

## Greenberg & Goldman kapitel 5 "Interaction" – 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).*

For at kunne løse konflikter i parforholdet, er det vigtigt at betragte interaktioner mellem partnerne og kombinere disse med emotioner, motivation og kognition for at få et integreret perspektiv på, hvordan parret fungerer.

Når vi ser på interaktionen er det inspireret af Timothy Leary's model "Circumplex" for interpersonel adfærd, hvor adfærden hos en person betragtes ud fra to dimensioner – magt/indflydelses dimensionen og relations/tilknytningsdimensionen. Når parrets konflikter, der har deres udgangspunkt i tilknytnings- eller identitetstematikker, der aktiveres i forholdet, udspilles konflikterne indenfor disse to dimensioner. De reaktioner vi ser er altså partnernes forsøg på at håndtere og beskytte sig mod trusler mod tilknytning eller identitet.

I den emotionsfokuserede parterapi hjælper vi parrene til at ændre negative interaktionscykluser til positive gennem:

- Ad få kontakt med og udtrykke adaptive tilknytnings- eller identitets-relaterede følelser og behov.
- Regulering af uregulerede emotioner.
- Transformerende af maladaptive emotioner til mere adaptive.

I EFT/C ses en partners handlinger ikke som årsagen til en reaktion hos den anden. Man betragter parret som værende involveret i gensidig regulering, og at partnerne gennem deres handlinger bidrager til og opretholder hinandens oplevelser og reaktioner. (s 92)

Parforhold er karakteriseret ved tilstedeværelsen af hyppige, gentagne interaktionscykluser, som aktiveres og fastholdes cirkulært gennem affektregulering og dys-regulering. Jo mere fastlåste, rigide og negative disse cykluser er, og jo mere affekten er dys-reguleret, jo større chance for, at der er problemer i parforholdet.

Alle former for adfærd hos en partner er en form for kommunikation, som influerer på den anden partners selvorganisering. En partners selvorganisering påvirkes også af fortidige erfaringer, som giver bestemte reaktioner og emotionelle tilstande. Og for nogen partnere er der specielle emotionelle tilstande som er mere udpræget, og som partnerne også reagerer på.

Det er den gentagne gensidige aktivering af mal-adaptive emotionelle tilstande, ved de mindste tegn på at man bliver forladt eller angrebet, ofte baseret på partnernes egne traumatiske erfaringer, som er årsagen til mange af de destruktive konflikter hos par. Det er således også de destruktive sårbare selvorganiseringer, som bliver fokus senere i terapien.

Magt og kontrol ses af Greenberg & Goldman ikke som grundlæggende behov, men som handlinger/adfærd der er en strategi for at håndtere en situation. Gennem dominans og kontroladfærd forsøger partnere at beskytte det, som er vigtigt for dem, for at de kan have det godt.

Magt kan betragtes som den styrke man har i forholdet. Dominans/kontrol er en adfærd man udviser overfor partneren. Mennesker med meget magt, behøver ikke nødvendigvis udvise meget dominans/kontrol i deres adfærd. Dominat eller kontrollerende adfærd ses ofte hos partnere, som forsøger at få mere magt i relationen.

Dominans kan være mere subtil end kontrollerende adfærd. Dominans kan vise sig på mange måder, f.eks. ved at den ene partner sætter dagsordenen for, hvad der skal tales om, eller at den ene partner taler, så den anden ikke får ordet. Dominans kan også udtrykkes gennem manglende interesse, tilbagetrækning, tavshed overfor særlige emner, tilbageholdelse af information, ikke-responderende. Også non-verbale signaler som dybe suk, ansigtsudtryk, nedstirren etc. er også tegn på dominant adfærd.

Når par sidder fast i cyklusser præget af magt og kontrol, er sessioner ofte fyldt med diskussioner af, hvem der har ret, hvem, der har gjort hvem uret, hvis behov, der er mest vigtige, hvis version af virkeligheden, der er den rigtige. Partnerne reagerer reaktivt på hinanden og på det billede de synes den anden tegner af dem, og udsagn man ofte vil høre er: "Sådan sagde jeg det ikke"; "Så du siger, at det i virkeligheden er min fejl!"; "Lad mig tale ud"; "Du hører ikke efter, hvad jeg siger"; "Det var dig, der startede det!" Når identitetssystemet er truet, aktiverer det et angrebssystem.

De følelser, der ligger under identitetsprægede dominanscyklusser er følelser af skam ved at blive nedgjort og frygten ved kontroltab, hos den dominerende partner og skammen over egen utilstrækkelighed og frygt for at blive krænket hos den submissive.

Arbejdet med dominanscyklusser kræver ofte, at man skal hjælpe den dominante partner med at tolerere og regulere de frygtede effekter af skam og frygt, så de ikke kræver at den anden skal regulere dem. Der er størst succes med dette arbejde, når den dominerende kan være undersøgende og selvreflekterende overfor den dominante adfærd og i emotionel kontakt med deres sårbarhed og historisk oprindelse til denne. Og at de kan indse, at deres dominans er problematisk for relationen. Den dominerende partner må også lære selv-omsorg i forhold til fortidig smerte (selfsoothing), som et led i parterapien, da partneren ikke kan hele den dominerendes fortidige skader i selvværdet.

Dominante mennesker, hvis identiteter kræver styrke og som frygter følelser af svaghed, fokuserer udad fremfor indad, så snart de mærker den mindste antydning af sårbarhed eller at de ikke er i kontrol. De begynder enten at bebrejde deres partnere eller projicerer deres svaghed ud på partneren. De har en tendens til ikke at tage ejerskab for deres egen sårbarhed og magtesløshed.

I terapien må de dominante således være i kontakt med og anerkendende deres egne følelser af sårbarhed og magtesløshed. De submittives opgave er at føle sig værdifulde og stå op for sig selv.

## **Om primære og sekundære emotioner og interaktion**

Når partnere ikke er i stand til at tolerere deres primære emotioner, beskytter de sig mod dem gennem aktivering af sekundære emotioner. F.eks. når man er i en situation, der trigger frygt for at blive forladt, men en frygt man ikke kan tolerere, så vil det let kunne transformeres til sekundære emotioner såsom vrede overfor partneren. Der er de sekundære emotioner, som opretholder de negative interaktionscykluser.

Derfor er fokus i terapien på at hjælpe partnerne til at få adgang til og udtrykke de primære emotioner. In-validering af partneren er ofte et centralt omdrejningspunkt i parrets cyklus. Det kan omfatte: At ignorere eller ikke høre partnerens oplevelse, kritik af partnerens oplevelse, dominant definering af partnerens virkelighed, misforståelse af det partneren siger. S. 109-110 finder man Couples Validation System: 8 point Scale, som er rigtig interessant.