


EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

EFT-C Fase 2 Fordybelse

© EFT-institutttet

1




EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Program for dagene

- Opsamling og spørgsmål om fase 1 arbejde i praksis
- Fordybelse i fase 2 med særligt fokus på
 - Målet for fase 2 – **de-eskaleringen**
 - At få identificeret og beskrevet cyklus
 - Hvordan man kan identificere de primære emotioner, længsler og behov
 - Hvordan man kan re-formulere og sætte parrets problemer ind i cyklus
 - Hvordan vi kan bringe fortidens smerte ind.
 - Udvekslinger i denne del af terapien
 - Caseformulering i EFT/C
- Træning af empatiske responsformer
 - Empatisk hypotese
 - Udforskende og Evokativ spejling
 - Procesobservation/gengivelse af cyklus

EFT/C modul 2 © EFT-institutttet Slide: 2

2



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Når vi som udgangspunkt har den indstilling, at par generelt betragtet, længes efter at få det bedre med hinanden – herunder gerne vil finde bedre balancer, tilfredsstillende kompromisser, gøre godt for hinanden og sig selv, så er det gode spørgsmål:

Hvad er det for en dynamik, som:

- Forhindrer dem i selv at finde løsninger på de udfordringer de står med
- Blokerer dem i at få skabt god kontakt og i stedet skaber konflikt og afstand
- Forhindrer dem i at få opfyldt emotionelle behov


?

Derfor er vi i EFT/C så optaget af at opdage, forstå og dekonstruere den negative cyklus, frem for at fokusere på konkret problemløsning.

“If you give a man a fish, you feed him for a day. If you teach a man to fish, you feed him for a lifetime.”

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 3

3



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Målet for EFT/C

At støtte par i at forandre deres negative interaktioner gennem

1. At partnerne forstår deres interaktion, hvordan de gensidigt påvirker hinanden og skaber den dynamik/cyklus, som forhindrer dem i at nå hinanden (konflikt, afstand, dominans, underkastelse etc.)
2. Hver partner opdager, erkender og udtrykker underliggende sårbare emotioner og behov relateret til tilknytning og identitet.
3. De emotionelle bånd ændres gennem at give dem nye oplevelser i mere adaptive (korrektive) interaktioner, som ændrer deres reaktioner på hinanden.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 4

4



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Fase 2 De-eskalering

Markør: At der er en arbejdsalliance, at partnerne taler om konfliktemaer.

- Er mere kognitiv/mentaliserings baseret i sin tilgang – arbejder på at partnere opdager, erkender og forstår egne og hinandens reaktioner og emotioner.
- Træner partnerne i at være i dialog om sårbare ting.
- Relativt hurtige skift, så der hele tiden er fokus på dynamikken mellem partnerne.
- Kan både have fokus på det, der sker derhjemme, og det, der sker her og nu i lokalet.
- Cyklussen er hele tiden omdrejningspunkt for udforskningen

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 6

6



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Bed om parrets tilladelse til at måtte afbryde!

- så du kan tage dit lederskab og være hjælpsom.

- Forudsætning for, at opbygge alliance med parret
- Et trygt rum er et arbejdsrum
- Et styret rum giver oplevelsen af at blive passet på.
- Terapeutens upartiske lederskab fremmer tillid til terapeutens autoritet herunder kompetencer.
- Det fremmer tryghed, når parret kan mærke dig, terapeut. dvs. at du kan stå i stormvejret og styre skibet ind i smult og styre skibet ind i smult vande uden at efterlade nogen i bølgerne.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 7

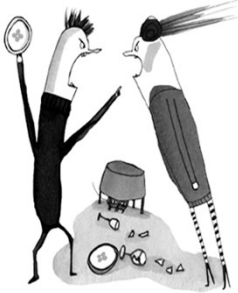
7

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

ESKALERING


Ekskalering:

- Parret er intenst følelsesmæssigt aktiveret.
- Trigger gensidigt hinandens sårbarhed(er).
- Partnernes evne til mentalisering er begrænset eller suspenderet.
- Parret er re-aktivt.
- Udtrykker sig beskyttelses præget verbalt/nonverbalt.
- Ingen kontakt, ikke responsive.
- Styret af cyklus.



EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 8

8


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Når parret er eskaleret sidder frygten ofte i førersædet:

- Frygt for at blive forladt.
- Frygt for at blive ydmyget.
- Frygt for at blive gjort forkert.
- Frygt for at blive hjælpeløs.
- Frygt for at miste værdi.
- Frygt for adskillelse.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 9

9



EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

De-eskalering


En forudsætning for at kunne arbejde emotionelt med parret.

Terapeutens positionering og lederskab er selvfølgelig helt centralt, når bølgerne går højt.

- Kontakt
- Åbenhed
- Nysgerrighed
- Støtter mentaliseringsevne
- Fordybelse
- Respons
- Engagement
- Støtter evne til at bevæge sig fleksibelt mellem meta og indersiden.
- Åbner muligheden for gensidig indlevelse og empati.

EFT/C modul 2 © EFT-institutttet Slide: 10

10



EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Trin 3:

a) Identificer den negative interaktionscyklus og den position hver partner indtager i den.

b) Problem eksternaliseres, ses i cyklus perspektiv.

- Parrets cyklus opretholdes typisk gennem **sekundære emotioner** og reaktioner, såsom bebrejdelser, foragt, vrede, tilbagetrækning, instrumentelle emotioner, f.eks at føle sig såret eller "surmuleri". De sekundære emotioner tilslører de mere sårbare primære emotioner og behov.
- Vigtigt at partnerne begynder at se deres konflikter og følelser som en systemisk interaktion, hvor de gensidigt påvirker hinanden.
- Reaktioner og positioner italesættes som "måder at beskytte sig på".
- Hjælp til at se, at når jeg passer på mig selv, sker det på en måde, som rammer min partner, som så skal beskytte sig yderligere.

"Jo mere A gør, jo mere får det B til, og jo mere B gør, jo mere vil A..."

EFT/C modul 2 © EFT-institutttet Slide: 11

11



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Brug whiteboard

Når jeg forstår hvorfor, kan jeg bedre engagere mig i hvordan!

Når parret's cyklus er aktiveret, opstår der nemt følelser af at være prisgivet og hjælpeløs.

At tegne cyklus op på tavle/whiteboard er en måde visuelt at tydeliggøre mønstret. Det giver en forståelse, som dels kan åbne for oplevelsen af muligheder for ændring, dels ophæve tendensen til "find skurken" indstillingen.

Taler endvidere ind i tilknytningssproget: Vi er fælles om at skabe den negative dynamik, og vi kan sammen ændre den.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 12

12




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Vigtige interventioner

- Empatisk spejling.
- Validering – uden at invalidere den anden.
- Normalisering/almindeliggørelse.
- Empatiske gæt/hypoteser.
- Gengiv cyklus, brug evt. tavlen/whiteboard.
- Vel timet psyko-edukation.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 13

13



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


FASE 2: De-eskallering

Processen delt i trin

- 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 tilknytnings- eller identitetsrelaterede emotioner og behov.
- Trin 6: Identificer de individuelle "historiske" årsager til sårbarhed og sensitivitet som aktiveres i parrets negative cyklus.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 14

14



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Typer af cyklusser (1)

I tilknytningsdomænet


En partner er opsøgende for at få nærhed/intimitet, den anden partner trækker sig for at få luft eller undgå nærhed.

I identitetsdomænet

En partner er hurtigere til at udtrykke behov, hurtigere på aftrækkeren, sætter standarderne, tager beslutningerne, mens den anden partner giver efter og undgår stillingtagen.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 15

15

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Positionerne?

- Hvem er mere aktiv eller passiv?
- Hvem er opsøgende eller undgående?
- Hvem anklager, hvem forsvarer/undskylder?
- Hvem definerer, hvem underlægger sig?

Positionerne afspejler indlærte selvbeskyttelsesstrategier, som er partners reaktioner på sårbarhed, og som er med til at skabe cyklus.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 16

16


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Signalement af cyklus positioner

4 klassiske positioner:


- Opsøgende
- Tilbagetrukne/vigende
- Dominante
- Submissive

Positioner er ikke statiske. Kan ændre sig ifm. ændret livssituation f.eks. sygdom, alder, uddannelse, utroskab, økonomi, tab af status, job m.m.



EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 17

17



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Opsøgende

Den opsøgende position:

- Kæmper for kontakt, nærhed og samhørighed.
- Har brug for trygheden ved at den anden er tilgængelig, når der er brug for det.
- Drevet af underliggende frygt for at blive forladt.
- Bliver ofte tiltagende bebrejdende og anklagende, når der ikke opnås følelsesmæssig kontakt.
- Ender med udbrændt opgivelse og trække sig.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 18

18



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Tilbagetrækkende

Den tilbagetrækkende/vigende position:

- Kan føle sig "kvalt" ved kontakt/intimitet, og kæmper for at opnå en passende afstand.
- Har brug for afstand for at kunne regulere sig selv.
- Drevet af en følelse af at frygt for overvældelse/blive slugt.
- Lukker mere og mere af og trækker sig fysisk og/eller emotionelt, evt. ved at gå efter logik – eller ved at bagatilisere
- Kan ende med at gå til verbalt angreb.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 19

19



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Dominant

Den dominante position

- Tager alle beslutninger.
- Definerer realitet/virkeligheden, er kontrollerende og/eller overfunderende.
- Manipulerer f.eks. med skyld, skam eller ros/straf f.eks. "Silent treatment", ignorering, hån & latterliggørelse.
- Uforudsigeligt humør.
- Sårbarhed, f.eks. frygt for tab af kontrol beskyttes med styring og dominans .
- I sårbare situationer, forsvares positionen indædt. Det handler om at "vinde", få ret. Også selvom partneren gøres forkert.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 20

20



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Submissiv

Den submissive partner

- Underlægger sig, samarbejder, bøjer af, tilbageholdt, følgagtig, underfunderer (passiv).
- Bange, undgår beslutninger, at stille krav og er bange for at lave fejl, der kan skabe konflikt.
- Føler sig ofte usynlig, oplever utilstrækkelighed, afmagt, kraftløshed og forkert. Beskytter sig gennem passivitet/underkastelse/eftergivenhed.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 21

21



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Typen af cyklusser (2)

| Tilknytningsdomænet | Identitetsdomænet |
|--|---|
| Opsøg-undvig Opsøg-opsøg Undvig-undvig | Overfungerende- underfungerende Definerende-samarbejdende Dominans-underkastelse |

Og alle kryds kombinationer af ovenstående – en partner kæmper for kontakt af frygt for at blive forladt ved at være opsøgende (tilknytning), den anden beskytter sig mod følelsen af utilstrækkelighed ved at trække sig (identitet).

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 22

22




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Typen af cyklusser (3)

- Hos partnere præget af traumer, kan der opstå mere kaotiske/komplicerede cyklusser.
- Der kan også være sekundære cyklusser, i parforholdet, som ikke er så vigtige at arbejde med.
- Cyklusser kan forandres, eksempelvis:
 - Når en opsøg-undvig cyklus udvikler sig til en undvig-undvig cyklus
 - Når begivenheder i deres liv (f.eks. utroskab eller tab) skaber en ny cyklus.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 23

