


EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

EFT-C Modul 1
**Opstart af terapien: Fokus på processerne i fase 1 samt
overgangen til
fase 2**

© EFT-instituttet 1

1




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Program

- Præsentation og opstart af efteruddannelsen
- Lidt af alt det praktiske
- Start på fordybelse i fase 1 med særligt fokus på alliancen og alliancebrud
- Indledende møder med parret
- Empatiske responsformer
- Individuelle sessioner
- Forskellige startsituationer
- Broen til fase 2 arbejdet
- Træning af indledende møder med parret
- Etablering af studiegrupper

2

2



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Formålet med uddannelsen

- At give jer et solidt **praksisrettet** fundament for at arbejde med parterapi ud fra de emotionsfokuserede og oplevelsesorienterede principper.
- At tilbyde et forløb med et **trygt fællesskab**, hvor I ikke er alene på jeres rejse ind i parterapiens forunderlige og udfordrende verden, men hvor I hele tiden – både under og efter uddannelsen har nogen at rejse sammen med.

At uddanne parterapeuter, som gør en forskel, og som par gerne kører langt for at mødes med!

© EFT-instituttet 3


3



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Efteruddannelsen

8 moduler af sammenlagt 25 dage, hvor der er fokus på modellen og særlige temaer gennem præsentation af teori, videoklip og **arbejdet med øvelser**. Sidst i forløbet også supervisionsdage.




Kursusbevis

7 studiegruppemøder mellem modulerne a 4 timers varighed, hvor grupperne arbejder med opgaver på egen hånd, der kan bestå i f.eks. rollespil, træning af interventioner, dialog om teori, gensidig supervision.

© EFT-instituttet 4

4




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Det du bla. får på efteruddannelsen:

- Træning i EFT'ens empatiske responsformer og træning i at være mere nærværende med dig selv og klienterne.
- Masser af formidlet praksiserfaring og øvelser relateret til modellens enkelte faser.
- Mulighed for træning både med eget parforhold og særlige rollespilssituationer og derigennem lære arbejdet fra forskellige positioner.
- Komme dybere ind i det, at arbejde med mere komplicerede reaktioner i parterapien.
- Opmærksomhed på at passe på dig selv.
- Metoder til at arbejde med pars udfordringer omkring seksualitet.

5

5




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Uddannelsens praktiske del er gennemført, når:

- **Minimum 10 parterapi sessioner med minimum 2 par**
- **Har modtaget minimum 5 timers supervision på videooptaget pararbejde.**

6

6



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Certificering

- en mulighed efter efteruddannelsen -

- Certificeringsprocessen er en ”praktikproces” og er et frivilligt læringsforløb efter endt efteruddannelse (se beskrivelse på materialesite), hvor man gennem praksis og supervision demonstrerer, at man formår at arbejde i overensstemmelse med EFT-C modellen.
- Certificering er en forudsætning, hvis man skal videre med et forløb med henblik på at blive ISEFT godkendt EFT-C supervisor.

7

7



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Praksis

For at få det bedste mulige udbytte af efteruddannelsesforløbet, anbefales det, at du starter praksisarbejde med minimum 1-2 par, så hurtigt som muligt.

- Det kan både være klienter fra egen praksis og træningsklienter.
- EFT-instituttet kan støtte dette på to måder:
 - Der kan annonceres på EFT-instituttet rettet mod studerende (opslag på opslagstavle).
 - Der kan tilbydes træningsterapier til reduceret pris for alle (annonceret på instituttets hjemmeside).

8

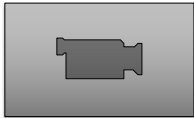
8



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Videoptagelser

- Det anbefales, at I fra starten kommer i gang med at anvende video til optagelse af de parterapeutiske forløb, da dette giver det bedst mulige grundlag for at lære og forstå modellen og interventionerne gennem selv-supervision, egen træning med videoptagelser og supervision fra supervisor.
- Husk at indhente parrenes skriftlige tilladelse – men ”bed ikke om lov!”



