



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

En inbjudan till nya emotionella erfarenheter

*Fenomenologisk studie av psykoterapeuters upplevelser av att fördjupa känslor inom
Emotionellt Fokuserad Terapi*



Psykoterapeutprogrammet
Familje- och systemorienterad psykoterapi 90 hp
Institutionen för socialt arbete
Magisteruppsats 15 hp, Göteborgs Universitet

Ulrika Oscarson
Hanna Lundblad-Edling
Handledare Elisabeth Punzi
År 2023, VT

TACK

Denna uppsats hade inte kommit till utan bidrag från många människor.

Ett stort och varmt tack till de fyra psykoterapeuter som välkomnade våra frågor och bidrog med värdefulla erfarenheter till vår studie. Utan eran öppenhet och generositet hade det inte blivit någon studie. TACK!

Stort Tack till vår uppsatshandledare Elisabeth Punzi för din snabbhet och uppmuntran. För ditt knivskarpa öga för metod, extra mellanslag, ordföljd, innehåll och typ allt... Vi är så tacksamma över allt ditt stöd!

Vi vill också skicka ett varmt tack till våra klasskamrater i handledningsgruppen och våra handledare på psykoterapeututbildningen Lena Lang och Anna Gartvall. Ni har alla under våra år under utbildningen lyssnat på våra funderingar kring känslor i psykoterapi och hjälpt oss att utvidga vår förståelse med era infallsvinklar.

Vi vill även tacka kollegor som följt oss, uppmuntrat oss och stått ut med att vi varit så uppfyllda av denna uppsats (och kommit hålögda till jobbet emellanåt).

Tack till våra familjer och vänner som tålmodigt stått vid sidan om och hejat på. Nu kan vi återigen umgås med er utan att ha tankarna på annat håll. Ett extra tack till våra män som hjälpt till med både teknik, översättning och bildredigering.

Ett litet tack vill vi även ge till oss själva för att vi under denna period motstått allt övrigt i livet som vi värdesätter, för att vi uppbådat jordens tålamod och plöjt oss genom kilometer av ord... Samtidigt som vi också haft stunder av skratt och dagar när vi känt oss nördigt smarta!

Nu skickar vi ut vår uppsats i världen att läsas av er som kommer i dess väg och för er som finner känslor intressanta i det psykoterapeutiska arbetet och i livet i stort.

Hanna Lundblad-Edling och Ulrika Oscarson

Abstract

Syftet med uppsatsen var att nå kunskap om hur systemorienterade psykoterapeuter, som praktiserar Emotionellt Fokuserad Terapi, EFT, upplever arbetet med att fördjupa känslor och hur de kliniskt arbetar med detta. Vi ville studera vad psykoterapeuterna upplever är hjälpsamt i att fördjupa känslor för de par de möter. I studien ville vi även undersöka vilka erfarenheter psykoterapeuterna har av vad som kan försvåra arbetet med att fördjupa känslor, både hos paret och hos dem själva. Studien är fenomenologisk och omfattar intervjuer med fyra psykoterapeuter som är utbildade i EFT-metoden och har handledning och arbetar enligt metoden. Studiens viktigaste fynd var informanternas upplevelse av att deras terapeutiska arbete med att fördjupa känslor ger paret möjligheter att få nya emotionella erfarenheter. Detta, menar informanterna, är helt avgörande för terapins resultat. Känslomässig närvaro som visade sig i empati och validering, rytmen i samtalet samt röstläge visade sig vara viktiga delar för informanterna i att möjliggöra fördjupandet av känslor. Interventioner som visade sig ha betydelse var reglering av känslor i rummet, empatiska gissningar och iscensättande samt att informanterna upplevde sig ha en aktiv roll genom hela terapin. Det som visade sig försvåra det terapeutiska arbetet var när människor hade svårt att mentalisera men även vid psykisk ohälsa, trauma eller våld. En svårighet som kan uppstå i informanterna var prestationskrav och stunder av ifrågasättande av sig själv när de upplever att de inte når fram till paret. Psykoterapeuterna upplevde stöd av EFT-metoden som en karta när det blev svårt i arbetet. En slutsats i studien är att psykoterapeuten som arbetar med EFT befinner sig i ett komplext sammanhang där arbetet sker på många plan och med flera parametrar parallellt. Psykoterapeuten behöver ha oavbrutet fokus, emotionell närvaro och samtidigt vara uppmärksam på sina egna känslor. Ytterligare en slutsats är att arbetet med EFT bidrar till meningsfullhet för psykoterapeuten när hen får möjligheten att bjuda in till nya emotionella erfarenheter.

Nyckelord: Emotionellt Fokuserad Terapi, fördjupning av känslor, emotioner, psykoterapeutens upplevelse.

Abstract

The purpose of the essay was to gain knowledge about how system-oriented psychotherapists, who practice Emotionally Focused Therapy, EFT, work with deepening emotions and what experiences they have of this work. We wanted to study what the psychotherapists find helpful when it comes to deepening feelings for the couples they meet. In the study, we also wanted to investigate what the psychotherapists think makes the work of deepening feelings more difficult, both for the couple and for themselves. The study is phenomenological and includes interviews with 4 psychotherapists who are trained in the EFT method and have supervision and work according to the method. The study's most important finding was the informants' experience that their therapeutic work with deepening feelings gives the couple opportunities to gain new emotional experiences. This, according to the informants, is absolutely decisive for the therapy's results. Emotional presence that manifested itself in empathy and validation, the rhythm of the conversation and voice mode were found to be important elements in enabling the deepening of feelings. Interventions that our participants understood to be important were regulation of emotions, empathic responsiveness and enactment, and that the informants experienced that they had an active role throughout the therapy. What proved to make the therapeutic work difficult was when clients had difficulty mentalizing but also in the case of mental illness, trauma or violence. A difficulty that could arise in the informant was performance demands and moments of self-questioning when they feel that they do not reach the couple. The informants felt supported by the EFT method as a map when things got difficult in their work. A conclusion from the study is that psychotherapists working with EFT finds themselves in a complex context where the work takes place on many levels and with several parameters in parallel. The psychotherapist needs to have uninterrupted focus, emotional presence and at the same time pay attention to own feelings that might occur. Another conclusion is that working with EFT contributes to meaning for psychotherapist when they get the opportunity to invite new emotional experiences.

