
"HUN ER FOR STYRENDE ..." "HAN NEDPRIORITERER MIG ..."

Tekst: **Steen Rassing**

Et møde med den emotionsfokuserede parterapi

I denne artikel vil jeg give dig et indblik i den emotionsfokuserede parterapi (EFT/C), der oprindeligt blev udviklet tilbage i 1980'erne i et samarbejde mellem Dr. Lesley Greenberg og Dr. Sue Johnson. Metoden, der har opnået anerkendelse som en empirisk valideret metode til parterapi, repræsenterer en humanistisk, oplevelsesorienteret og systemisk tilgang til parterapien, hvor det, der er fokus på i terapien, er parrets emotionelle aktivering og samspil og de interaktioner, det skaber i parforholdet. Måden, jeg vil introducere det på, er ved at give dig et indblik i nogle af de oplevelser, Line og Jesper har i deres møde med en parterapeut, der arbejder med den emotionsfokuserede parterapi.

Line og Jesper, som begge er midt i 40'erne, har søgt hjælp hos en parterapeut, da de oplever problemer med kommunikationen i deres forhold og ofte ender i uforløste skænderier eller tilbagetrækning fra hinanden i perioder. Af hensyn til fortrolighed er parrets navne og det konkrete indhold et fiktivt forløb, der afspejler et sammendrag af mange forskellige klienter.

Ligesom i andre terapiformer, har terapeuten, der arbejder med emotionsfokuseret parterapi, først og fremmest fokus på alliancen og på, at Line og Jesper

skal føle sig så trygge og velkomne som muligt. Så fra starten af første session, og mens de to partnere får lov til at fortælle om dem, om sig selv, om deres styrker og om, hvorfor de har søgt hjælp fra en parterapeut, er terapeuten optaget af at møde dem begge med empati, validerende og ikke-dømmende i forhold til det, de bringer ind. Den emotionsfokuserede terapeut vil samtidig lytte efter de narrativer, parret bringer ind, med henblik på at identificere de sårbarheder og grundtematikker, der ligger under parrets svære samspil.

Kernen i den emotionsfokuserede parterapi er afsættet i, at pars problemer udspringer af emotionelle reaktioner på umødte behov og længsler i parforholdet, som relaterer sig til tilknytning (er du der, kan jeg være tryk med dig?) og/eller identitet (bliver jeg set og anerkendt, får jeg plads?). Som Greenberg & Goldman udtrykker det: "Konflikter hos par stammer så fra mislykkede forsøg på at løse konflikter omkring voksnes behov for tryghed og identitet og forværres ved mangel på lyst, varme og en omsorgsfuld attitude." (Greenberg & Goldman 2008 s.87).

NEGATIV CYKLUS

I samtalen med Line og Jens begynder parterapeuten at spørge ind til de svære situationer, de oplever som

"I den emotionsfokuserede parterapi går man fra starten efter at afdække den systemiske interaktion, som opstår mellem parret i deres svære situationer – det man kalder parrets negative cyklus. Cyklus aktiveres og opretholdes af inter- og intrapsyriske reaktioner på det, der sker i parforholdet. Og når cyklus aktiveres, bliver selv dagligdags problemstillinger til potentielt destruktive konflikter.

par. Jens fortæller hurtigt, at han synes at Line er for styrende og ofte har travlt med at korrigere eller irettesætte ham. Line for sin del synes, at Jens alt for ofte prioriterer arbejde og sin cykling, mens hun kommer i sidste række. Terapeuten beder dem om at komme med et eksempel på, hvordan det ser ud, når de har deres konflikter, og mens de begynder at fortælle om sidste gang, det skete, er terapeuten nu optaget af at få afdækket den gentagne cyklus, parret bliver fanget i. På overfladen er det tydeligt, at det ofte starter ved, at Line vil have Jens til at gøre noget for sig, men at hun samtidig er meget instruerende i, hvordan det skal gøres, og kritiserende, når Jens ikke gør det godt nok eller så hurtigt, som hun gerne vil have det til at ske. Når det sker, vil Jens føle sig "kostet rundt med" eller kritiseret, og det får ham til at trække sig og lukke af følelsesmæssigt og blive stille. Og jo mere stille han bliver, jo mere skruer Line op for styrken i sin kritik, og jo mere hun kritiserer, jo mere trækker han sig indtil det punkt, hvor han enten eksploderer i vrede eller går ud og cykler, eller til det punkt, hvor Line giver lidt op og trækker sig væk.

