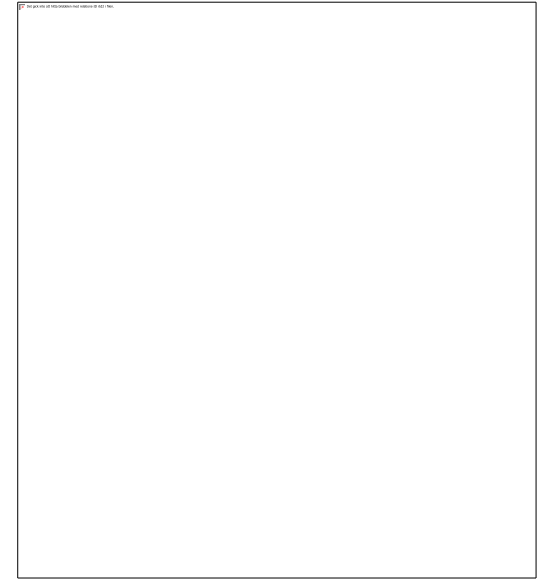


# EFT



- Emotionally Focused Therapy for Couples

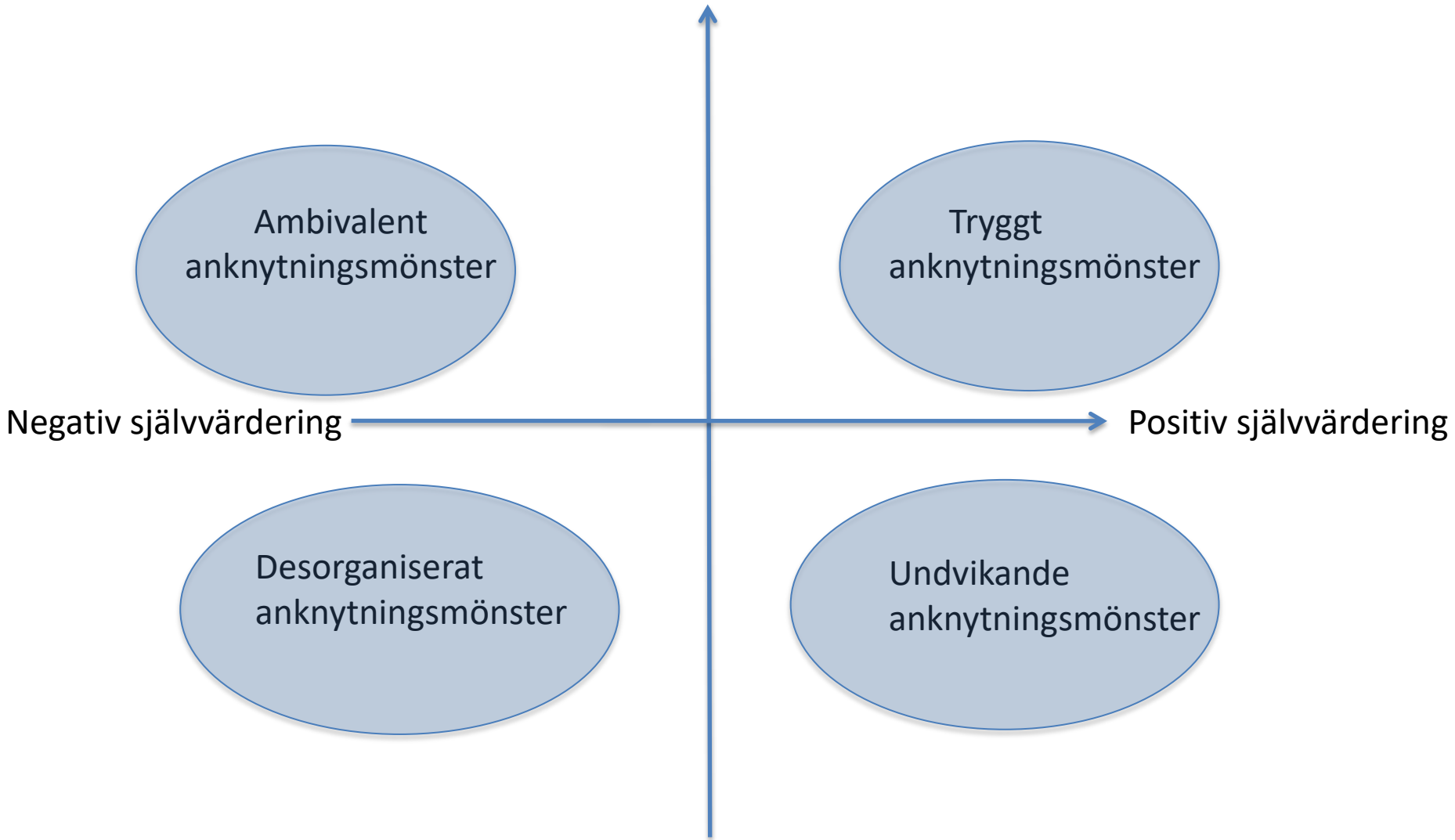
# känslor

- Inte tala "om" känslor.
- Tala utifrån känslor.
- "att vara i känslan och kunna tala om den"

# EFT:s teoretiska referenser

- Den experimentella teorin
- Systemteori
- Anknytningsteori

Positiv värdering av andra  
Närmande



Negativ värdering av andra  
Undvikande

# Vanliga anknytningsbehov

- Behov av acceptans
- Behov av närhet
- Behov av förståelse
- Behov av att bli omhändertagen
- Behov av trygghet
- Att känna sig älskad
- Att känna sig uppskattad

# Vanliga anknytningsrädslor

- Att bli avvisad
- Att bli övergiven
- Att inte vara älskad
- Att inte vara accepterad
- Att vara otillräcklig
- Att känna sig misslyckad

# Anknytningsbeteenden

- Söka närhet
- Uttrycka obehag ex gnälla
- Bli klängig
- Gråta
- Le
- Sträcka sig efter
- Inta distans för att undvika smärtan och obehaget av en icke fungerande relation

# Interventioner

- Utforskande frågor.
- Höja temperaturen.
- Empatiska tolkningar.
- Iscensättande.
- Glöm inte att kroppen kan vara vägen in i känslorna.



# Utforskande frågor

- Utvidgar den känslomässiga upplevelsen.
- Används för att identifiera och förstärka känslor som vanligtvis inte uttrycks i det dagliga livet.
- Utforskar och engagerar parets känslomässiga reaktioner.