Keywords: Emotionally Focused Therapy, Hightening, emotions, therapist experience

Innehållsförteckning

Introduktion och bakgrund.....	6
Syfte och frågeställning	7
Begrepp	7
Tidigare forskning.....	7
Kortfattat om EFT-forskning	7
Forskningsläget.....	8
Teori.....	9
Emotioner.....	10
Anknytningsteori.....	10
Emotionellt Fokuserad Terapi som metod	11
Terapeutiskt arbete med att fördjupa känslor.....	14
Terapeutiska förmågor	14
Metod	15
Vetenskapsfilosofisk grund och teoretisk bas.....	15
Datainsamling	16
Urval	17
Informanterna.....	18
Resultat och Analys	18
Reliabilitet och validitet.....	19
Etiska överväganden	20
Resultat	21
Upplevelsen av EFT.....	21
I terapirummet.....	22
Psykokoterapeutens varande.....	22
Psykokoterapeutens interventioner	23
Rytmen i samtalet	25

Det som försvårar.....	26
När det blir arbetsamt med paret.....	26
När det blir arbetsamt i psykoterapeuten	27
Psykoterapeutens inre processer	28
Nya emotionella erfarenheter.....	29
Sammanfattning	30
Analys	30
I analysen framträder ett spänningsfält	33
Diskussion.....	34
Referenser	38
Bilaga 1	40
Bilaga 2	41
Bilaga 3	42

Introduktion och bakgrund

Vi har under vår utbildning på psykoterapeutprogrammet vid Göteborgs Universitet, inriktning Familje- och systemorienterad psykoterapi, intresserat oss för arbetet med emotioner inom systemisk psykoterapi. Många gånger har vi som behandlare mött föräldrar som tycker att deras barn skulle må bra av att få prata om sina känslor. Och vi har träffat barn som vädjar till föräldrar att lyssna på hur de känner sig. Vi har suttit med par där en vill prata känslor medan den andre inte vet hur det ska gå till. Och vi har mött människor som upplevt svåra händelser och där terapirummet vibrerar av ett känsloliv som beskrivs som skrämmande och i kaos.

Vår uppfattning är att det finns en grundläggande inställning, en diskurs, både samhälleligt, kulturellt och inom psykoterapivärlden att det är hjälpsamt att tala om känslor och att känna känslor när man går i terapi. Även vi har tankar om att det har betydelse med känslor när vi möter människor i terapeutiska samtal. Men är det hjälpsamt? I så fall, hur görs ett terapeutiskt arbete med emotioner som är till hjälp och som är förändrande?

Vår forskningsfråga har växt fram då vi under utbildningen alltmer intresserat oss för det psykoterapeutiska arbetet kring känslor och vill lära oss mer om hur psykoterapeuter kliniskt arbetar med att fördjupa känslor. I vår utbildning har få delar handlat om att arbeta terapeutiskt med emotioner och vi har fångat upp att det pågår en diskussion kring att systemisk psykoterapi riskerar att missa de känslomässiga upplevelserna. Johnson (2020) skriver att det finns kritik mot att psykoterapeuter inom det systemiska fältet mestadels koncentrerar sig på interaktionsmönster och undviker att närmare undersöka känslolägen och sårbara emotioner.

Emotionellt Fokuserad Terapi, EFT, har som namnet visar fokus på att arbeta psykoterapeutiskt med emotioner och emotionernas betydelse för förändring. Modellen har sitt ursprung i anknytningsteori, humanistisk teori och systemteori. Efron och Bradley (2007) menar att EFT med sitt fokus på emotioner kan vara utmanande för systemiker och post-systemiska psykoterapeuter. De beskriver att många lösningsfokuserade och narrativa terapeuter inte lyfter fram de emotionella erfarenheterna och att det finns en kritisk syn på att EFT-terapeuten styr klienten med direktiv om att uttrycka sårbara känslor med målet att ändra samspelsmönster.

EFT är en metod som utvecklades för parterapi på 80-talet och den första grundutbildningen i Sverige hölls 2008 (Johnson, 2020). Metoden har sedan vidareutvecklats till att även användas i familjeterapi och i individualterapi, Emotionellt Fokuserad Familjeterapi EFFT och Emotionellt Fokuserad Individualterapi EFIT. I Sverige är det främst parterapeuter som är utbildade i och använder sig av modellen. Därför var det naturligt för oss att välja EFT, det blev därmed en avgränsning av vårt forskningsområde som gett oss möjlighet att analysera på en mer djupgående nivå.

Det finns ett stort och rikt material om EFT och metoden är väl beforskad men vi har trots det funnit få studier som beskriver psykoterapeuternas tankar och upplevelser om sitt arbete. Det tycks finnas kunskapsluckor kring psykoterapeutens upplevelser av att arbeta med att fördjupa känslor inom EFT. Vi uppfattar att detta är ett viktigt område att undersöka då psykoterapeuten ansvarar för den terapeutiska processen i terapirummet och är därmed en viktig del i EFT-metoden. Detta ville vi undersöka närmare och ta reda på hur arbetet upplevs och praktiskt tar sig uttryck genom att intervjua legitimerade psykoterapeuter med utbildning i EFT. Vi är intresserade av att ta reda på mer om psykoterapeuternas kliniska arbete specifikt kring fördjupande av känslor och om det finns faktorer som försvårar det arbetet. Furrow m.fl. (2012) skriver att det finns ett behov av att närmare studera EFT-terapeutens roll för att få mer kunskap

om hur fördjupande av känslor kan skapa positiv förändring. Även om vår studie är i en liten skala är vår förhoppning att den kan lämna ett bidrag inom fältet.