9

9




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Kursusmaterialer

- Lad os kigge på sitet.... <https://eft-instituttet.dk/studielogin/2-aarig-studiemateriale-hold-p2024/>
- Uddannelsesplanen
- Litteraturlisten
- Studiehåndbogen


10

10


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

EFT kompasserne


EFT/C parterapeuten arbejder systematisk med emotioner, og lader sig vejlede af 3 "kompasser":



Faser i arbejdet
(modellen som kort)




Afdækning af
emotioner



Afdækning af
cyklus

11

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Modellens 3 dele

Etablering af alliance samt afdækning og erkendelse/forståelse af negative dynamikker.

- Resultat: De-eskallering af negativ cyklus

Lær partnerne at være i kontakt med, udtrykke og respondere på sårbare følelser og behov på nye måder.

- Resultat: Nye interaktionsmønstre

Konsolider resultaterne, så partnerne kan styrke og fastholde dem efterfølgende.

- Resultat: De kan afslutte terapien og klare sig på egen hånd.

12

12

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Fase 1 Validering og etablering af alliance

Opstart af terapien



13

13

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


FASE 1: Validering og etablering af alliance -

Trin1: Vis empati for og valider hver partners smerte

Trin 2: Afgræns konfliktemaer. Find ud af, hvordan disse konfliktemaer afspejler kerneproblemstillinger relateret til tilknytning og identitet.

Terapeutens primære fokus:

- Opbygge tillid til terapeuten og processen (alliance)
- At skabe tryghed og etablere en samarbejdsorienteret alliance mellem terapeuten og parret.
- Begynde at få en fornemmelse af parrets konfliktemaer og dynamikken omkring tilknytning og/eller identitet.



14

14



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Alliance


Contact before Contract!

Den terapeutiske alliance er baseret på 3 elementer:

- **Relationen.** Relationen mellem terapeut og begge partnere.
- **Mål:** Enighed om målene for terapien.
- **Tillid til processer.** Enighed om og tillid til de terapeutiske processer ("task alliance").

15

15



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Alliancen

Alliancen: Handler om at opbygge relationen til terapeuten og etablere et tillidsfuldt og trygt rum for samarbejde – begge parter skal "ombord" i terapien.


Alliancen er altid terapeuten ansvar, og har altid fokus i forløbet.
Alliancebrud viser vejen til, hvordan man kan reparere brud i relationer.

Alliancen basseres på:

- Den oplevede relation til/oplevelse af terapeuten
- At det, der arbejdes med i terapien er meningsfuldt (task-alliance)
- At terapeuten tager ansvar for alliancen og for reparation af brud undervejs.

16

16



Tillid til terapeuten


Empatisk nærvær er fundamentet i den klientcentrerede terapi

- Ægte interesse
- Positiv validerende attitude, ikke-dømmende
- Validering af hver partners oplevelse og smerte uden at invalidere den anden

Kræver følelsesmæssig kontakt og afstemthed (attunement) med både sig selv og klienten – at man som terapeut også **er i kontakt** med det, der rør sig **i en selv** i mødet med klienterne.

17

17




Tryghed i rummet er alfa og omega

Ikke alle partnere er trygge fra starten, noget af det, der kan være med til at skabe trygheden er:

- Mød dem **empatisk** og **validerende**
- Vær **normaliserende** ifht. problemer
- Udvis sikkerhed
- Giv plads, og tag styring
- Normaliser og valider
- Sæt rammerne

18

18



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Empatiske responsformer

Empatisk forståelse	Responsen er primært ment som en måde at kommunikere terapeutens forståelse af klientens umiddelbare oplevelse
Empatisk spejling	Beskriver det mest centrale, det mest følelsesmæssigt ladede eller dybtføjte aspekt i klientens budskaber eller person.
Empatiske følgeresponser	Korte responser, der indikerer at terapeuten forstår, det klienten siger (anerkendelse og empatisk gentagelse)
Empatisk bekræftelse	Tilbyd validering, støtte eller sympati, når klienten oplever emotionel smerte eller uro.

19



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Empatisk lytning


Formålet er at opmuntre klienten til at fortsætte med at tale og vise klienten at man følger ham/hende, er til stede, er interesseret og accepterende og derved bidragende til opbygning og vedligeholdelse af relationen.

