

# För kärlekens skull

## *Vägen mot en trygg vuxenanknytning*

### *For the sake of love*

The path to secure adult attachment



FOTO: PRIVAT

Marianne Gustafsson Socionom, leg psykoterapeut, certifierad EFT terapeut och handledare., t.marianne.g@gmail.com

---

### Sammanfattning

Metoden Emotionellt fokuserad terapi för par (Johnson, 2004) strävar mot att skapa en trygg vuxenanknytning i parrelationen. Psykoterapeutens förhållningssätt är avgörande för att nå dit. Genom att skapa en trygg vuxenanknytning i parrelationen kan förekomsten av psykisk ohälsa, som kan uppstå till följd av återkommande negativa konfliktmönster, minska. Med utgångspunkt i erfarenhet av psykisk ohälsa till följd av återkommande negativa konfliktmönster i en parrelation, otrygg anknytning, samt upplevelsen av otrygghet i vårdkontakter, väcktes intresset för hur den trygga anknytningen och kärleken kan bidra till emotionell läkning och psykisk hälsa. Emotionellt fokuserad terapi för par (Johnson, 2004) är en experientiellt anknytningsorienterad metod med rötter i humanistisk och systemisk terapi och anknytningsteori. Metoden använder emotionen som medel för att förändra i psykoterapi. För att terapin ska lyckas behöver terapeuten vara genuint empatisk, varm, intonad och närvarande. Genom att tona in på klientens emotionella upplevelse skapas en miljö som gör det möjligt för klienten att börja utforska och uttrycka kärlekens språk, att dela sina emotioner med den andre som gör att förändring från otrygg till trygg vuxenanknytning är möjlig. Artikeln tar upp de teoretiska grundvalarna och de praktiska implikationerna av att införa detta synsätt och att utöva denna metod i psykoterapeutiskt arbete med par.

*Nyckelord:* emotionellt fokuserad terapi för par, terapeutens allians, experientiellt anknytningsorienterad, anknytnings teori, emotioner, vuxenanknytning, negativa konfliktmönster

---

### Abstract

The method of Emotionally focused couple therapy (Johnson, 2004) strives to create safe adult attachment in the couple relationship. The approach of the psychotherapist is key to reach this goal. By creating safe adult attachment in couple relationships, the presence of mental illness, that can be triggered by negative interaction cycle, decreases. Having suffered mental illness that was triggered by negative interaction patterns of conflict in a

couple relationship, an insecure attachment and experiencing unreliable healthcare connections, started the interest in how secure attachment and love can contribute to emotional healing and mental health. Emotionally focused couple therapy (Johnson, 2004), is an experiential attachment oriented method that stems from humanistic and systemic therapy and attachment theory. The method uses the emotion as a way to change in psychotherapy. In order for the therapy to be successful the therapist needs to be genuinely empathic, warm, attuned and present. By attuning to the clients emotional experience, an environment can be created that allows for the client to start exploring and expressing the language of love, to share their emotions with their partner and enable a shift from an insecure attachment to a secure adult attachment. The article deals with the theoretic choices and the practical implications of introducing this view and practicing this method in a psychotherapeutic way when working with couples.

*Keywords:* emotionally focused couple therapy, therapeutic alliance, attachment theory, emotions, adult attachment, negative interaction cycle

## Inledning

Vad är kärlek? I gott sällskap av poeter, musiker och författare genom tiderna, ställde jag mig frågan som alla och ingen verkade ha svaret på. Sue Johnson som utvecklat metoden "Emotionellt fokuserad terapi för par", hävdar att vi alla är besatta av kärlek (Johnson, 2013). Kanske har hon rätt. Min drivkraft mot att lära mig metoden var i alla fall starkt knuten till den frågan. Här fanns en metod vars grundare menade att hon hittat svaret. Det var onekligen ett intressant spår. Jag hade nämligen mina goda skäl att undra.

När jag var trettiosex år bestämde jag mig för att skilja mig efter ett fjorton år långt äktenskap, präglad av ett återkommande konfliktmönster som vi aldrig lyckades bryta. Det mönstret kunde jag allt för väl, och i den relationen hade jag med tiden känt mig ensam och olycklig. Med skilsmässan kom en depression, eller så fanns redan depressionen där och ledde till skilsmässan. Det var oklart vad som utlöste vad. Depressionen tolkade jag som en utmattningsdepression och orsakerna förstod jag var många. Det var en stor livskris. Jag behövde omvärdera mycket i mitt liv och skapa balans i mitt psykiska och fysiska mående, mina relationer, och min livssituation. Med en hemmasnickrad rehabiliteringsplan som bland annat innehöll yoga, meditation, vegetarisk kost, kreativitet, och återuppbyggandet av relationer till familj och vänner, hittade jag så småningom en bra balans.

Men något fattades. Jag hade fortfarande inte förstått orsaken till depressionen. Vad hade hänt i min kropp och i mitt psyke, och varför?

