


EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Emotionsfokuseret terapi for par EFT-C Modul 7 Seksualitet fortsat samt diverse tematikker

© EFT-instituttet

1



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Program for dagene

Dag 1 og 2

- Parterapeutisk arbejde med seksuel dysfunktionalitet fortsat.
 - Herunder særligt fokus på individuelle processer i parterapien
- Særlige målgrupper
 - Sammenbragte familier,
 - Familier med ressourcekrævende børn
 - Sygdomsramte
 - Graviditet, fødsel, fertilitetsbehandling etc.
- Træning af parterapi

Dag 3
Supervision

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 2

2



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi



Arbejdet med seksuelle problemstillinger i
parterapien

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 3

3


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fase 2 - fortsat

- Gå tættere på historik omkring forskelle i lyst (eller anden problemstilling), hvornår det er mere eller mindre udtalt, hvad det afstedkommer af frustrationer for dem hver især og som par. Også fokus på de individuelle erfaringer omkring berøring og seksualitet – er der særlig sensitivitet/sårbarhed hos partnerne? Mentale eller fysiske ting, der influerer.
- Også fokus på gode øjeblikke og perioder, hvor det har fungeret godt seksuelt.
- Reframe problemet til at være et problem drevet af cyklus, der handler om de underliggende tilknytnings- og identitetsrelaterede længsler. Deres negative cyklus formuleres som kilde til og produktet af frygt og andre smertefulde følelser.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 7

7


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Individuelle samtaler

- Hvor der er brug for yderligere detaljer i seksuel historik, som ikke er relateret direkte til parret her og nu.
- Hvor der er blokeringer for at tale om sex i det fælles rum.
- Fortidige traumatiske oplevelser relateret til sex og intimitet.
- Mere dysfunktionelle seksuelle processer som tvang og/eller afhængighedsprocesser.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 8

8


 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fase 3 og 4

- Partnerne deler deres sårbarhed og behov relateret til tilknytning og identitet... (behov for at være elsket, føle sig accepteret, respekt, tryk etc.) og følelser omkring sex og intimitet.
- Arbejder gennem blokeringer
- Fremmer empatisk respons
- Udtrykker tilknytnings- og identitetsrelaterede behov og behov relateret til intimitet og sex.
- Her er målet at hjælpe parret ud af den negative cyklus, som forskelle i seksuel lyst har efterladt dem i, og på den måde styrke den emotionelle kontakt mellem partnerne (hvilket for nogen, kan øge den seksuelle lyst).
- Arbejde med emotionelle svigt samt individuelle processer kan også være relevante her.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 9

9

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Individuelle processer i parterapien

Hvordan tilrettelægger vi den individuelle proces?

- Hvad er det for en organisering, der skaber blokeringen?
 - Taler mig selv ned, kritiserer mig selv
 - Frygt aktivering, f.eks. pga. tidligere oplevelser

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 10

10

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Model: Self-Soothing

Markør
Selv-lede/skam;
manglende evne til at
tolerere
smerte/uro/umødte
behov

Rollespil
Den omsorgsfulde
stemme

Tilbyder
varme,
omsorg,
empatisk
forståelse

Oplevelsen af
at blive trøstet;
Integration

Rollespil
Omsorgsfuld
anden overfor
det sårede barn.

Smertefulde
erindringer

Rollespil
Oplevende
selv/barnet

Udtrykker
behov og
længsler

Sørger
over
tab

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 11

11

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Når vi arbejder i individuel proces med en del, der blokerer

Tænk på den del – kritiker, frygtskaber etc. som en "bodyguard", der forsøger at beskytte klienten mod en dybere smerte.


Arbejdet med dette handler ofte om:

- 1) At iscenesætte dialog mellem selvet og den blokerende/beskyttende del og udforske, hvad det gør ved klienten (og relationen)
- 2) At få adgang til den sårbare del, den beskytter
- 3) Finde ud af, hvad den beskyttende del beskytter mod (identitets og tilknytningsrelateret smerte) – og hvilke smertefulde erfaringer den bærer på.
- 4) Hvad er den emotionelle længsel hos den sårbare del?
- 5) At "forhandle" om der er andre veje til at finde den beskyttelse evt. ved selvomsorg eller ved at inddrage partneren.



EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 12

12

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi


Fase 5

For nogle par, øges intimitet og lyst i takt med, at de føler sig tryggere/validerede i relationen og får bedre emotionel kontakt, men andre forhold kan gøre, at der kræves mere arbejde.

- Her kan det komme på tale at arbejde med konkrete seksualterapeutiske interventioner, f.eks. sensorisk fokus, deling af seksuelle fantasier, bearbejdning af traumer etc.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 13

13

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Intimitetsopbygning

Intimitet og lyst er for mange noget, som bygges op igennem en række interaktioner (speederpres), der gradvist giver lyst til at gå videre.
F.eks.:

en hyggelig stund->kærlig berøring-> anerkendende ord->"goodfeeling"->seksuel berøring-> seksuel lyst

Metaforen: Man kan kun i sjældne tilfælde starte med at køre en bil i 5. gear. (Dvs. f.eks. komme ind af døren uden at sige hej, og med det samme spørge "Skal vi have sex nu?")

