

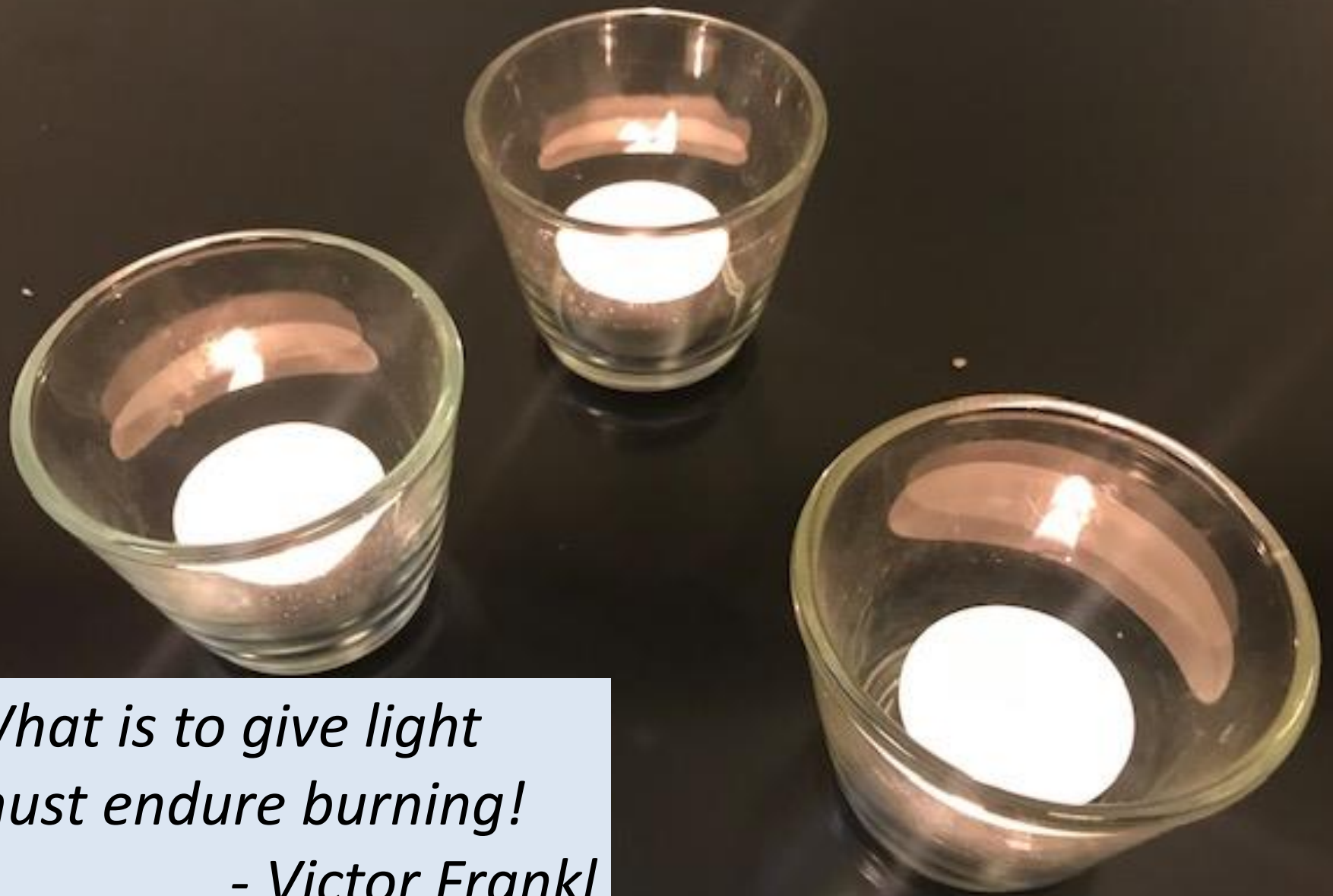
Emotionsfokuseret terapi for par EFT-C

Modul 4 Når terapeuten bliver ramt

Hvordan tager vi os bedre af os selv.