En fråga hade stannat kvar och ekade inom mig. Det var frågan om kärleken. Hur kom den in i bilden? Inom mig var jag övertygad om att den egentliga

orsaken till både skilsmässa och depression, var bristen på kärlek. Jag visste att det fanns något kvar som behövde läkas. En skörhet inuti. När jag hade det som svårast kom min mamma till mig som stöd för första gången i livet, precis på det sätt jag behövde. Hennes stöd och närvaro gav mig en trygghet jag hade saknat, och den hjälpte mig att må bättre. Kontakten med min mamma, som nu blivit nära, gav mig nya insikter. Det var viktigt att ha någon vid sin sida. Som trodde på en. Som ville en väl. En trygg anknytning var alltså en viktig pusselbit. Var det då så enkelt att det var en harmonisk, vuxen kärleksrelation jag behövde? En trygg person att dela livet med? Var det vad som fattades? Var det skyddet mot depression och utmattning? Ja, i så fall kunde det väl inte vara så svårt, tänkte jag. Det gällde väl bara att hitta "rätt" den här gången?

Påverkad som jag var av mina egna anknytningssår från barndomen och från det äktenskap jag hade lämnat, lyckades jag alltid hamna i antingen en roll som den undvikande som stötte bort eller i rollen som den påhängsna, klängiga som krävde närhet och kontakt. Båda rollerna resulterade i ensamhet. Långsamt insåg jag att det inte bara handlade om dem. Det handlade också om mig. Min otrygghet och sårbarhet gjorde det kanske omöjligt för någon att komma verkligt nära? Var det vad som hade utvecklat depressionen? Upplevelsen att aldrig vara riktigt trygg i en nära kärleksrelation? Ensamheten?

En annan tanke som hade slagit rot i mig under dessa år var den om kärleken som en läkande kraft. Jag hade börjat tänka att en slags kärlek också måste finnas i terapirummet för att klienten skulle våga lita på mig som terapeut, och vilja öppna sig och därmed möjliggöra en förändringsprocess. Jag hade börjat tänka att ett distanserat förhållningssätt var något man som klient kunde känna, och som skulle kunna hindra att terapin kunde bli verksam. Jag hade nämligen själv upplevt, i mina egna vårdkontakter, hur jag påverkades negativt om jag kände att den som skulle hjälpa mig var dömande, ointresserad eller redan hade bestämt sig för vad som var felet med mig. Tillit var viktigt. Men även något mer än det. Som klient behövde man känna sig förstådd och omtyckt. En sorts kärlek behövdes. Eller åtminstone värme, genuin empati och omtanke.

Mitt intresse för kärleken handlade därför inte bara om kärleksrelationen mellan två, utan också om kärleken som en slags helande kraft mellan människor. Jag visste att kärlek inte var just det ord man ville använda som beskrivning av ett gott bemötande, eller skapandet av allians på den barnpsykiatriska klinik jag under de här åren arbetade på. Men detta var något som jag på egen hand utforskade och ville veta mer om. Samtidigt som jag i mitt privata liv började förstå betydelsen av kärlek, blev den alltså även en viktig del av mitt professionella

jag. Som kurator och familjeterapeut märkte jag hur mitt eget förhållningssätt hade ändrats i takt med min egen kris. Det fanns inte längre ett "vi och dom". Det fanns bara ett "vi". Jag var också sårbar, precis som de. Jag märkte att min värme, empati och mitt icke-dömande bemötande gjorde en väsentlig skillnad i mötet med familjer, barn och unga. Jag upplevde att relationen mellan mig och dem blev närmre, mer avslappnad och att behandlingarna gick bättre.

Under min "steg två"-utbildning i Lund under åren 2009–2012 fick jag för första gången höra talas om "Emotionally focused therapy (Johnson, 2004), EFT. Min handledare hade börjat intressera sig för metoden och varit på ett par utbildningar utomlands. Den var ännu så gott som okänd i Sverige men hade praktiserats i årtal i framförallt Kanada och USA. Efter alla år av sökande fann jag äntligen den teori och metod som gav svar på mina frågor. Det fanns forskning som klart visade på sambandet mellan negativa återkommande cykler i parrelationer och förekomsten av psykisk ohälsa som ångest och depression (Bhatia & Davila, 2017). Metoden var mycket tydlig med att ett närvarande, varmt, stödjande, icke-patologiserande förhållningssätt hos terapeuten, var avgörande för om terapin skulle bli framgångsrik eller ej. EFT hade använt sig av en rad studier som visade att en sund och harmonisk kärleksrelation även leder till en avsevärt bättre fysisk hälsa (Johnson, 2013). Metoden var definitivt intressant! Samtidigt träffade jag lyckligtvis en varm, närvarande och engagerad psykoterapeut för min utbildningsterapi. Jag vågade öppna mig och fick uppleva psykoterapi som en helande och läkande process.

