




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Emotionsfokuseret terapi for par EFT-C
Modul 3 Fase 3 fordybelse
Fokus på at afdække og opleve de underliggende emotioner.

© EFT-instituttet

1




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Program for dagene

- Opsamling og spørgsmål om fase 2 arbejde i praksis
- Fordybelse i fase 3 med særligt fokus på
 - Empatisk nærvær
 - Hvordan man arbejder ind i den emotionelle fordybelse
 - RISSC
 - Udvekslinger i denne del af terapien
 - Blokeringer i processen
 - Vigtige processer

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

2

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Hvordan forbereder du dig inden en session

1. Gennemgå noter fra sidst – hvordan ser deres cyklus ud – formular den, som du ville beskrive den for parret.
2. Hvad er de underliggende primære emotioner for hver af partnerne, er der noget I ikke har fået afdækket endnu?
3. Hvad er det for smerte og uopfyldte behov relateret til tilknytning eller identitet, som driver hver af partnerne?
4. I hvilken fase og hvilket trin arbejdede I med i sidste session?
5. Hvad ser du som parrets "nærmeste udviklingszone" – hvad vil du gerne fokusere på i denne session?
6. Er der noget fra forrige session, du vil bringe tilbage i rummet – f.eks. alliancebrud eller berørende/ressourcefulde oplevelser?
7. Er der noget fra supervision, du tager med dig som en opmærksomhed i sessionen

Brug 5-10 minutter på at tjekke ind med dig selv - grounding

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

3

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

I Fase 2 arbejdet er intentionen

At sætte fokus på cyklus fra starten

Træne dem i udvekslinger, der går gradvist dybere


A – Adfærd.
P – Perception.
P – Position.
E – Emotioner Sekundære
Emotioner Primære
L – Længsler og umødte behov.
S – Særlig sårbarhed/sensitivitet.



A – Adfærd.
P – Perception.
P – Position.
E – Emotioner Sekundære
Emotioner Primære
L – Længsler og umødte behov.
S – Særlig sårbarhed/sensitivitet.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 4

4


EFT-institutttet
 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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 3 © EFT-institutttet Slide: 5

5


EFT-institutttet
 Emotions-Fokuseret Terapi


Forandringsprocessen i EFT/C

1. Afdækning af underliggende sårbare følelser, som igangsætter forandring i partnernes syn på hinanden og ændrer partnernes måde at responderer på hinanden.
2. **Partnerne udvikler en kapacitet til at trøste/møde hinandens og deres egne emotioner.**
3. **Gennem at dele ens indre sårbarhed, kan partnere få en korrektiv emotionel oplevelse. Hvis partneren kan respondere med omsorg, kan det være korrektivt, fordi det afkræfter vores mest smertefulde maladaptive følelser omkring os selv (f.eks. "jeg føler mig ikke værd at elske", "jeg er værdiløs") (Fra Greenberg EFT/C level 1)**



EFT/C modul 3 © EFT-institutttet Slide: 6

6



EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Modellen del 2

Emotionel fordybelse og ændring af interaktioner

FASE 3: Kontakt til underliggende emotioner - Fokus på at afdække og opleve de 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. (Den bebrejdende udtrykker frygt, tristhed eller ensomhed; Den undvigende udtrykker frygt eller vrede; Den dominante udtrykker skam, frygt eller vrede; Den submissive udtrykker vrede, grænsesætning eller frygt)
- Trin 8: Identifier og bearbejd intrapsykeiske blokeringer 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.

FASE 4: Omstrukturering af interaktionerne og de relationelle bånd - Fremme nye måder at interagere på.

- Trin 10: Frem den anden partners accept af de emotionelle oplevelser og erfaringer samt behov, som toner frem hos den udforskende partner.
- Trin 11: Facilitér partneren i at udtrykke emotionelle behov og ønsker med henblik på at omstrukturere interaktionen og skabe emotionelt engagement. (Blødgøring af den bebrejdende/opsøgende; Gen-engagering af den undvigende; Den dominante træder ned; Den submissive står op for sig selv)
- Trin 12: Styrk selv-omsorg og transformationen af maladaptive emotion-schemes hos hver partner, som kan støtte op om personlig forandring og mere vedvarende forandring hos parret.

EFT/C modul 3

© EFT-institutttet

Slide: 7

7



EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Greenberg: Relational healing comes by transforming negative interactional cycles through expression of primary attachment- and identity-related underlying vulnerable emotions

I Fase 3 arbejdet er intentionen

At få fokus på den primære smerte og sårbarhed, som driver hver af partnerne i deres cyklus.