I den emotionsfokuserede parterapi går man fra starten efter at afdække den systemiske interaktion, som opstår mellem parret i deres svære situationer – det man kalder parrets negative cyklus. Cyklus aktiveres og opretholdes af inter- og intrapsyriske reaktioner på det, der sker i parforholdet. Og når cyklus aktiveres, bliver selv dagligdags problemstillinger til potentielt destruktive konflikter. Oftest ser man et mønster med den ene partner indtage en position som mere aktiv eller opsøgende, eventuelt bebrejdende eller kontrollerende, og den anden partner som emotionelt undvigende, tilbagetrækkende, submissiv eller passiv, når den negative cyklus er aktiveret. Nogle gange er cyklusen mere et udtryk for et forsøg på at få kontakt/lægge distance til partneren (tilknytningsdynamikker), og andre gange er det det mere en kamp om position eller anerkendelse i parforholdet (identitetsdynamikker). Cyklussen er omdrejningspunktet i den emotionsfokuserede parterapi. Det er den dynamik, der i første omgang skal erkendes og forstås af parret, og som de siden skal have hjælp til at forandre.

Line og Jens nikker genkendende, da terapeuten gentager deres cyklus for dem. De kan godt genkende, at Line er den mere aktive og opsøgende partner, så tiden er inde til, at terapeuten kan hjælpe dem til at få sat ord på, hvilke følelser de er i kontakt med, når dette sker. Jens taler om frustration og afmagt, Line om irritation og tristhed, og det er tydeligt for dem, at det oftest er sådan, de har det, når deres cyklus aktiveres. Og de genkender også, at Line ofte trigges af en uro, når hun bliver usikker på, om Jens er der, og Jens trigges, når han oplever sig kritiseret.

PRIMÆRE OG SEKUNDÆRE EMOTIONER

I den emotionsfokuserede terapi, betragter man emotioner som værende primære eller sekundære. De primære er de umiddelbare reaktioner på noget, der sker, fx en frygt når man mærker, at en partner ikke er der, en skamfuldhed over at føle sig forkert etc. De sekundære emotioner er følelsesmæssige reaktioner på de primære emotioner eller emotioner, som man skaber gennem sine egne tanker og forestillinger. De sekundære emotioner har ofte til formål at regulere de primære emotioner, og det sker som regel ubevidst. Og når par er fanget i deres cyklus, er det ofte, fordi de alene er i kontakt med og udtrykker de sekundære (reaktive) emotioner over for hinanden – verbalt og ikke mindst non-verbalt.

I løbet af de første sessioner hjælper terapeuten gennem forskellige empatiske interventioner, i form af følelsesmæssigt evokerende spejlinger, empatiske gæt mv., Line og Jens til at komme dybere ned i deres følelser med henblik på at finde ud af, hvad der ligger under den sekundære frustration, håbløshed, ked-af-det-hed eller vrede. Og gradvist begynder Jens at opdage og erkende, at der under hans frustration og håbløshed ligger både en magtesløshed og en følelse af at være utilstrækkelig som mand og partner, og at det også er tæt forbundet til en skamfuldhed. Line opdager, at der under hendes sekundære reaktioner ligger en frygt for at blive forladt, og for at han ikke vil hende. Og begge begynder gradvist at indse, at noget af den dybere smerte er noget, som er genkendeligt for dem – det minder om noget, de kender til fra lang tid før, de mødte hinanden. Mens de i nogle sessioner deler de barndomsoplevelser, der har givet dem hver især en særlig sensitivitet, begynder der at opstå en ny forståelse og erkendelse hos dem begge – og de begynder at opdage, at deres reaktioner i virkeligheden er gamle måder at beskytte sig på, og at deres cyklus på en måde er blevet næret af gamle ubearbejdede følelser og erfaringer. Det er en lettelse for dem begge at opdage og erkende dette, og allerede i en af de efterfølgende sessioner kan Jens berette, at der hjemme har været en situation, hvor Line igen var vred på ham, men hvor han ikke blev så ramt

af det, fordi han nu ved, at han var kommet til at strejfe en gammel smerte hos hende, så i stedet for at trække sig eller blive irriteret blev han der og lyttede til hende.