Program for dagene

- Kort godmorgen runde
- Præsentation af modulet og dagen
- Empatitræthed, terapeuten på overarbejde.
- Hvornår og hvordan bliver vi ramte i mødet med vore par.
- Terapeutens selv.
- Tilknytning og identitet og kernebehov.
- Når vi bliver triggeret/aktiveret på vore egne tematikker
- Vejen til de sundere balancer.



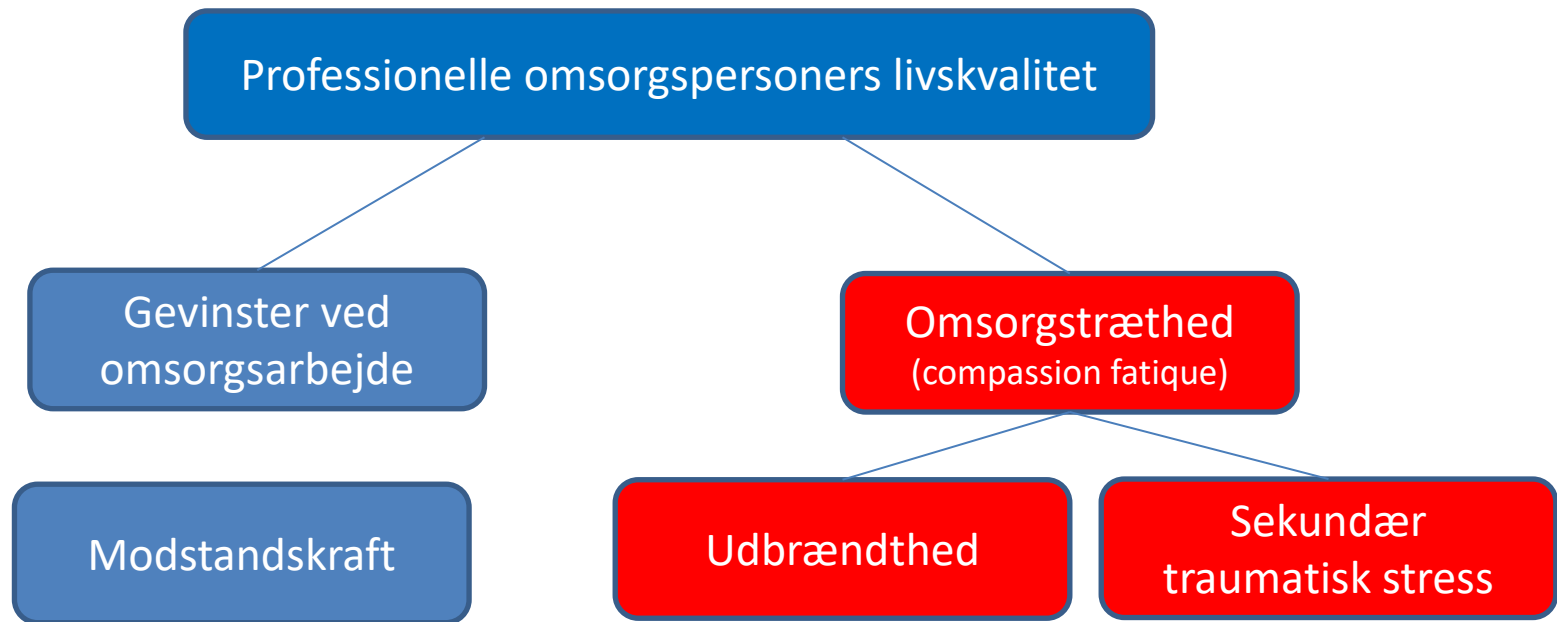
*What is to give light
must endure burning!
- Victor Frankl*

Bagsiden af det at arbejde som terapeut

Omsorgsarbejde kan ramme omsorgsgiveren og skabe omsorgstræthed (compassion fatigue) gennem:

- Udbrændthed
- Traumatisering
- Sekundær traumatisering

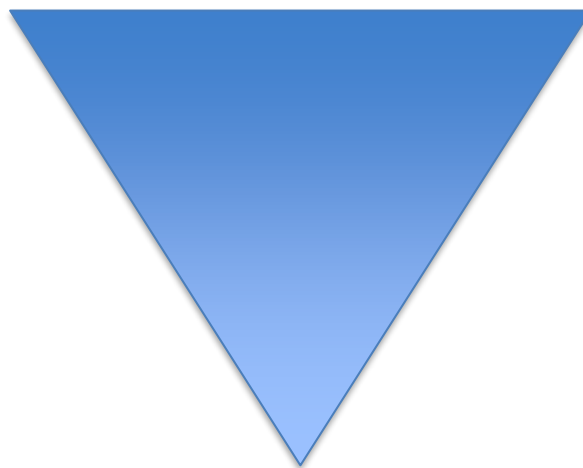
Er du empatisk og engageret i dit arbejde som terapeut, er du i risikozonen.



At arbejde som terapeut fordrer en balance!

Min bagage og ballast

- Egne sår
- Livssituation
- Robusthed
 - Mental
 - Fysisk



Arbejdsvilkår

- Ressourcer og rammer
- Opbakning og støtte
- Relationer

Klienternes

- Behov
- Ressourcer
- Omstændigheder

- Kan opstå, når man gennem længere periode befinder sig i den situation, at **oplevede krav og forventninger** overstiger de ressourcer, man **oplever** man har.
- Som parterapeut: *”Jeg evner ikke at hjælpe dem. Jeg synes ikke jeg er god nok. Jeg kan ikke nok. Jeg burde være bedre...”*

- Udbrændthed er karakteriseret ved:
 - Følelsesmæssig udmattelse
 - Ufølsomhed overfor andre mennesker
 - Nedsat præstationsevne
- Professor i psykiatri Maria Åsberg kalder det også ”udmattelses**depression**”.

Alt det, du før brændte for, mister sin betydning, du mister troen på egne evner. Dit engagement i de mennesker du arbejder med og dit energiniveau daler.

Udbrændthed faktorer, der øger risikoen

- **Manglende støtte** i form af kolleger, supervision, egenterapi, private relationer
- **Oplevelse af begrænsninger** for mulig indsats versus nødvendig indsats.
- **Egne eller andres krav og forventninger** overstiger evner og ressourcer.

Udbændthed faktorer, der øger risikoen

- Oplevelser af: **AFMAGT, HÅBLØSHED og UTILSTRÆKKElighed** (som mange par har, eller vores *indre kritikker* kan skabe)
- Når vores egne "sår" og "sensitivitet" aktiveres (f.eks. oplevelse af afvisning, eller egne traumer)
- Egne mønstre – 3 af de typiske:
 - Hjælper for at opleve succes – *dem jeg arbejder med skal have det bedre, for at jeg har det godt* (Offer-/drama trekanten!)
 - *Det er kun mig, der kan...*
 - *Det er mit ansvar, at de får det bedre*

Sekundær-/vikarierende traumatisk stress

Primære årsager: At vi bevidner andres traumatiske oplevelser eller konsekvenser deraf.

Terapeutens empatiske nærvær gør, at vi let internaliserer andre personers billeder og emotionelle tilstande (f.eks. aktivering af **spejlneuroner**, **fysisk match** og egen **forestillingsevne/indleven**).

Med par oplever vi eksempelvis

- Par kommer ind med chok i forbindelse med utroskab, og historierne kan "smitte"
- Par er fysisk eller emotionelt krænkende overfor hinanden og eller deres børn.
- Traumatiserede partners voldsomme emotionelle reaktioner i parterapien kan påvirke terapeuten.
- Traumatiserede partners deler historier om overgreb, vold etc.
- Partnere kan komme i kontakt med traumer i parterapien.

