

# **Emotionellt fokuserad terapi för par EFT**

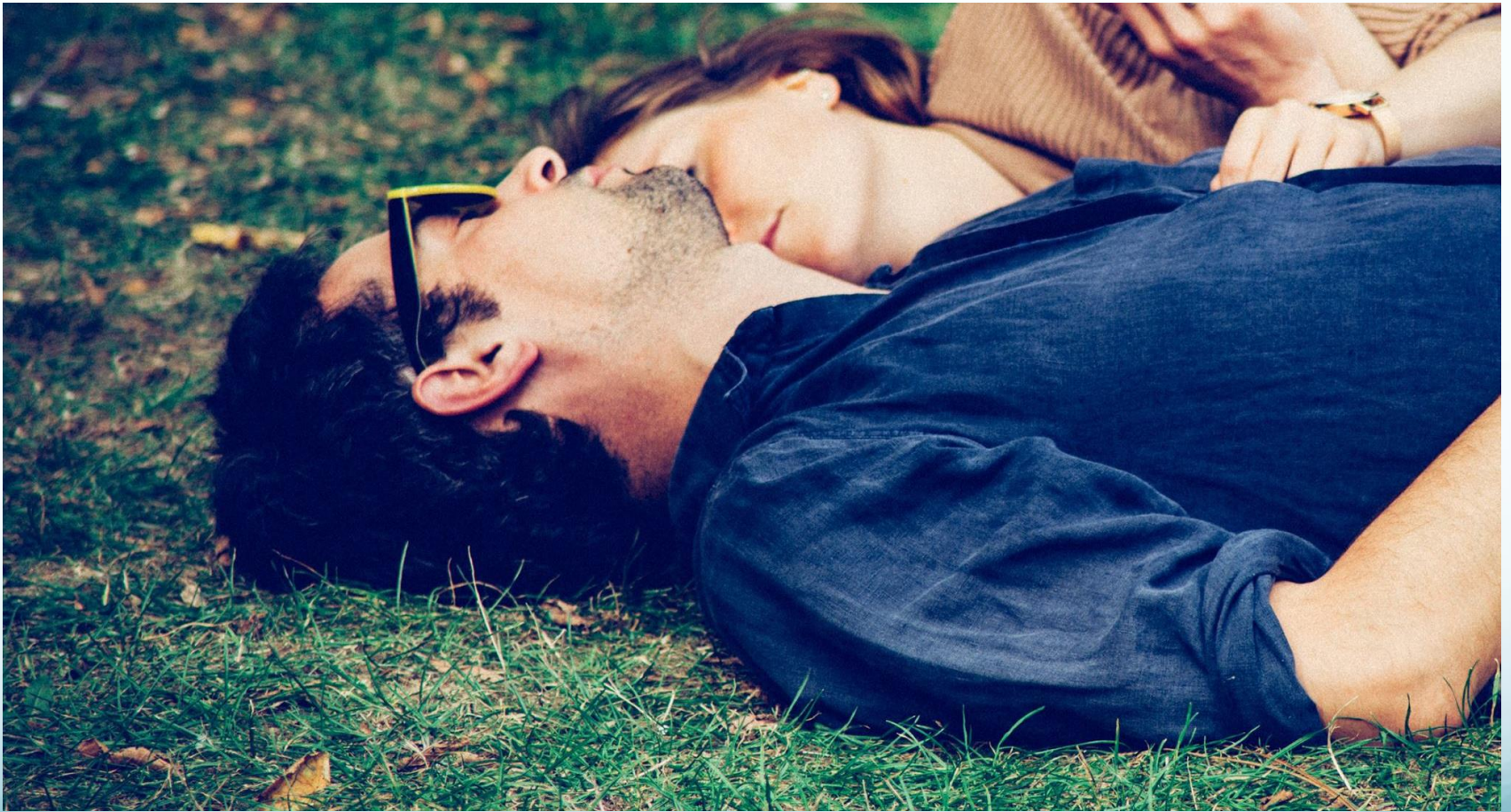
Metod och praktik i Sverige

”We are obsessed with love and love relationships. But what do we really know about love?” Sue Johnson



LIVSVERK Marianne Gustafsson socionom och leg psykoterapeut,  
certifierad EFT-terapeut, handledare UHÄ