Verbale og non-verbale følgeresponser:

- Mhmm, aha, hmm og lignende lyde
- "Det forstår jeg", "Ja" "okay" "Wauw"
- Nik, smil, undren og ansigts mimik
- Kropslig imødekommende position

20

20



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Interventioner

Empatisk Spejling: Kommunikerer terapeutens forståelse af klientens oplevelse, og kan fokusere på betydning af det, klienten oplever eller på klientens smerte. Spejlingen skal fokusere på det mest centrale og de mest levende aspekter af oplevelsen samt at få tjekket at terapeuten forstår, hvordan klienten har det. Dvs. spejlingen er **rettet mod noget emotionelt.**

OBS: Spejlingen må ikke blive "papagøjesnak"

Empatisk spejling er ofte det, der hjælper klienten til at "føle sig set" dybt inde, og dette åbner ofte op for dybere adgang til og kontakt med følelser.

21



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Empatisk forståelse/spejling

Den enkle spejling kan eksempelvis være at gentage noget, der siges. En **dybere spejling** handler om at opfange, hvordan det virkelig var/er/føles/opleves for personen.

F.eks.: "du bliver såret", "puha, det lyder slet ikke rart, som om du igen bliver helt alene, overladt til dig selv". Eller blot: "Det lyder smertefuldt"

Spejlingen kan eventuelt gives i 1. person: "En del af dig føler, jeg er helt alene og overladt til mig selv"

22

22



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Terapeutens empatiske kompetencer fremmer parrets mod til at tage sårbare valg.

- ✓ Når man er meget vred, har man brug for at blive valideret i, at der står noget vigtigt på spil, som man gerne vil have bliver forstået.
- ✓ Når man er ulykkelig, har man brug for at Terapeuten forstår og validerer omfanget af og dybden i smerten, sorg og fortvivlelse.
- ✓ Når man er meget bange, har man brug for nænsomt, at blive set og valideret i, hvor utryg man føler sig, og hvor meget man har brug for beroligelse og beskyttelse.
- ✓ Når man føler sig forkert og skamfuld, har man brug for, at terapeuten tør være dér med en uden at vige og med varme.

24

24



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Validering/empatisk bekræftelse


Formålet er at vise klienten at man er der med dem, så klienten føler sig set, mødt, forstået og rummet. Responsen gyldiggør klientens oplevelse, og styrker alliancedannelsen.

Det viser terapeutens forståelse og bekræfter og understøtter klientens oplevelse af sig selv og situationen og kommunikerer budskabet om "det er ikke mærkeligt at du føler/reagerer sådan i den situation, du befinder dig i".

Når klienten føler sig mødt gennem empatisk validering kan det bane vej til at få **kontakt til dybere sårbarhed** eller **regulere ved følelsesmæssig overvældelse**.

25

25




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Empatisk validering

- Eksempler:
 - **“Ikke mærkeligt** du føler dig _____ **fordi** du har de erfaringer du har med at _____.
 - “Det **giver mening** at du føler det sådan”
 - “Du har dine **gode grunde** til at føle det sådan”

Udfordringen i parterapien er at validere den ene partner, uden at den anden partner føler sig ramt af at terapeuten ser tingene fra partnerens synspunkt.
Det er her ofte en hjælp at bruge formuleringen “... **når du oplever at/føler dig...**” –

26




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Validering

Et eksempel: *“Det er ikke så mærkeligt, at du kommer i alarmtilstand, når du oplever, at han taler højt, for det var det din far gjorde, når han blev rasende og slog, så din alarmtilstand gør dig klar til at passe på dig selv”*

Og for at holde hånden under den anden partner, kan det nogle gange være hjælpsomt at tilføje følgende, mens man kort kigger over på den anden partner: *“og det sker selvom, jeg ved, at din intention, ikke er at skræmme hende”.*

27



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Eksempler på validering

Klient: *Jeg trækker mig bare. Jeg føler ikke jeg kan gøre noget, når han bare kritiserer alt jeg gør.*

Terapeut: *Det er forståeligt, at du får brug for at passe på dig selv, når du føler eller oplever, at det du gør og siger bliver kritiseret af din partner, for den følelse af ikke at kunne gøre noget er smertefuld for dig, og så passer du på dig selv ved at trække dig.*