Træne dem i udvekslinger, som er emotionelt dybere og som bringer dem ind i nye interaktioner.




EFT/C modul 3

© EFT-institutttet

Slide: 8

8



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Trin 7:

Trin 7: a) Få kontakt til ikke-erkendte emotioner og behov, som ligger under positionerne i den negative interaktionscyklus.
B) Sæt ord på og udtryk dem overfor partneren.

Grundantagelsen i EFT med par er, at pars konfliktcyklusser skyldes at partnerne har emotionelle behov, som de ikke får opfyldt i relationen. I fase 3, hjælper vi partnerne til at mærke de sårbare tilknytnings- og identitetsrelaterede (primære) emotioner, som driver deres cyklus, udtrykke dem fra et sårbart sted, og til at mærke efter hvad behovet i emotionen er.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 9

9



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Fase 3

- **Terapeuten:**
 - fokuserer på hver partners her-og-nu oplevelse i sessionen og hjælper dem til at udfolde, fordybe og dele de underliggende emotioner, som er knyttet til deres sårbarhed og til at afdække og dele deres tilknytnings- og identitetsrelaterede emotioner og behov med hinanden på en ikke krævende/ikke dominerende måde.
 - Dette er en forberedelse af partnerne til at kunne begynde at bede om det de har brug for og til at kunne modtage omsorg og validering fra hinanden (Fase 4).

Dvs. vi "stopper cyklus" ved at hjælpe dem til at træde fra de sekundære/instrumentelle ind i de primære emotioner og fra positionen som opsøgende/undvigende eller dominant/submissiv ind i en sårbar kontakt med hinanden. Og dermed begynder de at få erfaringer med at udtrykke og håndtere deres sårbarhed på en anden måde.


EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 10

10



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Proces




- Udgangspunkt i noget aktuelt
- Fokuser på primær smerte/sårbarhed.
- Oplevelsesorienteret fordybelse og udforskning af emotionerne her-og-nu.
- Deling med partneren fra det sårbare sted.
- Proces med delende partner og med modtagende partner.
- Sæt det i relation til cyklus

EFT/C modul 3

© EFT-instituttet

Slide: 11

11



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Ind i her og nu


- Går fra fortællingen f.eks. om noget, der er sket siden sidst ind i afdækning, evokering og udforskning af primære emotioner her og nu.
- Eksempler på overgange:
 - *Hvad mærker du lige nu, hvor du fortæller om det, der skete?*
 - *Var det en af de situationer, hvor du igen mærkede ensomheden? Så det at stå der og jeg forsøger virkelig at få dig til at høre mig, men uanset hvad jeg prøver, lykkedes ikke, jeg er bare helt alene, helt alene. Og mærker du lidt af den ensomhed nu, hvor vi taler om det?*

EFT/C modul 3

© EFT-instituttet

Slide: 12

12



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Experiencing scale

- Hvordan forholder klienten sig til følelser -

1. Klienten taler om situationer, hændelser, generaliserede synspunkter og om andre på en upersonlig måde.
2. Taler om sig selv som central i fortællingen, men bliver på "indholdsniveau", uden at udtrykke eller referere til sine følelser
3. Taler om indhold, og har kommentarer om egne følelser i forhold til den konkrete fortælling/handling.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 13 13

13



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Experiencing scale

- Hvordan forholder klienten sig til følelser -

4. **Følelser er nu i centrum for beretningen, idet klienten har opmærksomhed på følelser og tanker relateret til sig selv.**
5. **Klienten er engageret i en udforskning af sin indre følelsesmæssige oplevelse.**
6. **Klienten får opmærksomhed på kontakt til tidligere implicitte følelser og betydninger.**
7. **Vedvarende proces af dyb selvforståelse, der kan overføres på andre ting.**

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 14 14

14


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Hvad kan indikere, at I er på vej ind i noget dybere emotionelt:

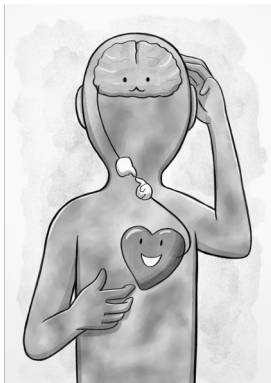
- Stærke metaforer og billeder som klienten beskriver: "Det føles som at blive fejet hen i hjørnet"
- Kroplige bevægelser
- Kroplige fornemmelser "jeg får en klump i maven"
- Afbrydelser – bevæger sig væk fra udforskningen.
- Reaktioner/afbrydelser fra partneren.
- Emotionelle sansninger hos/i terapeuten.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 15