23

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

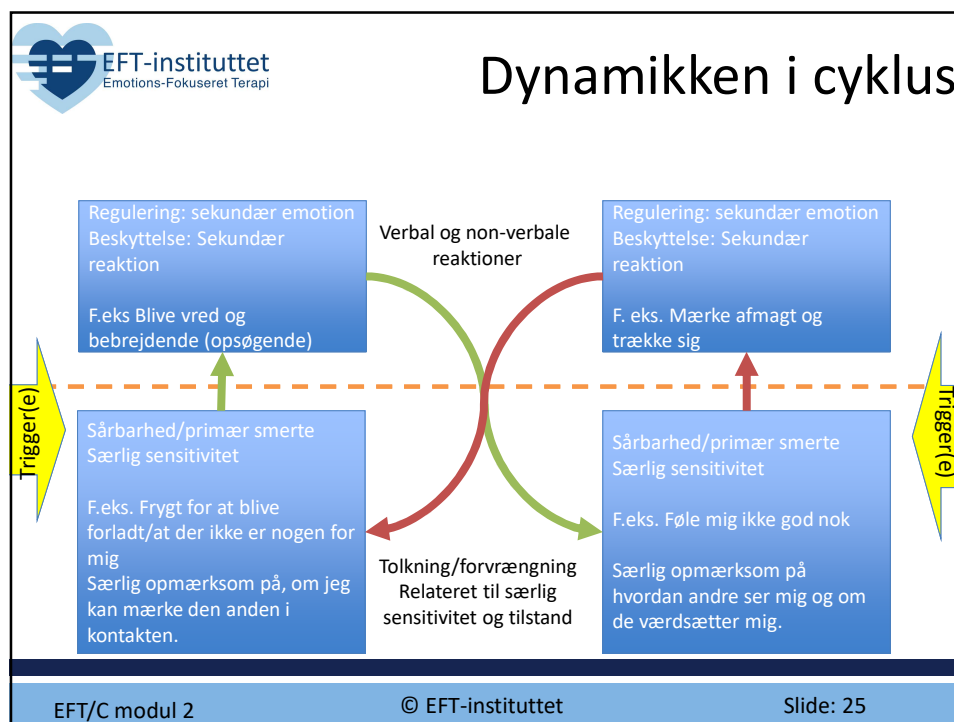
NB

Det er den negative cyklus vi primært arbejder med at forstå og forandre i terapien.


Men husk også at have øje for og fokusere på **positive cyklusser** i parforholdet – det er her parrets ressourcer bliver tydelige.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 24

24



25




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Trin 4:
Identificer de ikke-erkendte tilknytnings- og/eller identitetsrelaterede emotioner, som ligger under partnerens positioner i cyklus.

- Handler om at identificere og skabe ejerskab over den smerte - maladaptive emotioner, uopfyldte længsler og behov etc. som er det, der ligger under deres sekundære reaktioner.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 26

26



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Differentiering af emotionskategorier


”Nødvendigt at differentiere de forskellige former for emotioner, fordi der skal arbejdes forskelligt med hver type emotion”

”At kunne vurdere/identificere forskellige former for emotioner er en perceptuel kompetence, der, når den først er udviklet, ofte sker implicit som en naturlig del af terapeutens empatiske afstemning med klienten.”

Kilde:Manuskript til Greenberg ”Emotionsfokuseret terapi” s 78.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 27

27



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Emotionelle respons former


- **Primære adaptive (hensigtsmæssigt tilpassede) emotioner**
*Biologisk/naturligt tilpassede. Sunde og velregulerede.
Tilpasset situationen, klare, friske. Giver mening, er forløsende, beroligende og retningsgivende.*

Tre former for dysfunktionelle emotionelle responser

- **Primære maladaptive (til situationen ikke-tilpassede) emotioner**
Oprindeligt tilpassede emotioner, "der var en gang", og som "aktiveres" i nuet, og skaber forvirring og problemer. Ikke velregulerede. Uforløsende ifht. situationen. "Gammel smerte".
- **Sekundære emotioner**
*Beskyttelses-emotioner, der tilslører/regulerer andre følelser. Selvfølgelig, forvirrende.
Tilslører primære følelser og behov.*
- **Instrumentelle emotioner**
*Følelser, som bruges til at opnå en virkning hos andre.
Bærer ofte præg af beskyttelses-strategi.
Kan misforstås og skabe forvirring i kontakten med andre.*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 28

28




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Arbejde med sekundære emotioner

- Validering!
- Psykoedukation: Anskue de sekundære reaktioner som reaktion/reaktivitet på underliggende emotioner/behov, som det er utrygt/smertefuldt for os at mærke.
- Udforskes for at få adgang til primære behov/emotioner.
- Evt. hjælp til regulering.
- Hvilke erfaringer ligger der bag: *Hvordan/hvornår har du lært at beskytte dig på denne måde?*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 29