Perspektivet er her, at når vi reagerer forholdsmæssigt kraftfuldt og ude af proportion med situationen på noget, vores partnere gør, er det oftest, fordi vi har en særlig sensitivitet eller sårbarhed, som vi bærer rundt på. Det kan være traumer eller svigt i barndom, ungdom eller i tidligere parforhold. Og det er hjælpsomt for de fleste par at opdage og vedkende sig sin egen og den andens særlige sårbarhed, idet det hjælper dem til nogle af de tidlige forandringer i terapien, som bl.a. kommer af, at man bedre forstår og rummer den andens reaktioner.

DE-ESKALERING OG KONTAKT TIL SÅRBARHED

Line og Jens har nu været i terapi seks gange og fortæller terapeuten om, at tingene virkelig er begyndt at forandre sig derhjemme. De har ikke deres konfrontationer så tit, og når det sker, er det ikke længere så kraftfuldt, som det var før i tiden, og de er hurtigere til at få den gode kontakt tilbage, når deres cyklus har været aktiveret. De fortæller også med stolthed om flere episoder, hvor de før i tiden ville have aktiveret deres cyklus, men hvor de er lykkedes med at håndtere situationer uden konflikt. Når de fortæller om episoder, er det ikke længere med samme bebrejdelse af den anden, som da de startede i terapien. De ved godt, at de selv er medvirkende, de ved godt, at cyklus er noget, de er sammen om at starte, vedligeholde og stoppe. Og et af de store skift er, at de ikke længere ser den anden som en, der bare er ude på at såre, eller som er ligeglad. De ved, at de begge har en stor kærlighed for hinanden – også når de træder ind i selvbeskyttende reaktive mønstre.

En vigtig markør i den emotionsfokuserede parterapi er, når parret er mere de-eskalerede. De-eskaleringen vil for mange par føles godt, fordi de ikke længere har det samme konfliktniveau. Men i et systemisk perspektiv er dette blot første-ordens forandringer. De erkender og har fået kontrol over deres cyklus, men de mangler stadig at lære at kunne være i deres sårbarhed og fra

dette sted udtrykke følelser, længsler og behov og at kunne møde hinanden empatisk i det. Så terapeuten vil bevæge sig ind i det mere emotionelt fordybende arbejde, når parret viser sig at være klar til det. I praksis er der par, som vælger at stoppe parterapien her, da de oplever, at det går meget bedre. Men risikoen er, at de efter en periode vil falde tilbage til de gamle mønstre, da arbejdet med at omstrukturere deres interaktioner endnu ikke er fuldført.

Peter og Line er nu i deres syvende session i gang med at fortælle om en episode, de havde i sidste uge, hvor deres cyklus blev aktiveret. Terapeuten udfolder og udforsker situationen sammen med parret og vender fra episoden i sidste uge til, hvad de mærker følelsesmæssigt her-og-nu, mens de taler om situationen. Peter fortæller, at han mærker følelsen af utilstrækkelighed og en klump i maven. Terapeuten sætter igen tempoet ned og hjælper Peter til at udforske følelsen af magtesløshed og klumpen i maven, og i den proces har terapeuten fokus på at hjælpe Peter til at kunne være i følelsen og fra dette sted begynde at dele sine følelser og opdagelser med Line. Det er nyt for Peter, så terapeuten hjælper ham ind i udvekslingerne med Line og til at dele de følelser, som Peter hele sit liv har lært at holde for sig selv. I starten er det lidt svært for Line at tro på, så hun reagerer med mistro og får hjælp af terapeuten til at kunne tage imod og respondere på denne nye side af Peter, som hun ikke er vant til. Og de oplever et kraftfuldt øjeblik, hvor Lines empathiske tårer og svar til Peter får ham til at føle, at det er trygt at lukke hende ind, og hvor Line mærker, at hun lukkes ind et sted, hvor andre ikke har adgang, og det giver hende en dyb følelse af at have betydning for Peter, hvilket gør hende tryk.

