

EFT som metode Teori 9

Sofie Münster, psykolog
Cand.psych., cand.scient.pol.



1

Første disciplin: Parterapi

BLOK 3:
Parforhold, psykologi og
parterapi

TEORI 7:
Parterapi som disciplin

TEORI 8:
Forelskelse og kærlighed
Primære og sekundære følelser
Negative cyklusser

TEORI 9:
EFT som metode

FYSISK MODUL 3:
Det terapeutiske arbejde med EFT

BLOK 8:
Videregående parterapi og
komplekse cyklusser i parforhold

TEORI 25:
Sexologi og intimitet

TEORI 26:
Utruskab og kriser

TEORI 27:
Udvidet EFT

Teori 28:
Komplekse negative cyklusser

FYSISK MODUL 8:
Videregående parterapi under komplekse
forhold

2

Dr. Sue Johnson (1947-2024)

- Britisk-canadisk psykolog
- Udviklede EFT, EFCT og EFFT med Les Greenberg

- En bog (på dansk):
"Tilknytningsteorien i aktion"

- En god podcast:
Psychiatry and psychotherapy, Ep 194



3

EFT

- Kombinerer tilknytningsteori med systemteori
- EFT-terapeuter er "proceskonsulenter"
- Målet er at bryde parrets negative cyklus
- Interventionsenheden er parforholdssystemet og altså ikke parterne som individer
- Problemet er ikke deres individuelle strategier, men den dynamik, strategierne skaber, når de lever sammen
- Vejen til at bryde parrets mønster er, at vise dem hvordan deres individuelle tilknytningserfaringer påvirker det, de har sammen, og at gøre dem trygge ved at gøre noget andet

4

Med andre ord:

- Parterapi handler om at facilitere kontakt
- At genskabe parrets forståelse af "kontakt" og at lære dem at gøre det selv



5



KAPITEL 12

Parterapi i praksis

6

Tre faser

Fase 1:

- Deeskalering af parrets negative cyklus

Fase 2:

- Omstrukturering af parrets kontakt

Fase 3:

- Konsolidering af erfaringerne fra terapien



7



8

Antagelser og forudsætninger

- Parret er et typisk blandingspar
- Ingen af parterne har komplekse traumer
- Ingen af parterne har et aktivt misbrug



9

CASE: Journalnoter - I

Udredningsnotat:

Hun er vokset op i et skilsmissehjem og "har skulle tilpasse sig meget". Boede hos sin mor og ville gerne have været mere hos sin far. Moderen har hun passet på. Faderen har hun en lidt konfliktsky relation til. De har kun haft et eneste skænderi. Hun føler ikke, hun kan tale med dem om svære ting, men har ingen traumer, misbrug eller andre relevante forhold, der kan spille ind. Hun er under udredning for ADHD. Hun fremstår talende og har gået i en del terapi for at forstå sig selv og sine egne reaktioner. Hun føler at hun rykker sig, men at hun ikke rykker med. Hun har stort fokus på alt det hun skal gøre og ændre ved sig selv, og fremstår med en grundtone af skyld.

Han er vokset op i Vestjylland - er meget "vestjysk" i ft. følelser. Hans forældre er skilt. Hans far kan ikke tale om følelser "overhovedet" og han er bange for at ende som ham. Han beskriver at han føler sig utilstrækkelig i relationen til hende. Han har ikke nær så mange ord og føler ofte ikke at han er hurtig nok til at fange det, der sker i situationen. Han er presset af situationen i deres familie og beskriver, at han ikke kan huske hvem han selv er. Han savner den udgave af ham selv, som sætter ting i gang og tager initiativ. Han fremstår overreguleret i sin måde at regulere følelser på og i samspejlet med hende, og bliver også tydeligt ubekvem ved at fortælle om det i terapien.

10

CASE: Journalnoter - II

Udredningsnotat - fortsat

Sammen i 12 år. Vanskelig overgang til livet med barn, hvor hun blev fravalgt af deres datter og følte sig ikke mødt i det af ham. Har frembragt nyt følelsesmønster, som hun ikke tidligere har oplevet. Beskriver sig selv som en med store vredesudbrud, og parret fortæller at det er temaet omkring mange af deres konflikter, også ift deres søn. Måden de fortæller kunne tyde på et tilknytningsbrud i deres relation, som vi skal arbejde med senere i terapien. Forsat glade for deres familie og vil den begge gerne. De kan lide at lave ting sammen. Men konflikten omkring fravalg ligger og ulmer. Deres konflikter kan blive ret voldsomme. Hun bliver vred og med egne ord udadretende mens han lukker ned og trækker sig fra relationen.

Anbefaling

Næste gang arbejder vi videre ved at udfolde mønsteret.

