

Emotionsfokuseret terapi for par EFT-C

Modul 7 Seksualitet fortsat samt diverse tematikker

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

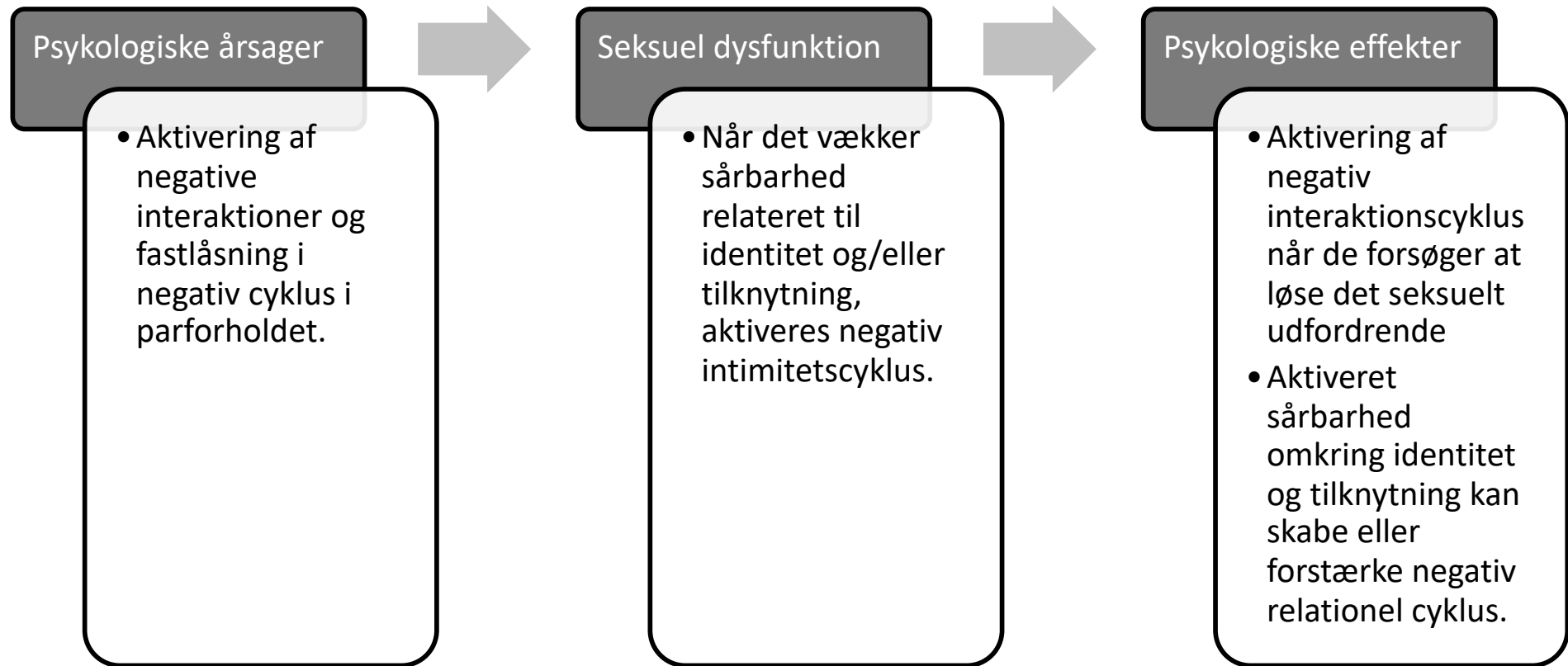
Dag 3

Supervision



Arbejdet med seksuelle problemstillinger i parterapien

Som parterapeut har du primært fokus på cyklus fra starten.



Hvad er parret optaget af fra starten? Hvor skal "genopretningen" ske for at ændre systemet?

Fase 1

- Få skabt alliance, hvor det er muligt at tale om sex og intimitet.
- Under afdækning af problematikker lyttes efter udfordringer relateret til intimitet og sex.
- For nogen par, er det noget de selv bringer på banen. Hos andre par, **skal terapeuten invitere**, ved at spørge direkte til intimitet og seksualitet –
”De udfordringer i oplever, påvirker de sex og intimitet i jeres forhold?”