# Exempel på utforskande frågor

- ”Hur är det för dig när din man vänder sig bort från dig och inte vill se dig i ögonen”
- Efter längre tystnad: ”Vad händer inom dig just nu när du sitter tyst”
- ”Du ser ledsen ut, kan du berätta vad som som finns i ledsenheten”

# Höja temperaturen

- Intensifierar klientens känslomässiga upplevelse.
- Utifrån den kraftigare känslomässiga upplevelsen kan terapeuten hjälpa till att skapa nya mönster i interaktionen.
- Det utforskande ”sandwichen”

# Exempel på temperaturhöjande frågor

- Repetition: ex ” så du säger till din man ”jag är rädd och jag har svårt att förstå att du vill vara med mig. Jag är så rädd och skräckslagen att släppa in dig.
- Metaforer: ex hänger på klippkanten, tickande bomb, vatten, öken,

# Empatiska tolkningar

- Klargör och formulerar ny mening relaterat till interaktionsmönster, känslomässig upplevelse och beteende resultatet.
- Klargör och formulerar ny mening relaterat till de strategier som hindrar känslomässig närhet med sin partner

# Exempel på empatiska tolkningar

- ”När jag lyssnar på dig hör jag att du säger att du är arg för att han inte tycks bry sig men jag ser tårar i dina ögon och jag undrar om du också säger att du är sårad över att han inte bryr sig om dig. Stämmer det för dig?

# Isconsättande

- Kan göras i tre steg
- 1. Har du sagt till din partner.....hemma någon gång?
- 2. Hur skulle det vara att säga det här?
- 3. Kan du vända dig till din partner och säga.....?