15

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Terapeuten selv



- Terapeutens emotionelle balance er betydningsfuld for at man kan være i empatisk kontakt med parret i den emotionelle fordybelse.
- Man bliver selv berørt, ramt, aktiveret når der sker en emotionel fordybelse i rummet og/eller når den observerende partner bliver reaktiv.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 16

16




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Terapeutens egne blokeringer

- For at kunne berøre et andet menneske, skal du også selv turde lade dig berøre.
- Følelser som terapeuten selv fornægter eller undgår kontakt til, er der en risiko for, at man undviger i arbejdet med klienten, og dermed kommer man til at hæmme klientens proces.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 17

17



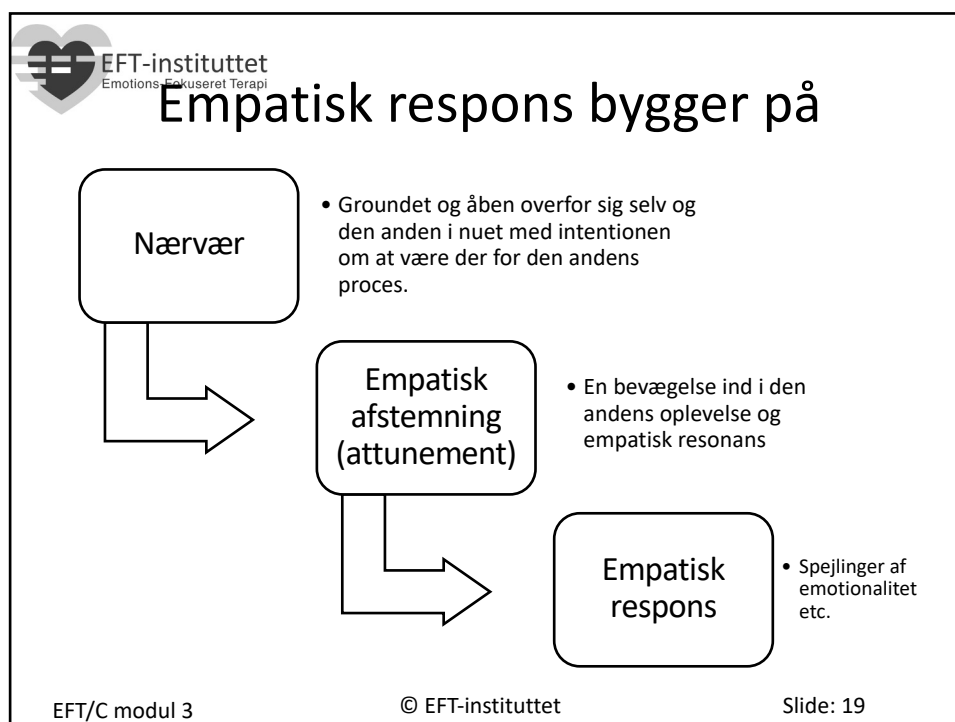
EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Evokerende interventioner

- **Spejling:** "Jeg er bange for at se hendes tårer, bange for at jeg ikke gør det godt nok"
- **Hypotese:** "Det er som om, du længes efter hendes anerkendelse af dig og det du gør?"
- **Tale for:** Benyt empatiske hypoteser og spejlinger til at sætte ord på det, som ikke bliver sagt af klienten – emotioner og blokeringer. "Så jeg kan forestille mig, at der er et sted i dig som siger: 'Jeg synes det er alt for skræmmende, jeg er bange for at hun forlader mig og jeg bliver helt alene. Og bare tanken om at dele det med hende og turde tro på at hun vil være der for mig, er svær at tænke'".
- **Evokative spørgsmål:** "Mærk den knude i maven, hvad vil den sige, hvis den kunne tale?"
- **Udvekslingerne.**

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 18

18



19

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Nærvær


”At bringe vores hele selv ind i mødet med en klient, ved at være fuldt ud i nuet på flere niveauer: fysisk, emotionelt, kognitivt og spirituelt. Nærvær involverer:

- at være i kontakt med ens integrerede og sunde selv, mens
- man er åben og modtagelig til det, som har emotionel betydning, med
- en større oplevelse af rummelighed og udvidelse af opmærksomhed og sansning, og med
- intentionen om at være med klienten(erne) til gavn for deres healingsproces.”