Efter utbildningen lämnade jag barnpsykiatri och började arbeta som familjerådgivare för att få möjlighet att arbeta med par. Hösten 2013 gick jag den första grundläggande utbildningen i EFT, och har sedan dess använt metoden. Sedan fem år tillbaka bedriver jag parterapi på egen privat mottagning i centrala Stockholm och lever i en trygg och kärleksfull relation. Metoden lärde mig inte bara hur jag skulle arbeta med par, jag förstod också hur jag själv skulle kunna få den romantiska kärleksrelation jag längtat efter. Ur ett anknytningsperspektiv blev mina beteenden och reaktioner begripliga. Jag började uttrycka mina känslor och behov, vilket öppnade för en trygg kärleksrelation. Något jag tidigare aldrig upplevt.

De par som jag dagligen möter på min mottagning är par som liksom jag en gång, kämpar med återkommande negativa samspelsmönster. De som söker en EFT-parterapi är oftast bestämda över att de vill fortsätta leva tillsammans, men de har gett upp hoppet om att själva kunna förändra sin relation. De som hittar till min mottagning har hört talas om metoden, blivit rekommenderade, eller har helt

enkelt googlat sig fram. Det är vanligt att de väljer just EFT för att metoden har ett emotionellt fokus och arbetar med att bryta negativa samspelsmönster. Där känner många igen sig. Många har också sett att metoden är evidensbaserad med goda forskningsresultat.

Det finns en rad forskning som visar att EFT fungerar mycket väl (Johnson & Greenberg, 1988; Johnson, Hunsley, Greenberg & Schindler, 2006; Johnson, 2004; Johnson, 2013; Johnson, 2019). Jag kommer inte att redogöra för dessa resultat i denna artikel, utan överlåter det till den intresserade att fördjupa sig i på egen hand. En tydlig förteckning över forskning kring EFT-metoden finns att hämta på den internationella organisationens hemsida, ICEEFT (1998). Istället vill jag ge en kort beskrivning av den metod som gett mig och många av de par som gått en EFT-parterapi, möjligheten att leva i en trygg, sund och harmonisk kärleksrelation. Tillsammans med mina par fortsätter jag att lära mig om det vi kallar kärlek och anknytning, och om hur vi kan skapa ett tryggt anknytningsband i en vuxen kärleksrelation.

Hur går då denna metod till i praktiken och vad är det vi gör för att skapa detta trygga anknytningsband?

### **EFT-terapeutens förhållningssätt**

Innan vi går in på metodens olika delar vill jag att vi kort stannar vid det som skapar själva förutsättningen för att terapin ska lyckas eller ej. Terapeutens förhållningssätt. Utmaningen ligger i att vara fullständigt intonad, närvarande och genuin i mötet med varje klient. För att ens kunna göra något arbete överhuvudtaget behöver terapeuten använda relationen, vara uppmärksam på processen, och på vad var och en sitter med. Genom uppmärksamhet och närvaro missas inte viktiga signaler, information och känslor som klienten delar med sig av medvetet eller omedvetet (Stern, 2005; Johnson, 2019). EFT-terapeuten utgår från att vi alla reagerar på ett, utifrån hur vi upplever vår verklighet, adekvat vis. Hur människors reaktioner och emotioner talar till dem, är normalt och naturligt. Inte patologiskt. När terapeuten blir hemma i metoden blir den ett hjälpsamt verktyg där improvisation och kreativitet blir möjlig. För mig har den stora utmaningen handlat om att verkligen förstå parets emotionella samspelsdans, men också inse den stora betydelsen av min egen empati, värme och närvaro som jag skulle vilja kalla, en sorts kärlek. Om klienten känner sig trygg med mig som terapeut, kan den dela det som händer inuti och därigenom skapas möjligheten till helande och läkning.

## **En systemisk, humanistisk och experientieellt anknytningsorienterad metod**

EFT är utvecklad ur anknytningsteorin men även sprungen ur den humanistiska och systemiska skolan. EFT-terapeuten pratar med klienten om det som ännu inte är uttalat och för in de delar av parets verklighet som tidigare inte varit berättad. Nya berättelser integrerade med problemen formuleras, och förändringsprocessen är igång. Terapeutens förhållningssätt är likt Carl Rogers, som lyssnade med uppmärksamhet och intresse och som alltid utgick från klientens beskrivning av verkligheten. Det systemiska uttrycks genom att EFT-terapeuten intresserar sig för interaktioner mellan nära relationer och hur systemet påverkar individen. (Johnson, 2013; Johnson, 2019)

Metoden tillhör gruppen av experientieellt anknytningsorienterade terapier där vi även finner t ex Affektfokuserad terapi, AEDP, (Fosha, 2000), Emotionsfokuserad terapi (Greenberg, 2010) och Interpersonell psykoterapi, IPT (Hinrichsen & Clougherty, 2006). Dessa metoder arbetar utifrån Bowlbys grundläggande antagande om att man bör ta kraften i emotionen på allvar i terapi, och att målet med varje session är att förändra hur klienten engagerar sig i sina emotionella upplevelser. Terapeuten hjälper klienten att själv se och uppleva, samt förstå meningen med de emotionella upplevelser den är med om (Johnson, 2019). Metoden är en "nerifrån-upp"-modell vars fokus är att få klienten till en djupare upplevelse av emotionen och kroppen så att den upplevelsen leder till insikt, till skillnad från modeller som arbetar med en "uppifrån-ner"-metod där man använder kognitionen som medel för förändring. Ju djupare ner i emotionen och i kroppen terapin når, desto högre upp kommer man. Med andra ord, desto mer effektiv blir terapin (Fosha et al., 2009). Precis som trauma kan skada en människas psyke kan emotioner bli den katalysator som kan skapa helande i dessa skador. I EFT, liksom i andra experientieellt anknytningsorienterade terapimetoder, är alltså emotionerna själva grunden, basen, för helande och läkning.