Klient: *Det gør så ondt, når jeg oplever at han forsvinder fra mig.*

Terapeut: *Det er ikke så mærligt at det bliver smertefuldt, med de erfaringer du har fra tidligere, med din mor der var depressiv og forsvandt fra dig. Så det er helt forståeligt, at en del af dig reagerer, når du oplever, at han forsvinder fra dig.*

28




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Normaliseringer

Empatiske valideringer kan også have form af normaliseringer, der kan være en hjælp for partnerne. Eksempler på dette kan være:

- *"Mange par oplever det som svært, når de sidder fast i deres cyklus, og når det sker, er det smertefuldt for jer begge, og det er svært for jer at komme ud af, fordi i begge har brug for at beskytte jer, når I føler jer ramt. Det er helt forståeligt."*
- *"Okay, så du trækker dig, når det bliver for overvældende. Det er din måde at passe på dig selv på, og sådan er det for rigtig mange mennesker, at når noget bliver for overvældende eller smertefuldt, så trækker vi os for at passe på os selv."*
- *"Det du og i oplever sker for rigtig mange. Når vi har konflikter i parforholdet, kan det let komme til at gå ud over lysten til intimitet og sex, og fordi i begge to kan blive usikre på, hvor I har hinanden lige nu, bliver det sårbart med den form for nærhed."*

30




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

- Empatiske responsformer må ikke bare være en teknik. Er de det, er det sjældent de har den dybe effekt.
- Empatiske responsformer, har mest effekt, når de udspringer fra en terapeut, der er nærværende og afstemt med klienten(erne).

31

31



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Trygheden kan blandt andet blokeres af:


- Frygt for hvad man skal i terapien, og manglende erfaringer med terapi.
- Tidligere negative erfaringer med parterapi.
- Skam, det er svært at tale om private/intime ting.
- Ulyst og manglende engagement hos den ene partner.
- En partner fastholder vedvarende, at det er den anden er årsag til problemerne.

Ovenstående bør italesættes i terapien!

Vær også opmærksom på, hvem du skal arbejde mest på, at få med ombord i terapien!

32

32



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Trygheden kan også blokeres af:

- Afhængighed, herunder porno, alkohol, sex eller stoffer, som er højere prioriteret end parforholdet, eller hvor misbruget blokerer for eller eskalere i parterapien.
- Affærer: Emotionel eller fysisk affære med en anden, som er aktiv – obs. Der kan være gråzoner i åbne forhold.
- Uforenelige mål for terapien, f.eks. at den ene vil skilles og den anden blive sammen.
- Misbrug, aktiv vold eller tidligere ekstrem vold, emotionel, fysisk, hvor der ikke er anger, og hvor den anden er bange ("pitbulls" eller "kobraer")

Nogle af ovenstående kan adresseres i terapien, andre faktorer er kontraindikationer for emotionsfokuseret parterapi, hvis der ikke kan etableres tilstrækkelig tryghed.

33

33



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Samarbejdsorienteret alliance

Vigtigt at udtrykke at parterapi ikke er "noget du gør ved dem", men noget, der kræver en **fælles indsats**.

- Jeg vil gerne hjælpe jer med at...
- Vi skal arbejde sammen om...
- Jeg får brug for jeres hjælp til...
- I er eksperterne på jeres relation, og jeg har brug for at I retter mig, hvis der er noget, jeg ikke får rigtigt fat i.

34

34



Samarbejde kræver fælles mål

Hvad ønsker partnerne at opnå med parterapien?

Er der enighed om målene, eller er der eksempelvis en partner, der vil parforholdet, mens den anden er usikker på sit engagement?

35

35




Aftale om at kunne afbryde

- *"En vigtig del af den måde vi arbejder på i EFT med par er at hjælpe jer til at skabe et rum, hvor jeres negative cyklus ikke kommer til at gentage sig, men hvor I i stedet får nogle nye positive erfaringer med jer hen ad vejen." . . . "Jeg har derfor brug for jeres tilladelse til at kunne afbryde jer undervejs, når I taler. Når jeg gør det, er det enten fordi, der er noget, jeg tænker det kunne være hjælpsomt at få mere fokus på, og andre gange er det for at stoppe jeres negative cyklus fra at blive aktiveret eller gentage sig i parterapien."*

36

36



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Tillid til processen/arbejdsformen

Introducer parret til, hvordan du arbejder (rammerne og formen).