Egne overvejelser

Vær opmærksom på at arbejde med hendes pretend mode. Det er naturligt i første session, men også tydeligt, at jeg skal ind bag det eller have forstyrret det for at få adgang til alt det, der er på spil i hende. Hendes forsvar er præget af mange ord, psykologiske begreber og rationaliseringer og forklaringer.

11

Fase 1 - Deeskalering

- Mål:
 - At afdække parrets negative cyklus
 - At vise parret at problemet lever *imellem* dem
 - At fjerne en evt. fortælling om, at den ene part er "årsagen"
 - At etablere et fælles ejerskab og ansvar for arbejdet

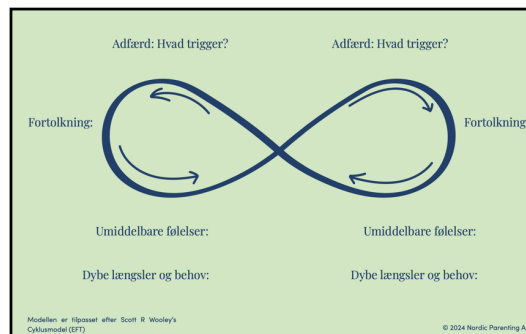
12

Fase 1 – Fire trin

1. Etablering af alliance(r)
2. Aktivering og iagttagelse af negativ cyklus og identifikation af tilknytningspositioner
3. Udfoldning af de underliggende følelser og tilknytningsbehov, som driver cyklussen
4. Deeskalering af cyklus gennem omformulering af narrativ: Det er *mønsteret*, der skaber splittelse



13



14

Find trigger s. 59

- Hvad er det, din partner gør, som kan trigge dig allermost?
- Hvad er det, i det han/hun gør, som rammer dig?
- Hvis jeg var en flue på væggen hjemme hos jer, hvad ville jeg så se ske, når han/hun gør det?
- Hvad lægger du i det, når han/hun [opsummer hvad han/hun gør] noget?
- Hvad vækker det hos dig?
- Lige nu og her hvor vi to sidder og taler om den situation, kan du så mærke noget?
- Hvad mon der kommer der på spil for dig i den situation, som gør at det føles så vigtigt?
- Hvad sker der med den følelse? Varer den længe, selvom du forsøger at få den til at gå væk?
- Sidder det også et sted i kroppen? Kan du mærke det lige nu?
- Og når det her sker [opsummer alt det du har hørt], hvad får du så lyst til at gøre? Hvad bliver din impuls?

15

CASE: Vores pars triggere

- Hende:
 - Børnenes afvisning
 - Hans manglende engagement
 - Skamfuldheden over A) sit eget temperament, og B) at de ikke taler om hendes "udfald" bagefter
- Ham:
 - Følelsen af inkompetence i situationen
 - Intensiteten i konflikterne får ham til at "fryse" mentalt
 - Sorgen over at parrets krise føles fastlåst og uløseligt

16



17

Fase 2 (A/B) – Omstrukturering

- Mål
 - At begge parter lærer at identificere de dybereliggende behov, der ligger under deres individuelle reaktioner
 - At begge parter erfarer, at de kan åbne sig på en mere sårbar måde og blive grebet i det af deres partner
 - At parret sammen erfarer, at de kan tale om svære ting på en ny måde, som ikke leder til konflikt

18

Fase 2A (over) – Tre trin

Reengagering af den undvigende part:

5. Den undvigende partners adgang til sine egne underliggende behov genskabes gennem fordybelse af egne følelser
6. Den opsøgende part ser, at den undvigende adfærd skyldes andet end manglende tro på og vilje til parforholdet
7. Den undvigende part støttes i at udtrykke sine egentlige behov over for sin partner (som støttes i at tro på det) = Første skridt mod tryghed.



19

CASE: Reengagering af ham

- Indledende tanker:
 - Hvad er der mon på spil for ham, som sætter ham helt ude af stand til at engagere sig følelsesmæssigt i hende, når hun bliver triggert?
 - Vil parret acceptere ideen om at den stille og passive part bærer lige så stor en del af ansvaret for dynamikken som den "larmende" og påtvingende part?



20

Fase 2B (under) – Tre trin

Blødgøring af den opsøgende part:

5. Den opsøgende partners adgang til sine egne underliggende behov genskabes gennem fordybelse af egne følelser
6. Den undvigende part ser, at den vrede og kritiserende adfærd skyldes andet end manglende kærlighed og tiltrækning
7. Den opsøgende part støttes i at turde søge kontakt fra et oplevet "farligt" sted og derfra også at udtrykke sine egentlige behov over for sin partner (som støttes i at reagere afstemt) = Andet skridt mod tryghed.