# Besatt av kärlek



# Vårt grundläggande behov av en trygg anknytning

- EFT utgår ifrån, det också forskare som Stephen W Porges har funnit (Poly Vagal Theory), att det finns en universell sanning kring relationer som går över kulturer och skillnader mellan ras, klass osv. Vi behöver alla en trygg relation för att överleva och en omgivning som är trygg där vi kan kommunicera kring våra grundläggande behov bli förstådda.
- Sue Johnson började studera par på 80-talet, och skapade sedan EFT för par, baserad på bl a Anknytningsteorin (John Bowlby, Mary Ainsworth) som hon applicerade på den vuxna kärleksrelationen.
- I EFT använder vi Anknytningsteorin för att förstå varför par hamnar i så starka och dramatiska konflikter, genom Anknytningsteorin kan vi förstå det som utspelar sig i nuet, och ta hjälp av vars och ens egen Anknytningshistoria.

# Vårt anknytningsbeteende under stress, hot och fara

- Det vanligaste problemet i parrelationer menar Sue Johnson, är disconnection - brist på kontakt, avstånd.
- Till exempel kan en konflikt i relationen få den ena personen att bli kall och avstängd eller dra sig undan från den andre, det skapar en stress och oro som i sin tur skapar en reaktion från partnern som känner sig övergiven, och protesterar och känner smärta.
- Dessa mönster kan i värsta fall bli återkommande / cykliska i relationen. Det är de mönster som är vårt huvudfokus i EFT.

# Vad är Emotionellt fokuserad terapi för par?

- EFT är en **evidensbaserad, systematiserad, manualiserad korttidsterapi** utvecklad av Dr Sue Johnsson i Kanada och USA.
- Målet är att genom **terapeutens relationsskapande, förhållningssätt och interventioner, minska stress/ångest i den vuxna kärleksrelationen**. Terapin skapar på det viset en **tryggare anknytning i parrelationen**.
- Metoden används **också för familjer, (EFFT) och individuellt, IEFT**.

# Integrativ och Experientiell (med en postmodernistisk riktning)

- **EFT integrerar Carl Rogers Humanistiska** approach med generell **Systemisk teori** som Bertalanffy, systemiska familjeterapeuter som Minuchin och Fishman, men inkluderar även senare forskning om **hur man kan använda emotioner för att förändra**, Greenberg, Rice och Elliot (1993) samt Fosha (2000), med **Anknytningsteorin** som utvecklades av Bolwby 1969-1988 som applicerats på vuxna kärleksrelationer av psykologer som Phil Shaver och Ciny Hazan(1993).
- **Det finns en klar och tydlig postmodern riktning.** Klienten är experten och genom terapin skapas nya berättelser.

# Emotion = Att röra sig



LIVSVERK Marianne Gustafsson socionom och leg psykoterapeut,  
certifierad EFT-terapeut, handledare UHÄ



