
PARTERAPI VIRKER

Tekst: **Steen Rassing og Jette Simon**
Tegninger: **Jens Lund**

En introduktion til emotionsfokuseret parterapi

Peter læner sig frem og siger med en lav intens stemme: "Det var ikke mig, der foreslog en parterapeut, og jeg hører, at den her terapi handler om følelser – så regn ikke med mig. For det første har jeg ikke den form for følelser, som hun har, og for det andet, så ønsker jeg hverken at mærke dem eller tale om dem. Så fortæl mig, hvad der er galt med os, og hvorfor hun er så vred hele tiden – fortæl mig, hvad jeg skal gøre for at løse det her. Jeg synes, vi havde det godt, indtil vi fik børn, derefter blev hun så kritisk."

Han læner sig væk, og tavsheden i rummet erstattes af Annas gråd. Det er forståeligt, at der en længsel efter at komme fri af de smertefulde emotioner. Emotioner er traditionelt blevet set som en del af vores mere primitive natur og derfor som noget, vi ikke kan have tillid til. Sagt på en anden måde, så fremstår vi som værende mere i balance, hvis vi lever fra vores prefrontale cortex og efterlader vores limbiske hjerne bag os. Vi associerer ofte emotioner med tab af kontrol og disorganisering. Og for mange terapeuter var stærke emotioner også førhen noget, man skulle undgå i parterapien.

ORGANISERENDE KRAFT

Denne måde at tænke på ændrede sig med Antonio Damasio's refleksioner og forskning (Fosha, Siegel & Solomon 2009), der identificerede emotioner som en indbygget organiserende kraft med stor betydning for vores overlevelse og som en af grundstenene for samværet i et civiliseret samfund, herunder grundlaget for empati og moral. Emotioner skaber og organiserer

vores oplevelser og kontakt til andre. Emotioner gør os klar til specifikke handlinger og motiverer os.

Emotioner kommer af det latinske ord *emovere* – at bevæge. Stærke følelser bevæger os helt konkret til enten at komme i møde eller at undgå. Terapeuter har længe vidst, at én eller anden form for emotionel korrektiv oplevelse var afgørende for, at terapien var effektiv. Vi har længe vidst, at vi i stedet for at undgå eller rumme emotioner aktivt kan bruge dem til at skabe forandring. Det er i særdeleshed vigtigt inden for familie- og parterapi, da emotioner er særligt intense i relationer til mennesker, vi elsker. Når terapeuten i terapien intensiverer følelser af kærlighed og omsorg, er det en invitation til at fokusere på det emotionelle.

Når vi skaber intense emotionelle interaktioner i emotionsfokuseret parterapi (EFT) ser vi afgørende skift i interaktionsmønstret hos parret. Nye emotionelle mønstre skaber ny perception – ikke bare hvordan jeg opfatter min partner, men også selv-perception, hvordan jeg opfatter mig selv. Der skabes ny mening og, endnu vigtigere, de nye emotionelle mønstre bevæger os både fysisk og psykisk til at respondere på nye måder.

Når vi som terapeuter er fortrolige med emotionernes kraft, kan emotioner opleves som vores bedste allierede snarere end som en kraft, der forstyrrer.

TILKNYTNINGSTEORIEN

James Gross, en af nøgleforskerne inden for emotioner, har gjort os opmærksomme på, at det at undertrykke emotioner udover at være hårdt arbejde også skaber en forøget indre anspændthed, og at partneren mærker dette og selv bliver mere anspændt.

En af de teorier, vi læner os op af her, er tilknytningsteorien, som er en teoretisk ramme for personlighed og relationsudvikling. Bowlby, som var forgangsmanden inden for tilknytningsteorien, så emotioner som en vigtig kommunikator. For Bowlby var den måde, vi enten er i kontakt med eller ude af kontakt med betydningsfulde mennesker i vores liv, en afgørende faktor i forhold til, hvem vi er. Emotioner er, som Sue Johnson udtrykker det, den musik, der organiserer de mønstre eller danse, som man ser i et pars interaktion med hinanden, og emotioner er det, der giver dansen rytme og form (Johnson 2014).