(Greenberg og Geller, Greenberg 2019)

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 20

20



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Nærvær: PRESENCE

- Pause
- Relax into this moment
- Enhance Awareness
- Sense your inner body
- Expand sensory awareness outwards
- Notice what is true in this moment
- Center and Ground
- Extend and make contact

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 21

21




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

RISSSC

- Evokerende respons fra terapeuten
 - R (Repeat) – Gentag ord og sætninger, som kan være følelsesmæssigt evokerende for primære emotioner.
 - I (Images) – Benyt billeder og metaforer til at forstærke intensiteten i klientens oplevelse.
 - S (Soft) – Gør din stemme blød
 - S (Slow) – Tal langsommere – det tager tid for primære emotioner at komme op til overfladen
 - S (Simple) – Benyt enkle ord og sætninger
 - C (Clients words) – Brug de ord som klienten selv benytter.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 22

22

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Husk den observerende partner

Selvom man kan være mere med den ene, er det også vigtigt at have opmærksomhed på den lyttende partner:


- Gennem jævnlig **øjeblikkontakt**
- Check emotionelle reaktioner på det, der deles – kan de rummes, eller må du give plads til processering – ”Hvad sker der i dig lige nu, når du hører ham sige det?”
- Adresseres i de **tilknytnings-identitetsmæssige omformuleringer**, der benyttes i spejlingerne af den udforskende partner:
 - *”Så smerten ved ikke at kunne give hende det, hun ønsker, får dig til at trække dig, og du bliver bange for at miste hende, fordi hun betyder så meget for dig”*
- Terapeuten gentager kernebudskaber mange gange.
- Inviteres til at **respondere i udvekslingerne**.

EFT/C modul 3 © EFT-institutttet Slide: 23

23

 EFT-institutttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Udvekslinger i fase 3



- Deling fra det sted, hvor man er i kontakt med sårbarheden
- Effekt:
 - At møde den andens blik forstærker emotionel oplevelse
 - At møde den andens reaktioner skaber nye erfaringer
 - Træner dem i interaktionen om sårbare ting

EFT/C modul 3 © EFT-institutttet Slide: 24

24




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Deling af sårbarhed

- Involverer normalt deling af sårethed, emotionel smerte enten er blevet udfoldet sammen med terapeuten, eller som opstår i øjeblikket.
- Skal være smerte og sårbarhed, som relaterer sig til parrets konfliktskyklus
- Skal være fri for angreb, bebrejdelse eller foragt i udtrykket.
- Tonaliteten skal være blød og ikke-krævende.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 25

25



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fordyb og udfold inden udveksling

- Brug empatisk udforskning og udfoldelse vha. RISSC og/eller empatiske hypoteser for at få adgang til at udfolde og fordybe sårbarhed inden udvekslingen.
Eks.: "Det er smertefuldt. Der er denne her del af dig, der mærker frygten hele tiden, som om du lever med en tidsindstillet bombe i kælderens, der kan gå af når som helst – frygten for at hun forlader dig. Er det sådan det er?"
- Brug blød empatisk evokerende stemmeføring og andre non-verbale invitationer til at fordybe og forstærke kontakten til sårbarhed.
- Overvej at bruge selvafsløring til at fastholde i sårbarheden
Eks.: "Jeg ved du siger, at det ikke gør ondt længere, men når vi taler om det nu, kan jeg se smerten på dit ansigt. Jeg ved, at dette rører ved noget meget sårbart for dig."
- Brug referencer til historiske årsager til særlig sårbarhed
Eks.: "Det må være så smertefuldt at have den følelse lige nu, som du også havde som lille, når du stod magtesløs overfor din mor med al hendes vrede og bebrejdelser"

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 26

26



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Udvekslingerne

- 1. Inden udveksling:** Hjælp med at formulere budskabet tydeligt og enkelt. Og: *Hvordan vil det være for dig, at fortælle hende om?*
- 2. Evt. udveksling af blokering:** *Kunne du starte med at fortælle hende, at det gør dig bange at fortælle hende..."*
- 3. Udvekslingen finder sted.**
- 4. Efter udveksling:** *Hvordan var det at sige det?*
- 5. Til partneren:** *Hvordan var det at høre ham sige...*
- 6. Afslut med den, der delte:** *Hvordan landede hendes reaktion på det, du sagde i dig?*
- 7. Metaperspektiv** – gentag det, de lige gjorde og valider dem.