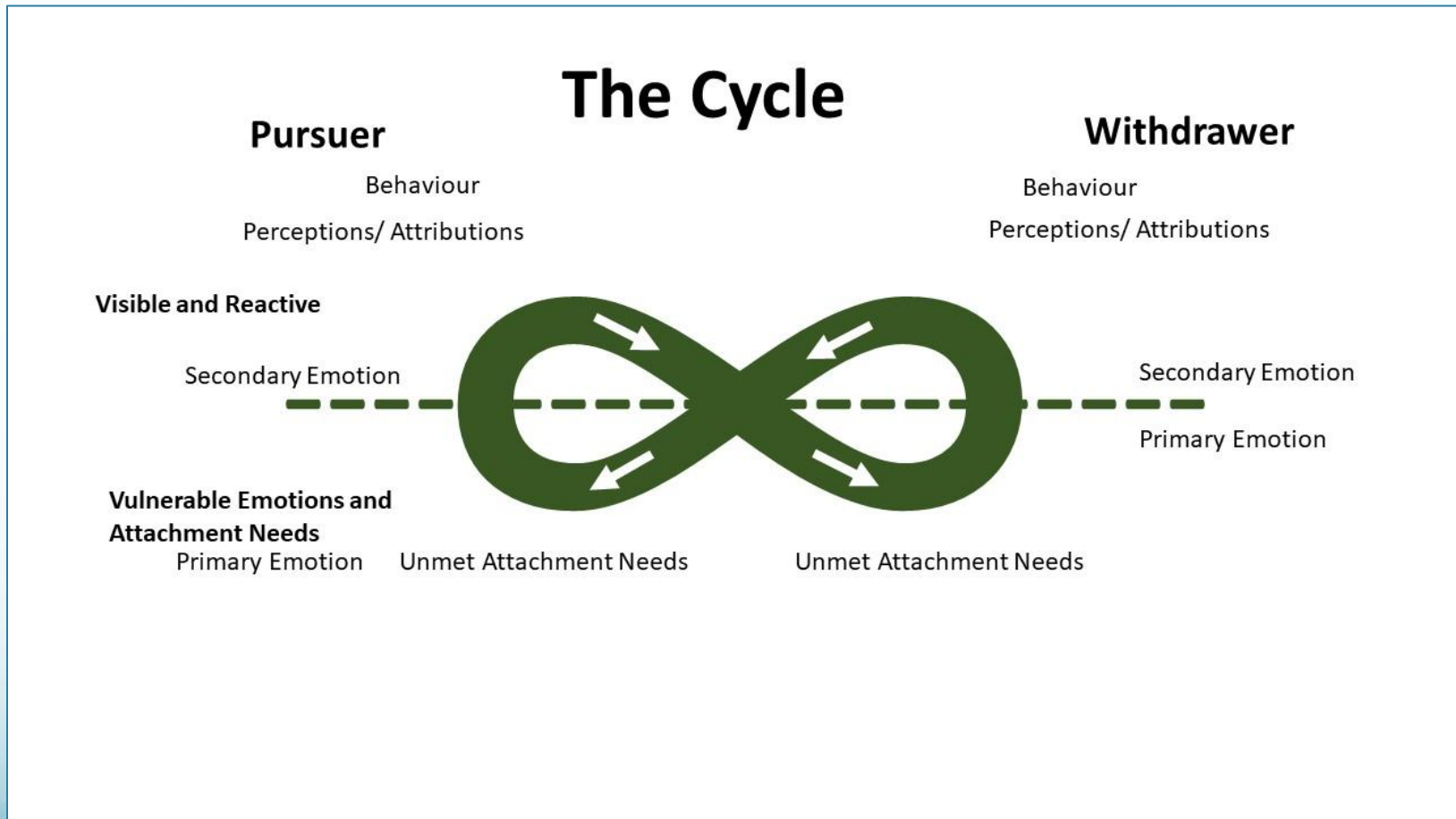
# Att röra sig via emotionerna i en dans...

**EFT använder kraften i emotionen för att skapa en rörelse i parrelationen. Därigenom väcks nya responser/ svar i återkommande nyckelinteraktioner som skapar parets "nya" relations dans.**

# Emotioner / känslor i EFT

- Emotioner/känslor ses i EFT som nyckeln till att **organisera inre upplevelser** och att skapa en **interaktion i kärleksrelationen** som resulterar i en **trygg/tryggare anknytning**.
- Att fokusera på **emotioner** ses som det viktigaste förändringselementet **för en effektiv parterapi idag**.

# Cykeln, Dansen, Samspelelmönstret



# Kort om EFT-forskning

- EFT är **den enda parterapeutiska interventionsmodellen** som använder en **systematiskt empiriskt validerad teori om vuxenanknytning** som underlag för förståelse och minskning av relationsproblem.
- Meta-analysen (Johnson et al, 1999, en av de fyra mest noggranna resultatstudierna som genomförts före år 2000 visade en större effektstorlek (1,3) än vad någon annan parintervention hittills uppnått - **70-75% återhämtade sig** på DAS (Dysfunctional Attitude Scale) med **signifikant förbättring - 86-90%**

# Kort om EFT-forskning

- Som en del av en ny EFT-effektstudie undersöktes, med hjälp av fMRI (funktionell magnetresonanstomografi), hur EFT påverkar ett pars anknytningstrygghet i relation till hur hjärnan signalerar att det finns en hotbild. <https://youtu.be/2J6B00d-8lw>
- För att hitta listan med publikationer gå till [www.iceeft.com](http://www.iceeft.com) – Research Menu.

# Bikupa

- Vad händer i dig just nu? Uppmärksamma dina känslor och tankar. Berätta om du vill för din granne vad som väcktes i dig när du tittade på filmen.

# Första målet

## 1. ATT SKAPA OCH BIBEHÅLLA ALLIANS.

- Den terapeutiska alliansen i EFT handlar om att tillskansa sig ett förhållningssätt som terapeut som är empatiskt, genuint, respektfullt och empatiskt intonande.
- Terapeuten fokuserar på att förstå och leva sig in i parets interaktionsmönster. Empati är själva hjärtat för att skapa allians i EFT.