Fase 2

- Som med alle par – arbejde på at afdække negativ relationel interaktionscyklus.
- Afdæk den seksuelle dysfunktionelle cyklus, og hvordan den påvirker dem hver især.
- Understøt parret i at forstå og erkende koblingen mellem den relationelle interaktionscyklus og den seksuelle interaktionscyklus
- Afdæk de underliggende emotioner og behov omkring tilknytning eller identitet og særligt hvad forskellen i seksuel lyst (eller andre udfordringer) har af emotionel betydning for dem (f.eks. frygt for at blive forladt, ikke god nok, defekt, krænkende etc.)

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.

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.

Fase 3 og 4

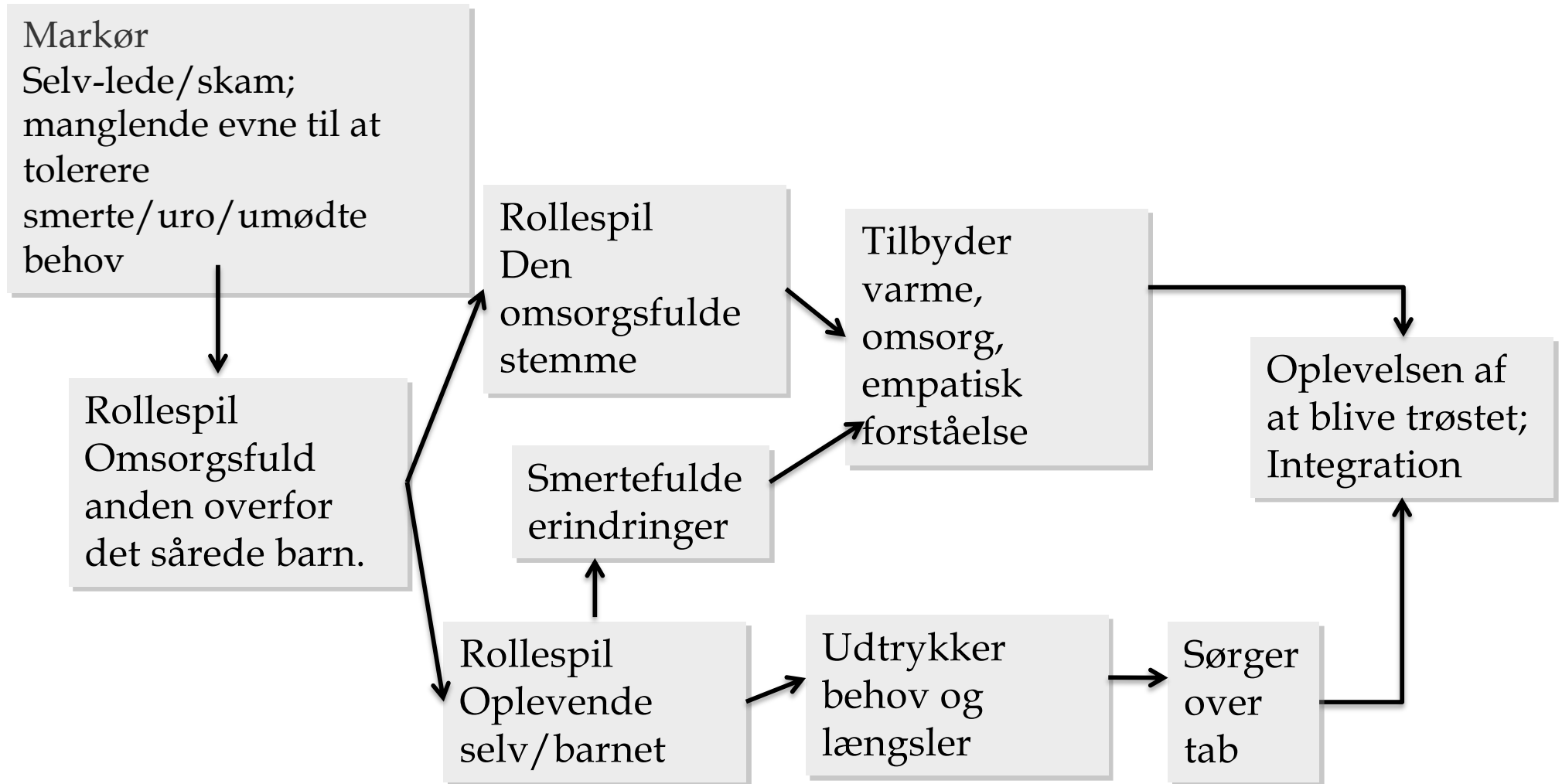
- Partnerne deler deres sårbarhed og behov relateret til tilknytning og identitet... (behov for at være elsket, føle sig accepteret, respekt, tryk etc.) og følelser omkring sex og intimitet.
- Arbejder gennem blokeringer
- Fremmer empatisk respons
- Udtrykker tilknytnings- og identitetsrelaterede behov 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.