Sekundær/vikarierende traumatisk stress

- Symptomer på sekundær traumatisk stress kan som ved PTSD (Post traumatisk Stress Disorder) være:
 - Genoplevelser/invaderende tanker og flashbacks (klientens erindringer eller hjælperens forestillinger), som udløser angst, søvnløshed og muskulære spændinger
 - Trang til at undgå situationer (eller mennesker), som minder om traumet.
 - Øget vagtsomhed, tryghed forsvinder
 - Personlighedsforandringer, mistet interesse, mindre lyst til nærhed og relationer (isolation), irritabilitet, ligegyldighed, depressive træk
 - Koncentrations- og hukommelsesvanskeligheder og andre fysiske og psykiske angst- og stress-reaktioner.

PAS PÅ hvis klienter kører rundt i dit hoved om natten, morgenen, i løbet af dagen etc.

Sekundær traumatisk stress

Faktorer, der øger risikoen

- De traumer, man er vidne til involverer menneskelige overgreb, snarere end ulykker (overgreb, vold etc.)
- Længerevarende eksponering til andres traumer incl. fra forskellige sider (litteratur, nyhedsdækning, film etc.)
- Andre stressfaktorer i terapeutens liv, samtidig med eksponering for for andres traumer.
- Hjælperens personlig traumahistorie – gamle sår kan rippes op.
- Vi arbejder isoleret. (Bessel Van der Kolk: *"Sekundær traumatisering opstår primært der, hvor man ikke har kolleger, man kan tale med"*).

Hvis vi ignorerer det er risikoen:



Modstandskraft

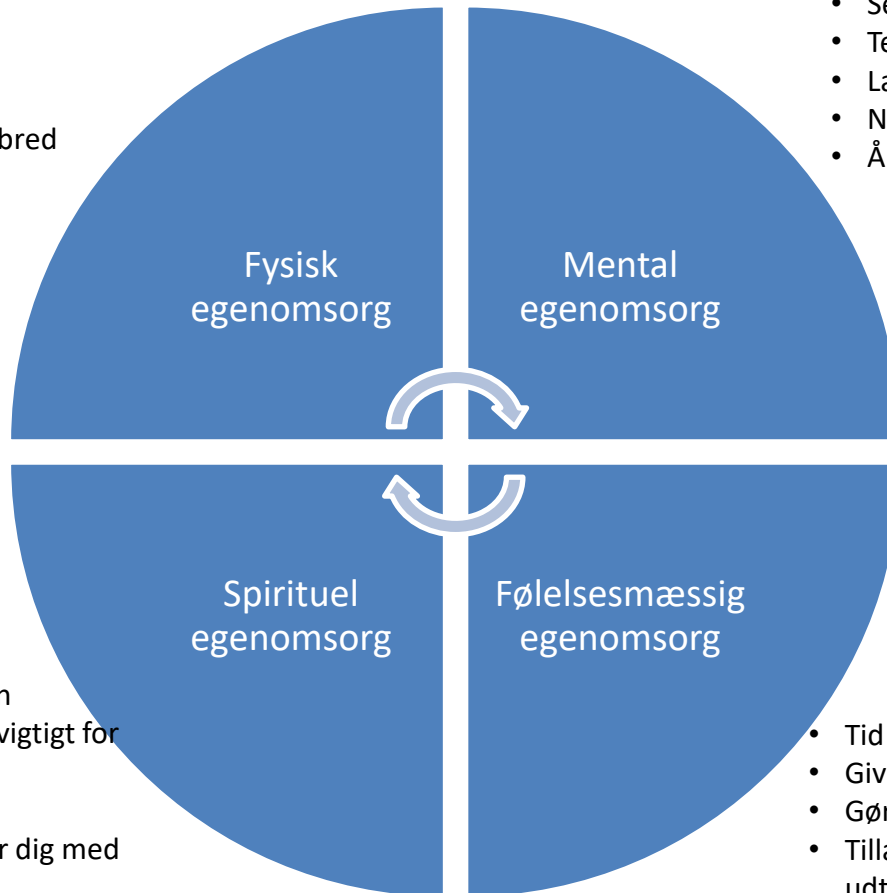
- **Resiliens**, psykologisk begreb om en særlig modstandskraft, der gør, at nogle mennesker klarer sig godt på trods af, at deres livsbetingelser udgør en risiko for at udvikle fx psykiske skader. (Gyldendals Den Store Danske).
- Når vi som terapeuter arbejder med noget, som kan påvirke os negativt er resiliens/modstandskraften det, der gør at vi kan blive i arbejdet uden at blive udbrændte eller få sekundær traumatisering i særlig grad.