Syfte och frågeställning

Vi vill med studien nå kunskap om hur systemorienterade psykoterapeuter, som praktiserar Emotionellt Fokuserad Terapi, EFT, arbetar med att fördjupa känslor och vilka upplevelser de har av detta arbete. Vi vill studera vad psykoterapeuterna upplever är hjälpsamt i att fördjupa känslor för de par de möter. I studien vill vi även undersöka vilka erfarenheter psykoterapeuterna har av vad som kan försvåra arbetet med att fördjupa känslor, både hos paret och hos dem själva.

Studiens frågeställningar

Hur görs ett terapeutiskt arbete med att fördjupa känslor inom EFT?

Vilka upplevelser har psykoterapeuterna av sitt arbete med att fördjupa känslor?

Finns det faktorer som försvårar det terapeutiska arbetet med att fördjupa känslor?

Begrepp

I denna studie används ordet psykoterapeut för den som utövar EFT-terapi förutom i delarna Tidigare forskning och Teori. I dessa delar används ordet terapeut då de engelska artiklarna och den mesta av teorin använder detta ord. Det är inte alltid den som utövar EFT är legitimerad psykoterapeut men utifrån att vi studerar legitimerade psykoterapeuters upplevelser används detta ord i Metod, Resultat, Analys och Diskussion. De vi intervjuat presenteras som informanter. Mestadels används ordet emotioner men ibland även ordet känslor. I denna studie har de samma betydelse.

Tidigare forskning

Här presenterar vi en kortfattad översikt över forskning av EFT som metod för att sätta vår studie i ett sammanhang. Därefter redovisar vi en sammanställning av forskningsartiklar som rör den del av EFT där terapeuten fokuserar på fördjupning av känslor, vilken roll terapeuten har i detta och hur EFT kan leda till förändring i anknytningsmönster.

Kortfattat om EFT-forskning

När vi har sökt tidigare forskning gällande EFT har vi funnit ett stort antal artiklar och forskningsstudier från USA. I Sverige tycks denna modell inte ha beforskats då vi inte funnit några studier från svensk kontext. Under uppsatsens gång har vi läst på Stockholms EFT Centers webbsida (u.å) att det kommer påbörjas ett svenskt forskningsprojekt; EFT intervention till föräldrar med barn diagnostiserade med cancer. Projektet kommer att pågå i tre år och målet är att genomföra en nationell randomiserad kontrollerad studie. Psykolog och docent Anna Wikman samt psykoterapeut och docent Lisa Ljungman håller i studien som genomförs vid institutionen för kvinnors och barns hälsa, Uppsala Universitet.

EFT-metoden utvecklades i USA under 80-talet och redan från början gjordes forskning kring metoden. Johnson och Greenberg (1985), publicerade en studie som tittade på resultat av EFT-terapi, den visade att paren självs kattade signifikanta skillnader i kvaliteten i parrelationen efter terapin. Studien visade att EFT möjliggjorde förändringar i beteende även om fokuset i terapin var känslomässiga erfarenheter. Flera studier har undersökt långtidseffekten av EFT-terapi. Wiebe m. fl. (2017) har gjort en uppföljningsstudie 2 år efter avslutad terapi vilken visar på positiva långtidsresultat. Huvudresultatet handlar om en anknytningsförändring, specifikt en minskning av en undvikande anknytning till en mer trygg anknytning gentemot sin partner, vilket forskarna menar spelar en signifikant roll för att nå en långvarig positiv förändring för paren. Ganz m.fl. (2022) har undersökt hur EFT påverkar krigsveteraner och deras partner. Studien visar att EFT är effektivt och att stressen i relationen minskar och trots att PTSD och depression inte är fokus i behandlingen minskar de individuella symtomen på dessa tillstånd. Spengler m.fl. (2022) visar i en metaanalys att 70% av paren är symptomfria när det gäller stress i relationen i slutet av behandlingen. Studien kom fram till att resultaten var beroende av hur trogen terapeuten var modellen.

Forskningsläget

Bradley och Furrow (2004) menar att EFT skiljer sig från många andra parterapeutiska metoder genom att betona vikten av att i terapin intensifiera mer sårbara känslor som exempelvis rädsla, längtan, skam och oro. De här känslorna menar man inom EFT är anknytningsorienterade. Ofta döljs dessa känslor av negativa samspelsmönster som definierar hur paret relaterar till varandra (Johnson, 2020). McRae m.fl. (2014) visar att EFT ökar de emotionella nivåerna hos paren. Forskarna undersökte om det fanns en skillnad i vilka personer som var mottagliga för en process av ökade känslomässiga erfarenheter. De fann att det inte hade någon avgörande betydelse huruvida det fanns en känslomässig medvetenhet eller om personen hade mer av känslokontroll över de sårbara känslorna. Det som visade sig påverka resultatet i terapin var istället de interventioner terapeuten använde och som skapade känslomässiga förändringsprocesser. Deras studie visar att EFT-terapi är effektiv och hjälpsam även för personer som inte hade en känslomässig medvetenhet och för personer som har en tendens att kontrollera sina känslor. Bradley och Furrow's studie (2004) visar att när terapeuten efterfrågar parets känslomässiga erfarenheter genom att uppmärksamma och stanna upp, validera och upprepa det som terapeuten uppfattar handlar om sårbara känslor frammanas ny intrapsykisk medvetenhet. Detta ger större förståelse för paret kring hur deras reaktioner är relaterade till anknytningsrädsla.

