

## Deliberate Practice øvelse: Potentielle brud på alliance

Version juli 2025

I den emotionsfokuserede terapi, tager terapeuten ansvar for at opretholde den terapeutiske alliance med parret. Det er forventeligt, at der i et forløb vil forekomme alliancebrud både trigget af interaktionen med terapeuten og i forhold til reaktioner på de processer terapeuten sætter i gang. Der kan selvfølgelig opleves alliancebrud, hvis en klient endnu ikke er blevet tryk ved terapien. Senere kan der f.eks. komme alliancebrud som følge af at noget man vil have parret til ikke giver mening for dem, f.eks. når de skal udveksle noget direkte, eller fordi terapeuten kommer til at agere på en måde, så den ene føler sig ramt.

Alliancebrud kan både være synlige og mindre synlige. De mindre synlige kan være, når klienten lukker af for kontakt eller sårbarhed og non-verbalt udtrykker utryghed i forhold til terapeuten. De mere synlige kan komme i form af deciderede konfrontationer med terapeuten.

### Selve øvelsen

I arbejdet med følgende øvelse, er den ene part klient og den anden terapeut.

#### Fremgangsmåde:

1. Klienten starter med at læse klientens udtryk op, med emotionel betoning. I enkelte af øvelserne er der en dialog med to trin.
2. Terapeuten responderer først med et improviseret svar
3. Klienten læser klientens udtryk op igen, og derefter svarer terapeuten med det foreslåede respons
4. Punkt 3 kan gentages, et par gange. Husk at terapeutens non-verbale respons også er en del af responsen.

Mellem hvert forsøg deler klienten og terapeuten, hvordan responsen opleves.

Efter et par forsøg med den foreslåede respons, afprøver terapeuten evt. igen at formulere sin egen respons, hvor der er fokus på reparation af alliancen.

I kan eksperimentere med at gøre klientens emotionelle udtryk kraftigere.

No.	Klientens udtryk	Forslag til terapeutens respons	Egne bemærkninger
1	<i>(undvigende)</i> Jeg har egentlig ikke særlig meget lyst til at være her i terapien. Det er kun fordi min partner ønskede det, at jeg er her i dag.	Det er fint, du nævner det. Og sådan er der faktisk mange, der har det, når de starter i parterapi. De kommer ikke fordi, de egentlig har lyst, men fordi deres partner og deres parforhold er vigtigt for dem,  Så jeg tænker også, at det er vigtigt, at vi hjælpes ad her, så du også oplever, at du kommer til at få noget ud af parterapien.	
2	<i>(enten lidt trist eller konfronterende)</i> Jeg føler ikke rigtigt du forstår mig.	Det er jeg ked af at høre. Mit ønske er virkelig at forstå både din partner og dig. Så måske har jeg ikke været opmærksom nok eller været lidt for hurtig. Så kunne du hjælpe mig her, hvad er det, det er vigtigt jeg forstår?	
3	<i>(irriteret)</i> K: Jeg føler faktisk at du siger, at han har ret, og at det hele er min skyld!	Det er jeg ked af, og måske får jeg ikke formuleret mig tydeligt nok. For min intention er bestemt ikke, at du skal føle at det hele er din skyld. For I er begge to ramt her.  Så når jeg siger til ham, at det er forståeligt at han bliver vred, hvis han føler sig angrebet, er det også vigtigt at få sagt, at når du reagerer som du gør, er det også fordi du er ramt og har brug for at passe på noget i dig. Så der er ikke nogen af jer, der sidder med skylden her.	

<p>4</p>	<p><i>(Lidt frustreret)</i></p> <p>Vi har ikke brug for at snakke om følelser, vi har brug for at du giver os nogle værktøjer til at kommunikere med, så vi ikke altid ender i skænderier.</p>	<p>Ja, det forstår jeg. I har virkelig brug for værktøjer til at komme videre med. Og dem vil jeg gerne give jer, så I får lettere ved at tale sammen, uden at skulle have de her skænderier, som jeg forstår er smertefulde for jer begge.</p> <p>Når jeg fokuserer så meget på følelserne er det fordi, i jo også fortæller, at der er mange følelser involveret i at starte og holde jer fast i jeres konflikter. Så når vi forstår de følelser, vil det hen ad vejen give jer værktøjerne til at bryde ud af de mønstre og begynde at kommunikere på den måde i ønsker.</p>	
<p>5</p>	<p><i>(Vred, afbryder partneren)</i></p> <p>Jeg synes at min partner for alt for meget plads, og at min mening ikke rigtigt får plads her. Jeg synes det hele kommer til at handle om ham og alle hans problemer. Det er mig, som er såret.</p>	<p>Godt du siger det. Det er vigtigt, at du også får plads, og at det kommer frem, at du også er såret. Og det er vigtigt for mig, at I begge føler jer hørt og får plads.</p> <p><i>(Og så kommer valget mellem at gå ind i eller parkere..)</i></p> <p><i>Gå ind i:</i> Så kunne du fortælle mig lidt mere om det sårede sted, du kommer i kontakt med lige nu?</p> <p><i>Parkere:</i> Vil det være okay, at jeg lige runder af med ham, og så vender tilbage til dig?</p>	

6	<p><i>(klienten undgår øjenkontakt med terapeuten og udtrykker non-verbalt utryghed)</i></p>	<p>Jeg kan se, at der sker noget i dig lige nu, måske er jeg ikke særlig hjælpsom for dig lige nu? Kan du fortælle mig, hvad der sker?</p>	
7	<p><i>(irriteret)</i>  Jeg synes ikke du har forstået det helt. Jeg har allerede arbejdet med de ting, jeg har med i bagagen, det er hans reaktioner, som skaber problemerne, så det er dem jeg har brug for at vi taler om her!</p>	<p>Jeg er ked af, at du ikke føler dig forstået af mig. Og måske er der også noget, jeg ikke har helt fat i, eller jeg ikke har fået forklaret ordentligt.</p> <p>Jeg kan også høre, at hans reaktioner rammer dig og fylder rigtigt meget, så du har mest brug for at vi har fokus på dem lige nu. Og det skal vi have samtidig med at jeg har brug for at forstå, hvad det er, der sker hos jer begge og mellem jer, for bedst mulig at kunne hjælpe jer. Så vil det være okay, at vi lige bliver ved det et øjeblik?</p>	

8	<p><i>(trist, usikker)</i>  Det er virkelig svært for mig at sige, men når jeg trækker mig, er det fordi jeg bliver bange når hun ser på mig på den måde. Bange for at hun ikke vil mig.</p> <p><i>(Undvigende)</i>  Nu har jeg lige sagt det hele til dig, hvorfor vil du så have mig til at sige det til hende? Det bliver for kunstigt! Hun har jo hørt det.</p>	<p>Så der er en frygt, som du kommer i kontakt med, når du ser hendes blik. Kunne du kigge på hende og fortælle hende, at det er det, der sker, "at jeg sommetider bliver bange for at du ikke vil mig, og så lukker jeg ned for ikke at mærke den smerte."</p> <p>Ja, jeg kan godt forstå, at det virker kunstigt, og hun har jo hørt det. Og samtidig får ting en dybere betydning for os, hvis vi hører det direkte fra hinanden, mens vi ser hinanden i øjnene. Så derfor vil I ofte høre mig bede jer om at sige noget direkte til hinanden, som I allerede har sagt til mig. Så vil du være villig til at se på hende og fortælle, at "sommetider bliver jeg bange for, at du ikke vil mig, og så lukker jeg ned for ikke at mærke den smerte?"</p>	
---	---	---	--