Forebyggelse – opbygning af modstandskraft

Inspireret af Per Isdal, Medfølelsens pris, s256

- Mad
- Motion
- Søvn
- Tag vare om dit helbred
- Massage, dans, sex


- Selvrefleksion
- Terapi
- Læs litteratur
- Nye oplevelser og aktiviteter
- Åbenhed overfor andre



- Tid i naturen
- Spiritualitet
- Vær åben for inspiration
- Find ud af hvad, der er vigtigt for dig i livet
- Mediter, bed, syng
- Opsøg steder, der fylder dig med æresfrygt

- Tid til gode relationer
- Giv dig selv ros og anerkendelse
- Gør noget, der føles godt for dig
- Tillad dig selv at mærke og udtrykke følelser

- Have faglig viden, metoder og værktøjer, der understøtter det vi arbejder med – og kende ens begrænsninger.
- Have viden om og erkendelse af risikofaktorer i arbejdet.
- Bevidst træning af svære situationer
 - Som terapeuter er vi som brandmanden, der skal gå tæt på og ind i brændende huse, som andre ellers flygter ud af.



Brandmænd træner rutiner igen og igen, i brandslukning, i at sanse, hvad der sker omkring dem, i at rumme emotioner, når de er under pres, i at passe på sig selv og hinanden – og de gør det inden de rykker ud, og mellem udrykningerne – igen og igen!

Modstandskraft/resiliens (1):

1. Arbejde på balancen mellem personligt og professionelt liv
2. Være en del af professionelt netværk – bryd isolationen.
3. Respekt for personlige grænser – f.eks. ikke arbejde aftener og i weekender
4. Udvikling af realistiske forventninger i forhold til det arbejde, man laver.
5. Give os selv lov til at opleve de emotionelle reaktioner, vi er bevidste om.

McCann & Pearlman: Vicarious Traumatization: A Framework for Understanding the Psychological Effects of Working with Victims, Journal of Traumatic Stress 3(1) januar 1990

Modstandskraft/resiliens (2):

1. Finde måder at give selvomsorg på – hvad nærer dig.
2. Involvering i meningsfuldt arbejde, som skaber social forandring
3. Involvering i andre aktiviteter, som skaber håb og optimisme.
4. Være opmærksom på områder, hvor klientarbejde reaktiverer egne ubearbejdede sår og traumer.
5. Bevar håb og optimisme selv i traumatiske begivenheder
6. Værdsæt og bekræft positive oplevelser og effekter i arbejdet, og værdsæt de positive effekter, det har haft på dit liv.

McCann & Pearlman: Vicarious Traumatization: A Framework for Understanding the Psychological Effects of Working with Victims, Journal of Traumatic Stress 3(1) januar 1990

Når man er ramt

- Selvmedfølelse og -omsorg er central.
 - Accept af at jeg kan blive ramt som alle andre, og at det er okay.
 - Omsorg for, at jeg har brug for **restitution**
 - Accepten af at jeg kan have brug for hjælp
- Hjælp til at arbejde sig igennem
 - Individuel, tilpasset situationen og symptomerne.

Parterapi er også et ”trekants-forhold”.

Terapeuten arbejder med parrets dynamik/cyklus.