## **Vårt grundläggande behov av en trygg anknytning**

EFT utgår från det som moderna forskare inom affektiv neurovetenskap och anknytningsteori menar, att det gemensamma för oss människor, oavsett kulturer och skillnader mellan ras och klass, är att vi behöver en trygg relation för att överleva, en omgivning som är trygg där vi kan kommunicera kring våra grundläggande behov av att bli förstådda, få närhet och kontakt. När vi inte får dessa grundläggande behov tillgodosedda reagerar vi på denna brist som ur ett

evolutionärt perspektiv innebär fara för vår överlevnad. (Panksepp, 2009; Porges, 2009; Siegel, 2009)

Alan Schore har intresserat sig för det lilla barnets utveckling av sina emotionella system och hur det lilla barnet skapar sitt själv (Schore, 2009). Barnet kan, innan det börjar kunna använda sig av sin senare kognitiva förmåga, uttrycka sig genom kroppsliga signaler ifall det är hungrigt, trött och så vidare. Signaler som anknytningspersonen intuitivt fångar upp och ger respons på. Bara för att vi utvecklar kognitiva förmågor slutar vi inte att kommunicera genom kroppsliga signaler som kroppsrörelser och ansiktsuttryck. Våra emotioner är själva drivkraften, de som skapar rörelse och som aktiverar både vårt eget och den andres anknytningssystem (Mikulincer & Shaver, 2007). När vi kallar på den andre i vår vuxna anknytningsrelation vill vi att den ska svara oss, "jag finns här", precis på samma sätt som när vi var nyfödda (Johnson, 2013; Schore, 2009). Behovet av att få respons försvinner aldrig.

Psykologer och forskare trodde länge att den vuxna romantiska kärleksrelationen endast drevs av sexuella behov. Men med uttrycket "från vaggan till graven" påstod Bowlby att våra grundläggande behov av nära anknytning följer med oss genom livet. Skillnaden mellan att vara barn och vuxen utifrån anknytningsbehov, är att den vuxne inte har samma behov av direkt fysisk kontakt för att bli lugnad som det lilla barnet. Den vuxne har förmågan att använda mentala inre bilder av en nära person för att aktivera sitt anknytningssystem och en upplevelse av trygghet (Johnson, 2013). Vuxenanknytning handlar också om ett gemensamt ansvar för att tillgodose varandras anknytningsbehov. På det viset blir den trygga anknytningen mellan vuxna ett band av tillit och omsorg, "jag vet att du finns där för mig, och jag finns också här för dig".

### **Emotioner som rör sig och skapar parets dans**

När Sue Johnson en gång i tiden började arbeta med par väcktes hennes intresse för vad det var som skapade de kraftfulla konflikter som paren beskrev. Hon insåg att det handlade om ett samspelsmönster drivet av emotioner som hon senare kom att kalla för en dans. Det var en dramatisk dans de beskrev. Dramatiska berättelser om upplevelser förknippade med kraftfulla rädslor för att inte vara trygg i relationen, oro över att inte känna sig älskad eller accepterad. Men det var inte bara parets samspel som påverkade hur mönstret formades. Deras egen anknytningsstil och deras egna erfarenheter av nära relationer genom livet påverkade också hur denna dans tog sitt uttryck. Ur detta drama växte distans och konflikter fram, som hade sin grund i den förtvivlan det innebär att inte från den person som man är

närmast få det man längtar efter och behöver. I värsta fall kunde dessa mönster bli återkommande, cykliska, och var viktiga att identifiera i en EFT-terapi så att detta förödande samspel kunde förändras (Johnson, 2010).

Emotion kommer från latinets *movere* och betyder ungefär rörelse eller "att röra sig". Emotioner ses i EFT som nyckeln till att organisera inre upplevelser och att skapa en interaktion i kärleksrelationen, som resulterar i en trygg eller tryggare anknytning. I varje session av en EFT-terapi är emotionen terapeutens primära fokus (Johnson, 2019). Att processa den emotionella upplevelsen tillsammans med klienten och sedan med paret är målet med varje session. Genom emotionell reglering kan vi hjälpa klienten att få tillgång till och uppmärksamma sina olika känslor, klart identifiera dem, modifiera dem, och använda dem för att skapa mening (Johnson, 2013; Johnson, 2019; Siegel, 2009). Terapeuten hjälper klienten att få ett slags arbetsförhållande till sina emotioner för att lättare bli medveten om dem. Emotioner organiserar alltså agerande mot andra, emotionella signaler skapar agerande från andra tillbaka, och dansen är där.

