en moderne humanistisk integrativ psykoterapimetode. Men det er dybest set ikke i EFT's ånd at være en ny psykoterapiskole, selvom den fremstår sådan i disse tider med kampen mellem terapiskolerne. Ønsket er på sigt at der kan være forskningsbaseret viden om terapeutiske forandringsprocesser, som kan integreres i den enkelte terapeuts repertoire.

EFT bygger på en generisk markørguidet terapiprocesmodel, som let kan overføres den enkelte terapeuts daglige arbejde. F.eks. ville man med et CBT udgangspunkt godt kunne identificere en markør for stoledialog og integrere dette i sit arbejde, når det var relevant. Men det kan også være at det humanistiske udgangspunkt, som EFT hviler på, resonerer med ens værdier. Så vil man i EFT finde en sammenhængende psykoterapi, der ikke blot har et rodfæstet humanistisk relationelt udgangspunkt, men også en omfattende dokumentation, forskning og et katalog af oplevelsesnære interventioner, der giver umiddelbar mening for terapeut og klient.

Der vil blive vekslet mellem oplæg, video-eksempler og spørgsmål.

Bio:

Niels Bagge (f. 1964) cand. psych. fra Københavns Universitet 1994, autoriseret psykolog 1997 og specialist i psykoterapi 2003, supervisor i psykoterapi 2014.

Psykoterapeutisk videreuddannelse i Emotions Fokuseret Terapi hos Ph.D Leslie Greenberg fra York University i Toronto, Canada, samt Tilstandsdifferentieret Psykoterapi, psykodynamisk psykoterapi i fht. personlighedsforstyrrelser, Holotropic Breathwork, Hypnose, Imago Parterapi.

Anerkendt af International Society for Emotion Focused Therapy (IsEFT) på LEVEL D: Supervisor og i afsluttede fase af træning til EFT-trainer.

Stifter og leder af Institut for Emotionsfokuseret Terapi (IEFT Denmark) fra 2015, tidligere Institut for Personcentreret og Oplevelsesorienteret Psykoterapi (IPCOPT) (2010-2014).

Privatpraksis i Roskilde med overenskomst med sygesikringen.

Medlem af Dansk Psykologforening, American Psychological Association, World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling, m.fl..

Medstifter af Dansk Carl Rogers Forum.

Bor i Roskilde med sin partner og børn.