Terapeuten bidrager ligeledes til en dynamik, som alle i rummet bidrager til.

For at kunne være hjælpsom for parret, er det vigtigt, at terapeuten er opmærksom på egne ”sensiviteter”, sårbarheder og tematikker.

Terapeuten har brug for at kunne tage sig af sig selv både i og udenfor sessionen.

Indsigt i egen sårbarhed indebærer bl.a., erkendelse om, hvornår og hvordan vore egne ømme punkter bliver trigget/aktiveret, og hvordan vi reagerer/responderer på det sårbare i os.

En indikation på, at vi bliver trigget, er eksempelvis, når vi oplever parret eller parterne **irriterende** – at vi bliver **frustrerede**.

Når dette sker, er der noget på spil, som oftest har rødder i fortiden, i barndom/ungdom eller særlige betydningsfulde relationer, som har været sårbare for os, og som har sat spor i os – somme tider i form af traumer.

Når jeg som parterapeut bliver aktiveret:

- Når jeg oplever, at det jeg tilbyder ikke lander, ikke kan bruges, ikke er hjælpsomt, ikke bliver taget alvorligt.
- Jeg oplever, at jeg ikke får kontakt, ikke kan trænge igennem, ikke bliver modtaget.
- Jeg oplever mig fejlet af, ignoreret, til grin, vurderet og vejet.
- Jeg oplever mig irttesat, intimideret, truet, angrebet (verbalt/nonverbalt)

Reaktivitet - selv beskyttelse

Når jeg bliver ramt på min sårbarhed:

- Føler mig lammet, magtesløs
- Føler mig tom (for ord)
- Bliver defensiv: diskuterer, forsvarer, forklarer, skyder tilbage
- Undviger, glatter ud, undskylder
- Bliver opgivende, passiv
- Holder foredrag, bliver analytisk
- Utålmodig, irriteret
- Gør en af parterne til problemet
- Bliver optaget af at fixe, rådgive, diagnosticere
- Sender parret videre

Tilknytning og Identitet

Indenfor hvilke områder tilknytning og identitet bliver jeg udfordret/trigget?

Centrale sårbarheder/tilknytning:

Frygt for at blive forladt

Frygt for følelsesmæssig utilgængelighed

Frygt for at være værdiløs

Frygt for hjælpeløshed

I bagagen har jeg ofte:

Tidlige omsorgssvigt

Centrale sårbarheder/ Identitet:

- Frygt for at være utilstrækkelig/ikke god nok
- Frygt for at blive opfattet/defineret negativt
- Frygt for svaghed at skuffe forventninger
- Frygt for at blive følelsesmæssigt invaderet/overvældet
- Frygt for at blive marginaliseret

I bagagen har jeg ofte: Kritik, latterliggørelse, foragt, udskamning, præstationspres, nederlag, mobning

Hårde og bløde følelser

- hårde følelser beskytter de bløde.

HÅRDE

- Aggressive
- Foragt
- Vrede
- Nag
- Jalousi

BLØDE

- Frygt
- Ængstelse
- Utryghed
- Ked/sorg

Parterapeuter er også mennesker

Når vi er afhængige af parrets bekræftelse af os.

Når vi oplever, at parret kan lide os, føler vi os ofte vitale og betydningsfulde.

Imidlertid kan dette få os til at "jagte", netop disse følelser, og vi kan komme til at kompromitere vores opgave: at hjælpe parrets process.

Vi har brug for i højere grad at kunne selvberolige/regulere os selv og at kunne være selvmedfølende.

Underliggende kernebehov

er automatiske amygdala baserede følelser, som udgøre kernen i oplevelsen af Identitet og tryghed.

Tilknytning

- Tilgængelighed
- Nærhed
- Tryghed
- Betydningsfuldhed

Identitet

- Accept og forståelse
- Opbakning
- Respekt
- Anerkendelse/validering

Radikal selvstændighed/uafhængighed
er ikke svaret.

Perspektiv på umødte kerne behov.

