

Emosjonsfokusert parterapi

«Hold me Tight»

Inger Johanne Storesund

Tilknytningsteori er kartet over kjærlighetens landskap, mener Sue Johnson. Denne forståelsen ligger til grunn for hennes parterapi, som inspirerer norske terapeuter. Følg smertespetret, anbefalte Johnson på seminar i Tromsø.



DANSEN SOM SPRÅK: Gjennom samlivet utvikler paret en emosjonell dans med innøvde dansetrinn, som særlig utspiller seg i konflikter. Foto: Mendhak/Flickr.

Parforhold er en grunnleggende tilknytningsrelasjon i våre liv, ifølge professoren fra Universitet i Ottawa, Canada. De styres av sterke følelser og behov som utspiller seg i drama mellom individer, der vi søker etter kjærlighet og trygghet fra hverandre. Sue Johnson viste til klare fellestrekk mellom følelser som søkes dekket i tilknytningen mellom foreldre og barn og dagens parforhold, der vi leter etter en trygg base og et overlevelsessystem i verden. Parforhold er et tilknytningsbånd som er organisert av emosjoner, ifølge Johnson. Denne vektingen av følelser og tilknytning er særegen for hennes parterapi.

Direkte iscenesettelse

Emosjonsfokuset terapi, EFT, er en evidensbasert metode som vinner terreng hos par – og familierapeuter. Hensikten med denne introduksjonen er å presentere den grunnleggende betydningen av følelser og tilknytning i teorien. Den stegvise oppbygningen i intervensjonsdelen er det ikke plass til å beskrive i denne omgang.

Gjenoppdagelsen av sterke følelser for hverandre kan føles så intens at det skrur forholdet ut av dets gamle akse

Følelsesbevisstheten er det sentrale elementet i emosjonsfokuset terapi. Dette er ikke den eneste terapien som oppmuntrer partnerne til å dele følelsene sine, men EFT tilbyr spesifikke verktøy som skal hjelpe partnerne til å oppdage og engasjere seg i kjerne-følelser for å bygge tilknytning. Intervensjonene går ut på at paret uttrykker sine følelser direkte til hverandre i terapirummet. Det vekker opp emosjonell mottakelighet i paret. Gjenoppdagelsen av sterke følelser for hverandre kan føles så intens at det skrur forholdet ut av dets gamle akse.

– Friheten fra å forsvare seg selv mot den andreforandrer våre liv, konstaterer Johnson. En dyp emosjonell forbindelse er livgivende for alle, og skaper en indre forandring i tillegg til forandringer i parforholdet.

Frykten for å bli forlatt

For Johnson er parforholdet et emosjonelt bånd der vi ønsker å ha en suveren posisjon uten konkurrenter som truer oss. Frykten for å bli sviktet gjennom utroskap er svært vanlig, og kan gi sterke utbrudd og protester. Johnson kaller reaksjonen en «primal panikk», en form for separasjonsangst. En slik hendelse rokker ved tryggheten, og ofte vil den svekne parten forsøke å gjenopprette relasjonen. De mest åpenbare følelsene er sekundære emosjoner som sinne, sjalusi og frustrasjon, og de skjuler primære, dypere og mer sårbare emosjoner som tristhet, frykt og skam.

For å forstå prosesser som oppstår i parforhold, må vi rette oppmerksomheten mot grunnleggende emosjoner som sinne, tristhet, skam, frykt og glede. Terapeuten må borre etter kroppslige uttrykk som avslører dype, følelser som har sin egen logikk relasjonen med partneren. Terapeuten på sin side må tåle å kjenne på intensiteten i følelsene. I parterapi forteller klientene ofte om maktkamper og gamle krenkeshistorier der de fordeler skyld og ansvar. Problemet er at dette ikke fører til forandring i følelsene mellom dem, og tilknytningsbåndet blir ikke styrket.

Kjærlighetens landskap

De fundamentale behovene i parforholdet kan beskrives med disse ordene: «Er du her for meg? Hold me tight!» i følge Johnson.

– Hver gang den ene rekker ut en hånd og finner den andres, styrkes båndet mellom de to, sier hun. Søken etter kontakt er en primær motivasjon hos mennesker, og vi er avhengige av empatisk respons som gir en trygghetsfølelse. Nærheten og den trygge basen er nødvendig for å overleve. Stenansikt (still face) oppfattes av mange som den verste responsen de mottar fra partneren, og vekker sterk utrygghet og usikkerhet. Avvisning og kritikk er responser som er særlig skadelige for menns overlevelse i parforhold.

Vi trenger å være emosjonelt forbundet med andre, men dagens tosomhet skal bære alle våre emosjonelle forbindelser, og partneren blir da gjerne hovedtilknytningsfiguren. Nettopp derfor blir parforholdet så viktig for oss. Denne forståelsen er basis i Johnsons kjærlighetsteori.

– Tilknytningsteori er kartet til kjærlighetens landskap, sier hun.

