

# Foreldretrening uten grenser



Guro Øiestad

psykologspesialist, førstelektor ved UiO

*Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre* er en god lærebok – som kanskje går litt for langt.



*Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre*, Anne Hilde Vassbø Hagen, Vanja Hjelmseth, Bente Austbø og Joanne Dolhanty, Gyldendal, 2019, 280 sider

«For barnet vil det være mye viktigere å oppleve at foreldrene prøver å forstå og hjelpe, enn at hjelpen blir satt ut til en behandlingsrelasjon», sier forfatterne i forordet til læreboka *Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre*. Jeg er i hovedsak enig, selv om barn også kan trenge direkte behandling. De siste årene har det kommet flere foreldreveiledningsmetoder som alle har samme kjernebudskap, nemlig å hjelpe foreldre til forstå barnet innenfra, validere følelser og gjennom det støtte barnets utvikling. Jeg tenker på Circle of Security Parenting (COS-P), Tuning into Kids (TIK) og emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre (EFST), som alle er forankret i tilknytningsteori og nyere kunnskap om emosjonenes betydning. Selv kjenner jeg COS best, og synes derfor det var spennende å dukke ned i hvordan dette grunnleggende prinsippet blir håndtert innenfor emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre (EFST), som er en av flere metoder innenfor Leslie Greenbergs emosjonsfokuserende terapi (EFT).

*Jeg lar meg røre av fortellinger om umiddelbar symptomlette hos barn etter et ektefølt unnskyld fra foreldrene*



## Validerende fossefall

Det er mye som er vakkert og bra i denne læreboka for folk som skal bli EFST-veiledere. Forfatterne skriver nært og direkte, med et tilgjengelig språk og mange illustrerende eksempler, som gjør det lett å henge med. Boka etterlever «fossefallmodellen» – EFST-veilederen skal gjøre det samme overfor foreldrene som man vil at foreldrene skal gjøre overfor barnet sitt. Det er det samme emosjonelt validerende «vannet» som skal renne gjennom alle heng i fossen, boka er innlevende og validerende overfor leseren, slik at leseren kan bli en innlevende og validerende veileder, som hjelper foreldre til å bli emosjonelt validerende overfor sine barn. For min del går de nesten litt for langt innledningsvis når de i flere lange avsnitt gjentar hvor vanskelig det kan være å være forelder, veileder, terapeut. Det er først et lite stykke ut i boka jeg opplever å bli adressert som en fagperson som skal lære noe her.

Boka gir en innføring i FØL-modellen (Forstå følelser, Øk motivasjonen, Løs relasjonelle vansker). Vi får lære om primære og sekundære følelser, der de sekundære følelsene ofte dekker over eller er forsøk på å håndtere noe som er vanskelig. Videre får vi høre om adaptive og maladaptive følelser og følelsenes helt grunnleggende betydning for menneskelig utvikling og fungering. Og vi presenteres for kjernen i FØL-modellen og foreldreveiledningen: å møte barns emosjonelle behov gjennom å få øye på følelsene og validere dem på en empatisk måte. Vi får også en innføring i stolarbeid – et varemerke ved EFT. Forelderens blir invitert til å se for seg barnet i den andre stolen og forestille seg barnets indre opplevelser når han eller hun spiller ut en situasjon, og deretter være barnet ved å sitte i «andre-stolen». Underveis i prosessen jobber veilederen tett med å validere forelderens følelser, slik at det blir en dobbel prosess: Den voksne erfarer det forløsende i å bli støttet og forstått, og får samtidig trent på å leve seg inn i og forholde seg bekræftende til barnet sitt.

Et annet viktig element i FØL-modellen er å jobbe med foreldres motivasjon gjennom å avsløre «følefeller», som tilsvarer det som i COS kalles «haimusikk». Fellene dreier seg om vår tendens til å unngå hendelser som skaper ubehag eller trigger gamle sår i oss selv, altså at vi ubevisst blir mer motiverte til å beskytte egne følelser enn å forstå og imøtekomme barnas. Motivasjonsarbeidet dreier seg om å avdekke og komme forbi følefeller.

Sentralt i modellen står arbeid med å reparere følelsesmessige sår. Forfatterne skriver godt og klokt om betydningen av at foreldre tar radikalt ansvar for det som har blitt vondt og galt, og sier unnskyld til barnet. Det gir mening, og jeg lar meg røre av fortellinger om umiddelbar symptomlette hos barn etter et ektefølt unnskyld fra foreldrene.