**Når vi frustreres i vore
behov- og mål,
reagerer vi med vrede
og sorg**

**Når vi ikke magter at
regulere
underliggende
sårbarhed hos os selv,
får vi svært ved at
være med parret.**

Frygt/ængstelse/sorg hindrer kontakt
og nærhed.

Skam/Vrede hindrer empati og
validering

Ligegyldighed, hindrer glæde,
engagement og sympati.

Vejen til følelsesmæssig integritet.

Vore par har brug for at "lære" at respondere på hinanden med netop dette.

Vi har brug for at "kunne" styrke vores selv med netop dette.

- ❖ Beroligelse og ro er kuren mod frygt.
- ❖ Varme og nærhed er lindring mod sorg og tab.
- ❖ Stolthed og glæden ved anerkendelse er kuren mod skam.
- ❖ Interesse og glæde som udtryk for engagement er kuren mod kedsomhed.

Udfordrende situationer med par

Vrede og skam

- Partnere, der lukker af for emotioner
- Partnere, der flyder over emotionelt
- Partnere med stor reaktivitet i form af vrede, nedgørelse/blame eller afsky

- Og hvad mere udfordrer dig?

Skam og Vrede

To vigtige følelser

- Skam og vrede synes at spille en afgørende rolle i den terapeutiske forandringsproces.
- Det er ofte udfordrende at arbejde med netop disse to følelser – for klienten såvel som for terapeuten.
- Hvordan arbejder man med disse to følelser hver især – og de måder, de relaterer sig til hinanden på – således, at man fremmer forandringsprocessen.

Skam

- Af alle følelser er skam den mest smertefulde.
- Skammens betydning i psykologiske forstyrrelser er ofte blevet *overset* af terapeuten eller den er blevet *undgået*, fordi skam, aktiverer så stærkt ubehag og smerte.
- Terapeuter kan være tilbøjelige til at glide udenom, fordi de ikke har vidst, hvordan de har skullet være med skam-følelserne.

Vrede

- Vrede er i modsætning til skam, den mest socialt uønskede følelse og bliver ofte forbundet med aggression.
- Vrede mødes ofte med krav om kontrol.
- Undertrykt vrede udgør imidlertid et alvorligt problem. Klienten har brug for at kunne gå ind i følelsen for at kunne forandre tilstande af depression og angst.

Skam og Vrede er forbundet

- De to følelser er indbyrdes nært forbundne.
- Det er erkendt, at skam kan lede til raseri. Man taler i denne forbindelse om skam-raseri cyklus (Skammens onde cirkel).
- Når man arbejder med vrede, er det vigtigt at være opmærksom på, at følelsen ofte dækker/beskytter mod skam.
- Lige så ofte forhindrer skyhed/generthed og skam os i at være assertive og udtrykke sund, integritetsfremmende vrede.

Variationer

- Vigtigt at skelne mellem forskellige typer af skam og forskellige typer af vrede og at være opmærksom på, hvordan disse interagerer.
- Dette kan hjælpe Terapeuten til at lave proces diagnoser over det, som træder frem under det terapeutiske arbejde.
- Hvilket vil kunne guide valg af interventioner.

Fire interaktioner

1. Primær maladaptiv skam kan transformeres til integritets styrkende vrede.

Fx: Man kan blive vred, når man er blevet krænket eller ikke har fået et naturligt/selvfølgeligt behov mødt.

2. Primær maladaptiv skam kan føre til sekundær vred eller destruktivt raseri.

FX: Man kan sparke sin kat eller råbe af sin partner, når man føler sig utilstrækkelig og som en fiasko.

3. Primær, adaptiv vrede kan blive blokeret eller erstattet af sekundær skam.

Fx: Man kan føle sig flov over at blive vred.

4. Sekundær vrede kan afmonteres ved den føjte oplevelse af den primære, adaptive (underliggende) skam.

Fx: Man er i kontakt med og er med følelsen af skam, og der er derfor ikke længere brug for at beskytte sig i mod skamfølelsen med vrede.

