

# **Emotionsfokuseret terapi for par EFT-C**

## **Modul 8 konsolidering**

### **Afrunding af efteruddannelsen**

## Program for dagene

### Dag 1 Vibeke

- Brush-up på modellen
- Markører for paratheden til fase 5
- Fase 5's trin

### Dag 2

- Opsamling fra sidste modul om seksualitet
- Supervision
- Temaer med afsæt i supervisionen

### Dag 3

- Supervision
- Temaer med afsæt i supervisionen
- Næste skridt – certificering
- Afrundingsproces
- Reception og Kursusbeviser (fra kl. ca. 15.30)

# Forandringsprocessen i EFT/C

1. Afdækning af underliggende sårbare følelser, som igangsætter forandring i partnernes syn på hinanden og ændrer partnernes måde at responderer på hinanden.
2. Partnerne udvikler en kapacitet til at trøste/møde hinandens og deres egne emotioner.
3. Gennem at dele ens indre sårbarhed, kan partnere få en korrektiv emotionel oplevelse. Hvis partneren kan respondere med omsorg, kan det være korrektivt, fordi det afkræfter vores mest smertefulde maladaptive følelser omkring os selv (f.eks. ”jeg føler mig ikke værd at elske”, ”jeg er værdiløs”) (Fra Greenberg EFT/C level 1)

# Modellen del 1

## Vejen frem til de-eskallering

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

Giver os vores ”roadmap” over den bevægelse, vi gerne vil skabe med parret for at hjælpe dem i mål.

# Markører for fase 2's fuldførelse de-eskalering

## Partnerne

- ✓ Kan selv identificere deres fælles og egen del af cyklus, og de tager ejerskab for deres egen del.
- ✓ Er i kontakt med og erkender de mere sårbare emotioner, som ligger dybere.
- ✓ Ser partnerens og deres egen adfærd som et samspil og reaktion på gensidig påvirkning.
- ✓ Forstår egne og partnerens tilknytnings/identitetsmæssige reaktioner.
- ✓ Ser i højere grad partneren som en omsorgsfuld person, der gerne vil opnå kontakt, og ikke som en, der er farlig.
- ✓ Kan se, når cyklus aktiveres her og nu.
- ✓ Har forskellige måder at afbryde deres cyklus på sammen.
- ✓ Ofte mere omsorgs- og kærlig kontakt mellem partnerne i sessionen og hjemme

# Emotionel fordybelse og ændring af interaktioner

### **FASE 3: Kontakt til underliggende emotioner** - Fokus på at afdække og opleve de underliggende emotioner.

- Trin 7: Få kontakt til ikke-erkendte emotioner og behov, som ligger under positionerne i den negative interaktionscyklus. Sæt ord på og udtryk dem overfor partneren. (Den bebrejdende udtrykker frygt, tristhed eller ensomhed; Den undvigende udtrykker frygt eller vrede; Den dominante udtrykker skam, frygt eller vrede; Den submissive udtrykker vrede, grænsesætning eller frygt)
- Trin 8: Identificer og bearbejd intrapsykiske blokeringer for kontakten til emotioner.
- Trin 9: Styrk klienten i at vedkende sig og tage ejerskab over ikke-erkendte behov eller aspekter af selvet og integrer dette ind i de relationelle interaktioner.

### **FASE 4: Omstrukturering af interaktionerne og de relationelle bånd** - Fremme nye måder at interagere på.

- Trin 10: Frem den anden partners accept af de emotionelle oplevelser og erfaringer samt behov, som toner frem hos den udforskende partner.
- Trin 11: Faciliter partneren i at udtrykke emotionelle behov og ønsker med henblik på at omstrukturere interaktionen og skabe emotionelt engagement. (Blødgøring af den bebrejdende/opsøgende; Gen-engagering af den undvigende; Den dominante træder ned; Den submissive står op for sig selv)
- Trin 12: Styrk selv-omsorg og transformationen af maladaptive emotionskemaer hos hver partner, som kan støtte op om personlig forandring og mere vedvarende forandring hos parret.