Giv **undervejs** parret passende begrundelser for det, der sker, eksempelvis:

- Hvorfor er følelser så vigtige?
- Hvad er der fokus på i parterapien, og hvorfor?
- Hvorfor skal de tale til dig, og ind i mellem gentage ting overfor hinanden?
- Hvorfor gentager du nogle gange det de siger, og hvorfor afbryder du dem?

Husk, at en tydelig markør for at der er et alliancebrud ifht. processen er, hvis klienter stiller spørgsmåls tegn ved det, du gerne vil have dem til at gøre i terapien.

37

37




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

DP øvelse om begrundelser

DP = Deliberate Practice

38

38



Alliancebrud

Hele tiden et opmærksomhedspunkt for terapeuten.

Alliancebrud ifht. arbejdet i terapien -> giv relevante begrundelser


Alliancebrud ifht. relationen til terapeuten:

- Tag ansvar for at klienten oplever sig som misforstået/forladt/ikke mødt etc.
- "Det er jeg ked af, det er måske mig, der ikke har set/været hjælpsom nok her..."
- "Er der noget, du kunne have brug for...?"

Alliancebrud er altid en lejlighed til at være model for parret i forhold til, hvordan man kan reparere i relationer.

39


39



DP øvelse om alliancebrud

40

40



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

At skabe håb

Par, der oplever håb for forholdet og har tiltro til at parterapien kan hjælpe dem, vil med større sandssynlighed komme tilbage.


Fremhæv I første session de styrker du ser hos dem samt eventuelle positive emotioner, som du ser udspille sig mellem dem:

- *“Det er tydeligt at se, at der er en stor kærlighed mellem jer, og at I begge ønsker det bedste for hinanden.*
- *“Jeg kan se og høre, at I er virkelig gode til bakke op om hinanden, når der er ydre faktorer, som rammer jer, og at det også er vigtigt for jer, at blive bedre til at tale om de ting, som handler om relationen mellem jer”*

Fortæl eventuelt lidt om effektiviteten af EFT-C, og at terapien vil have fokus på er at ændre de negative mønstre, de oplever, de sidder fast i, og ikke dem som personer.

