



Introduktion til emotionsfokuseret terapi med par EFT-C




”Konflikter hos par stammer så fra mislykkede forsøg på at løse konflikter omkring voksnes behov for tryghed og identitet og forværres ved mangel på lyst, varme og en omsorgsfuld attitude.”

- Greenberg&Goldman, Emotion-focused Couples Therapy (s. 87).



© EFT-instituttet


1



Program

- EFT-C's oprindelse
- Om parforholdet: emotionalitet, tilknytning og identitet.
- Reaktionen og mønstre i konfliktramte par
- Optikken i EFT-C
- Forandringsprincipper i EFT-C
- EFT-C modellens faser og trin

2



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

EFT-C


Emotionsfokuseret terapi for par

Har sin oprindelse (1980'erne) i dr. Les Greenberg & dr. Susan Johnsons oprindelige arbejde, som revolutionerede det parterapeutiske felt gennem:

- Et opgør med datidens fokus på kommunikations- og forhandlingsteknik
- En erkendelse af, at menneskers interaktioner formes af emotioner.
- Kombinerer en systemisk (Minuchin) humanistisk tilgang med det oplevelsesorienteret (Pearls) , hvor emotioner ses som mål for og middel til forandring.

© EFT-instituttet

3



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

EFT-C

- Empirisk valideret internationalt anerkendt metode.
- Metaanalyse af de bedste studier af effekt i parterapi viser at 70-73% af par fik genetableret et godt parforhold, 90% af parrene fik det mærkbart bedre ved 10-12 sessioner.
- Tilbagefald minimalt.
- Adskillige forskningsstudier i EFT'ens processer og interventioner.

4




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Den reviderede model

- Den oprindelige model EFT-C er blevet videreudviklet i to retninger.
- Dr. Susan Johnson har i sin forskning og udvikling haft fokus på at styrke det tilknytningsmæssige aspekt i metoden – **samreguleringen** af affekt.
- Dr. Les Greenberg og Dr. Rhonda Goldman har haft fokus på at styrke arbejdet med emotioner at fastholde både **tilknytning** og **identitet** som perspektiver, samt kombinationen af **selvregulering** og regulering i forholdet, støttet af John Gottmans forskning, der påpeger at selvregulering er betydningsfuld for kvaliteten i relationen.

5




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Parterapi adskiller sig fra individuel terapi ved bl.a.

- Arbejder både med det **intrapsyiske** (hvordan organiserer jeg mig i nuet) og det **interpsyiske** (hvordan påvirker vi hinanden).
- Systemisk fokus på gentagne mønstre – cyklusser.
- Dynamikken er til stede og aktiveres ofte i rummet.
- Terapeuten mere styrende og coachende i retning af produktive interaktioner i terapien.

6




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Parforholdet

- Er kernen i vores emotionelle liv.
- Dynamikken i relationen afspejler de emotionelle tilstande, der er hos partnerne.
- Kommunikation mellem partnerne indeholder i høj grad emotionel kommunikation – både verbal og non-verbal – også når vi kommunikerer omkring dagligdags ting.

8




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Regulering af affekt

- Vi søger positive emotioner og søger at undgå de negative.
- Parforholdet er et element i affektregulering. Vi søger hinanden for at regulere affekt:
 - Vi knytter os til en anden fordi det føles godt.
 - Vi søger en andens anerkendelse fordi det føles godt.
- Når vi tager os af partnerens følelser, regulerer det noget for begge partnere.

9



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Parforholdets 3 søjler

- **Tilknytning** - nærhed/afstand, tryghed.
 - *Er du der, når jeg har brug for dig?*
 - *Giver du mig det jeg har brug for?*
 - *Forstår du, hvad jeg føler og har brug for?*
 - *Er du tilgængelig for mig?*
- **Identitet** – at høre til og kunne være mig, at blive respekteret/anerkendt/valideret.
 - *Ser du og anerkender du mig, som den jeg er?*
 - *Kan du acceptere den jeg er?*
 - *Støtter du mig i mine drømme og ønsker?*
 - *Respekterer og værdsætter du mig og min rolle?*
- **Attraktion/tiltrækning** – lyst til den andens selskab, fælles interesser, tiltrækning. *Nyder du at være sammen med mig?*

11




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Tilknytning

- Tilknytning ses som en måde at affektregulere på gennem nærhed-distance, når vi mærker frygt og uro.
- **Adaptiv** – søge og opnå tryghed, trøst, omsorg fra en betydningsfuld anden.
- **Maladaptiv** – søge distance eller vekselvirke mellem distance og søgen tæt på, når vi har brug for den anden, eller ikke kunne distancere os.
- Konflikterne handler her om kontakt og grad af nærhed/afstand.