EFT/C modul 3
© EFT-instituttet
Slide: 27

27



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi



Vær forberedt på, at der ofte kan komme reaktive reaktioner fra den lyttende partner – og det er helt normalt som en del af processen – og det er udtryk for, at noget følelsesmæssigt blokerer denne partners empati.

Pas på ikke at side fast i terapeutens trang til at trøste eller få det til at lykkedes, men gå i proces med det, der er.

Accepter og valider den reaktion, der er, gå ned i tempo og i proces med den.

EFT/C modul 3
© EFT-instituttet
Slide: 28

28


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Håndter reaktivitet


- Grib ”bullits” eller 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, hvor svært det kan være, og for modet til at træde nye steder hen.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 29

29

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Trin 8:
Identificer og bearbejd intrapsykiske
blokeringer for kontakten til emotioner.



- Blokeringer kan antage forskellige former:
 - Intrapersonel - Selvfrydelse (beskyttelse mod at mærke eller udtrykke)
 - Interpersonel - Skam/frygt (partnerens reaktion), frygt for at møde muren eller ikke heles svigt (emotional injuries)

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 30

30



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Blokering

Trin 1: Hjælp personen til at få øje på, hvordan han/hun blokerer ved at undertrykke eller afbryde sine følelser eller udtryk for samme: "Hvad skete der lige der?"

Trin 2: Hjælp personen til at blive bevidst om hvordan han/hun stopper sig selv og hvad det evt. beskytter. Det kan også være kognitive forestillinger f.eks. "Hvis jeg græder vil min kone synes at jeg er svag" eller "Jeg kan ikke tillade mig selv at blotte mig så meget igen, det har jeg besluttet mig for aldrig at gøre"

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 31

31



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Typer af blokeringer

- **Kognitiv** f.eks. "Hvis jeg græder vil min kone synes at jeg er svag" eller "Jeg kan ikke tillade mig selv at blotte mig så meget igen, det har jeg besluttet mig for aldrig at gøre "
- **Fysiologisk**: Opstramning af muskler
- **Adfærdsmæssig**: Skifte emne, lave sjov, kigge væk.
- **Følelsesmæssig**: Uro, vrede eller andre sekundære følelser.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 32

32




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Arbejde med blokeringen

- Udforsk frygten bag blokeringen – hvad beskytter den mod.
- Udtryk blokeringen og formålet for partneren (*Slice it Thin*), "*Jeg kan mærke, at jeg er bange for at mærke min frygt, da den gør mig sårbar, og så risikerer jeg du forlader mig*" i en udveksling
- Proces udvekslingen "*Hvordan er det at dele det?*"
- Udforsk partnerens reaktion: "*Vidste du det?*"

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 33

33



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Tag mindre skridt

- Klient (har lige fortalt terapeuten om frygten for at miste partneren) : "*Det vil være alt for sårbart at fortælle det direkte til ham*"
- Eksempel 1:
 - Terapeut: *Kan du sige det til ham: "Det er alt for sårbart at fortælle dig om min frygt"*
- Eksempel 2:
 - Terapeut: *Hvad tror du der vil ske, hvis du fortæller ham det, hvordan tror du han vil reagere?*

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 34

34



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Interpersonelle blokeringer

Arbejde med interpersonelle blokeringer

- Omtal det som en blokering
- Valider det som forståeligt set i lyset af cyklus og erfaringer i historien
- Kontekstualiser og reframe ("det er forståeligt i lyset af det, som er sket mellem jer")
- Afdæk funktionen af blokeringen
- Frem accepten af den, gå ikke for hurtigt frem
- Hav hypoteser om, hvad der er bag muren
- Nogle gange skal man række ind og tale for det, der ikke taler for sig selv (sårbarheden)

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 35

35




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Ved tidligere svigt (Emotional Injuries)

- Klient: *"Jeg vil ikke risikere, at gøre mig så sårbar overfor ham igen. Det har jeg lovet mig selv aldrig at gøre mere."*
- Her er der indikator på at tidligere oplevelse af svigt, blokerer fra at man kan gå videre.
- Her går man videre med heling af emotionelt svigt ved at afdække det og gå ind i den proces (kommer vi tilbage til i et senere modul).

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 36

36




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

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.