I terapien samtalen – "Hvad er for hver partner opbyggende interaktioner? - Hvad vækker din lyst til intimitet og sex?!"

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 14

14

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Sensate focus (Masters & Johnson)

Intervention for par, der arbejder med seksuelle problemstillinger omkring negativt syn på kroppen, ophidselse, lyst, orgasme, for tidlig sædafgang og rejsningsproblemer. Og studier peger også på, at metoden kan hjælpe par til at øge den seksuelle tilfredshed i parforholdet.

- Trin 1: Ikke genital berøring
- Trin 2: Inkludere genital og bryst berøring
- Trin 3: Tilføje smøremiddel til berøring
- Trin 4: Gensidig berøring
- Trin 5: Sensorisk sex

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 15

15

EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Trappen

Tilbageerobring af det intime rum, som er lukket ned eller sårbart.

- Ønske og villighed hos begge parter
- Den "sårbare" definerer trinene
- Fuld kontrol til den sårbare
- Hvad gør vi, hvis det er for meget – 1 trin ned.
- Åbenhed om emotionelle reaktioner

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 19

19

EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Særlige tematikker

- Par er ikke altid selv klar over, hvilken form for smerte, der er med til at generere deres negative cyklus.
- Parterapeutens for-kendskab til særlige paroplevelser og de aftryk de kan sætte, kan hjælpe til, at man nogle gange hurtigere kan finde ind til smerten eller gamle emotionelle svigt, der stadig har et liv.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 20

20

EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Sammenbragte familier

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 21

21




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

- Har ofte skabt en grundlæggende utryghed gennem "mine børn er altid min første prioritet".
- Partnere kan bære på meget skam og skyld ifht. brud af tidligere familie og de konsekvenser, det har haft for børn. Og denne skam og skyld kan være svær at italesætte med ny partner.
- Nogle hæger sig fast til drømmen om at igen skabe "kernefamilien"

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 22

22



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Parret, der har fundet hinanden gennem utroskab oplever ofte yderligere:

- En potentiel utryghed i forholdet – "du kunne være din kone utro, hvorfor så ikke mig?"
- Der kan være perioder med hemmeligholdelse, ikke ståen ved, brud, som har efterladt emotionelle sår, selvom de nu er sammen.
- "Skal holde for næsten enhver pris – ellers har prisen været for høj."
- Reaktioner fra omgivende familie, der hænger ved.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 23

23




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Særbørn udfordrer

- Hvis de bringer belastninger ind i relationen, kan den ene partner være ramt af skam/skyld
- Udtalte eller u-udtalte forventninger til den andens følelser og rummelighed overfor ens børn?
- Retten til at vise kærlighed/grænsesætning overfor den andens børn
- Ofte ser i konflikter mellem en partner og den andens særbørn, som skaber alliancedannelser og splitting i familien.
- For nogle bliver samarbejde med eller invationen fra en eks anledning til utryghed og konflikter.
- Konstellationer hvor man f.eks. holder jul sammen med eks'en for børnenes skyld skaber sårbarhed hos ny partner.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 24

24

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Særligt fokus

Når der er omstændigheder, der ikke kan ændres ved, er fokus i parterapien – ”Hvordan kan i blive bedre til at støtte hinanden, når det bliver svært?” – Og hvad er det for en dynamik som blokerer dem i at støtte hinanden.

Fokus er igen fra starten at arbejde med den negative cyklus, belastningen skaber mellem dem.

Fokus på healing af oplevelser, hvor de har følt sig svigtet af den anden.

Samtaler om forventninger til sig selv og den anden.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 28

28

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Når en partner er ramt



EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 29

29

 EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Når en partner rammes af ”livet” - stress, depression, funktionsnedsættelser, sygdomme mv. så rammes hele parforholdet.

Mange gange forvandles relationen til en overfunderende-underfunderende relation, som kan skubbe til balance og selvbilleder mv. og som påfører begge ekstra belastning og tab.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 30

30




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Fertilitetsbehandling

- Potentiale for følelser af skam og forkerthed hos begge partnere – ramt på mandighed/kvindelighed (identitet)
- Potentielle oplevelser af at stå alene med byrden i behandlinger
- Traumatiske oplevelser:
 - Tab og bristede håb undervejs
 - Fysisk invaderende undersøgelser
- Intimitet er i en periode mere forbundet med reproduktion snare end lyst.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 34

34




EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Graviditet og fødsel

- Ændringer i intim kontakt eller oplevelse af den gravide krop kan vække negativ cyklus.
- Partneres nærvær eller mangel på samme har stor betydning når man er i sårbar situation.
- Graviditet og fødsel kan være forbundet med emotionelle eller fysiske traumer.
- Nogle af disse traumatiske oplevelser kan betyde nedlukning af lyst til intimitet og sex.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 35

35



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Særligt fokus

- I arbejdet med den cyklus de sidder fast i nu, have øje for bagvedliggende oplevelser af emotionelle svigt.
- Arbejde med healing af svigt for at skabe emotionel tryghed og nærhed.
- Processer der hjælper dem til at genfinde intimitet.

EFT/C modul 7 © EFT-instituttet Slide: 36

36