29




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Instrumentelle emotioner

- Hjælp klienten til at udforske hvad formålet med emotionen er:
 - *“Hvad er det, den følelse forsøger at fortælle din partner?”*
- Undersøg hvad der blokerer for at udtrykke behov mere direkte:
 - *“Hvad ville der kunne ske, hvis du bad ham/hende om ...?”*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 30

30




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Primære maladaptive emotioner

- Udforskes med henblik på transformation til adaptiv reaktion.
- Udforsk på hvilken måde det har været adaptivt på et tidspunkt.
- Undersøg behovet.
- Få adgang til adaptiv emotion, der kan virke transformerende.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 31

31




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Primære adaptive emotioner

- Afdæk følelser og behov i given situation.
- Hjælp partnerne til at udtrykke dette.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 32

32




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Hvordan afgør man om følelser er det ene eller det andet?

- Empatisk afstemning – hvad handler klientens emotioner om?
- Nonverbale signaler hos klienten.
- Konteksten for emotionernes udtryk.
- Erfaring med og viden om følelsesmæssige reaktioner og sekvenser i emotioner.
- Kongruens mellem følelser og handlinger.
- Terapeutens **egne** emotionelle reaktion på klientens følelser.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 33

33

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Identifikation af primær smerte

- Terapeuten har skærpet opmærksomhed på narrativet, verbale og non-verbale markører og spørger vedblivende sig selv: Hvad føler denne partner inderst inde? Føler han/hun sig ensom, trist, bange, uelsket, forkert, uværdig, utilstrækkelig eller vred?
- **Empatiske gæt:**
 - *"Jeg kan forestille mig, at det sommetider må føles meget...?"* eller
 - *"Måske er der nogen gange en del af dig, der føler sig?"*
- Empatisk resonans med følelsen og klienten fremmer processen – smag på narrativet, brug dig selv!


FOLLOW THE PAIN!

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 34

34

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Indgange til emotioner




```

graph TD
    Emotion((Emotion)) --- Situation((Situation/trigger))
    Emotion --- Kroslig((Kroslig reaktion/arousal))
    Emotion --- Episodisk((Episodisk hukommelse))
    Emotion --- Handlingsimpuls((Handlingsimpuls))
    Emotion --- Betydningsdannelse((Betydningsdannelse))
    Emotion --- Behov((Behov))
  
```

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 36

36



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Emotionel udforskning

1. *Lade klienten fortælle:* "Fortæl mig noget mere om den frygt/usikkerhed/ensomhed/.... Du mærker i de situationer"
2. *Terapeuten taler for følelserne:* "Din far var alkoholiker og verden var et utrygt sted. Du kunne aldrig vide dig sikker på, hvad der ville ske. Ikke så mærkeligt at du id dag nemt bliver utryg og usikker på, om din mand vil passe på dig. Forståeligt, at du er sensitivt opmærksom/alert og har brug for at kunne gennemskue, hvad der sker.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 37

37



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Tilknytningsrelaterede emotioner

Den opsøgende


- **Sekundær:** Vrede, foragt
- **Primær:** Frygt for at blive forladt. Sorg over, at "den anden" ikke er tilgængelig.

Den undvigende

- **Sekundær:** Mærke ikke noget, tristhed, utilstrækkelighed
- **Primær:** Uro/usikkerhed, vrede

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 38

38




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Identitetsrelaterede emotioner

- Den aktive/kontrollerende/definerende
 - Sekundær: Foragt
 - Primær: Skam, frygt, vrede
- Den underkastende
 - Sekundær: Eftergivende, formildende
 - Primær: Frygt, utilstrækkelighed, vrede

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 39

39



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Triggere

Tag udgangspunkt i en konkret situation.

Udforsk den grundigt fra øjeblik til øjeblik.


Vær opmærksom på de følelsesmæssige reaktioner i narrativet samt det der sker fænomenologisk i nuet.

Indkreds triggere – f.eks. Hun får et fraværende, **glasagtigt blik**, når jeg fortæller noget, som er vigtigt for mig.