- Primær skam kan føre til sekundær vrede og raseri.
- Primær vrede kan transformere primær skam.
- Primær vrede kan føre til sekundær skam.
- Primær underliggende skam kan transformere sekundær vrede.

Primære og Sekundære følelser

- Primære følelser kan kun udtrykkes, når det opleves sikkert og velkomment.
- Sekundære følelser beskytter de primære, når de primære følelser ikke opleves velkomne enten intrapsykisk eller interpersonelt (enten fordi jeg ikke kan lide mig selv (skam), når jeg er bange eller jeg oplever, at min partner ikke kan lide mig, når jeg er bange (frygt)).
- Primær maladaptiv skam opstår ikke kun som en respons på en aktuel situation, men skyldes en langvarig oplevelse af, at ens *selv* er grundlæggende forkert og uværdigt. En sådan overbevisning hjælper ikke personen til at navigere i sårbare situationer.

Betydningen af validering - at få kontakt til klienten

- Terapeuten må "blive venner med" de sekundære følelser – de skal valideres.
- Validere de gode grunde klienten har til at være rigid, egoistisk, irriterende osv.
- Validering beroliger klienten.
- Når klienten føler sig hørt og set fremmer det tryghed. Tryghed åbner muligheden for at gå til de primære følelser.

Kontakt brud

- Når min terapeut i stedet for at validere mig og gøre mig tryk, forklarer mig, at min partner jo elsker mig og kun vil mig det bedste.
- Når min terapeut starter med sætningen "Hvis bare du ville/kunne..."
- Når min terapeut definerer mig ...
- Når terapeuten definerer parret, som nogen, der ikke passer sammen.
- Når jeg oplever, at jeg bliver set som problemet.
- Når terapeuten ikke og helt fra starten anvender cyklus-sprog.

Terapeuten opgave er at hjælpe parterne til at få kontakt til sig selv

Vejen til primære emotioner åbnes, når:

- ✓ Terapeuten har gjort et godt arbejde med at validere de sekundære følelser, således at klienten naturligt skifter til et primært sted, hvilket indikerer, at klienten er i kontakt med sig selv på et dybere plan.
- ✓ Terapeuten giver tid, er tålmodigt validerende og i takt med den øgede tryghed inviterer/hjælper klienten til primær kontakt.

Lær at læne dig ind i eskalering - Kunsten at være med det svære.

- Udvikle responser til udfordringer.
- Reformulere, validere parternes reaktive øjeblikke, som udtryk for indre desperation.
- Husk, at når du som terapeut forsøger at undgå reaktivitet, så er det sandsynligt, at du også undgår kontakt med andre følelser skam, smerte, håbløshed – endda glæde.
- Går du for hurtigt væk fra det sekundære for at nå til det primære, så lykkes du måske med at få kontakt i sessionen, men ofte mislykkes det for parret at klare sig derhjemme. Parret har brug for hjælp i deres re-aktivitet.

Terapeutens lederskab

- Vær fast og tag styring
- Vær eksplicit med dine intentioner med processen.
- Stop afbrydelser med "lukkede valideringer".

***FX** Jeg ved, at det er sårbart/svært at sidde på sidelinjen lige nu, og jeg kommer tilbage til dig.*

- Læg dig lige under affekt.
Læg dig lige under vreden.
- Skab mening i det sekundære

***Fx** Jeg gør det her for at finde ud af, hvad, der aktiverer dit nervesystem – og for at din partner forstår det.*

Terapeutens lederskab

- Tag din professionelle rolle på dig som autoritet/leder. Parret har brug for, at vide, at du er den stærkere og klogere i rummet.
- Husk helt fra begyndelsen at få parrets tilladelse til at afbryde, stoppe dem, når du skønner, at det er nødvendigt i forhold til at sikre et godt arbejdsrum – dvs. et trygt rum, hvor begge bliver hørt/set og passet på.