# Följande underlättar

- Reflektion
- Bilder
- Långsamt
- Mjukt
- Klientens egna ord



# EFT

- Tre nivåer
- Nio steg

# Nivå 1

## Att medvetandegöra

- Steg 1: Bedömning
- Steg 2: Samspelelmönstret
- Steg 3: Känslor
- Steg 4: Omformulering

# Nivå 2

- Steg 5: Främja identifikation av förnekade behov och delar av självet.
- Steg 6: Främja acceptans av partnerns känslomässiga upplevelse.
- Steg 7: Underlätta uttrycken av behov och rädslor. Interaktionen ska präglas av känslomässigt engagemang.

# Nivå 3

## Att befästa

- Steg 8: Lösningar
- Steg 9: Tillbakablick

# Bedömningen av mönster

- Pursue-Withdraw
- Pursue-Pursue
- Withdraw-Withdraw

# Vanliga känslor

## Withdrawer

- Avvisad
- Otillräcklig
- Stum
- Kritiserad
- Tom
- Rädd
- Rädd att misslyckas

## Pursuer

- Sårad
- Ensam
- Öönskad
- Isolerad
- Övergiven
- Desperat
- Osynlig

Beteende

Perception/attribution

Sekundära känslor

Primära känslor

Anknytnings-  
behov



Beteende

Perception/  
Attribution

Sekundära känslor

Primära känslor

Anknytnings-  
behov

# Slutet av steg 4

- En ny typ av dialog växer fram.
- Konflikterna är mjukare, upplever en känsla av att vara närmare varandra.
- Båda börjar "äga" sina positioner i cykeln och sina underliggande känslor.

Withdrawern pratar om rädslor istället för att bli stum och dra sig undan.

Pursuern pratar om behov av kontakt istället för att bli kritisk och attackerande.



# Vad händer om vi börjar för tidigt med nivå 2?

- Svårt att möjliggöra nivå 2 förändring.
- Klienterna har ingen upplevelse av cykeln.
- Känslor som dragit dem in i cykeln har inte hanterats.
- Risk för upptrappning utanför terapin.

# Nivå 2

## Avgörande vändpunkter

1. När de som dragit sig undan får kontakt med sina egna känslor och upplevelser och kan relatera detta till partnern.
2. När den som varit anklagande och kritisk får kontakt med sina egna känslor och upplevelser och kan relatera detta till partnern.

# Nivå 2

- Steg 5: Främja identifikation av förnekade behov och delar av självet.
- Steg 6: Främja acceptans av partners känslomässiga upplevelse.
- Steg 7: Underlätta uttrycken av behov och rädslor. Interaktionen ska präglas av känslomässigt engagemang.

# Kort överblick!

- Partner A (withdrawer) steg 5 – upplever
- Partner B (pursuer) steg 6 – lyssnar
- Partner A (withdrawer) steg 7 – engagemang
  
- Partner B (pursuer) steg 5 - upplever
- Partner A (withdrawer) steg 6 – lyssnar
- Partner B (pursuer) steg 7 - Mjuknar

# Typiska sekvenser av känslor

- Withdrawern : Rädsla – Sorg – Ilska
- Pursuern: Ilska – Sorg - Rädsla

# Kort överblick

- Engagemangsprocessen innebär att den som dragit sig tillbaka, på ett sammanhängande sätt, kan uttrycka smärta, rädsla och upplevelser av sig själv och andra.
- Kan uttrycka sina behov av sin partner och kan ha en känsla av att relationen känns trygg.

# Hur kan det låta i steg 5?

- Withdrawer: "Jag drar mig undan för att jag känner mig invaderad och avvisad. Jag har behov av att känna mig trygg och älskad".
- Pursuer: "Jag tjatar för jag känner mig övergiven och ensam och jag har behov av att känna mig älskad och trygg".

# Kort överblick

- Den som tryckt på kan var fokuserad på sina egna upplevelser istället för att anklaga sin partner.
- Kan på ett sammanhängande sätt uttrycka smärta, rädsla och upplevelser av sig själv och andra.
- Kan vända sig till sin partner från en mer sårbar position och acceptera withdrawerns omtanke.