Hvis vi tænker på Peter og hans måde at regulere sine emotioner på: Han afviser og forkaster dem. Det påvirker den måde, hvorpå han formulerer sine signaler til Anna – de signaler, som aktiverer en særlig negativ emotionel respons fra hende. Hendes respons bekræfter Peters behov for at fornægte sine emotioner. Emotioner er ikke blot indre sensationer og impulser, de er sociale udtryk. Selvet og systemet er sammenkædet i et mønster, som hverken Peter eller Anna er bevidste om. Tilknytningssammenhængen hjælper os til at forstå den dybere logik i de tilsyneladende uforudsigelige emotioner, og tilknytningssammenhængen fortæller os, hvorfor Peter og

EMOTIONSFOKUSERET PARTERAPI

Emotionsfokuseret parterapi blev udviklet tilbage i 1980'erne i et samarbejde mellem Les Greenberg og Sue Johnson. Metoden blev udviklet med afsæt i grundig forskning omkring de processer og hændelser, som kan støtte par i at opbygge eller genopbygge en brudt kontakt og i at genskabe en kærlig og tryk relation.

Det primære fokus i EFT er at støtte partnerne i at skabe og styrke deres relation, så de i højere grad bliver tilgængelige, lydhøre og responsive overfor hinanden. Det sker gennem at give partnerne korrektive oplevelser i terapien, hvor de på afgørende punkter oplever, at kunne nå hinanden og opnå en følelsesmæssig tryk kontakt, hvor de kan møde hinanden med empati og omsorg, som modsætning til de forsvar og konflikter, de ellers har siddet fast i.

EFT er i dag anerkendt som en empirisk underbygget form for parterapi af den amerikanske psykologforening *American Psychological Association*. Undersøgelser viser, at 70 til 75 procent af parrene, som udsættes for EFT, kommer sig over kriser og er glade i deres forhold. Det virker som om, at disse resultater holder, selv for par i højrisikozonen for skilsmisse. Sue Johnsons institut ICEEFT (*International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy*) uddanner i dag terapeuter i EFT over hele verden, herunder i Danmark.



Jens Lund: Fra fjerne Egne. 1899. Tusch og akvarel. Vejen Kunstmuseum.

Anna håndterer deres følelser på den måde, de gør. Der er kun en begrænset mængde måder, vi reagerer på, når vi for eksempel oplever afvisning eller føler forladthed. Forskning henviser til, at emotioner er som et indre signalsystem, der fortæller os, hvad der er vigtigt lige nu (Ekman 2003). Uden emotioner er det vanskeligt at foretage selv de simpleste valg. Emotionelle signaler, og her særligt dem, der udtrykkes nonverbal for eksempel gennem ansigtsudtryk og tonefald, kommunikerer vores intentioner til andre. Det tager blot 100 millisekunder at opdage og processere den mindste forandring i et andet menneskes ansigt og kun 300 millisekunder at spejle den forandring i vores egen krop, så vi helt konkret 'føler' den andens emotioner. Denne

evne til at aflæse de seks basale emotionelle udtryk (glæde, overraskelse, skam, vrede, ked af det, frygt) og tillægge dem samme mening er universel.

PRIMAL PANIC

Peter vender sig væk, når Anna spørger ham, hvordan hans dag har været. Anna opfanger hans signal, og hendes hjerne oplever, det der sker som negativt og farligt. Annas hjerterytme ændrer sig og hendes krop bliver anspændt – hun scanner gennem sine erfaringer for at danne mening i det, der er sket, og lander på: "Jeg er ved at miste ham – han vil ikke have mig." Hun går hen

imod Peter, og med en intens stemme siger hun: "Hvorfor snakker du aldrig med mig?" Peter hører vrede i hendes stemme og trækker sig og lukker hende ude. Ved det første tegn på afvisning reagerer hendes limbiske system med alarm. Den form for alarm, som Jack Panksepp omtaler som "primal panic" (Panksepp 1998). Den betydning, Anna tillægger situationen, er, at hun er uelsket, og at Peter er kold, og det minder hende om, hvor farligt det kan være at række ud efter andre. Hun bevæger sig hen imod ham for at mindske følelsen af fare og i et forsøg på at aktivere en anden respons fra Peter. Han oplever hende som invaderende, og når han trækker sig, bekræfter det Annas frygt, og det er nu med til at 'farve' hendes næste oplevelse.