Dette er et eksempel på det, der er målet med det parterapeutiske arbejde i de senere stadier i terapien, hvor man arbejder på de dybere anden-ordens forandringer. Her er der fokus på at facilitere, at partnerne kan være i kontakt med deres egen sårbarhed og fra det sted række ud og være i kontakt med den anden. Det er ikke altid let, da den ene partners sårbarhed kan aktivere sårbarhed og sekundære reaktioner hos den anden, men terapeuten vil hjælpe partnerne til udvekslinger, hvor sårbarhed, længsler og behov kan udtrykkes fra et sårbart sted, og hvor det møder



MODELFOTO: S. VAN DEURS

partnerens empati. Det er her, de korrigerende øjeblikke opstår, hvor vi med EFT-termer får erstattet gamle maladaptive følelsesmæssige reaktioner med adaptive – i overensstemmelse med det vigtige forandringsprincip i EFT: Changing emotions with emotions. I denne del af terapien arbejdes på, at partnere, der før er lukket ned emotionelt, bliver følelsesmæssigt engagerede, at de bebrejdende partnere bliver blødere i deres udtryk for behov, at dominerende partnere ikke længere behøver at dominere, når de mærker sårbarhed, og endelig, at submissive partnere står op for sig selv i relationen. Der kan også i denne fase være brug for at arbejde med heling af svigt (utroskab og andre emotionelle

svigt i parforholdet), da ubearbejdede svigt kan komme i vejen for de korrigerende øjeblikke.

AFSLUTNING AF TERAPIEN

Peter og Line er nu kommet rigtigt langt, deres forhold er blevet anderledes, de føler sig begge to mere trygge og bekræftede af den anden. Line synes dog stadigvæk, at det kan være svært, når Peter er væk på forretningsrejse. Hun kan mærke, at det vækker en uro og en gammel frygt for at miste, som hun godt ved har rødder i, at hun mistede sin mor som 12-årig. Men uanset hvor meget hun taler og skriver med Peter, når han er væk, hjælper det ikke på uroen. I en session med parret hjælper terapeuten Line med at få kontakt til den ængstelse, der vækkes, og i et lille stykke individuelt arbejde med Peter som bisidder lærer Line nu, hvordan hun kan berolige sig selv, når Peter ikke er der.

Greenberg & Goldman (2008) fremhæver i deres tilgang til den emotionsfokusede parterapi, at det primære fokus i terapien er "other soothing", dvs. den gensidige emotionelle omsorg og regulering, som partnerne kan give hinanden i en tryk og validerende relation. Men det er ikke altid nok. Selvom man har en partner, som er parat til at møde ens behov, kan der nogle gange være brug for et stykke individuelt arbejde i parterapien, hvor der fx kan være fokus på, hvordan man kan berolige sig selv, når partneren ikke er tilgængelig, eller hvor man kan arbejde med intrapsyriske organiseringer med henblik på at forstærke relationen yderligere.

Peter og Line er nu i sidste del af terapien. Der er enkelte ting, som de stadig synes er for sårbare at tale om derhjemme, og de bringes nu ind i terapien, hvor terapeuten mere bliver deres støtte i at tale om dem på de nye måder, de har lært at være i kontakt med hinanden på. Parterapeuten har også fokus på et par ting, inden Peter og Line helt forlader terapien. Det ene er, at de får talt om, hvad det er, de har gjort for at komme ud af deres cyklus og et helt nyt sted hen. Den anden ting får både Peter og Line til at grine, da terapeuten spørger

dem: "Og hvis i nu kommer til at kede jer, og det føles alt for godt, hvad skal I så gøre hver især for at genstarte cyklus?"

Når parret oplever, at deres interaktionsmønstre er ændrede, og de kan være sammen om sårbare ting på empatiske måder, nærmer terapien sig sidste fase. Her kan der være ting, der skal tales om, det kan også være her, man tager fat på problemstillinger, der ikke er løst gennem den nye kontakt, fx problemer om seksualitet, der ikke har haft sit udspring i det emotionelle samspil. Og så er det vigtigt, at parret også får skabt og fastholdt et nyt narrativ om, hvad det er, de nu kan som par, og hvad det er, de gør for at få det til at lykkes.

LITTERATUR

Greenberg, Leslie S & Rhonda N Goldman: *Emotion-Focused Couples Therapy – The Dynamics of Emotion, Love and Power*. American Psychological Association 2008.

Greenberg, Leslie S & Susan M Johnson: *Emotionally Focused Therapy for Couples*. The Guilford Press 1988.



Steen Rassing er psykoterapeut MPF, specialiseret i emotionsfokuseret terapi med par og individuelle. Han arbejder som selvstændig psykoterapeut og supervisor og underviser desuden på EFT-instituttets psykoterapeutiske uddannelse og på instituttets grundforløb og efteruddannelse i emotionsfokuseret parterapi.