# Vigtige elementer i fase 3 og 4

- Engagering af tilbagetrukne partner
- Opblødning af opsøgende partner
- Dominerende/aktiv partner har sluppet dominans og eller kontrollen
- Submissiv/passiv partner træder op for sig selv og tager ansvar
- Heling af emotionelle svigt
- Eventuelt individuelle processer i terapien for at styrke partners evne til selvregulering.

# Markører for fase 4 fuldførelse klar til konsolidering

## Partnerne

- ✓ Bedre kontakt mellem partnerne og de udstråler, at de føler sig mere trygge og validerede i relationen, mindre vagtsomhed.
- ✓ Mere udbredt positiv cyklus. Hvor de-eskallering skaffede et pusterum, er partnerne nu bedre til at udtrykke følelser og behov uden kritik, tilbagetrækning, dominans eller underkastelse, og møde hinanden med empati.
- ✓ Partnerne ser hinanden og hinandens respons i mere positivt lys og de udviser større grad af engagement, accept og værdsættelse af hinanden.
  - ✓ Tidligere undvigende partner er mere responsive og i kontakt, og oplever mindre afmagt.
  - ✓ Tidligere opsøgende kan tolerere momenter med brudt kontakt og fremtræder mildere og er mindre ængstelig.
  - ✓ Tidligere dominante partner kan udtrykke følelser og behov uden at dominere/styre.
  - ✓ Tidligere submissive partner udtrykker følelser og behov, incl. grænsesætning.
- ✓ Større **robusthed** i parforholdet – der skal mere til, for at gl. cyklus dukker op, og parret er bedre til at løse det og reparere brud, når den gamle cyklus dukker op.

# Ved terapiens afslutning

- Ikke sikkert at alle maladaptive tilstande er fuldt ud transformeret ved parterapiens afslutning, men partnerne er bedre i stand til at forstå og tage hånd om dem, ved hvordan de kan undgå at trigge smerten hos hinanden og hvordan de kan reagere på hinanden, hvis de gør.
- Der kan også være en frygt/uro for at slippe terapien.

# Konsolidering, konkrete problemstillinger

## **FASE 5: Konsolidering og integration –** Understøttelse af forandringer i relationen og nye narrativer skabes.

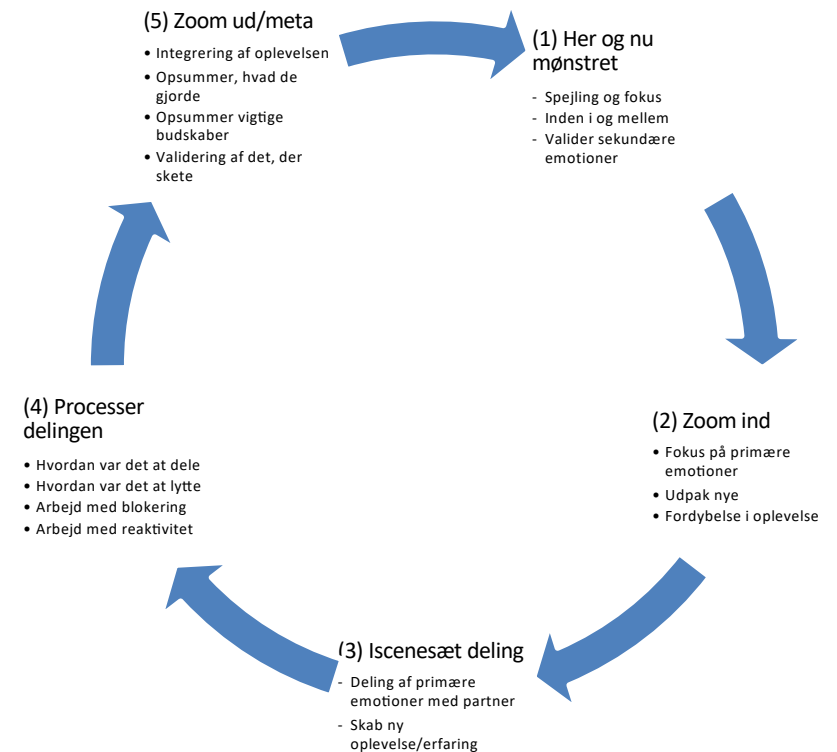
- Trin 13: Faciliter partnerne i at fremme de nye interaktionsmønstre og skabe løsninger på uløste problemstillinger og/eller temaer.
- Trin 14: Udspil nye positioner, konsolider forståelsen af cyklus og skab nye narrativer.