# Andra målet

## 2. FÅ TILLGÅNG TILL OCH OMFORMULERA KÄNSLOR

- Terapeutens förmåga att hjälpa paret att få tillgång till en känslomässig upplevelse är grundläggande för att främja en förändring i paret's samspelsmönster.
- Paret erbjuds nya möjligheter i rummet att ge respons när de får nya emotionella upplevelser och erfarenheter. Hjälper paret att identifiera, uttrycka och uppleva dessa känslor i sessionen.



# Tredje målet

## 3. OMSTRUKTURERA DET PROBLEMATISKA SAMSPELSMÖNSTRET

- Detta är det primära målet i en EFT-terapi. En rad olika interventioner bygger upp möjligheten att ta ett nytt steg, detta nya steg skapar förändring av det gamla mönstret.
- Terapeuten hjälper paret att förstå deras beteenden i ljuset av uttalade anknytningsrädslor och behov.
- Paret ser sitt mönster och kan till sist förändra det och möta varandra positivt och kärleksfullt. Det slutgiltiga målet är att paret upplever denna nya trygghet som nu lagt en ny grund för deras relation.

## **NIVÅ 1 NEDTRAPPNING**

Bedömning,  
alliansskapande,  
nedtrappning av  
parets konflikt  
mönster  
(Steg 1,2,3,4)



## **NIVÅ 2 FÖRÄNDRA INTERAKTIONENS MÖNSTRET**

Omstrukturera  
anknytningsbandet  
(Steg 5,6,7)



## **NIVÅ 3 INTEGRERA BEFÄST DET NYA**

Nya lösningar på  
gamla problem.  
En ny berättelse.  
(Steg 8,9)

# ”The Hurricane”

John

Räcker inte till

Känner sig i underläge

Vill gardera sig för att bli lämnad

Jag kommer få ta hand om mig själv

Jag kan inte lita på henne

Lena

Känner oro för att bli övergiven

Känner sig lurad och rädd

Vill ta reda på ”sanningen”

Jag kommer få ta hand om mig själv, som alltid

Jag kan inte lita på honom

# De fem grundläggande rörelserna i EFT

Upprepa dessa 5 rörelser om och om igen, när du går igenom steg och nivåer i EFT.



5. Integrera (syn på mig själv - syn på dig) och validera "titta på vad ni skapade"

4. Utforska hur var och en upplevt de nya "dansstegen". "Hur känns det att säga/höra"

1. Reflektera och renodla nuvarande process (inom & mellan)

2. Berör och koppla ihop, nya eller djupare emotioner

3. Omvandla den nya erfarenheten till nya "danssteg" gentemot partnern. Empatisk iscensättning

Dansa  
EFT  
targon



# Lugnet efter Stormen

- ”Jag öppnar dörren, och stormen är borta, det är lugnt och jag ser mig omkring. Njuter av lugnet men ser också på allt som blivit förstört, allt som nu måste byggas upp...”
- Allt är lugnt, jag sover mycket och liksom återhämtar mig...Jag är inte orolig längre, jag känner mig inte stressad så fort John ska ge sig av hemifrån, eller håller på med sina sociala kontakter.

# Nivå 3

- 8-9. **Befäst och stärk det nya goda interaktionsmönster** som växt fram, främja detta nya anknytningsband.

# Några vanliga interventioner i EFT

- **Validering**
- **Empatisk intoning**
- **Empatiska reflektioner**
- **Empatiska gissningar**
- **Heightening/ Förstärka (Höja temperaturen)**
- **Utforskande frågor och svar**
- **Värme**
- **Iscensättning**

# Ett par vanliga EFT-omformuleringar

- ***”Mönstret, den negativa cykeln – är fienden. Det är den som hindrar er från att ha en trygg och kärleksfull relation. Det är mot den vi slåss, för att den inte ska ha mer makt.”***

Vi externaliserar problemet.

- ***”Det här är en kamp om att hitta trygghet i relationen, en trygg anknytning – det är vad allt handlar om.”*** De reaktiva responserna beskrivs som begripliga ur ett anknytningsperspektiv.