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

Model: Self-Soothing



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

Tænk på den del – kritikeren, frygtskaberen etc. som en "bodyguard", der forsøger at beskytte klienten mod en anden 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.



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.

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

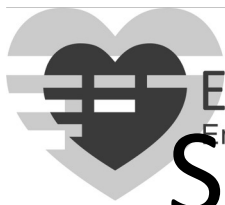
Metaforen: Man kan kun i sjældne tilfælde starte med at køre en bil i 5. gear. (Dvs. f.eks. komme ind af døren uden at sige hej, og med det samme spørge "Skal vi have sex nu?")

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

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



Sexualterapeutiske interventioner

Eksperimenter med andre seksualterapeutiske interventioner, der hvor det kan inspirere til samtaler mellem partnerne, eksempelvis:

Øvelse fra Esther Perel *Erotisk Intelligens*, s. 99.

- Lade partnerne dele et stykke papir midt over med en streg. Tv. Skriver de om "Umiddelbare associationer ved ordet kærlighed. Guidende sætninger: *Når jeg tænker på kærlighed, så tænker jeg på... Når jeg elsker, så føler jeg mig..*
- Bagefter feltet til højre "*Når jeg tænker på sex, tænker jeg... Når jeg føler erotisk begær føler jeg ..., Når jeg bliver begæret føler jeg..., I sex søger jeg...*"

Inspirationskilder: Tammy Nelsson "Getting the sex you want"; Karina Kehlet Lins "Kompetente par"; Esther Perel "Erotisk Intelligens" m.fl.

Ved senfølger efter overgreb

Berøring og eller aktivering af lyst kan udløse automatisk respons som eksempelvis:

- Kroppen fryser/trækker sig
- Dissociering
- Fysiologisk smerte
- Emotionel smerte

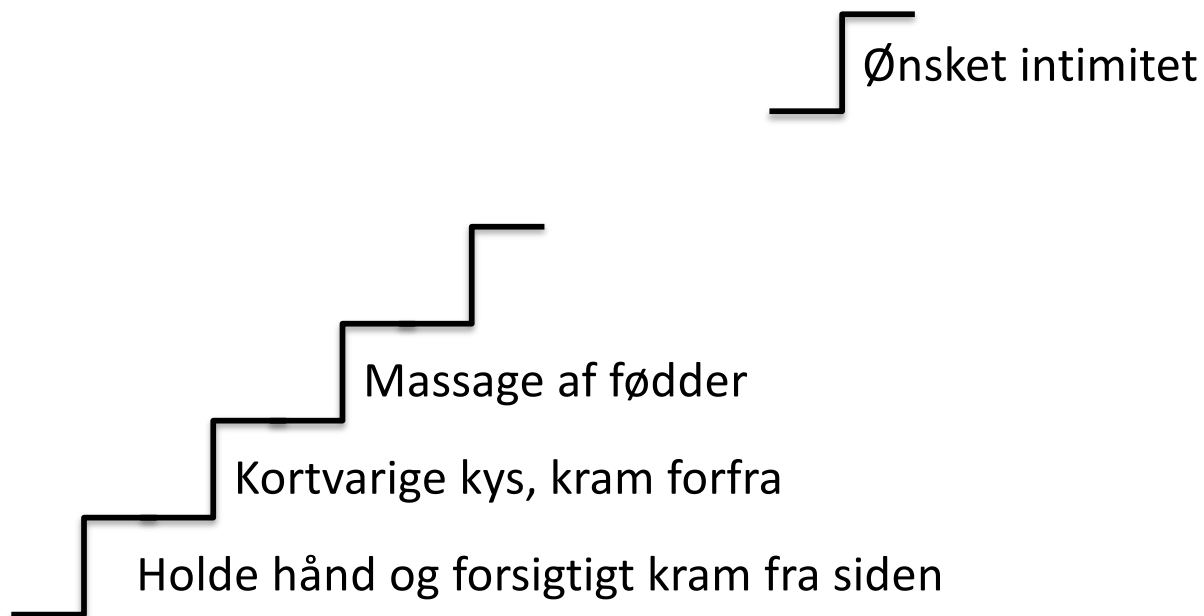
Efterlader ofte den ramte partner med skyldfølelse over egne reaktioner, og nogle gange vrede og tilbagetrækning ifht. partneren som rækker ud efter intimitet.

