

Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg, Learning Emotion Focused Therapy (2003)

Emosjonsfokuset terapi har vitalisert meg som terapeut. Det føles godt!

Jeg trodde lenge at jeg jobbet aktivt med følelser i terapirommet. Det føltes likevel som et terapeutisk gjennombrudd da jeg deltok på Les Greenbergs workshop i 2009 og leste «Learning Emotion-Focused Therapy» (EFT). EFT vektlegger følelser som grunnleggende motivasjonssystem. Følelser aktiverer oss, forteller om våre behov, gir retning for handling, skaper mening og fremmer konstruktiv selvorganisering. Men følelser kan også skape smerte og lidelse når vi ikke klarer å kjenne på, regulere eller forstå dem. Endring i EFT skjer ved at maladaptive følelser *aktiveres* gjennom intervensjoner, og *forandres* ved å få tilgang til grunnleggende emosjonelle behov som trygghet og aksept. Man endrer følelser med følelser. Mitt terapeutiske vendepunkt ble erkjennelsen av at jeg hadde snakket *om* følelser og regulert dem *ned*, fremfor å aktivere og forandre. Kanskje var *jeg* affektobisk? Gjennom utdanning ved Norsk Institutt for Emosjonsfokuset Terapi har jeg fått en dypere forståelse av at emosjonell smerte ikke er farlig. I stedet gjør det godt om man får hjelp til å tåle smerten.

Vanja Hjelmseth utfordrer Christian Moltu til å ta stafettpinnen videre