12




EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Identitet

- Her arbejder vi med selvregulering gennem at søge anerkendelse/respekt/validering fra partneren, når vi rammes af skam og magtesløshed.
- **Adaptiv** – søge empatien og anerkendelsen fra partneren, som skaber stolthed.
- **Maladaptiv** – søge det gennem dominans af partneren, tage kontrol.
- Konflikter handler her om hvordan man bliver set af partneren og om man opnår anerkendelsen samt om den grad af handlekraft man oplever.

13




EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Tilknytning og identitet

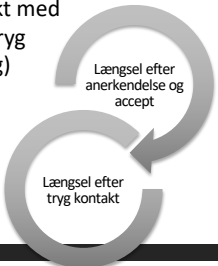
Partnere, med tilknytningsperspektivet mest i forgrunden er styret af primære maladaptiv frygt for at miste eller blive forladt.

I terapien kommer de oftest også i kontakt med dybere behov for anerkendelse og accept (identitet).




Partnere, med identitetsperspektivet mest i forgrunden ofte styret af primær maladaptiv skam eller magtesløshed.

I terapien kommer de oftest også i kontakt med dybere behov for tryk kontakt (tilknytning).



© EFT-institutttet

14




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Attraktion

- Her arbejder vi med søgen efter at opnå positive emotioner såsom glæde og kærlighed og det at opleve varme, sympati, tiltrækning og lyst i relation til partneren.
- Parforhold, hvor dette ikke er tilstede, kan være funktionelle parforhold, men de er også mere sårbare.
- ”Vi holder meget af hinanden, men det er som om gnisten mangler!”

15



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Parforholdet når det er bedst

- Giver os en tryk havn, når virkeligheden rammer os udefra og dermed større robusthed og modstandskraft overfor perioder med modgang.
- Gør at vi lever længere og er sundere.
- Fremmer kreativitet og tilpasningsevne.
- Gør at vi har lettere ved at kommunikere.
- Gør at vi kan være os selv, sammen med den anden, og at vi føler at vi er gode nok og respekterede.
- Gør at vi kan være trygge sammen – og hver for sig. Vi kan også klare at give afkald på den anden i perioder.
- Har både psykiske og fysiske regulerende effekter.

16



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Når parforholdet ikke opfylder vores grundlæggende behov omkring tilknytning og identitet begynder problemerne at opstå.

Når lysten og attraktionen er for nedadgående forstærker det, den negative spiral.

17



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Det konfliktramte parforhold

- Mange situationer, hvor det er gået galt mellem partnerne – dagligdags konflikter, der eskalerer og udspiller sig som "dramaer".
- Frustrationer over partnerens måde at agere på – ofte en oplevelse af: "Hvis han/hun var anderledes, ville alting være meget lettere"
- Uforløste konflikter, misforståelser og frustration.
- Tænker ofte, at de savner: "Værktøjer til bedre kommunikation".
- Gnisten går ud, vi lever parallelle liv eller bliver til det gode arbejdsfællesskab.

18



19



20

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Negative interaktionsmønstre

- Når partnere gentagne gange oplever fejlslagne forsøg på affektregulering, aktiveres maladaptive kerneskemaer knyttet til tilknytning og identitet, og parret kommer til at køre fast i automatiske interaktionsmønstre præget af reaktive sekundære emotioner og fastlåste positioner.


© EFT-instituttet

21

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Angrib-undvig cyklus

- Den ene part savner en kvalitet af kontakt i parforholdet, og når usikkerheden kommer bliver denne partner mere opsøgende og kritiserende, mens den anden undviger og trækker sig.
- Er det normale mønster, man ser hos par, som med tiden kan gå over i de andre mønstre.
- Seksuelt er mønsteret ofte vendt om hos partnerne, hvor den opsøgende part lukker ned, mens den undvigende er aktivt opsøgende.



© EFT-instituttet

22


EFT-instituttet
 Emotions-Fokuseret Terapi

Angrib-angrib cyklus

- Begge partnere forsøger at beskytte sig gennem angreb på partneren
- Ofte tegn på at en undvigende partner går til modangreb.
- Seksuelt kan der være fokus på forsoningssex, som et middel til genetablering af kontakt.



23


EFT-instituttet
 Emotions-Fokuseret Terapi

Undvig-undvig mønstret

- Begge parter passer på sig selv ved at lukke ned for følelserne og trække sig emotionelt fra partneren.
- Kan ofte være fordi den opsøgende partner er brændt ud i sine forsøg på at få kontakt.
- Stor risiko for parforholdet, da den naturligt tilbagetrækkende let kan opleve det som et fremskridt i parforholdet.
- Seksualitet og anden fysisk intimitet ofte lukket ned.



24

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Dominans-underkastelse

- Den ene partner dominerer den anden partner og udøver kontrol, mens den anden underkaster og indordner sig.



25

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Overfungerende-underfungerende

- Den ene partner tager ansvar for flere domæner i parforholdet, og oplever at den anden "kører på frihjul".