Myung m.fl. (2022) fann att parets direkta känslor och autentiska gensvar har stor betydelse för förändringsprocessen. Genom att terapeuten belyser parets rädsla och skam framkommer viktig information som visar intrapsykisk behov. När paret delar dessa upplevelser med varandra och hjälper varandra att ta risken att vara sårbar sker reparation av relationen. En del i det terapeutiska arbetet är att fokusera på att stödja båda parter i att vända sig till varandra för tröst och ömsesidigt ta emot det stöd som den andre ger. Detta menar författarna leder till terapeutiskt resultat i och med att det förändrar hur paret relaterar till varandra. Bradley och Furrow (2004) menar att terapeuten behöver vara medveten om hur rädsla påverkar hur personerna ser på sig själv och den andre och inte gå för fort fram i dessa processer. De såg i sin studie att det är nödvändigt att terapeuten saktar ner och stannar upp för att paret ska våga prova nya sätt att relatera till varandra.

Furrow m.fl. (2012) har studerat terapeutens roll och betydelsen av terapeutens förmåga att fördjupa och urskilja anknytningsrädsla. Denna rädsla visar sig genom hur klienten ser på sig själv och den andre. De har funnit att denna del av EFT kan vara utmanande för terapeuten och kan leda till dödläge i processen om terapeuten inte förmår vara känslomässigt närvarande. I studien betonas att vägledning för paret i att uttrycka sårbara känslor kräver mer än empati och allians från terapeuten. De menar att terapeutens förmåga att tydligt uppmärksamma och lyfta fram känslor, i kombination med personlig tillgänglighet och värme gav större möjlighet till utveckling av känslomässiga erfarenheter. Det visade sig även att EFT terapeuternas mjukare röst var förenat med att klienten fick en mer känslomässig erfarenhet. Terapeutens känslomässiga närvaro visade sig skapa en större trygghet vilket ledde till att paret kunde lämna skuldbeläggande samspelelmönster och istället våga vara mer sårbara och i större utsträckning ta emot varandras sårbarhet.

Burgess m.fl. (2015) skiljer i sin studie på generella anknytningsmönster och relationsspecifika anknytningsmönster. Generella anknytningsmönster är de vi har med oss från våra tidiga år medan relationsspecifika anknytningsmönster skapas utifrån den nuvarande relationen. De skriver att det finns osäkerhet inom anknytningsforskningen om en förändring i det generella anknytningsmönstret sker över tid eller inte. I studien menar forskarna att det finns tendenser som visar att förändringen som sker i de relationsspecifika anknytningsmönster hos par som genomgår EFT även förändrar de generella anknytningsmönstren. Författarna beskriver att inom den del i EFT som kallas uppmjukanden, och som innehåller fördjupning av känslor, får paret möjlighet att uttrycka sårbarhet och får vägledning i den ömsesidiga emotionella tillgängligheten och lyhördheten som karaktäriserar trygg anknytning. Studien visar att för de par som fullföljt den s.k. uppmjukningen, sker en signifikant minskning av relationsspecifik ängslig anknytning. De par som inte fullföljde denna del visade inte i samma utsträckning en minskning. Uppmjukningsdelen i terapin visade studien tar i genomsnitt 14,5 sessioner. Men för studiens par varierade det mellan 5–29 sessioner vilket tyder på att det tar olika lång tid för par att komma hit.

Wiebe m.fl. (2017) har undersökt vilka terapeutiska förändringsfaktorer inom EFT som leder till ett långsiktigt resultat. I en tvåårsuppföljning visade förändringar som inbegriper nya känslomässiga erfarenheter ett långsiktigt positivt resultat. Författarna menar att studien visar på stöd för att EFT's teori kring förändring i anknytning spelar en signifikant roll i att skapa bestående förändringar. Ju större fokus terapeuten har på att utforska kärnemotionerna i anknytningsrelationen ju större möjlighet är det att resultatet håller över tid. Om paret utvecklar sin förmåga att bibehålla det emotionella processandet förutsäger det ett långsiktigt resultat. Ett aktivt terapeutiskt arbete med den som har en undvikande anknytning i relationen visar studien har den största inverkan på ett långsiktigt resultat. Detta beskrivs med att terapeuten jobbar för att behålla ett känslomässigt djup genom hela sessionen vilket genererar nya erfarenheter som leder till ett långsiktigt resultat.

Teori

Här beskriver vi teorier kring emotioner relevanta för vår frågeställning samt redogör för Emotionellt Fokuserad Terapi (EFT). Då fältet med teorier och forskning kring emotioner sträcker sig från neurovetenskap till psykologi och sociologi har vi i denna studie fokuserat på EFT's teori om känslor och specifikt att fördjupa känslor. Vi beskriver anknytningsteorin och

teori kring anknytningens påverkan i kärleksrelationer. Som sista del presenteras teori kring terapeutiska förmågor hos EFT-terapeuten.

Emotioner

Inom EFT beskrivs emotionernas funktion vara av central betydelse. Johnson (2020) menar att det finns en allmän samstämmighet inom forskningsfältet kring emotioner att vi människor har sex kärnemotioner. Dessa är glädje, överraskning, ilska, skam, fruktan och nedstämdhet. De tre första benämns som närmande emotioner och de tre sista som fjärande.

Emotionernas funktioner enligt Johnson (2020, sid 70–72):

- Emotionerna orienterar och engagerar
- Emotionerna gör att vi skapar mening
- Emotionerna motiverar oss
- Emotionerna kommunicerar med andra och framkallar respons från dem

Emotioner hjälper oss att ta vara på våra behov och förstå något om våra önskningar. De finns med som en viktig del i hur vi fattar beslut och ger en upplevelse av vad som är av vikt. Människans förmåga att förmedla en meningsskapande livsberättelse hänger samman med tidigare anknytning och hur denna skapat emotionella erfarenheter. Emotioner kan starta processer och få oss att agera. Vi människor påverkas av varandras emotionella signaler, även de som är ickeverbala. Dessa kan visa sig i kroppsspråk och i tonläge.