# Att arbeta som EFT-terapeut

- Varmt, respektfullt och stödande förhållningssätt, mjuk röst
- Du bygger en trygg relation med var och en, innan de kan bygga en trygg anknytning med varandra.
- Krävs fullständig närvaro och en kärleksfull approach.
- Krävs mod och uthållighet.
- Transparens och genuinitet.
- Du kommer känna, känna, känna – du är där tillsammans med dem och du är med när förändring sker.

# EFT är en upplevelsebaserad terapi

- Det händer i rummet...
- Enactments / Iscensättningar
- Vad händer i kroppen

# Bikupa

- Vad händer i dig just nu?
- I din kropp
- Kan du känna någon känsla där, kanske fler?
- Kan du sätta ord på den/dem?
- Kan du dela den med din granne?

# Familje-EFT

## EEFT

- **Målet med EEFT är att återuppbygga mer trygga mönster** med anknytnings/omsorgspersoner som skapar trygga emotionella band som är säkra.
- **Har en processinriktad approach** för att bygga upp anknytningsband i föräldra-barn relationer och i syskonrelationer genom att öka känslan av trygghet i familjesystemet.
- **Familjens oro och stress** kommer ur ett familjesystem som är rigid med ett interaktionsmönster som är fyllt av **negativa emotionella upplevelser** som **blockerar föräldrars förmåga** att ge och fylla ett barns anknytningsbehov.

# Familje-EFT

## EEFT

- **I EEFT arbetar terapeuten med barnet och föräldrarnas samspel**, med att processa anknytningsbehov, barnets möjlighet att uttrycka dem och vara sårbar, föräldrarnas förmåga att ta emot och ge stöd och omsorg. Iscensättning är en del av denna process
- **Skillnaden** mot EFTC är att man i EEFT tar hänsyn till **familjehierarkin** där föräldrarna har en roll att ge omsorg till barnet
- **Finns en publicerad artikel** av James L Fuller och Gail Palmer, "*Emotionally Focused Family Therapy*". (*Encyclopedia of Couple and Family Therapy*)

# EFT Sverige

- **Sedan 2008 i Sverige.** Togs hit av Tommy Waad och Gerd Elliot i Lund
- **Den första certifierade** i EFT i Sverige är familjeterapeuten Ann-Christin Sandahl
- **Över 200 personer** har gått den grundläggande utbildningen, över 60 personer har gått påbyggnaden
- **11 certifierade** i Sverige
- **3 trainers, handledare, lärare**
- **3 handledare** under utbildning
- **600 certifierade i världen**
- **Manualen är nu översatt till svenska**

# EFT Sverige

- **2 Center bildas.** Ett i Stockholm med Jens Mebius som trainer. Ett i Lund med Gerd Elliot och Tommy Waad som trainers.
- **Stockholm** har ett nätverk där EFT-terapeuter träffas. Jens Mebius ordnar Events och Temadagar, samt utbildningar.
- **I Lund** har Gerd och Tommy Temakväll under hösten för Centret i Skåne
- **Efterfrågan** om EFT-handledning ökar hela tiden.
- Många par går igenom hela EFT-behandlingen och många EFT-terapeuter har väntetider för sina par.

# På gång i EFT Sverige

- **Kick-Off** i februari 2019
- **Grundläggande och påbyggnadsutbildningar** både i Stockholm och Lund
- **Temadagar och Events**
- **Podcast** om EFT (Marianne Gustafsson, Gabriella Schwihlik)



# Viktiga webbadresser för den intresserade!

- <http://drsuejohnson.com/videos/>
- <https://iceeft.com>
- <https://www.eftsverige.se>
- <https://www.eft-stockholm.se>
- <https://www.parterapiinstitutet.se/eft.html>
- [www.mariannegustafsson.se](http://www.mariannegustafsson.se) / [www.livsverk.se](http://www.livsverk.se)

”We are obsessed with love  
and love relationships.





# Att bli certifierad

- Grund utbildning (Extership) och Påbyggnad (Core Skills)
- 8 timmar EFT-handledning med godkänd handledare.
- Två filmer krävs med 20 min av arbete i nivå 1 och nivå 2. Dessutom beskrivning osv av paret.

# EFT-Certifiering

- För att bli certifierad i Sverige krävs att du är *legitimerad psykoterapeut* eller har ett *European certificate for psychotherapy (ECP)* från European Association for Psychotherapy (EAP).
- En certifierad EFT-terapeut är certifierad av ICEEFT – International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy. Mer om deras krav finns på ICEFTS webbsida: <https://iceeft.com/level-1-certified-eft-therapist>