Et dårlig parforhold er en belastning på vår psykiske helse, og depresjon er en typisk reaksjon på en dårlig emosjonell forbindelse. På den annen side: Sorg og kriser heles raskere i trygt tilknyttede forhold. Trygt tilknyttede individer søker dessuten oftere støtte, og er mer fleksible og empatiske. I tillegg er selvet bedre integrert.

Dypdykk i oppveksten

I parterapi er det viktig å gå tilbake til parenes egne tilknytningserfaringer fra oppveksten, og utforske hvordan de preger samspillet, mener Johnson. Særlig har relasjonen til mor emosjonell presedens. Er den trygg, legger det et godt grunnlag for trygge parforhold, fordi morsrelasjonen skaper priming av primære relasjoner. Dypdykket i oppveksten gir bedre forståelse av partenes fortolkninger av handlinger, deres reaksjonsmåte og betydningen av følelser.

Det er store forskjeller mellom familiekulturer når det gjelder vektleggingen av følelser. Noen familier har en sterk orientering mot fornuft og undertrykker følelser. I andre familier dominerer affekter, og familiemedlemmene er fysisk nær hverandre. Ulikheter i vektleggingen av fornuft og følelser i parforhold skaper ofte stor spenning og usikkerhet i parene. De sliter simpelthen med å forstå hverandre, og derfor er dette viktig å finne ut av, understreker Johnson.

Emosjonell dans

Essensen i emosjonsfokuset terapi er å fange følelsene og reaksjonene som utspiller seg i parforholdet. Johnson kaller samspillet en emosjonell dans med innøvde dansetrinn, som særlig utspiller seg i konflikter. Det er lett å suges inn i konflikter og maktkamper og glemme de sterke følelsene, men innholdet i konfliktene er mindre viktige. Mye oppmerksomhet på uenighetene virker avsporene og kan utvikle seg til diskusjoner om hvilken virkelighet som er den gyldige. Terapeuten må heller forfølge smertesporet. Målet er å få tak i de underliggende følelsene, eller kjernefølelsene, som Johnson kaller dem. Det er her informasjonen og kilden til å forstå dramaet mellom de to ligger. Særlig har par som er preget av kulde eller taushet over tid, etablert et rigid samspill av handlinger og følelser som de forsøker å skjule. Ofte vil det dreie seg om usikkerhet på den andres følelser i forholdet og utrygghet på om forholdet vil vare.

Tonen eller musikken i pardansen må tydeliggjøres slik at paret og terapeuten kan forstå den onde sirkelen paret er kommet inn i. Dansen har ført dem inn i fastlåste posisjoner overfor hverandre, og preges ofte av to komplementære partnere. Den ene er blitt unnvikende og den andre pågående. Dette er et etablert mønsteret etter mange «hjulspor» i grusen av frustrasjoner og krangler. Resultatet er et kaldt og dødt forhold. For å blåse liv i forholdet igjen, må paret uttrykke sine følelser direkte i terapirommet – til hverandre – for å skape ny emosjonell kontakt.

Emosjonsfokuset terapi på norsk

Endringsforståelsen i denne terapiformen bygger på at følelser beveger følelser, og at paret oppnår ny innsikt i samspillet gjennom forståelse av følelsene. Ved familievernkontoret i Haugesund har vi samarbeidet med psykolog Sissel Gran og forsøkt å fornorske EFT til vår jobbing med par. Vi erfarer at klientene bekrefter opplevelsen av følelser, og ser at de har etablert sterke tilknytningsbånd til partnerne. Særlig har par som søker hjelp for å finne tilbake til hverandre etter utroskap, gitt svært positiv respons når vi har praktisert EFT som terapiform. Det avgjørende er at den utro parten evner å føle den andres smerte etter et utroskap og at begge kan oppleve at tryggheten i forholdet reetableres. Klientene våre gir tilbakemelding om at vi sammen kommer raskere til kjernen av problemene. De

sier at de aldri har delt følelsene sine med partneren eller noen andre personer, da det er så personlig og forbundet med skam. Klientene rapporterer også om endringer på et intrapsykisk plan og bedre affektregulering. Metoden er egnet for traumatiserte par også, men da må tempoet i terapien være lavere. Imidlertid er terapien kontraindisert med pågående vold i forholdet, utroskap som ikke er avsluttet, eller rusavhengighet, for det er vanskelig å oppnå trygghet i forholdet.

EFT krever at terapeutene er aktive og foroverlente. Terapien bygger på et menneskesyn som vektlegger ekthet, empati og nærhet til klientene og matcher godt med vår parjobbing og verdigrunnlaget ved kontoret. Vi har opplevd en stimulerende prosess i miljøet som har samlet oss om et felles utviklingsprosjekt for å bli mer følelsesnære terapeuter som bygger tilknytning og tilhørighet i par og familier. Dette skaper optimisme og håp for at vi er på riktig vei for å hjelpe parene best mulig.