41

41



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

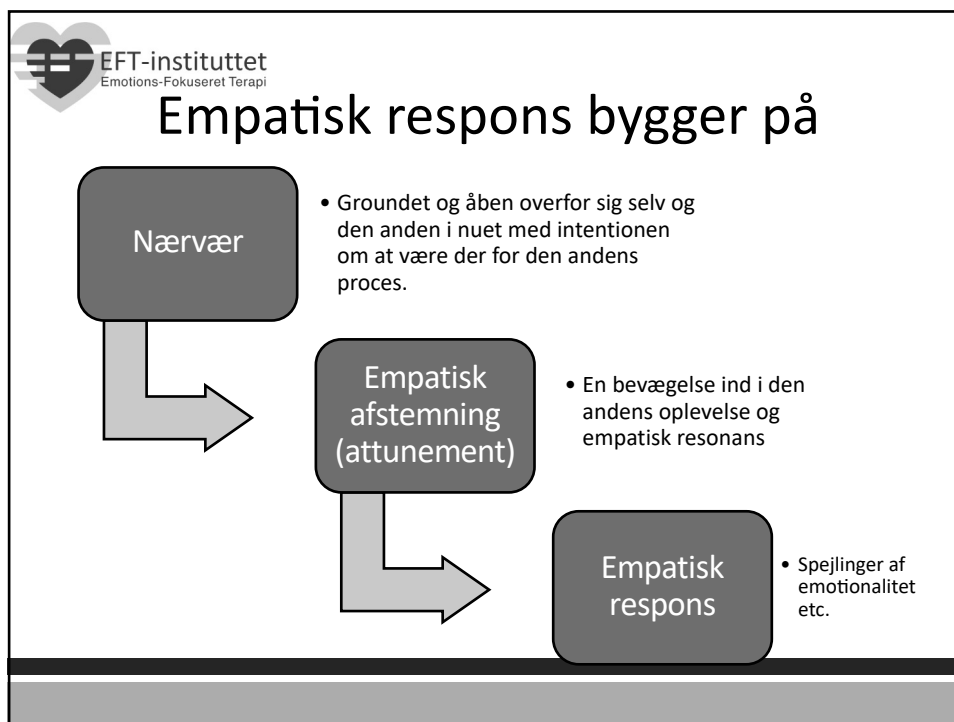
Kvaliteten af terapeutens nærvær

Viser sig ved grundliggende ved:


- Opmærksomhed på parrets udtryk
- Respondere på parrets udtryk på en måde, som indgyder parret oplevelsen af uforbeholden accept og indlevelse
- Engageret at følge parrets udtryk fra øjeblik til øjeblik.
- At Terapeuten viser overblik og formår at angive retning
- Rolig og fattet.
- Respektfuldt undersøgende
- Afstemmer forståelse

42

42



43

 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)

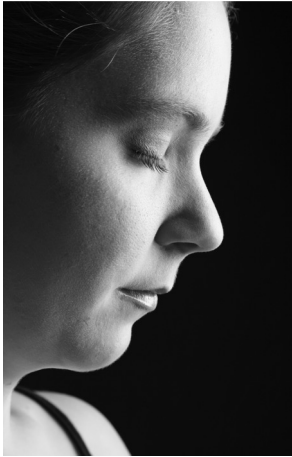
44




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



45



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Samreguleringen

- Terapeuten er med-regulator af klienters affektive tilstand. Terapeuten kan med sin tilstand og sit ansigtsudtryk påvirke klientens nervesystem.
- Du bliver som terapeut selvfølgelig også smittet af klienternes affektive tilstand.
- Som terapeut er det vigtigt at være bevidst om din egen tilstand, hvornår spænder du, hvornår oplever du selv uro etc. og at du opøver evnen til at kunne regulere dig selv, når det sker.

46

46

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


I mødet med parret



- Der er meget information tilstede i rummet.
- Vær opmærksom på hvad, der vækkes i dig i kontakten og på, hvordan du oplever kontakten til hver af dem.
- Hvad synes du om dem?
- Hvem minder de dig om?
- Falder du til ro i kontakten og kan tage din plads - føler du dig lukket ude/afvist, inviteret ind, presset, styret.

47

47

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Læg mærke til dynamikker

<p>Intrapsyiske (den enkelte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan er klienten i proces omkring emotioner: <ul style="list-style-type: none"> – Overreguleret/underregulerede, distance – Selvfrydelser – Fysiologiske følelsesudtryk – Grad af emotionelt engagement • Evne til selvregulering i terapien 	<p>Interpsyiske (mellem dem)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan responderer de på hinanden verbalt og nonverbalt • Giver de hinanden plads? • Hvad er det for dynamikker, de beskriver i deres svære øjeblikke? • Genspiller de en cyklus i terapien?
--	--

48

48



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Det parret bringer ind


Trin 2: Afgræns konfliktemaer. Find ud af, hvordan disse konfliktemaer afspejler kerneproblemstillinger relateret til tilknytning og identitet.

Parret er ofte optaget af konfliktemaer som handler om indholdsmæssige ting som børn, dine-mine-vores, prioritering af tid på familie/arbejde, kommunikationsproblemer, uenighed om økonomi, svigerfamilier.

Nogle gang kommer de ind med relationelle temaer som svigt/utroskab, savn af nærhed, frygt for at miste, sorg over tab etc.

49

49



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Underliggende tematikker

Tilknytning


- Frygt for at miste den anden eller miste den andens kærlighed
- Søger trøst og lindring gennem nærhed til den anden.

Identitet

- Skam over manglende anerkendelse eller validering, nedgørelse, ydmygelse eller afvisning. Eller ved følelsen af magtesløshed eller at være fanget, eller at man ikke har handlekraft til at agere for at opretholde egen værdighed.

