

Greenberg & Goldman kapitel 3 "Affect Regulation" – Highlights

v. Steen Rassing

(Obs: Dette er et kapitel med fantastisk mange gode pointer fra såvel teori som praksis, og i dette dokument, er kun nogle af tingene opsummeret).

Mennesker organiserer sig primært i dem selv og i deres relationer, for at regulere affekt. En vigtig årsag til at vi relaterer os til andre er, at det hjælper os i den regulering, Den sikkerhed (*tilknytningsrelateret*) og validering (*identitetsrelateret*) vi får fra andre, er en væsentlig kilde til affektregulering for mennesker.

Grundantagelsen er derfor at parforholdet, som en af de største kilder til menneskers emotioner, er noget vi søger, fordi det hjælper os til at regulere affekt (*søge positive emotioner, regulere negative*). Og de positive følelser vi oplever i parforholdet, f.eks. omkring lyst, er yderligere med til at motivere os til at søge relationen.

Emotion og motivation er tæt knyttet. Uden emotion, ville der ikke være motivation. Emotioner fortæller os om vores behov, og om vi i tilfredsstillende grad for opfyldt det vi har som mål at opnå. Når vi søger at få vores tilknytnings- eller identitetsrelaterede behov opfyldt i relationen det fundamentalt set baseret på aktivering af affekt. Uden følelser som frygt og beroligelse ville vi ikke søge tilknytning, uden frygt ville vi ikke søge at undgå fare. Uden interesse, ville der ikke være involvering, uden vrede, ingen grænsesætning, uden stolthed og skam, ingen identitet og uden glæde og lyst ingen nydelse ved kontakten.

Partnere responderer meget mere på hinandens affektive signaler end på hvad den anden siger. Partnere aflæser hele tiden hinandens følelsesmæssige signaler, og denne aflæsning og respons, dominerer deres interaktioner (*Sue Johnsons metafor: Emotionerne er den musik, som styrer dansen*).

Sammenbruddet i parforholdet er et resultat af et sammenbrud i affektreguleringen, responsen på affekt og kommunikationen omkring affekt. Når man ikke længere føler sig forstået, trøstet, glad, valideret og tryk, men i stedet mærker vrede, skam, kedsomhed og frygt, er relationen truet. Og det er her, de oftest søger parterapi.

Dyadisk og individuel affektregulering

Fra fødslen aktiveres den dyadiske affektregulering (*other soothing - dvs. at min affekt reguleres gennem kontakt med en anden, som når moderen trøster sit barn*), og i de tidlige år, er det den primære affektregulator. Over tid, internaliseres den responsive trøstende mor, og vi udvikler kapaciteten til at selvregulere (*self-soothing, dvs. at jeg f.eks. kan berolige mig selv når jeg bliver bange, måske ved at gå at snakke højt med mig selv*).

Perspektivet i Greenberg&Goldmans arbejde er, at der er to grundlæggende behov, som følger os livet igennem – det ene er behovet for tryghed og det andet er behovet for validering.

Når relationen er tryk og vi føler os valideret, er det mere trygt at udforske og dele alle mulige former for intense og svære følelser, uden frygte for at blive overvældet eller blive skammet ud.

I voksnes relationer er affektreguleringen gennem den anden stadig af stor betydning, også samtidig er selvreguleringen også vigtig, da partneres manglende evne til at regulere sig selv, særligt når den anden ikke er tilgængelig, kan føre til reaktioner som angreb eller tilbagetrækning, og dermed skabe problemer i parforholdet. Det kan f.eks. også være når partnere ikke kan være responsive pga. deres manglende evne til at regulere deres egne emotioner, eller fordi de oplever den andens krav som alt for intense.

I parterapien er det derfor også et mål, at partnerne udvikler evne til at regulere deres egne emotioner som frygt eller skam, når deres partnere skuffer/sviger eller ikke er i stand til at være der for dem. I et parforhold har partnerne brug for en balance mellem selvregulering og regulering af hinanden. Den dyadiske regulering er det, der først er i fokus i parterapien, men selvregulering er ofte også et vigtigt tema senere i terapien. F.eks.