Om jag förstår att min ilska handlar om att jag inte känner mig trygg, och att den underliggande emotionen är rädsla för att inte vara accepterad, kan jag agera med att röra mig närmare min partner istället för att dra mig undan. När vi utforskar och processar emotioner sker detta inte bara genom ord. Genom att också läsa kroppsspråket i terapirummet kan vi förstå den underliggande emotionen: "Du tittar ner nu, du ser ledsen ut, stämmer det?"

EFT-terapeuten kan också stanna längre i den kroppsliga upplevelsen av emotionen och på det viset processa den emotionella upplevelsen: "Vad händer inne i dig nu? Var i kroppen känns det?"

Emotioner organiserar vår värld och genom att utforska dem kan de också bli ett medel för förändring.

## Vårt anknytningsbeteende under stress, hot och fara

EFT-terapeuten utforskar tillsammans med paret och med var och en, hur och varför vars och ens anknytningssystem aktiveras. På det viset skapas en bild av hur just detta pars negativa cykel ser ut. Inre triggers kan få en person att reagera med försvar liksom inre representationer av anknytningspersoner kan lugna. Interna och externa händelser kan aktivera anknytningssystemet. Det kan vara allt från att bli påmind om tidigare svåra händelser i livet, till det som händer i nuet som t ex en konversation med en partner som verkar ointresserad. Dessa triggande händelser inkluderar både fysiska och psykologiska hot, som att få en allvarlig medicinsk diagnos, ta del av skrämmande nyheter på teve, eller att upptäcka att man



har en partner som verkar väldigt attraherad av en kollega. Dessa hot som en person upplever kan vara relaterade till anknytningssystemet, eller inte relaterade alls.

Anknytningssystemet aktiveras med andra ord när man inte vet om man kan känna sig trygg i den här världen eller inte. När vi upplever oss hotade försöker vi bli lugnade av en extern eller internaliserad anknytningsperson. Är anknytningspersonen tillgänglig, uppmärksam och intresserad av att ge respons? Om den är det, blir vi lugnade och detta leder till en positiv känsla. Vi får en erfarenhet av att vi kan lita på vår anknytningspersons förmåga att lugna och vi bygger och vidgar vår erfarenhet av en trygg anknytning. Om inte, leder detta till otrygg anknytning och frågor om det ens är möjligt att bli lugnad dyker upp. Vi skapar då strategier för att lugna oss själva (Mikulincer & Shaver, 2007).

EFT utgår från de tre huvudsakliga anknytningsmönstren "Trygg", "Orolig" och "Undvikande". Den fjärde anknytningsstil som hos barn kallas "Desorganiserad", kan hos vuxna istället kallas "Skrämd-Undvikande" – en kombination av orolig och undvikande anknytning. (Johnson, 2019; Mikulincer & Shaver, 2007).

De vanligaste negativa cykliska mönstren vi arbetar med i EFT är,

"**Attack och attack**" som är en kort och snabb cykel som definieras av att båda är aggressivt och kritiskt anklagande mot varandra. Kampen i den här cykeln handlar om att hitta vem som bär skulden för problemen i relationen, vem är det som gör mest fel och vem är den minst älskansvärda. När man ger den andre skulden får man en tillfällig känsla av att man själv är bättre och man reglerar så tillfälligt sina starka känslor av rädsla och oro för att man inte får sina anknytningsbehov tillgodosedda.

"**Kritisera och dra sig undan**" är den vanligaste cykeln där den ena i relationen söker kontakt i protest mot den andre som gärna drar sig bort. Den som är mest pådrivande och kritisk är det vanligtvis på ett aggressivt vis. Denna cykeln är en oändlig dans som aldrig verkar ta slut.