*Skal hjælpe par til at forhindre tilbagefald*

# Skift i terapeutrollen

- Mindre dirigerende, men fortsat faciliterende i dialogen, for at fordybe afdækning og emotionel kontakt i de temaer, de bringer op.
- Validerende, fremhæver parrets fremskridt, udforsker, fejrer med dem.

## Udforskningsprocessen (Inspireret af Susan Johnsons EFT-tango)



*Trin 13: Faciliter partnerne i at fremme de nye interaktionsmønstre og skabe løsninger på uløste problemstillinger og/eller temaer.*

- Lader partnerne bringe emner op, som de endnu ikke har fundet løsning på. *”Er der noget, som I stadig synes er for svært at få talt om hjemme?”*
- Facilitering af samtale om de emner, hvor terapeuten hjælpe dem til at holde sig på sporet – kan eksempelvis være at arbejde videre omkring intimitet og seksualitet, spiritualitet, fælles ønsker og drømme, børn mv.

## Trin 14: Udspil nye positioner, konsolider forståelsen af cyklus og skab nye narrativer.

Handler om at støtte dem i at kunne holde fast i de forandringer, de har skabt.

Eksempler på interventioner:

- Hvor var I, og hvad har bragt jer hertil. Narrativ skabes sammen med terapeuten i dialog:
  - Hvad har du som terapeut set, hvad har de selv lagt mærke til
  - Fremhæv styrker og ressourcer i det, de har præsteret
- Fejre og validere det, de har opnået, gør det oplevelsesorienteret, og fordyb dem i den positive kontakt omkring:
  - *"Hvordan føles det lige nu, når I fortæller om at I nu kan..."*
  - *"Prøv at fortæl ham, hvordan det er at være dig i jeres forhold nu"*
  - *"Hvad har I lært om jer selv og hinanden i processen?"*
- Undersøg nye selv-billeder og billeder af den anden, og igen gør det gerne oplevelsesorienteret gennem rørende udvekslinger.
  - *"Hvad kan du nu mærke, at du værdsætter ved dig selv – ved din partner?"*

Trin 14: Udspil nye positioner, konsolider forståelsen af cyklus og skab nye narrativer.

Fortsat...

Eksempler på interventioner:

- Hvad er vigtigt for jer at huske på fremadrettet?
- Få hver partner til at beskrive: *”Hvis du skal starte cyklus igen, hvad skal du så gøre?”*
- Hvad kan I hver især gøre, når den går i gang?

# Og hold det i live...

*"Det du ikke påskønner forsvinder"* – Sue Johnson i Hold mig, s. 205

- Tal om ritualer, der gensidigt bekræfter partnerne i at deres parforhold er et sted, hvor de kan være trygge, hvor de bliver validerede, og hvor lysten er der til at gøre ting sammen.
- Ritualer kan være små ting med stor symbolsk betydning

# Ritualer

- Eksempler:
  - Hvordan markerer I at I mødes?
  - hvordan vi mødes efter arbejde
  - Hvordan siger I farvel, godmorgen og godnat?
  - Hvordan viser I i løbet af dagen eller når I har flere dage fra hinanden, at I tænker på hinanden?
  - Hvordan bekræfter I hinanden i at I er der for hinanden?
  - Hvordan viser og fortæller I hinanden om, hvad I holder af ved hinanden?
  - Hvordan markerer I mærkedage?
  - Hvad betyder noget for jer at gøre sammen?
- Lad partnerne finde eksempler på konkrete ting de vil gøre fremadrettet, og hjælp dem med at designe nye.