- Sørger for at tjekke undervejs – er det sådan det er?
- Få personen til at dele det gennem udvekslinger.
- Få det bragt tilbage i relation til cyklus

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 37

37




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Sekvensen i fase 3

- Arbejder med begge, men også med øje for:
- Heling kan ikke finde sted, før der er en partner, der responderer emotionelt og empatisk (derfor vigtigt at den tilbagetrukne partner er blevet genengageret inden den opsøgende deler dyb sårbarhed)
- Hvis den submissiv partner står op for sig selv, skal den dominerende kunne klare sin sårbarhed uden at skulle dominere (så vigtigt at dominerende partnere kan udtrykke sårbarhed uden dominans, når den submissive grænsesætter).

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 38

38



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Genengagering af emotionelt undvigende partnere

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 39

39



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Den undvigendes tidlige engagering


Undersøgelser peger på, at den undvigende partner ofte gradvist engagerer sig allerede i løbet af fase 1 (Lorrie Bruhacher, Emotionsfokuseret parterapi trin for trin s 180).

- Ses ved at den undvigende partner kan tolerere mere følelsesmæssig kontakt med den anden partner i terapien.
- Processen er ikke fuldført blot fordi den undvigende er bedre til at respondere på den opsøgendes behov, processen er først afsluttet når den undvigende er i kontakt med og kan udtrykke egne emotioner og behov.

- Foregår over flere sessioner.
- Emotionelle udtryk er ikke nødvendigvis lige så kraftfulde som hos den opsøgende.
- De skal bringes tilbage til den engagerede tilstand når blødgøring af den opsøgende fortsætter.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 40

40




Med den undvigende partner kan du forvente:

- Har svært ved at sætte ord på emotioner.
 - Her kan du:
 - Blive ved med at gentage de emotionelle cues – det, som trigger, situationer, metaforer etc.
 - Arbejde med kroppen som indgang – ”hvad mærker du i din krop?” ”Kan du mærke det lige nu?” ”Hvad siger dette sted til dig?”
 - Aktivere dit eget emotionelle system, og bruge dette i spejling, lån dem ord og emotioner, tal for det, der ikke bliver udtrykt.
- Vil ofte glide af, når noget bliver sårbart – det er jo det, deres system er trænet til. Der vil være brug for at du ofte vender tilbage til det sårbare sted.
 - Gentage de emotionelle cues, situationer og metaforer.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 41


41



**Opblødning af den opsøgende
Pursuer softening (PS)**

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 42

42



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Processen


Handler om at hjælpe den opsøgende partner til opmærksomhed og kontakt med egen sårbarhed og smerte. Og at den opsøgende partner fra det sted tør række ud til partneren og dele og bede om at få sine behov mødt uden bebrejdelser og angreb.

Forudsætter

- At man har fået gjort den tilbagetrukne partner emotionelt engageret i tidligere sessioner.
- At den førhen tilbagetrukne partner er emotionelt tilgængelig i sessionen – "Shoring up the withdrawer"

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 43

43



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Særligt med den opsøgende

- Det at processere frygten for at dele, er oftest det, der er mest krævende.
- Har ofte brug for at de tilknytningsmæssige budskaber gentages rigtigt mange gange.
- Pas på at de ikke bliver emotionelt oversvømmet.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 44

44




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fordybelse med den dominante partner

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 45

45



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Processen

- Gennem fase 3 og 4 hjælpes den dominante partner til at kunne være i kontakt med og udtrykke sin sårbarhed og følelsesmæssige behov, uden at skulle ty til dominans som selvbeskyttelse. Det sker ved at spejle og udfolde sårbarheden bag dominansen.
- Husk at det ofte handler om skam og frygt for kontroltab, så det kan være dyb smerte, der ligger under dominansen.

Husk valideringerne af hvorfor, det har været nødvendigt at beskytte sig.

Vær obs på at sårbarhed kan også fremkalde dominans ifht. terapeuten

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 46

46




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Rejsning af den submissive partner

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 47

47



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Processen med den submissive


- Sker i takt med, at den førhen dominante partner kan være sårbar uden at ty til dominans, når den submissive eksempelvis deler vrede, frygt mv.
- Den submissive partner støttes i at udtrykke primære emotioner, som kan være vrede, frygt, skam etc.

Undervejs arbejdes med blokeringer, som kan stoppe den submissive i at stå op for sig selv.

Hold fast i processen også i udvekslingerne, når det vækker dominansmønstre hos den lyttende partner.

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 48

48



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Hjemmearbejde til parret

Udforskningsopgaver versus afprøvningsopgaver

- Afprøvningsopgaver (når noget kan gøres i terapien)
 - F.eks. Prøv at dele lidt af den smerte med din partner i den kommende tid

EFT/C modul 3 © EFT-instituttet Slide: 49