21

CASE: Blødgøring af hende

- Indledende tanker:
 - Vil jeg kunne fastholde hende eller slår hun op i banen, når jeg prøver at få hende med ind i hendes trigger?
 - Vil jeg kunne komme ind bag hendes reaktive "skjold" og få adgang, så jeg kan skabe en stærk og tryk alliance med hende?
 - Hendes måde at være i rummet på (et overforklarende pretend mode) risikerer at genskabe den ensomhed som hun kæmper så hårdt med. Når jeg har svært ved at mærke hende, kan det trigge hendes følelse af ensomhed.



22



23

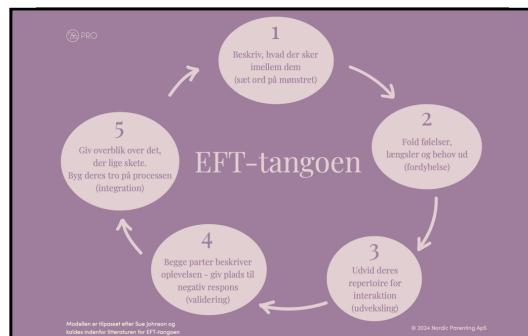
Et parforhold er en dans, hvor rytmen og de automatiske trin, kan få deres eget liv. I EFT kigger vi på den dans, parret er fanget i, og hjælper dem til at skabe en ny, som er tryggere, tættere og mere tilfredsstillende. Vi er optaget af følelser, fordi de er musikken bag dansen.

– Sue Johnson

24



25



26

Trin 3: Udvekslingen

Et koreograferet øjeblik, der skaber følelsesmæssig kontakt mellem partnerne

En bro mellem oplevelsen på deres inderside og den måde de interagerer på i rummet

Skaber "korrektive" erfaringer med sårbarhed, åbenhed og kontakt

Fungerer bedst når de:

- Sker som en naturlig del af samtale flow
- Er baseret på følte oplevelser i rummet
- Sker i små bidder og anvendes ofte

27

Vigtigt omkring udvekslingen

Skær problemet "i skiver":
Hvis ikke de er klar til at sige det direkte til partneren, så spørg om de kan sige, at de gerne vil blive klar

Fang kuglerne:
Hvis den ene part har svært ved at tage imod det, når den anden part gør sig sårbar, så træd ind foran og grib deres skepsis samtidig med at du holder hånden under den sårbare part. "En del af dig kan slet ikke tro på det, for det er ikke det, du er vant til, men jeg fornemmer også, at en del af dig ønsker at tro på det?"

Caveat:
Vi udveksler normalt ikke på følelser af håbløshed.

28

Trin 4: Validering

Hvordan var det for dig at sige det?

Hvordan var det for dig at høre det?

29

Trin 5: Integration

Her sætter vi ord på hvad parret gør og på hvordan det er anderledes, end hvad parret plejer at gøre:

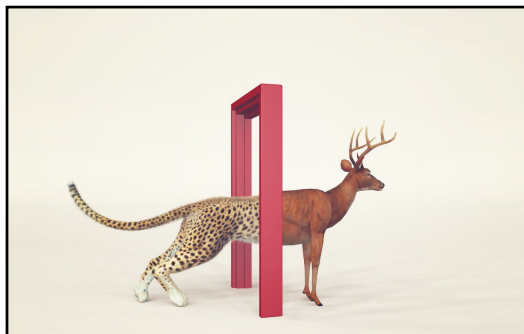
"Prøv at lægge mærke til hvad I lige gjorde her. Du giver udtryk for ... på en ny måde og du tager imod det på en anden måde end du plejer, og I kan være i det uden det skaber den samme afstand mellem jer som det plejer."

30

Fase 3: Konsolidering

- Mål
 - At integrere den nyvundne erfaringer med at udtrykke egentlige følelser og behov i parrets "konflikt rutine"
 - At vise parret, at deres nye måde at kommunikere på kan anvendes på gamle problemer
 - At gøre parret trygge ved, at de også kan holde fast i den nye måde at håndtere konflikter på udenfor terapirummet

31



32

Fase 3 – To trin

8. Parret ser, hvordan det nye mønster åbner for nye løsninger på deres gamle og fastlåste problemer, og de erfarer, at det også er tilgængeligt og virker når de er udenfor terapirummet.
9. Parterne forstærker gradvis deres nyvundne erfaringer om hvordan de hver især bidrager konstruktivt og autentisk til løsning af deres konflikt. En ny fortælling om hvem parret "er" og hvad de kan sammen tager form og bider sig fast.



33

Romantisk kærlighed er en fornuftig og logisk overlevelsesstrategi. Terapeuter kan følge de fornuftige og logiske trin, der skal tages for at genskabe brudte relationer, så de igen bliver støttende, nærende og tillidsfulde

– Lorrie Brubacher

34

Men er det virkelig så nemt??



35



36

FORKLARING
=
FORLØSNING

37

MENDETERJOFORD

A graphic showing five hands of different skin tones pointing their index fingers upwards against a light blue background.

38



39



40



41



42



43



44



45