- Den bebrejdende partners evne til at selvregulere sin adskillelsesangst influerer på i hvor høj grad de deler den eller blot angriber.
- Den dominante partners evne til at tolerere skam, frygt eller frustration vil influere på, hvor meget kontrol de synes er nødvendig.
- Den tilbagetrækkende eller submissive partners følelse af tilstrækkelighed afhænger af evnen til at berolige sin følelse af utilstrækkelighed eller skam og er afgørende for om denne trækker sig eller træder frem.

Terapien er en vekselvirkning mellem selvet og systemet. Selvregulering er noget helt andet end differentiering eller adskillelse af sig selv fra den anden, som der er fokus på i visse andre parterapeutiske modeller. I EFT/C ses en sund relation som en, hvor der er en god balance mellem at have brug for den anden (incl. evnen til at kunne modtage omsorg) og evnen til at klare sig selv og regulere sig selv. Så det involverer både det at kunne være sårbar og have behov for andre, men også at kunne tolerere frustrationen og regulere sig selv, når behov ikke opfyldes.

Problemer i forholdet er et resultat af frygten for at åbne selvet og blive af den anden og frygt for ens egne eller partnerens emotioner. Dette blokkerer os fra at være responsive overfor hinanden, og når partnerne så oplever at deres emotionelle behov ikke opfyldes fordi de ikke kan udtrykke dem, eller den anden ikke responderer, begynder man at bebrejde hinanden eller trække sig, og herved opstår de negative cyklusser.

For at kunne træde ud af de negative cyklusser, må partnerne begynde at føle noget andet end det, der skaber reaktionerne i cyklussen. De må finde ind til og udtrykke deres primære tilknytnings- eller identitetsrelaterede følelser og behov (*frygt-nærhed, skam-validering*) og kunne respondere på disse hos hinanden - og hertil kommer så også evnen til at kunne regulere sig selv, når partneren ikke responderer.

Det er vigtigt at skelne mellem de forskellige typer emotioner (primær adaptiv, primær maladaptiv, sekundær, instrumentel) i parterapien. (på side 50 gives forklaringer på de forskellige emotionsformer).

Vi ønsker at hjælpe partnerne til at gå ind i og udtrykke primære emotioner.

De sekundære emotioner – hvis de er for uregulerede, skal de have hjælp til at regulere dem, så de kan udforskes som en vej ind til de primære emotioner.

Instrumentelle emotioner – undersøgelse af hvad det er de forsøger at kommunikere til deres partnere.

Maladaptive emotioner (dysregulerede "not-me" tilstande) ændrer sig ikke umiddelbart ud fra partnerens omsorg eller ved at blive udtrykt, de giver ikke adaptive retning og fremmer ikke opbygning af bånd og styrker identiteten. Disse emotioner skal normalt nedreguleres og transformeres i terapien – gennem opmærksomhed og udtryk for de maladaptive reaktioner, ved at eksponere dem for korrektive emotionelle oplevelser med partneren, og ved at få personen i kontakt med sine egne adaptive emotioner og indre ressourcer, så de kan forandre det maladaptive.

Principper for emotionel forandring i terapi

5 principper for emotionel forandring, som vi arbejder med i terapien:

1. **Øget opmærksomhed om emotioner**, og det at kunne mærke, være med og give udtryk for dem og se dem hos andre også. Erkendelse af, hvordan emotionerne skaber interaktionscyklussen. At koble nutidige reaktioner til fortidig sårbarhed og erfaringer.
2. **Regulering af emotioner**. Arbejde med over- eller under regulering af emotioner. Nedregulering af emotioner i terapien er normalt de sekundære eller maladaptive uregulerede emotioner. Arbejde med self-soothing. Kan også handle om at hjælpe overregulerede til at komme i kontakt med emotioner,
3. **Udtrykke emotioner til partner**. At udtrykke sårbare emotioner, skaber nye og empatiske reaktioner fra partneren og skaber derved nye emotionelle erfaringer og åbner op for den gensidige regulering
4. **Refleksion og meningsdannelse omkring emotioner**. Skabe nye betydninger og narrativer omkring emotionerne både egne og partnerens. Herunder også at tage ejerskab over sit eget – egen sårbarhed, egne reaktioner, egen påvirkning af partneren (mentaliseringssevne).
5. **Transformering af emotion med emotion**. Det mest fundamentale forandringsarbejde, hvor maladaptive emotioner aktiveres og erstattes af adaptive. F.eks. i udvekslinger med partneren. Kan også være et element i self-soothing, hvor man arbejder f.eks. med egen maladaptiv skam.