

## Deliberate Practice øvelse: Begrundelser for parterapien

v. Steen Rassing  
Version Juli 2025

I den emotionsfokuserede terapi, tager terapeuten ansvar for at opretholde den terapeutiske alliance med parret. Et væsentligt element i alliancen er, at **det arbejde, der foregår i terapien, giver mening for klienterne**. Så derfor vil der ind i mellem være behov for, at introducere og begrunde elementer af metoden og måden du arbejder på for parret.

### 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, hvordan responsen opleves.

Efter et par forsøg med den foreslåede respons, afprøver terapeuten at formulere sin egen respons.

No.	Klientens udtryk	Forslag til terapeutens respons	Egne bemærkninger
1	Hvordan er det egentlig, det foregår i parterapien?	<p>I parterapien vil vi sammen tale om eksempler på situationer, som I oplever som udfordrende i jeres parforhold, så det bliver tydeligt, hvad det er, som nogle gange spænder ben for jer.</p> <p>Og så vil jeg hjælpe jer til at ændre på det, så I får lettere ved at tale sammen om tingen og finde løsninger på de udfordringer i som par står med.</p>	
2	Du nævnte noget om en cyklus, hvad mener du med det?	<p>En cyklus er et af de ord vi bruger for den dynamik – nogen kalder det også en dans, som vi kommer ind i når vi kommunikerer med hinanden. Nogen gange er det en positiv dynamik eller cyklus, hvor vi støtter hinanden, andre gange er det en cyklus, hvor vi kommer til at sidde fast i noget, der er svært og hvor begge parter oplever det som utilfredsstillende. F.eks som det i nævner, hvor I kommer til at skændes, men uden at det løser problemerne.</p> <p>Og i parterapien er vores primære fokus at få øje på, hvad det er for en cyklus, I somme tider kommer til at sidde fast i. Og så arbejde på at ændre den til noget mere positivt.</p>	

3	Jeg synes faktisk vi allerede er gode til at tale om tingene hjemme, hvordan vil det kunne gøre en forskel at tale om det her?	<p>Det er rigtigt godt, at I allerede er gode til at tale sammen hjemme, det vil gøre arbejdet her i terapien lettere for jer.</p> <p>Det I nok vil opleve er, at samtalerne her nogle gange bliver lidt anderledes og lidt dybere. Jeg vil hjælpe jer til at fokusere på og sige ting, som I måske ikke har med i samtalerne hjemme. Og i den måde jeg arbejder på, er det min erfaring, at samtalerne har en anden effekt, når vi også får fokus på de følelser, der er involveret i det vi taler om.</p>	
4	Hvor mange gange regner du med, at vi skal komme?	<p>Det er svært at sige noget eksakt om, da det helt afhænger af, hvor hurtigt, I oplever at komme i mål med de ændringer I gerne vil lave i jeres parforhold. Jeg plejer at sige, at man skal indstille sig på 15-25 gange, men når det er sagt er der også par, der har brug for at komme færre gange og par, der har brug for at komme flere gange. Det er noget I bestemmer, og som vi sammen kan vurdere undervejs.</p>	

5	<p>Nu er det endelig lykkedes at få min partner med i parterapi, og han/hun vil også gerne have sit eget terapiforløb med dig ved siden af, at vi går i parterapi, kan det lade sig gøre?</p>	<p>Jeg ville ønske, at det var muligt, men den måde vi arbejder på, og de erfaringer jeg har med mig gør, at jeg desværre ikke kan tilbyde det, da det er vigtigt for mig, at kunne være den bedst mulige parterapeut for jer.</p> <p>Og erfaringer fortæller os, at det nogle gange er godt med enkelte individuelle samtaler som supplement til parterapien, men det kan gå ud over parterapien, hvis man også har en af parterne i decideret terapi ved siden af.</p> <p>Så jeg har en god kollega som jeg varmt kan anbefale.</p>	
6	<p>Min partner har ADHD (eller anden diagnose/opvæksterfaring) og vi tænker, at det er det, som er skyld i, at vi altid kommer op at skændes, så det håber vi at du har nogle gode råd til, hvordan vi kan håndtere.</p>	<p>Ja både ADHD og de erfaringer vi har med os i bagagen, kan nogle gange afstedkomme udfordringer i parforholdet. Og vi kommer til at se på, hvordan I oplever det i har med jer hver især påvirker jeres parforhold, og hvilken dynamik det er medvirkende til at skabe.</p>	
7	<p>Vi har brug for nogle værktøjer, der kan hjælpe os til at kommunikere bedre, er det noget du kommer til at give os?</p>	<p>Det kan I tro. I parterapien kommer vi til at arbejde med og træne jer i, at blive bedre og bedre til at kommunikere med hinanden om svære ting. Og vi vil sammen udvikle de værktøjer, som I har brug for.</p>	

8	Jeg synes det er ret dyrt.	Ja det er det også, og derfor vælger de fleste jo kun at gå i parterapi, hvis de som jer har prøvet alt mulig først, og kan se, at det er parterapi, som er nødvendigt hvis man skal rette op på de ting, der betyder noget for en i ens parforhold.	
9	Det er vigtigt for mig, at få lov at få luft for alt det jeg har at sige her i parterapien.	<p>Det kan jeg for så vidt godt forstå, og samtidig er det ikke altid det, der vil være det mest hjælpsomme i forhold til at få løst tingene i parterapien. Og nogle gange kan det også sætte gang i konflikter i parterapien, hvis ordet er frit.</p> <p>Derfor vil i opleve, at jeg ind i mellem afbryder jer, og det gør jeg, når der er noget jeg har brug for enten at forstå, eller hvis der er noget, jeg tænker det kunne være hjælpsomt for jer at fokusere nærmere på.</p>	
10	Det virker lidt kunstigt, når du vil have mig til at gentage det overfor min partner, som han/hun lige har hørt mig sige til dig...	Det kan jeg godt forstå, og på en måde er det også kunstigt. Og samtidigt er det et af de virkelig vigtige redskaber i parterapien, for der sker noget forskelligt, når din partner lytter til at du siger noget til mig, i forhold til det, der sker, når i siger tingene til hinanden med øjenkontakt.	

11	Hvorfor skal vi snakke om følelser, når vi bare har brug for nogle værktøjer til at blive bedre til at tale sammen?	<p>Hvor er det godt du spørger, for det er ikke altid indlysende. Og jeg har nok ikke fået forklaret det godt nok.</p> <p>Men det er sådan, at det faktisk er følelser, som styrer rigtigt meget af det vi gør. Og når vi har ro på, er vi som regel gode til at tale og forstå hinanden, men lige så snart at følelser bliver mere voldsomme, så mister vi evnen til at forstå og kommunikere på en god måde.</p> <p>Og når følelserne bliver for kraftige, kan vi derfor ikke bruge værktøjerne. Vi har derfor først brug for at forstå og forholde os til følelserne og tage os af dem på en måde, der igen giver plads til den gode dialog.</p>	
----	---	---	--