# Withdrawer engagemang Nivå 2

- Involverar ett engagemang av withdrawern in i relationen.
- Det är nödvändigt att ha fokus och expandera underliggande känslomässiga upplevelser (rädsla, skam, ledsenhet osv)
- Primära och sekundära känslor behöver kopplas till perception, beteende och cykeln.

# Withdrawer engagemang Nivå 2

- Ett visst mått på engagemang är nödvändigt för att en mjukare kontakt ska bli möjlig.
- Withdrawern tar ofta ställning i förhållande till sin partner i processen att bli mer engagerad.
- Att dra sig tillbaka är vanligtvis ett sätt människor lär sig för att skydda sig och hantera konflikt.

# Mjukare pursuer Nivå 2

- Pursuern får kontakt med anknytningsrädslor eller skam och längtan efter kontakt.
- Uttrycker känslomässiga behov och ändrar sin position i cykeln.
- Kan riskera att vända sig till sin partner som nu är mer känslomässigt tillgänglig.
- Uttrycker anknytningsrädslor som ex "jag är inte värd att älskas" eller "jag är needy".

# Avbrott i processen

- Om partnern som upplever en känsla "flyr"
  - Var envis med nyfikenhet " du kom i kontakt med din rädsla kring att inte få till det rätt för henne. När jag upprepade det för dig sa du " nej det stämmer inte". Väck upplevelsen "vad hände inuti dig när du korsade dina armar och sa "nej så var det inte".

# Observerande partner avbryter

- Försiktigt och stabilt blockera avbrottet.
- Bekräfta att det kan vara svårt att höra ”jag vill höra din upplevelse om en stund, jag kommer tillbaka till dig”

# Steg 6

## Främja acceptans av partners känslomässiga upplevelse

- Börjar nästan alltid med frasen ”hur är det för dig när din partner uttrycker sig på detta sätt och säger.....”
- Acceptans kan blockeras av förvirring, ilska och rädsla.
- Vid svårighet att acceptera måste terapeuten göra processen långsam, ändra fokus och återigen beskriva den nya bilden som presenterats.

# Steg 7

- I steg 7 använder terapeuten de nya känslomässiga upplevelserna för att ändra positionerna i interaktionen.
- ”Om du upplever törst får du behov av vatten”
- Önskningar kommer från nya integrerade känslomässiga upplevelser.
- Iscensättande är den centrala interventionen.

# Steg 8 & 9

- I steg 8 stöttar terapeuten nya lösningar på gamla problem.
- I steg 9 befäster terapeuten att paret fått bättre kontakt och att interaktionen är förändrad.
- I steg 8 & 9 kan paret beskriva hur de gjorde innan och hur de gör nu.



# Steg 8 & 9

- I steg 8 & 9 förstår paret de underliggande känslor de har haft i cykeln och de sätt de har för att bryta den och få kontakt med varandra.
- I steg 9 kan man prata om anknytningsritualer.
- Validera och normalisera parets oro för att hamna i sina gamla mönster.

# När är det inte EFT?

- När vi trycker på genom att: pratar för mycket, ger råd, kritiserar, slutar arbeta med en partner, problem löser och när vi förlorar hoppet.
- När vi backar genom att: sluta prata, blir för försiktiga, slutar att arbeta med persuern och om vi förlorar hoppet. Vi skyddar för mycket, blir allt för försiktiga.

# Hur vet jag om jag är fast?

- Arbetar jag med båda individerna?
- Arbetar jag både relationellt och individ orienterat?
- Visar jag cykeln?
- Blir jag fast i innehålllet?
- Patologiserar jag?
- Förlorar jag kontrollen över samtalet?

# Hur kommer jag loss?

- Gå tillbaka till interventionerna.
- Hitta ett sätt att verkligen få empati för båda i paret.
- Lita på modellen-den fungerar.
- Lita på klienternas anknytnings behov och viljan att växa.