# Også fokus på

- Finde anledninger til at dele personlige ting og tale om parforholdet
- Særlige par alene stunder
- Offentlig anerkendelse af din partner og jeres parforhold
- Prioritering af intimitet og sex
- Række ud efter konflikter

# Sikkerhedsnet

- Safety first ved svære samtaler (husk det tryghedsskabende før problemstilling)
- Aftal evt. "servicecheck" efter 4-6 måneder.
- Opmærksomhed på "signaler"
  - Hvad viste jer før, at I var på vej ind i en negativ gænge? Hvad kan I have som indikatorer/signaler som I er opmærksomme på fremadrettet?
  - Når et signal fortæller jer, at I er på vej mod negativ cyklus, hvad vil I så gøre?

# Om niveauer og certificering



INTERNATIONAL  
SOCIETY *for*  
EMOTION  
FOCUSED  
THERAPY

- ISEFT har til formål at skabe et EFT fællesskab, fremme anvendelsen af EFT, teori, træning og forskning. ISEFT er involveret worldwide i træning af terapeuter, supervisorer og trænere i EFT.
- ISEFT har defineret standarder for træning og certificering.
- Som terapeut kan du blive individuelt medlem og blive listet på ISEFT's terapeutsider:  
<https://www.iseft.org>

EFT-C Community meetings for ISEFT medlemmer starter 16/6.

# EFT-C level A

## **Completion of basic EFT for Couples Training**

- Gennemført den teoretiske del af efteruddannelsen i emotionsfokuseret terapi
- Har haft minimum 10 parterapisessioner (individuelle sessioner medregnes ikke) fordelt på minimum 2 par
- Har modtaget minimum 5 timers supervision af ISEFT godkendt EFT-C supervisor (individuel eller i gruppe) på parterapiarbejde (hvor videooptagelse af ens parterapiarbejde har indgået i supervisionen).

# EFT-C Level B

## Supervised practice – mellemstationen 😊

- Level A gennemført
- Har haft minimum 60 timers parterapisessioner (individuelle sessioner medregnes ikke) fordelt på minimum 2 par.
- Har modtaget minimum 16 timers supervision af ISEFT godkendt EFT-C supervisor (individuel eller i gruppe) på parterapiarbejde (hvor videooptagelse af ens parterapiarbejde har indgået i supervisionen).
- Her fremsendes dokumentation (f.eks. supervisionslog med sammentælling af timer) til EFT-instituttets certificeringsansvarlige (Steen Rassing), og bekræftelse sendes per mail.

# EFT-C Level C

- Forudsætning: Level B
- Selve certificeringen foretages på baggrund af en evaluering af terapeutens tilegnelse af den emotionsfokuserede parterapis metode og interventioner, baseret på en vurdering af 2 videoptagede sessioner med to forskellige par med tilhørende transcript samt casebeskrivelse for hvert par, der inkluderer en caseformulering.
- En ISEFT certificeret parterapeut (Level C) har bevist, at han/hun kan arbejde i overensstemmelse med modellen for emotionsfokuseret parterapi.
- Selve certificeringsprocessen skal ses som en "praktikperiode" eller et "mesterlæringsforløb", hvor du gennem supervisionerne virkelig får fordybet din mestring af modellen og brugen af interventioner i forhold til din praksis som parterapeut.

# Fordele ved certificering

## For terapeuten

- Fordybet læring i modellens interventioner og processer i praksis gennem supervisionsprocessen, hvor der er fokus på ”momenter, hvor jeg gør det bedst mulig”. Erfaringer viser at terapeuter gennem certificeringsprocessen virkelig oplever blive bedre til EFT-C i praksis.
- Giver mulighed for at gå videre med supervisortræning (Level D).

## For andre

- Er en slags ”kvalitetssikring” for klienten eller kollegaen, der henviser, idet man har dokumentation for, at terapeuten virkelig kan benytte metode og model i praksis.

# Videoptagelser

- Videoptagelse 1 viser fase 2 arbejde
  - Videoptagelse 2 viser fase 3 og/eller fase 4 arbejde
  - Skal være 2 forskellige par
  - Videoptagelse følges af transcript
  - Der skal laves casebeskrivelser på hvert par
- 
- Mere detaljerede kriterier fremgår af dokumentet ”EFT-instituttets parterapeutiske certificering” – gældende udgave er 2025 udgaven.