Hos den anden partner kan det let efterlade følelser af afmagt, følelsen af at blive ”set som en krænker”.

- I fase 1 og 2 hjælpe dem til at forstå dynamikken der opstår mellem dem, og særligt fokus på at hjælpe begge parter til at se, at det ikke er hinanden men fortiden, der reageres på.
- Vil traumeterapi være relevant ved siden af parterapien?
- I fase 3-5 arbejde på det emotionelle plan med at skabe tryghed og tillid i relationen, så parret sammen kan deale med traumereaktioner og udtrykke længsler og behov relateret til intimitet og sex.
- Eventuelt arbejde med ”trappen” for gradvis mere sikker intimitet.

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



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-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

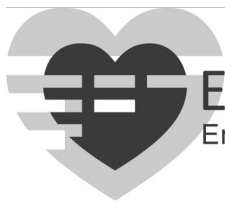
Sammenbragte familier



- 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”

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.



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 invasionen 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.

Særligt fokus

- Væk på fokus på at det er eks'en, konflikter med den enes barn etc., som er årsag til problemer i relationen. Få i stedet fokus på "hvordan det påvirker deres relation" "Hvad skaber det af svære momenter mellem dem?"
- Få de sårbare følelser, som det er "forbudt" eller svært at tale om, frem i lyset.
- Hjælp dem til at se, hvor de bliver udsat for splitting, og hvordan de kan støtte op om hinanden der, hvor det sker.
- Skab relevante samtaler om forventninger mellem dem og til relationen, bakket op af psykoedukation.



EFT-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Par med udfordrede børn



temaer

Forældre til udfordrede (og/eller udfordrende) børn lider ofte af belastningsreaktioner, der medfører:

- Grundlæggende følelser af afmagt og utilstrækkelighed – ikke god nok, skam og skyld.
- Udbændthed/empatitræthed
- Nogle gange også PTSD-lignende tilstande.

Dette fører ofte til konflikter og/eller tilbagetrækning i parforholdet.

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-instituttet
Emotions-Fokuseret Terapi

Når en partner er ramt



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.

Temaer

- Der er tit problemstillinger relateret til, hvordan den ramte føler sig mødt/rummet af både sig selv og den anden - mange selvbebrejdelser, skam, utilstrækkelighed og kritik af den anden.
- På sigt kan det føre til udbrændthed og empatitræthed hos den anden partner, som bunder i magtesløshed, følelser af at stå alene og undertrykte følelser. Dette kan i terapien fremstå som følelseskulde eller ligegyldighed.
- De forbudte følelser – hvordan kan man tillade sig at være vred på en, der er ramt?

Særligt fokus

- Igen først og fremmest fokus på den dynamik/cyklus, der gør det svært mellem dem.
- Hjælp dem til at eksternalisere det den ene er ramt af – f.eks. stressen, depressionen, funktionsnedsættelsen, som et greb til at kunne tale om den fælles ”fjende” og de følelser, den vækker. Få de undertrykte primære følelser frem.
- Samtaler om realitets- og forventningsafstemning – hvad er overhovedet muligt nu, hvad forventer de hver i sær af sig selv og den anden.

Graviditet, fødsel, fertilitetsbehandling



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.

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.

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.