Når det sker, trigger det følelsen af at blive forladt, eller at jeg er værdiløs, og så reagere jeg med vrede, kritik, bebrejdelser.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 40

40




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Udvekslinger

- Deling af indsigt/erkendelser, sårbarhed, reaktioner og primære emotioner.
- Effekt:
 - Skaber ejerskab hos den udforskende partner
 - Træner dem i interaktionen om sårbare ting
 - Nogle gange korrektive oplevelser i face-to-face kontakte
- I de tidlige faser, ikke så emotionelt aktiveret som i fase 3 og 4.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 41

41



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Iscenesæt udvekslinger

- Hjælp med at formulere budskabet tydeligt og enkelt
- Check evt. *"Hvordan ville det være at dele dette?"*
- Check evt. med modtagende partner: *"Hvordan ville det være at høre?"*
- Procesér med delende partner: *"Hvordan var det at dele...?"*
- Procesér med lyttende partner: *"Hvordan var det at lytte til?"*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 42

42



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Værdien af delsprog

- Hjælper parret med at rumme og forholde sig til kompleksiteten i deres emotioner:
- *En del af dig bliver vred og bebrejdende. En anden del af dig savner hende og er ensom.*
- *En del af dig trækker sig og bliver tavs, en anden del af dig føler sig magtesløs og trist.*
- *En del af dig forsøger at forklare situationen, en anden del af dig føler dig utilstrækkelig.*
- *En del af dig har lyst til at få et kram, en anden del af dig er bange for at blive afvist.*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 43

43




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Håndter re-aktivitet

- Grib "bullits", ikke-empatiske reaktioner:
 - Valider og evt. normaliser den sårbarhed, der er aktiveret og den lyttende partners reaktion
 - Italesæt "en del af dig, synes det er svært..."
 - Giv den frustrerede del en stemme (til terapeuten).
 - Check om der også er en "blødere del"
 - Lad evt. partnerens blødere del svare tilbage til partneren, eller lad terapeuten gøre det.
- Valider parret i, hvor sårbart det kan være, og at de netop nu, er i gang med at gøre noget andet.
- Valider den partner, der har delt i, hvor svært det kan være, og for modet til at træde nye steder hen.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 44

44




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Generelt

- Det er selvfølgelig vigtigt at følge det en partner er i gang med at udforske.
- OG det er mindst lige så vigtigt at være opmærksom på den lyttende partners verbale og non-verbale reaktioner, og at reagere undersøgende på disse. Det kan være:
 - Suk, ser væk, rejser sig, mishagsytringer, udbrud himle med øjnene, trække øjenbrynene sammen, rynke på næsen.
- Check med udforskende partner: "Ser du... hvad sker der i dig, når hun.....?"
- Check med lyttende partner: "Jeg kan høre/se at du.... Så hvad sker der, når han/hun fortæller at....?"

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 45

45



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Og med reaktive/eskalerede par

Du sætter ord på det, du ser, der sker i parret i nuet:

"Jeg lægger mærke til, at når han fortæller, sukker du, og jeg kan forestille mig, at der er en del af dig, der oplever, at det han siger er unfair. Du vil være sikker på, at du også bliver hørt?"

Og samtidig (til udforskende partner) kan jeg forestille mig, at når du hører hende sukke, så lander det sårbart - det vækker præcis følelsen af at være ligegyldig, og så får du lyst til at lukke af og trække dig?"

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 46

46




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Med høj eskalerede par

- Hyppige skift, bliv ikke for længe ved én partner.
- Hold hele tiden øje med den anden.
- Overvej om du spørger *”hvad sker der i dig lige nu?”* eller om du sætter ord på *”Jeg kan forestille mig...”*
- Valider reaktioner.
- Arbejd på at de kan være tilstede i terapien.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 47

47



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


To dimensioner i arbejdet

- Sommetider arbejder du med – det, der skete derhjemme.
 - *”Når hun siger sådan, som hun gjorde i lørdags, hvordan reagerede du så?”*
- Andre gange arbejder du med det, der sker lige nu i rummet.
 - *”Hvad mærker du lige nu, når hun deler dette med dig?”*
 - *Hvordan er det at lytte til det, han fortæller?*

Husk at være tydelig i forhold til det, du vil have dem til at fokusere på, da det ellers kan skabe forvirring i dialogen.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 48

48




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Trin 5:
Omformuler problemet ud fra
cyklussen og underliggende
tilknytnings- eller identitetsrelaterede
emotioner og behov.