Denne interaktion tager få sekunder og ender med, at Anna eksploderer i vrede. Hendes vrede er en måde at håndtere frygten på. I EFT kalder vi den form for vrede for en sekundær følelse og frygten for en primær følelse. Hun kunne også have reageret på frygten ved at blive tom og følelsesløs indeni, særligt hvis frygten også aktiverede oplevelsen af håbløshed og hjælpeløshed. Hvis hun kunne sænke tempoet og være opmærksom på frygten, kunne hun måske have handlet anderledes og i stedet udtrykt sit behov for at blive bekræftet i, at Peter gerne ville hende. Men hun registrerer ikke frygten. Vi har både forskellige niveauer af emotioner og også emotioner omkring vores emotioner, såsom angst for hvad der vil ske, hvis jeg viser min ked-af-det-hed eller frygt. Anna udtrykker sin frygt således: "Hvis jeg viser mine dybere følelser, vil Peter sikkert se mig som svag, eller hvis jeg viser de følelser, så bliver det bare værre, og jeg vil miste mig selv."

MÅLBAR EFFEKT

Den seneste forskning viser os, at fysisk og social smerte overlapper neurologisk smerte (Coan 2006).

Smertestillende medicin kan reducere sårede følelser, og social støtte kan reducere fysisk smerte. Et af de nyere eksempler på denne forskning er udført af Jim Coan m.fl. (Coan & Johnson 2013). Dels underbygger undersøgelser vha. fMRI-skanninger det, tidligere stu-

dier har påvist: at nære relationer kan lindre hjernens smerte- og stressreaktion blot ved, at man holder sin partner i hånden.

Denne undersøgelse påviser også effekten af emotionsfokuseret parterapi. Undersøgelsen omfattede kriseramte par, hvor scanningerne ved undersøgelsens start viste, at de ikke havde en tilstrækkelig tryk tilknytning i deres relation. Dvs. det at holde partneren i hånden havde ikke den lindrende effekt på hjernen. Disse par modtog i en efterfølgende periode emotionsfokuseret parterapi for ad den vej at få genopbygget deres tætte og trygge relation. Herefter viste scanningerne, at det at holde partneren i hånden nu havde fået den lindrende effekt på hjernens smerte- og stressreaktion. Så en af konklusionerne er, at parterapi faktisk kan skabe forandring på et dybt neurologisk niveau.

TRE FASER

EFT-modellen betragter parterapien som bestående af tre dynamiske faser. Hver fase består af en række veldefinerede processer og interventioner, så terapeuten hele tiden har et 'kort', der viser, hvor man er i parterapien, og hvor man skal hen for at komme videre. Så selvom terapeuten arbejder med en humanistisk tilgang, hvor man i høj møder parret der, hvor de er, er der hele tiden en underliggende struktur og proces, som gradvist fører parret frem mod en tryggere tilknytning.

Når par befinder sig i første fase, er der i terapien fokus på de-escalering af samspillet. Formålet med dette er at skabe et trygt rum, der senere i terapien kan fungere som platform for at ændre på parrets mønstre. I den første fase er der fokus på at skabe en god relation mellem terapeuten og parret og på at få identificeret de grundlæggende negative mønstre og underliggende tilknytningsbrud, som kommer i vejen for den kærlige og trygge relation. Alene det, at kunne se de negative mønstre som 'fjenden' og ikke partneren, er en form for eksternalisering, som gør en forskel i parrets konflikter. Ved afslutning af første fase oplever parrene som regel, at tingene fungerer bedre – både i terapien og hjemme. De daglige interaktioner er blevet roligere, konflikter-



Jens Lund: Formeringens Blomst. Gengivet i bogværket *Forvandlede Blomster* 1899. Vejen Kunstmuseum.

ne ikke helt så skarpe. Der er indtrådt en slags 'våbenhvile' – eller med andre ord, førsteordens forandringer har fundet sted.

Når parret er i *anden fase*, arbejdes der via en følelsesmæssig fordybelse på at skabe nye interaktionsmønstre hos parret, der skaber eller genskaber en mere tryk tilknytning. Et af de afgørende tidspunkter er her, når

partnere, der er følelsesmæssigt tilbagetrukket, begynder at lukke partneren ind og give udtryk for deres frygt og behov. Et andet afgørende tidspunkt er, når partnere, der ellers har været fyldt af vrede og frustration over partneren, pludselig bliver 'blødere' og begynder at se partneren i nyt lys og også begynder at komme i endnu bedre kontakt med, hvad den egentlige smerte/sårbarhed handler om. I anden fase arbejdes også på at 'reparere' gamle skader i parrets tilknytning, for eksempel utroskab eller andre former for svigt. Det, der her fokuseres på, er situationer, hvor den ene eller den anden part har følt sig svigtet og såret, og hvor det følelsesmæssige 'ekko' af denne begivenhed er en barriere for, at parret fuldt ud kan genfinde nærheden og intimiteten. Det at kunne 'genbesøge' disse begivenheder og opleve, at partneren nu er anderledes responsiv end han/hun oprindeligt var, er noget, der virker stærkt forløsende for de fleste par.

