

Tredje fysiske modul:
Parterapi i praksis
 Dag 1

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



2

Første disciplin: Parterapi

BLOK 3:
 Forholdets psykologi og terapi

BLOK 7:
 Parterapi som disciplin

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

BLOK 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:
 Utroskab og kriser

TEORI 27:
 Udvidet EFT

Teori 28:
 Komplekse negative cyklusser

FYSISK MODUL 8:
 Videregående parterapi under komplekse forhold



3

De 3 dage

DAG 1

Velkommen tilbage
 Recap af EFT og regulering

Line og Jakob - Første session
 Med casen

Line og Jakob - Anden session
 Timing og udveksling
 Reengagering og blødgøring
 MBI & EFT

DAG 2

Check in og forberedelse til øvelse

Terapitræning

- Rotation A
- Rotation B
- Rotation C
- Rotation D
- Rotation E

DAG 3

Check in og opsamlng på terapi

Demo:
 Følelsesforbyrning og -regulering

Line og Jakob - Tredje session
 Brugen af psykoedukation
 Styling og udforskning
 Brug af terapeut-klient relationen
 Fælles opsamlng og afrunding




4

En ting mere til dag 2:

Hvordan er du i konflikter med dine nærmeste?




6



9

EFT



20

Øvelse:

- Hvad arbejder vi med i EFT?
- Hvad er de vigtigste mål?
- Hvor tror vi forandringen bliver skabt?

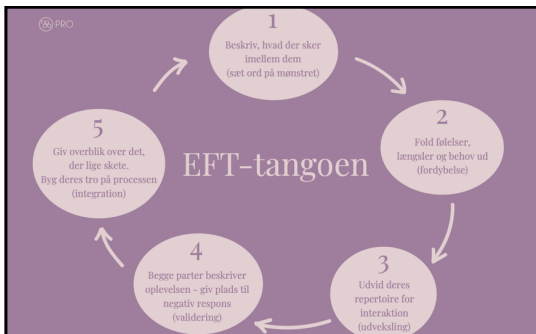
21

Den overregulerede strategi	Den underregulerede strategi
<p>EFT: Undvigende position</p> <p>Hurtige selvbeskyttende reaktioner på en oplevet trussel uden undersøgelse af egne følelser og uden at man rådtører sig med eller søger hjælp hos andre.</p> <p>Tilknytningsteori: Undvigende afvisende</p> <p>Forsøger at distancere sig fra eller undvige følelser, og undertrykker dem, hvis ikke det lykkes. "Pseudoposition" selvvalide.</p> <p>Lukker ned for all ønske om respons eller kontakt og involverer sig ikke. Fremviser et billede af styrke, uafhængighed og rationalitet, og undgår at vise sit egentlige selv.</p> <p>Oplever nærhed og kontakt decideret truende og forbundet med smerte.</p>	<p>EFT: Opsøgende position</p> <p>Hele tiden på vagt over for trusler. Har svært ved at finde trøst.</p> <p>Tilknytningsteori: Ængstelig ambivalent</p> <p>Hyperaktiverende - søger kontakt i alt, også gennem konfrontation og konflikt.</p> <p>Sætter alt på et bræt for at få svar: Hvor er du? Bliver voldsomt triggeret af frygten for at miste sin partner.</p> <p>Konflikt fører til hårdt og resignation, at personen giver op og vender sig væk.</p>

22



23



24



25

Mød casen: Jakob (40) og Line (38)

26

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 han 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.

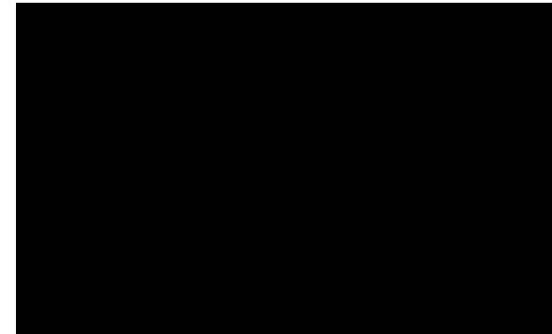
Han er vokset op i Vestjylland - er meget "vestjysk" lft. følelser. Hans forældre er skilt. Hans far kan ikke tale om følelser "overhovedet" og han er bange for at ende som ham. Han beskriver at han føler sig utilstrækkelig i relationen til hende. Han har ikke nær så mange ord og føler ofte ikke at han 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 samspillet med hende, og bliver også tydeligt ubekvem ved at fortælle om det i terapien.

27

CASE: Journalnoter - II

Udredningsnotat - fortsat
 Sammen i 13 år. Vanskelig overgang til livet med børn, 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 temæet 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. Fortsæt glæde 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 udadreagerende mens han lukker ned og trækker sig fra relationen.

28



29

Øvelse

- Læg mærke til:
 - Reguleringsmønster og cyklus

Teknik:

- Hvem får din umiddelbare sympati?
- Med den psykologiske forståelse vi har af Line/Jakob:
 - hvad er det så for tekniske greb, vi skal være opmærksomme på at bruge?
 - Hvad skal vi være særligt forsigtige med at gøre?

30

Hans adfærd:
 Han bliver stille. Trækker energien ud af konflikten, organiserer rationelt.

Hendes adfærd:
 Hun udtrykker oppebød efter en smøkket påtning.

Hendes fortolkning:
 Nu gider hun mig heller ikke. Ingen gider mig. Jeg er helt alene og jeg har det forfærdeligt med mig selv.

Hans fortolkning:
 Hun tror ikke længere hverken på os som par eller på at vi kan lykkes med vores familie.

Hendes umiddelbare følelser:
 Opgivelse, skam, ensomhed.

Hans følelser på overfladen:
 Inkompetence, magtesløshed.

Hendes dybe længsler og behov:
 At føle sig god nok, at blive erbetet "er jeg overhovedet god nok til nogen?"

Hans dybe længsler og behov:
 Frygt for at blive forladt. "Hvad overhovedet mig og vores børn?"

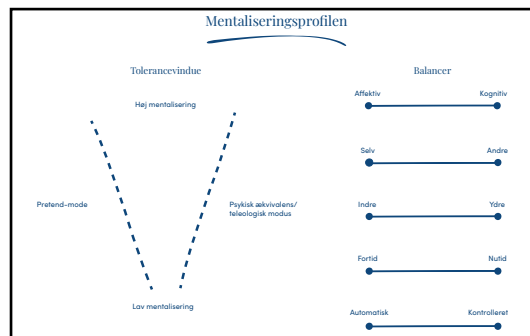
31



34



38



39