- Den "magiske" intervention for mange par er når de indser den negative cyklus, som styrende kraft/dynamik.
- Giver ting en anden betydning, får det til at blive "blødere"
- Hjælper partnerne til at slippe billedet af "skurken" og i stedet se "den sårede".

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 49

49




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Reformuleringer cyklus

- *Cyklus overtager nogle gange jeres parforhold*
- *Cyklus suger jer ind i en dans, som rammer og sårer jer begge.*
- *Cyklussen er et resultat af at I begge er sårede og forsøger at beskytte jer på den måde I har lært var muligt, men den skaber også en kløft imellem jer, som ingen af jer ønsker.*
- *Det er når du får brug for at beskytte dit sårbare sted, at du rammer hans sårbare sted, og så overtager cyklus jeres parforhold.*
- *Når man danser tæt, kommer man til at ramme hinandens blå mærker (Sue Johnson).*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 50

50



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Reformulering tilknytning

- Tilknytningsrelaterede primære emotioner kan reframes til længslen efter nærhed til hinanden, og betydningsfuldheden af deres emotionelle bånd.
 - *Jeres skænderier er et signal om, at I begge har brug for kontakten til den anden.*
 - *Når du trækker dig væk for at passe på dig selv, og du er bange for at såre hende, mangler hun dig og føler sig ensom. Hun har brug for at kunne mærke, at du er der.*
 - *Når han trækker sig, bliver det et signal til dig om, at han ikke er tilgængelig, og du bliver utryg.*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 51

51




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Reformulering identitet

- Identitetsrelaterede emotioner og reaktioner reformuleres til at handle om betydningen af at blive set, anerkendt og få plads.
 - *Så din vrede har været din måde at signalere til hende, at du virkelig har brug for at kunne mærke, at hun kan lide dig som den, du er.*
 - *Ja du kæmper fordi livet sammen med ham betyder så meget for dig. Du har brug for at kunne tage din plads og opleve, at I to kan møde fremtiden sammen, at han også kan mærke, at du er en del af det.*
 - *Det du ser i hendes blik, vækker det sted i dig, der siger "Nu er jeg ikke god nok, jeg har fejlet", og så beskytter du det sårbare sted, ved at gå til angreb på hende.*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 52

52




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Trin 6:
Identificer historiske årsager til sårbarhed og sensitivitet hos hver partner, som aktiveres i den primære negative interaktionscyklus.

- Sår baseret på gamle, smertefulde erfaringer fra barndommen eller andre tidligere relationer. (Maladaptive emotioner).
- Disse erfaringer bliver en slags filter, der former vores måde at se og tolke verden (og partneren) på.
- Er som et alarmsystem med hårfine **triggere**, klar til at beskytte, når noget truende opstår.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 53

53



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Validering af sensitivitet

- *I lyset af, at du havde så hård og kritisk en far, er det ikke så mærkeligt, at du er sensitiv overfor kritik. Du følte dig aldrig god nok i din fars øjne og blev usikker. Når du oplever kritik fra din kone, prikkes det til denne gamle følelse af utilstrækkelighed. At du trækker dig er en måde at beskytte dig på. Du gør dig selv utilgængelig for at undslippe følelsen af ikke at slå til. Du tænker måske, at når hun nu bliver så opbragt over dig, så er det bedst, at du holder dig under radaren, for du vil for alt i verden ikke miste hende(?) Det er alt sammen forståeligt og menneskeligt.*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 54

54




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Særlig sensitivitet

- **Bringes ind i dialog:**
 - *”Kan du fortælle ham om det særligt sårbare sted?”*
 - *”Kan du fortælle hende om det du altid har frygtet?”*
- **Bringes tilbage til cyklus**
 - *”Når den frygt vækkes, så beskytter du det ved at kritisere hende, og så er det at hun trækker sig. Og det vi vil arbejde på er, at du kan dele den frygt og at du (til partneren) kan lytte til den, frem for at trække dig væk”*