26




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Prinsipper i EFT-C

- Afdække parrets cyklus og positioner
- Afdækning og fordybelse fra sekundære ned i primære maladaptive emotioner og de behov de afspejler.
- Sæt ord på og del med partner.
- Arbejde med responsen mellem partnerne.
- Fremme adaptive emotioner og styrke emotionelle bånd gennem udtryk for behov.
- Øge partnernes kapacitet for selvregulering.
- Konsolider nye interaktionsmønstre

27




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Vigtigt princip

- Ændre emotioner med emotioner gennem nye erfaringer med partneren
- Aktivere smerte og behov, og der hvor de er aktiverede, aktiveres adaptive emotioner og nye erfaringer.
- F.eks.
 - at gå fra vreden på min partner og komme i kontakt med sorgen over det han/hun har gjort.
 - at mærke empatien, lige der hvor jeg forventer og frygter afvisningen.

28




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Terapeutens rolle

At give parret nye oplevelser og erfaringer – ikke nye forklaringer

- Emotionscoach og procesfacilitator
- Guide parret i at opdage, få kontakt med og processere emotioner.
- Empatisk nærværende turguide og medrejsende for parret.
- Kræver at terapeuten er empatisk afstemt og i resonans med den emotionelle puls i hver af partnerne, mellem partnerne og i sig selv.

29



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Modellen har 5 faser og 14 trin

Fase 1: Alliance og validering

Fase 2: De-eskalering af negativ cyklus


Fase 3: Adgang til underliggende emotioner

Fase 4: Omstrukturering af negative interaktioner

Fase 5: Konsolidering og integration

© EFT-instituttet

30




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

FASE 1: Validering og etablering af alliance

- *Trin 1:* Vis empati for og valider hver partners smerte
- *Trin 2:* Afgræns konflikttemaer. Find ud af, hvordan disse konflikttemaer afspejler kerneproblemstillinger relateret til tilknytning og identitet.

31




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

FASE 2: De-eskalering af den negative cyklus

- *Trin 3:* Identificer den negative interaktionscyklus og den position hver partner indtager i den. Eksternaliser problemet som værende cyklussen.
- *Trin 4:* Identificer de ikke-erkendte tilknytnings- og/eller identitetsrelaterede emotioner, som ligger under partnernes positioner i cyklus.
- *Trin 5:* Omformuler problemet ud fra cyklussen og underliggende emotioner og behov.
- *Trin 6:* Identificer historiske årsager til sårbarhed og sensitivitet, som aktiveres i den primære negative interaktionscyklus.

32




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

FASE 3: Kontakt til underliggende emotioner

- *Trin 7:* Få kontakt til ikke-erkendte emotioner og behov, som ligger under positionerne i den negative interaktionscyklus. Sæt ord på og udtryk dem overfor partneren.
- *Trin 8:* Identificer og bearbejd blokkeringer for kontakten til emotioner.
- *Trin 9:* Styrk klienten i at vedkende sig og tage ejerskab over ikke-erkendte behov eller aspekter af selvet og integrer dette ind i de relationelle interaktioner.

33




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

FASE 4: Omstrukturering af interaktionerne og de relationelle bånd

- *Trin 10:* Frem den anden partners accept af de emotionelle oplevelser og erfaringer samt behov, som toner frem hos den udforskende partner.
- *Trin 11:* Faciliter partneren i at udtrykke emotionelle behov og ønsker med henblik på at omstrukturere interaktionen og skabe emotionelt engagement. Skab opblødende interaktioner. Iscenesæt interaktioner, som skaber emotionelt engagement og som virker tilknyttende og validerende.
- *Trin 12:* Styrk selv-omsorg og emotionelle handlingsstrategier hos hver partner.

34




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

FASE 5: Konsolidering og integration

- Trin 13: Faciliter partnerne i at fremme de nye interaktionsmønstre og skabe løsninger på uløste problemstillinger.
- Trin 14: Udtryk nye positioner og konsolider nye narrativer.

35



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Litteratur

- **Emotion-Focused Couples Therapy** af Lesley S. Greenberg & Rhonda Goldman
- **Emotionsfokuseret Parterapi trin for trin - Nøglerne til forandring for kriseramte par**, Lorrie L. Brubacher (Sue Johnson varianten)

Supplerende litteratur blandt andet:

- Hold Mig, Susan Johnson (skrevet for par)

© EFT-instituttet

37



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Vil du i gang?

- EFT-instituttet afholder grundforløb (4 dages undervisning +2 dages supervision) 3 gange årlig, næste gang 4.-7. april 2022 eller 19-22. september 22.
- EFT-instituttets fordybende efteruddannelse i Emotionsfokuseret parterapi (8 moduler, 25 dage) starter 1 gang årligt, næste gang 23-25 maj 2022.