50

50

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Eksempler på det vi hører

- Tilknytningstemaer
 - Føler mig alene
 - Savner kontakt
 - Bange for at miste
 - Har brug for at vi er tættere
 - Han/hun er der ikke for mig
 - Jeg er utryg...
 - Jeg føler mig omklamret
 - Føler ikke han/hun har lyst til at være sammen med mig
 - Jeg bliver ikke prioriteret
 - Synes han/hun trækker sig
- Identitetstemaer
 - Føler mig ikke respekteret
 - Min mening tæller ikke
 - Du får ret, jeg får fred
 - Føler mig kontrolleret
 - Kan ikke gøre det godt nok, uanset, hvad jeg gør
 - Føler mig til grin
 - Vi gerne anerkendes for....
 - Føler mig ikke set eller forstået
 - Jeg er ikke god nok, som den jeg er
 - Der er ikke plads til mig

Måden de interagerer på kan også give fingerpeg !

51

51

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

I de første møder med parret

- Også fokus på deres styrker og positive interaktioner: *"Hvad er jeres styrker hver især og som par?" "Hvis jeg så jer i jeres bedste perioder som par, hvad ville jeg så se?"*
- Inviter også til at tale om intimitet og sex, hvis de ikke selv gør det: *"På hvilken måde påvirker de konflikter I har, jeres intimitet i parforholdet?" "Oplever I også udfordringer i forhold til intimitet og sex i jeres forhold?"*



52

52



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Styr rummet

- Få dialogen til primært at gå gennem terapeuten.
- Par kan indtage rummet på mange forskellige måder. Nogle lytter og giver hinanden plads, andre går i konflikt. Hvis der opstår reaktivitet, arbejdes på at reducere den, så der kan skabes et trygt rum.
- Ved reaktivitet kan terapeuten se parrets cyklus udspille sig her og nu. Og det er en god anledning til at tale om det, der sker nu og her.
- Er par i tilstand af akut chok (f.eks. ved utroskab), arbejdes på at grunde/lande.



53

53



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Ned i tempo

- Højt tempo afskærer os fra at mærke de dybere primære emotioner.
- Både parret og terapeuten har brug for tid til at mærke, regulere og processere.



54

54



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Afslutning af en session

- Giv parret en validerende feedback/afrundning som sætter fokus på noget ressourcefuldt:
 - *Noget af det, jeg har lagt mærke til i dag er....*
- Undersøg, hvordan de lander:
 - *Hvordan har det været, at være her i dag?*
 - *Hvad er en af de vigtige ting, du tager med dig fra sessionen?*
- Bed om feedback
 - *Er der noget du/I havde ønsket skulle ske i dag, som ikke skete?*
 - *Var der noget du/i savnede i dag?*
 - *Er der noget, I gerne vil have mig til at være opmærksom på til næste gang?*
- Få gerne lavet næste aftale

55

55



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Individuelle sessioner

Som udgangspunkt, noget man kun har, hvis det er nødvendigt. Og det er ikke et individuelt terapiforløb

Efter 1-2 parsessioner

- Når der er aktiv affære, misbrug eller forskellige mål
- Når der er tidligere svigt
- Kraftig dysfunktionalitet, tidligere traumer

Kan også anvendes senere i terapien når:

- Svært at etablere alliance
- Når man er kørt fast
- Symptomer på angst eller depression, som ikke er relateret til forholdet
- Personlige processer som ekstrem selvkritik etc.
- Manglende evne til at udtrykke eller regulere emotioner
- Når en partner er uimodtagelig for terapien
- Individuel proces (ikke forløb) som er for sårbar at lave i parterapien

56

56




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Individuelle sessioner

- Det er meget udfordrende at arbejde med individuelle processer som led i parterapien, da det åbner for utryghed i relationen. Man skal være tydelig omkring grænserne.
- Risikoen kan også være, at det kan få parterapien til at køre af sporet, hvis der er for mange individuelle sessioner, som sætter parterapien på hold. Den anden partner kan få oplevelsen af at "blive sat af".
- Samtidig gør de individuelle forløb den anden partner meget sårbar. *"Hvad fortæller min partner dig, som jeg ikke ved du ved?"*

57

57



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Individuelle sessioner

Når de individuelle sessioner aftales:

- Vær så vidt mulig tydelig med, hvorfor du vil have dem.
 - *"Jeg har brug for lidt mere viden om jeres begges baggrund, også forhold, der ligger uden for jeres parforhold, så det vil mest hensigtsmæssigt kunne foregå i en individuel samtale med hver af jer"*
 - *"Jeg kan se, at din partner har svært ved, og det vil jeg gerne hjælpe ham/hende til"*
 - *"...og der er ikke noget hemmeligt, så i den efterfølgende session, vil jeg bruge det, der kommer op i den individuelle session til at hjælpe jer som par."*
- Fortæl om rammer, indhold og fortrolighed.
- Altid næste paraftale i kalenderen. Og hvis de har haft konflikt er de velkomne til at komme ind for en parsession. Parsessioner har altid prioritet over individuelle sessioner.
- Der er åbenhed om alle aftaler, da det ikke er individuel men parterapi.

58

58



Individuelle sessioner

Når de gennemføres:

- Gentag reglerne for fortrolighed.
- Opfordring til at dele med den anden efterfølgende.


I EFT-C holder vi ikke på hemmeligheder fra individuelle sessioner, det skal vi være meget tydelige om.

Hvis problematiske hemmeligheder deles:

- Hvordan kan det bringes på banen i næste parterapisession?
- Kan parterapien fortsætte? - Hvis ikke – må du meddele din partner det.

59

59




Parsessionen efter individuelle sessioner

Hvordan får du de individuelle sessioner samlet op i næste parsession?

- Vigtig at få landet evt. utryghed eller tvivl, der er i forhold til det, den anden har fortalt om i de individuelle sessioner.
- Skal partnerne eller du opsummere, hvad der er kommet frem i sessionerne?

60

60



Forskellige set-ups

De individuelle sessioner ligger spredt inden næste fælles aftale:


- Parret kan gå i længere periode med uro/utryghed omkring hvad, der er blevet fortalt.

Individuelle sessioner gennemføres samme dag (1 time til hver) og med en efterfølgende afrundende fælles samtale (1/2 time) om det, der er kommet frem.

- Man er hurtigere tilbage i "det fælles rum" og får landet evt. uro. Men giver heller ikke terapeuten forberedelsestid, og kan logistisk være udfordrende.

61

61



Hjemmearbejde – opstarten af terapien


Når vi i EFT-C giver hjemmeopgaver er det ofte opgaver, som har karakter af at udforske eller afprøve.

Tidligt i terapien, vil typiske hjemmeopgaver kunne være opmærksomhedsopgaver som:

- *"Læg mærke til, hvad der sker i dig følelsesmæssigt, næste gang I kommer ind i jeres cyklus?"*
- *"Læg mærke til, hvordan I finder hinanden igen, når det er sket?"*

62

62



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Modellen del 1 Vejen frem til de-eskallering

FASE 1: Validering og etablering af alliance - Fokus på at skabe tryghed og få etableret en samarbejds-orienteret alliance.


- Trin 1: Vis empati for og valider hver partners smerte
- Trin 2: Afgræns konfliktemaer. Find ud af, hvordan disse konfliktemaer afspejler kerneproblemstillinger relateret til tilknytning og identitet.

FASE 2: De-eskalering af den negative cyklus – Reduktion af den emotionelle reaktivitet mellem partnerne.

- 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 historiske årsager til sårbarhed og sensitivitet hos hver partner, som aktiveres i den primære negative interaktionscyklus.

63

63




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fase 1 -> Fase 2

- Terapeuten leder samtalen fra indholdet (temaerne) til at få fokus på dynamikken (cyklus), der udspiller sig mellem partnerne i de konfliktsituationer, de taler om.
- *"Når det I taler om sker:*
 - *Hvad oplever du?*
 - *Hvad føler du?*
 - *Hvad gør du?*
 - *Og når din partner gør.... Hvordan oplever du det...."*

64

64



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Inden næste modul

- Facebook gruppe for holdet?
- Mødes i træningsgrupper
- Forberedelse til næste modul
- Begynd at finde klienter – henvis gerne til hinanden, brug instituttets opslagstavle 😊

65