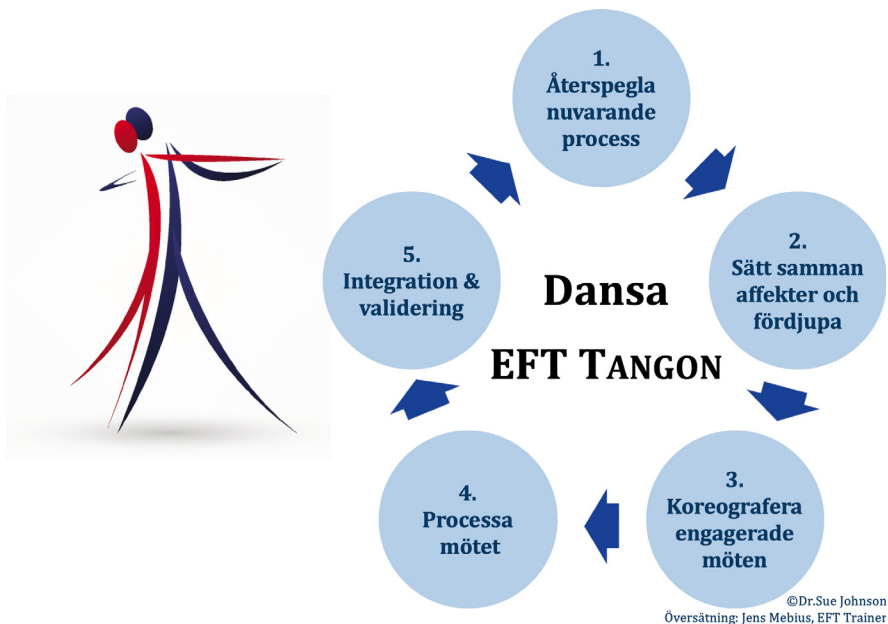
"**Frysa och fly**" är en cykel där båda drar sig undan från varandra när de inte får vad de behöver. De stänger varandra ute genom att stänga av alla sina emotioner och uttryck eller man flyr undan och vägrar ha kontakt. Denna cykel kan ofta vara början på slutet av en relation. Man har börjat ge upp och börjar sörja den relation man aldrig lyckats få. Risken är stor för att en av dem eller båda släpper anknytningen och bandet.

"**Kaos och ambivalens**" är kanske den cykel som är svårast att arbeta med eftersom den bygger på en mer "skrämd-undvikande" anknytningsstil. Cykeln

är kaotisk och ambivalent, man söker kontakt men när kontakt erbjuds triggas den rädsla som gör att man istället drar sig undan. Partnern som blir erbjuden trygghet och kontakt upplever nya triggers eftersom kontakt inte endast är kopplat till trygghet utan även till hot och fara, som gör att man försöker skydda sig. Partnern som erbjuder trygghet blir frustrerad och drar sig undan, vilket ger den kontaktsökande partnern en ytterligare trigger och mönstret fortsätter.

### EFT-tangon – det praktiska verktyget

Parterapi är indelad i tre nivåer och inleds med en bedömning. Verktyget vi använder för att ta oss igenom varje nivå kallas, "EFT-tangon". Tangons fem steg erbjuder en grundläggande struktur för hur vi tänker oss att processen ska fortskrida. I tangon dansar vi runt varv efter varv. Vi borrar oss på så vis djupare ner i emotionen och upplevelsen till dess att klienten är redo att visa sin sårbarhet för den andra. En erfaren EFT-terapeut kan improvisera i tangon och dansa fram och tillbaka i stegen om det behövs.



Figur 1. Dansa i EFT-tangon (Mebius, 2019).

## **Tangosteg 1**

### *Reflektera och tydliggör nuvarande process*

För att kunna ta det första tangosteget behöver terapeuten först ha uppnått en allians, en trygg och hållbar relation, med båda två i paret. Terapeuten reflekterar och återspeglar processen som den ter sig i nuet med klientens egna ord och beskrivningar. Att kartlägga vad det är som händer både i interaktionen i paret och vad som händer inom klienten i varje del som utforskas är målet här. Med öppenhet och acceptans tar terapeuten emot berättelser och beskrivningar, först på en mer yttlig nivå men som allt eftersom fördjupas.

## **Tangosteg 2**

### *Att känna tillsammans och fördjupa*

En djupare förståelse och medvetenhet om vad mönstret gör med personen och relationen skapas. Detta blir greppbart och relevant genom att fokusera på de djupaste, grundläggande elementen av en emotion. EFT använder Arnolds (1960) beskrivning kring hur man sekvens för sekvens beskriver det grundläggande elementet av en emotion. Terapeuten fokuserar på de fem delarna: trigger, första upplevelsen (sinnena), kroppslig reaktion, meningsskapande och agerande. De olika delarna samlas ihop till en helhet som går att begripa och som känns relevant. Detta ger både en medvetenhet och en emotionell balans hos klienten (Johnson, 2019). Möjligheten att fördjupa, stanna upp och utforska var och ens inre värld för att hjälpa till att nå de mjukare och sårbara anknytningsorienterade känslor finns här. Terapeuten är uppmärksam på det som händer i rummet, kanske berättar klienten om något som har hänt tidigare, men samma känslor dyker upp i klienten och tillsammans tar de historien med sig in i nuet och utforskar vad som händer:

“När du såg att han vände sig bort, vad hände i dig då? Händer samma sak i dig nu? Kan du beskriva det?”

Terapeuten hjälper till att sakta ner och stanna kvar för att få tid och lugn att uppleva det som händer här och nu. Genom att aktivt lyssna och med genuin empati, värme och intoning stanna i klientens känsla och dela upplevelsen skapas rörelsen, förändringen (Johnson, 2019).