## Slagsider

Så langt, så godt. Boka gir en fengende innføring i EFST, men i begeistring over gode metoder kan vi psykologer lett gå for langt. Jeg synes denne boka har noen slagsider i så måte.

*Empatisk gjetning kan snublende lett bli skivebom gjennom feilslått eller invaderende tolkning*

Først ved det som i metoden kalles dyp validering, som skilles fra enkel validering: «Ved dyp validering bruker vi flere setninger, gjenforteller historien med følelsene knyttet til, normaliserer vonde følelser og går tungt inn for å vise at vi prøver å forstå hvordan barnet har det» (s. 83). For meg blir eksemplene på dyp validering altfor ordrike, selv om jeg hører til den delen av befolkningen som er glad i og vant til å bruke ord. Jeg tror mange barn og voksne faller av de dype valideringene. Fossen av ord kan virke fremmedgjørende, slik jeg opplevde det innledningsvis i boka. En annen og mer alvorlig fallgrube ved dyp validering er faren for feiltolkning. Empatisk gjetning kan snublende lett bli skivebom gjennom feilslått eller invaderende tolkning. Less is more, får jeg lyst til å si. Forfatterne problematiserer selv dette, men ikke tilstrekkelig.



Dernest synes jeg boka er litt uklar og lettvinns i begrepsbruken. Boka henvender seg til «EFST-veilederen», men begrepene «veileder» og «terapeut» brukes om hverandre, uten noen egentlig avklaring av forskjellen. Mot slutten refererer forfatterne til godt kjente funn i psykoterapiforskningen omkring relasjonens betydning for utfall av terapi. «Denne forskningen har overføringsverdi også til andre typer endringsarbeid», sier forfatterne, og det kan jeg være enig i. Men jeg faller av når de så sier: «Vi bruker derfor begrepet terapeutisk relasjon også for samarbeidsrelasjonen mellom veileder og den som blir veiledet.» Det er problematisk at det ikke gjøres et skille mellom veiledning og terapi, selv om jeg også mener at god veiledning kan og bør inneholde terapeutiske elementer. Dyptpløyende terapi (som metoden inviterer til) har en annen kontrakt enn ferdighetstrening, kurs og veiledning.

Videre stusser jeg over at utdanningen er åpen for alle typer terapeuter og foreldreveiledere, uten nærmere spesifikasjoner. I e-postkontakt med Norsk Institutt for Emosjonsfokusert Terapi, som tilbyr EFST-utdanningen, får jeg vite at man ikke må være helsepersonell for å ta videreutdannelsen, som innebærer et fire dagers kurs. Med 15 timers veiledning i tillegg kvalifiseres man som EFST-terapeut. Det er ikke mye. Jeg synes dette ville vært greit hvis det faktisk dreide seg om rene kurs og ferdighetstrening. Men forfatterne sier eksplisitt at dyptgripende terapeutisk endringsarbeid ofte er nødvendig for at foreldre skal kunne komme i posisjon til å kunne validere sine barn, og derved støtte barnas psykiske helse, særlig når noe er vanskelig å endre for foreldrene: «Følelsesmessig aktivering og kontakt med maladaptive eller ubearbeidede følelser er avgjørende for at følelsen virkelig skal løses opp (...)» (s. 121).

Det er et stort ansvar for EFST-veiledere/-terapeuter å ivareta alt som kan aktiveres ved de inngående terapeutiske prosessene, særlig i store grupper med opptil 36 foreldre, som det åpnes for. Jeg tror på bokas beskrivelser av fine gruppeprosesser der foreldre heier på hverandre og hjelper hverandre i stolarbeidet. Men arbeidet som beskrives i metoden, framstår som såpass krevende og avansert at det muligens bør være forbeholdt folk med betydelig klinisk utdannelse, som psykologer og familierapeuter.

## For alle?

Boka gir et godt innblikk i en metode som opplagt kan være nyttig for veldig mange. Forfatterne viser til lovende forskning knyttet til emosjonsfokusert foreldreveiledning, og har selv enormt stor tro på metoden, ut fra sine erfaringer med den. Noen ganger synes jeg terapimiljøer går for langt i trademark-beskyttelse og krav til sertifisering for å få tilgang til herlighetene. Men her synes jeg man kanskje går for langt den andre veien. Ved å tilby en kortvarig opplæring til alle som jobber med foreldreveiledning, står man i fare for å miste kvalitetssikringen.