

# Varmt og svulstig

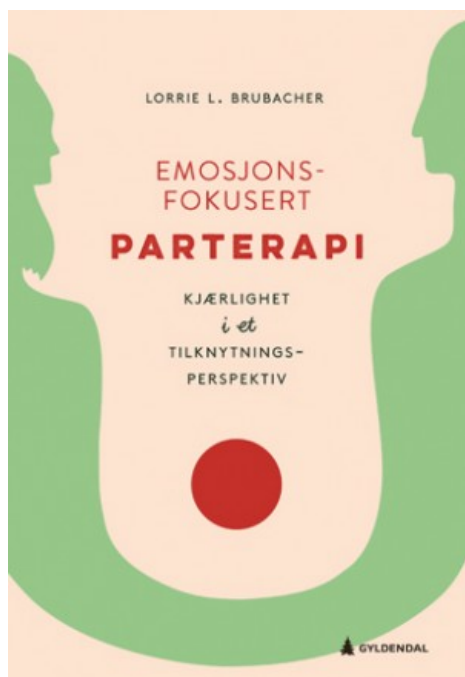
En emosjonsfokusert tilnærming bereder grunnen for at trygge bånd kan gjenopprettes i trøblete relasjoner. Men forfatterens begeistring for metode og mentorer blir innimellom overstrømmende.

TEKST

**Frøydis Lilledalen**

**PUBLISERT 1. oktober 2019**

---



LORRIE L. BRUBACHER

Emosjonsfokusert parterapi.

Kjærlighet i et

tilknytningsperspektiv,

Gyldendal, 2019

Med boka Emosjonsfokusert parterapi. Kjærlighet i et tilknytningsperspektiv gir Lorrie L. Brubacher en innføring i tilknytning som teoretisk ramme for parterapi og tilbyr leseren praktiske verktøy for å arbeide emosjonsfokusert. Vi får følge den fiktive terapeuten Emilies møte med tre forskjellige par med hver sine tilknytningsrelaterte utfordringer. Boka har en gjennomgående varm og empatisk tone. Brubacher siterer Carl Rogers utsagn «Den ideelle terapeut er først og fremst empatisk». Min opplevelse er at terapeutene i emosjonsfokusert terapi nærer en dyp respekt både for parene og utfordringene de står i. Brubacher er begeistret for Sue Johnson, en toneangivende forfatter og terapeut i emosjonsfokusert terapi (EFT), og refererer til innflytelsesrike karakterer i tilknytningsteori, blant andre John Bowlby. Hun viser hvordan EFT knytter

sammen systemisk teori og tilknytningsrelatert tenkning. Forfatterens faglige forankring fremstår som solid og med høyt kunnskapsnivå. Språket i boka gjør stoffet tilgjengelig både for erfarne parterapeuter og for klinikere som er nysgjerrige på økt forståelse av samspill og relasjoner.

### **Forstå, ikke fordømme**

Tema i parkonfliktene og i klientenes indre landskap vil være gjenkjennelig for de fleste som har jobbet klinisk med par. Fra en tilknytningskontekst gir forfatteren dybde til velkjente prinsipper i terapeutisk alliansebygging, som inntonning, speiling, gjentakelse og oppmerksomhet rettet mot hva som skjer «her og nå». Brubacher oppfordrer behandlere til å være opptatt av prosess framfor pragmatisk problemløsning. Målet er å etablere nye og mer konstruktive mønstre for samspill gjennom tilknytningsøyeblikk.

Brubacher fordømmer aldri de negative mønstrene i parrelasjonen. Holdningen bidrar til å senke forsvaret, redusere skam og øke engasjementet hos partene i parforholdet. Den eneste syndebukken i terapirommet er de automatiserte responsene som er styrt av frykt. Emilies møte med de tre parene illustrerer presist og til tider bevegende hvordan metoden motiverer til konstruktive indre prosesser. Når partene i forholdet opplever seg anerkjent og ser sin atferd i lys av egen tilknytningshistorie, blir potensialet for endring og gjenetablering av tilknytningen stort.

Forfatteren skildrer i detalj hvordan parene kan danne en allianse, trappe ned den onde sirkelen som er oppstått, og omorganisere tilknytningsbåndet. Målet er å svekke mistro, bygge opp tillit og tillate sårbarhet og kjærlighet å vokse i en trygg ramme. Gjennom å eksternalisere negative mønstre til en gjensidig dans kretsende rundt «krav», «kritikk» og «tilbaketrekning», får parene et felles prosjekt å rette søkelyset mot. Emosjonelt engasjement rettet mot det som skjer i øyeblikket, økt responsivitet og delt metaperspektiv bereder grunnen for at trygge bånd kan gjenopprettes i trøblete relasjoner.

Vekslingen mellom innføring i metodikk, etableringen av forståelse av EFT-kartet og veiledning mot å etablere tilknytningsøyeblikk fungerer mesteparten av tiden godt.

### **Tidvis svulstig**

Forfatterens begeistring for både metode og mentorer blir innimellom overstrømmende. Jeg ville foretrukket at min tilslutning til modellen fikk vokse frem som et resultat av teoriens styrke og appell, framfor påvirkning gjennom forfatterens superlativer. Språket er til tider på grensen til svulstig. Setninger som «Gjennom tilknytningsperspektivet toner Emilie seg inn mot sangen som lyder i rommet, en sang om lengsel etter trygg tilknytning og aksept» og « Alt jeg må gjøre, er å tone meg inn mot samme frekvens og lytte til parets (emosjonelle) musikk», møter vi mange av i boka. For noen vil den kreative språkbruken og den hyppige bruken av metaforer utvide og inspirere leseropplevelsen, for andre vil den muligens bli i overkant. Hensikten med den hyppige metaforbruken er å fange og holde på følelser, noe metaforer gjør bedre enn abstrakte begreper, forklarer forfatteren.

## **Det egentlige**

Det er en klar styrke at boka har et eget kapittel om å bruke tilknytningsbasert EFT i individualterapi. Kapittelet viser hvordan en emosjonsfokusert tilnærming hjelper den enkelte med å gå fra forsvar og rigiditet mot mer åpenhet for egne opplevelser og egen sårbarhet. Videre viser boka hvordan EFT kan hjelpe klienten å øke engasjement for, og bevissthet rundt, egne følelser.

EFT vekker begeistring hos både terapeuter og klienter. Metoden er vist å ha effekt på tvers av kliniske populasjoner, både ved depresjon, posttraumatisk stress og kronisk sykdom. Boka gjør tilnærmingen anvendbar for en rekke terapeuter i mange kliniske kontekster. Seksten utfallsstudier boka refererer til, viser at dette er den mest effektive tilnærmingen i parterapi, og at den gir varige resultater. Dimitrij Kielland Samoilow, psykologspesialist og sertifisert EFT-trainer, har skrevet bokas forord. Han beskriver boka som en døråpner, og antar den vil medføre at flere terapeuter får høre par si: «Jeg føler at vi nå endelig snakker om det det egentlig handler om.» Jeg vil langt på vei bifalle dette utsagnet.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 10, 2019, side 791-792*

### **TEKST**

**Frøydís Lilledalen**, psykologspesialist og ufør