Emotionsreglering handlar inom EFT om att identifiera, modifiera och använda emotioner. Regleringen sker när vi kan urskilja olika känslor, förstå dessa och att ha förmågan att minska eller öka emotioner hos sig själv och andra. När vi kan reglera våra känslor betyder det att emotioner hjälper oss att rikta vårt tänkande och handlande.

Anknytningsteori

EFT vilar på anknytningsteorin, vilken ursprungligen utvecklades av John Bowlby. Anknytningsteorin fokuserade främst på anknytningen mellan barn och den primära omvårdnadspersonen. Att knyta an till andra ses som ett djupt mänskligt behov och att det ytterst handlar om vår överlevnad. Genom den sammantagna erfarenheten barnet får genom samspelet med omvårdnadspersonen grundas inre arbetsmodeller av själv och andra (Broberg m.fl., 2020). De inre arbetsmodellerna styr vår syn på oss själva, på andra, om vi är värda att älskas och hur vi förmår att lita på andra människor (Johnson, 2020). Under åren har flertalet studier gjorts för att undersöka anknytning i vuxenrelationer och den romantiska anknytningen. Mikulincer and Shaver (2012) beskriver att även om anknytningen som mest formas under vår uppväxt och att vi under livet utvecklar förmågor att känna större trygghet utifrån inre arbetsmodeller så är vi under hela livet beroende av andra för trygghet och säkerhet. Därmed är anknytningssystemet aktivt under hela vårt liv och påverkar våra relationer.

Utifrån inre arbetsmodeller skapas anknytningsstrategier för hur vi som vuxna reglerar våra känslor, exempelvis kan någon söka tröst och stöd från andra medan andra drar sig undan och har mer självförsörjande strategier. Hur vi reglerar känslor påverkar nära relationer, formar hur vi kommunicerar och hur vi löser konflikter med andra (Mikulincer & Shaver, 2012).

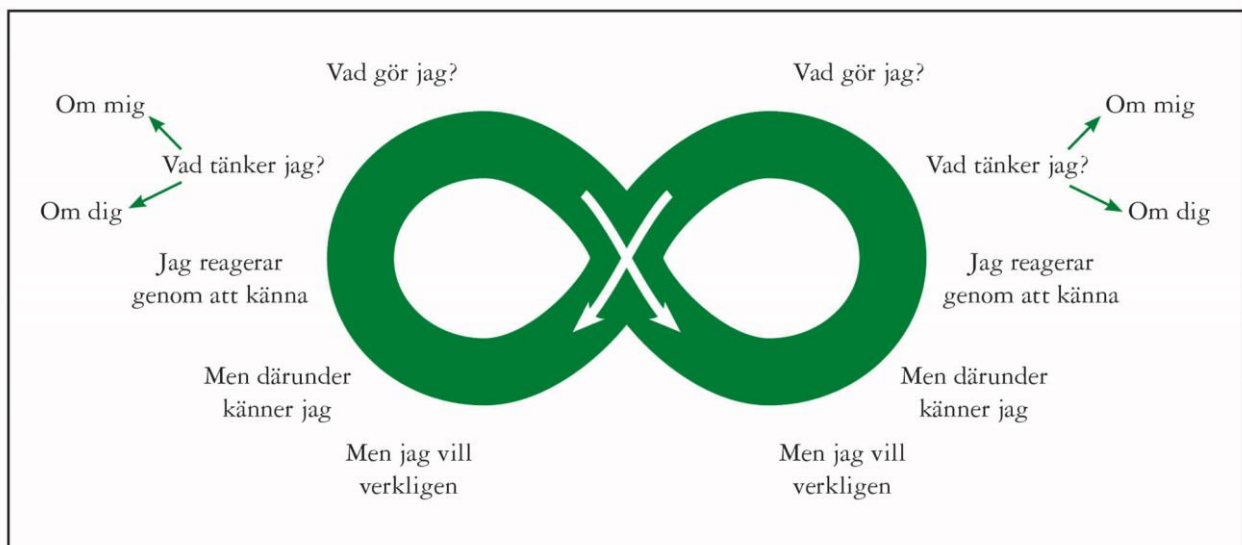
Brandão m.fl. (2019) beskriver hur anknytningsteorin omfattar både det intrapersonella och det interpersonella. Den anknytning som vi kommer med till en relation påverkar inte enbart oss som personer utan har en hög inverkan på vår partner. Genom det anknytningsmönster och strategier för känsloreglering som en partner har formar det hur den andra i paret agerar och reglerar känslor. Exempelvis blir beteende och kommunikationen i en parrelation mer negativ när en i paret har en undvikande anknytning.

Trygg anknytning ger i större utsträckning tillfredsställelse i kärleksrelationer och mer psykologiskt välbefinnande. I dessa relationer skapar paret gemensamma strategier för att reglera både de egna och den andres känslor. I kärleksrelationer mellan personer som har otrygg eller undvikande anknytning är det en lägre grad av välbefinnande och det finns en högre risk för depression som knyts till de strategier för känsloreglering som paret har (Brandão m.fl., 2019).

Emotionellt Fokuserad Terapi som metod

Greenman och Johnson (2013) samt Johnson (2020) beskriver att EFT-metoden för par har 3 nivåer uppdelat på 9 steg, där varje nivå har ett eget terapeutiskt mål. Terapin pågår 8-20 sessioner.