## **Tangosteg 3**

### *Koreografera nya emotionella möten*

Här koreograferas nya steg genom iscensättning som skapar ett nytt involverat möte. Terapeuten hjälper klienten att dela den nya erfarenheten av nya emotioner

med sin partner. Klientens eget interna drama blir till en interpersonell verklighet och denne får med andra ord i stunden uppleva de emotioner som är kopplade till upplevelse och beteende, och äger nu sin erfarenhet av detta nya. Förändring har skett. Den gamla berättelsen har lämnats och ersatts av den nya. Partnern man delar sin känsla med kan vara engagerad, involverad och validerande, men också icke närvarande och till och med avvisande eller fientlig. Terapeuten kan vara dirigerande men är alltid stödjande och validerande. Varje sådant nytt emotionellt möte är utvecklande för klienten, även om den möts av passivitet, avvisande eller till och med en fientlig respons. Detta utforskas tillsammans med terapeuten och på så vis skapas en ny dans och en ny erfarenhet.

#### **Tangosteg 4**

##### *Att processa den nya upplevelsen*

Den nya interaktionella responsen är utforskad, integrerad och relaterad till de problem som paret/klienten beskrivit. Här processas denna nya erfarenhet med var och en. Hur det kändes att dela de här känslorna, att berätta det här som förut inte berättats, förstå det som man tidigare inte förstått? Att stanna upp vid detta nya är viktigt så att det blir möjligt att gå till den inre upplevelsen av stöd och trygghet nästa gång oro dyker upp. Att bara minnas att partnern fanns där kan lugna. Ofta repeteras tangosteg två, tre och fyra om och om igen, för att paret verkligen ska få möjlighet att fördjupa och hitta nya upplevelser i det som i EFT-litteraturen kallas för "Softening events" som t ex beskrivs i Johnson (2013), i Dalgleish et al. (2015) och McRae et al. (2014).

#### **Tangosteg 5**

##### *Integrera och validera*

De nya upplevelserna och positiva responser från den andre ska här lyftas fram i ljuset och verkligen befästas. Terapeuten validerar och reflekterar kring det nya steg som var och en, och paret tillsammans tagit genom att komma till nya insikter, eller ha delat starka och sårbara känslor med varandra. Ett nytt självförtroende växer fram hos klienten som nu förstår skillnaden mellan de olika upplevelserna, det gamla mönstret och det nya.

#### **Stabilisering, omstrukturering och det nya anknytningsbandet**

EFT-terapin innehåller tre nivåer som kallas, "Stabilisering", "Omstrukturering" samt "Befäst och stärk" (det nya anknytningsbandet). Med tangon som verktyg arbetar vi i både första och andra nivån.

Det huvudsakliga målet i *Stabiliseringsfasen* är att kartlägga mönstret/dansen och få paret att kunna kontrollera det. Terapeuten hjälper paret att nå sina sårbara känslor på sätt som leder till mer positiv reglering av känslorna och nya strategier för att ta hand om dem (Johnson, 2019).

Viktigt att betona är att EFT-terapeuten aktivt arbetar med att få till en samreglering så att partners ser till att lugna och stödja varandra istället för att lugna sig själva, eller bli lugnade av terapeuten – iscensättning är en central del av terapin. Paret går från ett läge där reaktivitet har styrt deras samspel till att de nu blir mer medvetna om hur mönstret styr dem, vad som händer i dem själva och i den andre. Så fort paret får ett metaperspektiv på sitt mönster och ramar in den negativa dansen som en gemensam fiende, kan de bli mer accepterande mot sin partner. Insikt om hur man själv har påverkat den andre med kritik och anklagelser inträder. De förstår vad som triggar dem men har ännu inte kunnat uttrycka sina mest sårbara känslor för varandra och känt att den andre tar emot dem och accepterar dem.

När man har tagit sig igenom den första nivån är paret redo för en fördjupning. Det reaktiva mönstret är nedtrappat och paret förstår nu sitt mönster. Oftast märks detta genom att paret kan prata om sin dans på ett lugnare sätt. Attack och försvarsläget är borta ur rummet, i alla fall på den mer ytliga nivån. *Omstruktureringsfasen* handlar om fördjupning av var och ens medvetenhet om sina anknytningsrädslor och behov för att de sedan ska kunna skapa intonade, tillgängliga, responsiva och engagerade interaktioner med varandra. Forskningen om EFT samt den kliniska erfarenheten visar att när par är redo att börja visa sig sårbara för varandra och kan berätta om sina rädslor och behov och blir mottagna med acceptans och värme från den andre, sker ett skifte från otrygg till trygg anknytning. Detta leder till stabila förändringar av parrelationen (Johnson, 2013). De knyter där ett starkt anknytningsband och dessa möten predicerar för att parterapi håller positiva resultat i längden samt reducerar orolig och undvikande anknytning (Burgess Moser et al., 2015; Dagleish et al., 2015).

*Befäst och stärkt* det nya, goda interaktionsmönster som växt fram är målet för den tredje och sista nivån av EFT-terapi. Nu har paret varit med om att deras negativa mönster förändrats till ett tryggt och positivt. De har vågat öppna sig för varandra och berätta om sina sårbara känslor och känt sig accepterade, förstådda och älskade som dem de är. Här pratar vi om betydelsen av terapi, vad de varit med om, och hur de kan fortsätta behålla närhet och öppenhet i relationen.