Efterhånden bevæger parret sig over i *tredje fase*, hvor de dybere andenordensforandringer, som har fundet sted i anden fase, konsolideres. Tredje fase er karakteriseret ved, at parret nu tager fat

på at løse deres problemer selv med afsæt i de nye måder at interagere på, som de har lært gennem terapien. Tredje fase er en afrunding af terapien, hvor der blandt andet er fokus på at hjælpe parret til at opbygge et nyt narrativ – et narrativ, som rummer fortællingen om den rejse, de har været på som par, de ressourcer de har opdaget, og de nye kompetencer de sammen har udviklet.

AT RUMME NEGATIVE EMOTIONER

I arbejdet med par har en EFT-terapeut fokus på flere områder:

- At hjælpe parret til at tune ind på, lytte til og respondere på deres egne og hinandens dybere emotioner.
- At hjælpe parret med at mærke rækkefølgen i den emotionelle oplevelse og at skabe en sammenhæng i oplevelsen – hvad er sekundære følelser, og hvad er de primære følelser, som ligger dybere?
- At hjælpe parret til at opretholde en emotionel balance, så de hver især kan begynde at have tillid til deres egen indre oplevelse. Og at de hver især kan begynde at følge deres indre oplevelse af, hvad de har brug for, og bruge dette som afsæt til at kunne sende klare signaler til partneren om deres behov og omvendt at kunne modtage og respondere på partnerens behov.

Der sker markante skift, når parret oplever, at de kan arbejde med og rumme negative emotioner – at de kan forstå dem og finde meningsfulde måder at håndtere og omfavne dem på, og at de er i stand til at mærke, at der ofte gemmer sig ensomhed og længsel efter kontakt bag en fjendtlig respons eller en følelse af afvisning og hjælpeløshed under den apati, partneren kan opleve hos den, der trækker sig.

Parterapeutens primære redskab er her empatisk refleksion og evnen til at kunne skabe kontakt til de temaer af tilknytningmæssig karakter, der udspiller sig under overfladen af parrets konflikter. Parret oplever ofte, at emotioner er noget 'der sker' for os, og vi kan have svært ved at se, hvordan vi selv skaber vores oplevelser og trigger negative reaktioner hos partneren. Det at hjælpe parret til at opdage at deres negative mønstre er noget, de skaber sammen, kan give dem håb og tillid til, at de som par kan stå sammen som et team mod den negative cyklus/mønster, som er med til at fastholde dem i smerten. Som Sue Johnson udtrykker det, så er det svært at danse tæt uden at komme til at træde hinanden over tæerne. Men vi kan lære at reagere på en måde, så vi bliver ved med at være tæt i dansen, selv når det sker (Johnson 2014).

LITTERATUR

- Coan, Jim et al.: *Lending a hand*. Psychological Science, 2006 vol. 17.
- Coan, Jim & Johnson, Susan M et al.: *Soothing the Threatened Brain: Leveraging Contact Comfort with Emotionally Focused Therapy*. PLOS one, 20. November 2013.
- Ekman, Paul: *Emotions Revealed*. H Holt 2003.
- Fosha, D, Siegel, D & Solomon, M: *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice*. New York: WW Norton & Company, 2009.
- Johnson, Susan M: *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationship*. Little Brown and Company, 2013.
- Johnson, Susan M: *Hold mig – en vejviser til varig kærlighed*. Mindspace 2014.
- Panksepp, Jaak: *Affective Neuroscience*. Oxford 1998.



Jette Simon er psykolog med mere end 30 års erfaring i at arbejde med par over det meste af verden. Hun er direktør i Washington

DC Training Institute for Integrative Couples Therapy og Adjunct Professor ved Palo Alto Universitetet.



Steen Rassing er psykoterapeut MPF og har, med afsæt i emotionsfokuseret parterapi, de seneste år har haft et særligt fokus på arbejdet med par. Steen er ansvarlig for den danske affilerede afdeling af ICEEFT – Dansk Center for Emotionsfokuseret Parterapi.