Första nivån är stabilisering/ de-eskalering, fokus är att hjälpa paret att identifiera negativa samspelsmönster. Terapeuten hjälper paret att utforska de känslor, vanligen de sårbara, som driver det negativa samspelsmönstret och som tidigare varit omedvetna för paret (se figur 1).



Figur 1.
Samspelsmönster i en parrelation
Med tillåtelse av Gerd Elliot & Tommy Waad
www.parterapiinstitutet.se

Ett vanligt samspelsmönster är att den ena i paret klagar eller skuldbelägger den andre som drar sig undan eller blir försvarsinställd. Terapeuten inleder vanligen med den partner som drar sig undan med det som i EFT kallas återengageranden, vilket innebär att få stöd i att bli mer känslomässigt engagerad och successivt uttrycka sina behov för partnern. Terapeuten arbetar

sedan med den i paret som klagar för att den ska mjukna känslomässigt, denna del av det terapeutiska arbetet benämns i EFT som uppmjukningar. EFT har även definierat andra samspelsmönster: attack-attack-cykeln, onda cirkeln och kaos-ambivalens-cykeln.

Andra nivån är omstrukturering av anknytningen; målet är att uppnå en tryggare anknytning. Här arbetar terapeuten med att paret får uttrycka sina sårbara känslor och behov och bjuder in partnern att möta dessa.

Den tredje och sista nivån handlar om att befästa den terapeutiska förändringen och integrera förändringen i paret samspelsmönster. I den sista nivån är det även möjligt att arbeta med problemlösning och att paret tar hjälp av sina nya emotionella erfarenheter.

Burgess Moser och Johnson (2011) går igenom modellens 9 steg. Vi beskriver här nivåerna och stegen i en viss ordning men i terapin vävs de samman, terapeuten växlar i sitt arbete mellan nivåerna och stegen efter behov.

Nivå 1

1. Terapeuten skapar en allians med båda parter.
2. Terapeuten identifierar paret negativa samspelsmönster, se figur 1.
3. Förståelse av vars och ens underliggande känslor som driver på samspelet.
4. Terapeuten omformulerar konflikten till relationstermer och har fokus på anknytningsbehov.

Syftet med nivå 1 och de första fyra stegen är att de-eskalera, det uppnås när paret kan se sin roll i samspelet och när de börjar bli friare och kan bemöta sin partner på ett annat sätt. Ett exempel är när den partner som drar sig undan vågar riskera att bli mer känslomässigt engagerad och den mer skuldbeläggande partnern blir mindre arg och skuldbeläggande.

Nivå 2

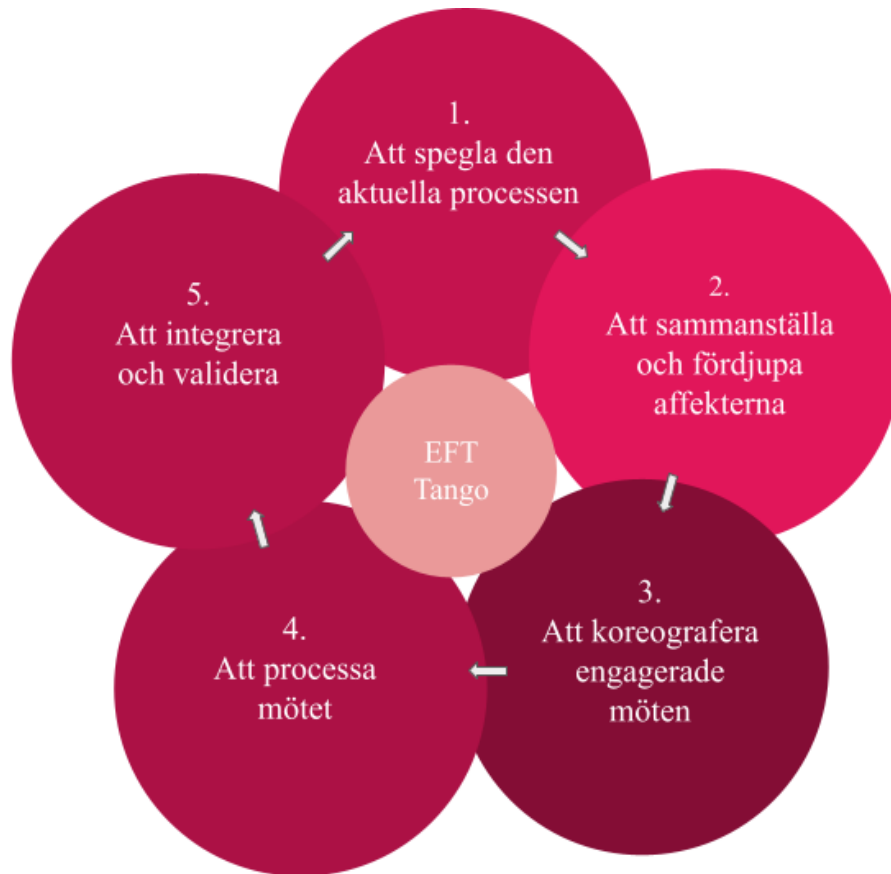
5. Terapeutens fokus är att paret ska lära sig och acceptera sina anknytningsbaserade känslor och behov och hur dessa påverkar paret interaktionsmönster.
6. Här behöver paret acceptera sin partners känslomässiga erfarenheter och med hjälp av terapeuten hitta nya sätt att gensvara på dessa.
7. Terapeuten skapar möjlighet för paret att uttrycka sina tidigare outtalade känslomässiga behov och att gensvara på den andres uttryck av sårbarhet.

Under nivå 2 och steg 5–7 är målet att två viktiga förändringar sker, att återengagera den som dragit sig tillbaka och att mjuka upp den som är kritisk eller klandrar.