### Kärlekens språk

I Emotionellt fokuserad terapi för par strävar vi mot att bygga det trygga anknytningsbandet mellan två. Det är när jag vågar uttrycka att jag behöver dig för att känna mig trygg och du ger mig det, som jag faktiskt kan bli självständig och tryggt utforska världen på egen hand. När relationen är trygg behöver vi inte vara ständigt emotionellt upptagna med att "hantera" den. Att oroa sig för om man är trygg eller inte, om man ska överleva eller ej, det tar på krafterna.

"Jag vet att du finns här för mig, precis som jag finns här för dig." är kan man säga resultatet av en lyckad EFT-terapi. Att lära sig vara uppmärksam på den andres signaler, och själv lära sig uttrycka känslor och behov, det är som att lära sig ett helt nytt språk. För att kunna lära sig ett nytt språk behöver vi vistas i en miljö där språket praktiseras. Om jag som terapeut inte är beredd på att vara nära, dela smärtan och emotionerna med värme, intresse och närvaro – fastnar också jag på ett vis i den konflikt som paret sliter med. Det finns ingen här (inte ens terapeuten) som jag kan lita på, som ger respons på det jag försöker uttrycka, som verkligen förstår mig och accepterar mig som den jag är. Men om jag istället vågar stanna där, i mötet, med var och en, kan även de sedan mötas med varandra. Ett möte som leder till en intim och sårbar kontakt med den andre. Där känslorna delas i nuet.

Vi har lärt oss det nya språket. Kärlekens språk.

### Referenser

- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
- Bhaita, V. & Davila, J. (2017). Mental health disorders in couple relationships. I J. Fitzgerald (red.), *Foundations for Couples' Therapy Research for the Real World* (s. 268–278). New York: Brunner-Routledge.
- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dagleish, T., Lafontaine, M., Wiebe, S. & Tasca, G. (2015). Changes in relationship-specific attachment in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 231–245. DOI: <https://doi.org/10.1111/jmft.12139>
- Dagleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Wiebe, S. A. & Tasca, G. A. (2015). Predicting Key Change Events in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(3), 260–275. DOI: <https://doi.org/10.1111/jmft.12101>
- Greenberg, L. S. (2010). *Emotion focused therapy*. Washington DC: American Psychological Association.
- Fosha, D. (2000). *The Transforming Power Of Affect: A Model For Accelerated Change*. New York: Basic Books.
- Fosha, D., Siegel, D. J. & Solomon, M. F. (2009). *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience Development & Clinical Practice*. New York: W. W. Norton & Company.

- Hinrichsen, G. A. & Clougherty, K. (2006). *Interpersonal Psychotherapy For Depressed Adults*. Washington DC: American Psychological Association.
- ICEEFT The International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy. (1998) *Research*. Hämtad från <https://iceeft.com/eft-research-2/>
- Johnson, S. M. & Greenberg, L. S. (1988). Relating process to outcome in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 14, 175–183. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1988.tb00733.x>
- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L. S. & Schindler, D. (2006). Emotionally Focused Couples Therapy: Status and Challenges. *Clinical Psychology Science and Practice*, 6(1), 67–79. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.1.67>
- Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. (1st/2nd ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. (2013). *Love Sense: The revolutionary new science of romantic relationships*. New York: Little Brown.
- Johnson, S. M., (2019). *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*. New York: The Guilford Press.
- McRae, T. R., Dalgleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess-Moser, M. & Killian, K. D. (2014). Emotion Regulation and Key Change Events in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13(1), 1–24. DOI: <https://doi.org/10.1080/15332691.2013.836046>
- Mebius, J. (2019). Personlig kommunikation, 21 juli 2019.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood*. New York: The Guilford Press.
- Panksepp, J. (2009). Brain Emotional System and Qualities of Mental Life. I Fosha, D., Siegel, D. J. & Solomon, M. F. (red.), *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice* (s. 1–26). New York: W. W. Norton & Company.
- Porges, S. W. (2009). Reciprocal Influences Between Body and Brain in the Perception and Expression of Affect: A Polyvagal Perspective. I Fosha, D., Siegel, D. J. & Solomon, M. F. (red.), *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice* (27–54). New York: W. W. Norton & Company.
- Schore, A. N. (2009). Right-Brain Affect Regulation: An Essential Mechanism of Development, Trauma, Dissociation, and Psychotherapy. I Fosha, D., Siegel, D. J. & Solomon, M. F. (red.), *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice* (s. 112–144). New York: W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2009). Emotion as Integration: A Possible Answer to the Question, What is Emotion? I Fosha, D., Siegel, D. J. & Solomon, M. F. (red.), *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice* (s. 145–171). New York: W. W. Norton & Company.
- Stern, D. (2005). *Ögonblickets psykologi: Om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv*. Falkenberg: Bokförlaget Natur och Kultur.