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 55

55




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Pas på risikoen for, at én partner gøres til problemet

- Det kan være, at nogle partnere har traumer eller diagnoser.
- Og de har altid en cyklus, som er grunden til at de kommer i parterapi. Udgangspunktet i terapien, vil hele tiden være den cyklus de begge er medskabere af og fanges ind i, i sårbare situationer.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 56

56




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Hjemmearbejde til parret Opmærksomhedsopgaver og "øvelser"

- **Opmærksomhedsopgaver**
 - Læg mærke til, hvad der sker når...
 - Læg mærke til hvordan du,....
- **Øvelser/Afprøvningsopgaver** (når noget er praktiseret i terapien)
 - F.eks. Prøv at dele lidt af den smerte med din partner i den kommende tid.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 57

57



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Markører for fase 2's fuldførelse de-eskalering

Partnerne

- ✓ Kan selv identificere deres fælles og egen del af cyklus, og de tager ejerskab for deres egen del.
- ✓ Er i kontakt med og erkender de mere sårbare emotioner, som ligger dybere hos dem selv og den anden.
- ✓ Ser partnerens og deres egen adfærd som et samspil og reaktion på gensidig påvirkning.
- ✓ Forstår egne og partnerens tilknytnings/identitetsmæssige reaktioner.
- ✓ Ser i højere grad partneren som en omsorgsfuld person, der gerne vil opnå kontakt, og ikke som en, der er farlig eller en "skurk".
- ✓ Kan se, når cyklus aktiveres her og nu.
- ✓ Har forskellige måder at afbryde deres cyklus på sammen.
- ✓ Ofte mere omsorgs- og kærlig kontakt mellem partnerne i sessionen og hjemme

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 58

58


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Relationel og seksuel cyklus

"Vi har konflikter/problemer i parforholdet, og det påvirker også vores lyst til sex"


versus

"Vi har konflikter/problemer i forhold til sex og intimitet, og det er med til at skabe eller forstærke konflikter i parforholdet".



EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 59

59

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Cykluser påvirker hinanden


Relationel cyklus

Seksuel cyklus

- ☺ Positive relationelle interaktioner kan vække og/eller styrke lysten til intimitet og sex
- ☺ Positive seksuelle interaktioner kan styrke trygheden, samhørigheden og oplevelsen af at blive valideret og dermed gøre parret mere robust overfor negative relationelle interaktioner
- ☹ Negative relationelle interaktioner (cyklus) kan nedsætte eller blokere for lyst og aktivere negativ seksuel cyklus.
- ☹ Negative seksuelle interaktioner (cyklus) kan skabe utryghed eller usikkerhed på sig selv eller position i parforholdet, og dermed skabe eller eskalere negativ relationelle mønstre.

EFT/C modul 2 © EFT-instituttet Slide: 60

60



Cyklusser påvirker hinanden

- Fravær af attraktion er forbundet med kedsomhed og ikke negative emotioner
- Seksuelle problemer kan aktivere temaer omkring tilknytning (frygt for at miste) eller identitet (føler sig ikke god nok), og det er med til at skabe eller eskalere en negativ relationel cyklus.
 - *Eksempel: Når hun lægger op til intimitet og mærker at han trækker sig og ikke har lyst, vækker det hos hende en gammel sårbarhed omkring ikke at være vigtig eller prioriteret, og hun reagerer sekundært med irritation. Han føler at han ikke er tilstrækkelig for hende og rammes af frygt for at miste hende, og reagerer ved at trække sig.*
- Negative interaktioner, f.eks. en negativ cyklus præget af konflikter (opsøgende-vigende) eller dominans (dominerende-underkastende) kan medføre at lysten til intimitet og sex lukkes ned hos en eller begge partnere.
 - *Eksempel: Hans tilbagetrækning i konflikter, efterlader hende med en masse frustrationer, der gør, at hun trækker sig og afviser, når han lægger op til kys og kram eller sex. Det får på den anden side ham til at blive mere insisterende (opsøgende) eller krævende og bebrejdende.*

EFT/C modul 2
© EFT-instituttet
Slide: 61