Nivå 3

8. Terapeuten har fokus på att paret använder sina nya sätt att samspela och att kunna lösa bekymmer som tidigare inte varit möjligt.
9. I det avslutande steget är målet att stärka de nya relationella samspelsmönster som har etablerats.

Johnson (2020) beskriver att viktiga EFT-interventioner som används i terapin genom alla nivåer och steg har fått begreppet EFT-tango. Dessa interventioner menar man inom EFT leder till förändringsprocesser som definieras i fem steg (Se figur 2).



Figur 2.
De fem grundläggande tureorna i EFT-tango, Johnson. (2020), sid 100.

I Johnson (2004) och Johnson (2020) beskrivs interventioner som används i EFT. Empati är grundläggande i allt arbete i EFT och empatin behöver finnas där för att interventionerna ska bli hjälpsamma. Terapeutens empati uppmuntrar klienten att lyssna på sig själv och på sina närmaste på ett inkännande sätt. Johnson (2004) menar att terapeutens empati skapar en trygghet för paret och att det behövs för att båda i paret ska våga öppna upp.

Här förklarar vi kortfattat fyra EFT-interventioner som har betydelse för att fördjupa känslor; reflektion, validering, evokativ respons och fördjupning.

Reflektion kring den emotionella processen. Det innebär att terapeuten jobbar för att förstå paret erfarenhet, processar erfarenheten tillsammans med dem och uppmärksammar hur de skapar mening och förstår erfarenheten.

Validering handlar om att terapeuten har en accepterande hållning i samtalet. Det är viktigt att terapeuten uttryckligen validerar vars och ens erfarenhet av relationen. Validering sänker orosnivån i samtalet som ofta finns där inledningsvis. När reflektion och validering används

med empati bidrar det till att paret blir mer engagerade i sina erfarenheter och blir beredda att vidga dem.

Evokativ respons betyder att terapeuten har fokus på de trevande, försiktiga och oklara delarna av parets erfarenheter och uppmuntrar till att utforska och engagera sig i dessa. Terapeuten är i detta mer intresserad av parets känslor än innehållet i det som sägs. Här föreslås andra beskrivningar av det som upplevs för att hjälpa paret vidga erfarenheten, fördjupa känslan och få en mer nyanserad bild. Uppgiften för terapeuten är att försiktigt erbjuda paret nya sätt att se på sina erfarenheter i förhållande till sig själv och den andre. Det är viktigt att den evokativa responsen görs beskrivande, normaliserande och utan att värdera det som framkommer.

Fördjupning handlar om att hjälpa paret att gå under det som syns på ytan som reaktiva känslor och reaktioner och jobba med det som bedöms vara mer centralt, vilket är de primära känslorna. Fördjupning innebär att terapeuten väljer att belysa och intensifiera vissa gensvar och interaktioner. Ofta är det dessa interaktioner som spelar en avgörande roll i parets negativa samspel. Fördjupningen kan göras på olika sätt som att återupprepa en fras för att betona dess betydelse, terapeuten kan luta sig framåt och tala tystare och saktare och att hjälpa paret att vända sig till varandra. Terapeuten har ett oavbrutet fokus och blockerar det som minskar den emotionella intensiteten.

Terapeutiskt arbete med att fördjupa känslor

I arbetet med emotioner beskriver Johnson (2020) att EFT-terapeuter betonar skapandet av nya emotionella erfarenheter mer än insikt och tankar om sina känslor. I emotionerna menar man inom EFT att det finns en kraftfull möjlighet till känslomässig förändring. Syftet med att fördjupa emotioner är att titta under det som visar sig allra först, det som är den automatiska känslomässiga reaktionen. Här arbetar terapeuten med att vaska fram de mer sårbara känslorna och att utforska den ensamhet, sorg och smärta som kan finnas. Terapeutens fokus på parets anknytningsaffekter skapar en process kring att kärnan i reaktioner som exempelvis ilska är uttryck för egna behov och längtan.

Furrow m.fl. (2012) och Johnson (2020) beskriver det terapeutiska arbetet i det som kallas uppmjukningar där terapeuten jobbar med att fördjupa känslor av rädsla för att bli lämnad som ofta finns hos den partner som skuldbelägger den andra. Denna reaktion grundar sig i anknytningsrädsla. Terapeuten stödjer paret i denna process genom att ge evokativ respons och utan värdering utforska parets sätt att samspara. I den evokativa responsen föreslår terapeuten andra beskrivningar av sårbara känslor som erbjuder paret nya emotionella erfarenheter som de tidigare inte varit medvetna om. Furrow m.fl. (2012) menar att terapeutens röst här är en viktig del, en mjuk och inkännande röst hjälper paret att nå nya känslomässiga erfarenheter. Rösten förmedlar att terapeuten är känslomässigt närvarande vilket skapar trygghet för paret att våga riskera att vara mer sårbara och möta varandras sårbarheter.

Terapeutiska förmågor

Furrow m.fl. (2012) skriver för att nå fram till de underliggande sårbara känslorna behöver terapeuten ha förmågan att stanna upp och tillsammans med klienten tona in känslor av exempelvis ilska och besvikelse för att sedan skilja ut dessa från reaktionerna av att skuldbelägga andra och sig själv. Terapeutens känslomässiga tillgänglighet och mottaglighet

spelar en viktig del i denna process. För att skapa en tillräckligt trygg grund måste det finnas acceptans, engagemang och att terapeuten förmår validera de steg som klienten tar i att bearbeta svåra upplevelser och i att utmana upplevda risker med att visa sig mer sårbar.

Bradley och Furrow (2004) skriver att terapeuten behöver ha skicklighet i att använda evokativa interventioner för att uppnå uppmjukningar. Dessa interventioner innebär att terapeuten har förmåga att förstärka känslor, ge förslag på olika underliggande känslor samt ge evokativ respons. Johnson (2004) beskriver att terapeutens egna känslomässiga processande hjälper terapeuten att förstå hur andra kan erfara en specifik händelse. Terapeuten behöver tillåta sig själv att ta del av klientens erfarenhet, engagera sig och processa den vidare, att använda sina egna känslomässiga erfarenheter och empati som en guide i att hjälpa klienten.

Metod

Här beskriver vi hur vi tog oss an arbetet med uppsatsen och vårt tillvägagångssätt i att undersöka forskningsläget och teori kring att fördjupa känslor inom EFT. Vi beskriver även vår fenomenologiska ansats i arbetet med intervjuerna och analysen av det insamlade materialet samt ger en beskrivning av informanterna. Urval, validitet, reliabilitet samt våra etiska överväganden finns även beskrivna här.

Vetenskapsfilosofisk grund och teoretisk bas

Studiens syfte och frågeställning handlar om att nå kunskap om hur systemorienterade psykoterapeuter, som praktiserar EFT, arbetar med att fördjupa känslor och vilka upplevelser de har av detta arbete. Vi vill studera vad psykoterapeuterna upplever är hjälpsamt och vad som kan försvåra det psykoterapeutiska arbetet i att fördjupa känslor. Utifrån studiens syfte har vi valt en fenomenologisk ansats. Inom fenomenologisk forskning studeras ett avgränsat fenomen utifrån ett antal individers erfarenheter och hur de förstår sin levda erfarenhet. Forskaren söker efter det som visar sig gemensamt i deras berättelser och lyfter fram dessa som värdefull kunskap för en större grupp (Creswell & Poth, 2018). Enligt Thomassen (2005) lämpar sig den fenomenologiska forskningen väl för att studera en viss praxis och hur denna upplevs av de som praktiserar den. Forskaren frågar efter det som görs, hur detta uppfattas och vilken mening personen lägger i detta.

Thomassen (2005) skriver om den socialkonstruktivistiska tanken att processen kring att skapa kunskap inte sker individuellt utan att ny kunskap uppstår i de mellanmänskliga och språkliga samspelen. Utifrån denna tanke om att kunskap skapas i en gemensam process sökte vi tillsammans av forskningsfältet inom EFT. De artiklar vi fann relevanta för studiens frågeställning samt den litteratur vi har i teoriavsnittet har vi gemensamt läst, diskuterat och tänkt kring för att skapa en gemensam teoretisk grund. Ofta stannade vi upp för att prata om hur vi förstod det vi läste och skapade i detta interaktioner mellan varandra och mellan oss och texten. Detta upplevde vi båda blev en process där vår frågeställning kring hur EFT-terapeuter upplever arbetet med att fördjupa känslor vägledde oss och byggde ny förståelse hos oss båda. Vi kunde knyta dessa nya förståelser till våra erfarenheter som behandlare och blivande psykoterapeuter. Denna process genererade även nya frågor kring det terapeutiska arbetet med emotioner inom EFT. Exempelvis uppmärksammade vi hur denna nya kunskap påverkade oss båda i vårt arbete men även oss som personer och väckte vår nyfikenhet om även de

psykoterapeuter vi skulle intervjuar upplevde något liknade. Under samma tid i vår handledning inom psykoterapeututbildningen har ett stort fokus för oss båda varit psykoterapeutidentitet. Detta har ytterligare fördjupat tankar kring arbetet inom det terapeutiska fältet, frågeställningarna i vår studie och samspelat med tankar om oss som personer.

Att söka i databaser upplevde vi var som att gå i labyrinter med ständigt nya vägar att irra bort sig på. För att undvika irrfärder tog vi hjälp av bibliotekarie på Universitetsbiblioteket i att finna bra sökvägar och hjälptes sedan åt att hålla fokus i våra sökningar på fördjupning av känslor och studier av psykoterapeuters upplevelser av sitt arbete inom EFT-modellen. Databaser vi använde var PsycINFO, Scopus, SwePub. De engelska sökorden vi använde var: Emotionally focused therapy, clinicians, counsellors, therapist perspective, therapist experience, emotions, deepening emotions, attachment, relations, therapy. De svenska sökord vi använde var: Emotionellt fokuserad terapi, psykoterapeut, terapeut, emotioner, känslor, fördjupa känslor.

Genom den forskning vi läste fick vi ny förståelse för att det förhållningssätt och de interventioner psykoterapeuten använder i samtal med paren har en avgörande betydelse för om terapin leder till en fördjupning av känslor och att avsaknaden av fördjupning av känslor visar färre bestående positiva förändringar för paren. Denna nya förståelse ledde oss vidare från vår första fråga “Är det hjälpsamt att prata om känslor” till att bli mer specifika frågeställningar om vad psykoterapeuterna har för upplevelser av sitt arbete, hur de gör ett terapeutiskt arbete med att fördjupa känslor som blir hjälpsamt och vad som kan försvåra detta.

En svårighet uppstod när vi letade efter vetenskapliga artiklar om EFT från svenska förhållanden. Vi hittade ingenting och fick konstatera att det inte är studerat i en svensk kontext, ändå används metoden på många av Sveriges familjerådgivningar.

Vi har under arbetets gång brottats med EFT’s terminologi. Alla vetenskapliga artiklar vi fann relevanta för vår studie var på engelska och eftersom EFT har en egen terminologi för flera olika delar av modellen, fick vi ta de svenska EFT-böckerna till hjälp för att förstå vilka svenska ord som fångar innebörden av de engelska begreppen. Även på engelska beskrivs samma fenomen med olika begrepp och vi har där fått välja det vi funnit vara det bästa alternativet och översatt detta till svenska. Exempelvis har vi benämnt det engelska ordet “withdrawer” som “den som drar sig undan” och “pursuer” har vi benämnt som “den som klagar” i likhet med hur det skrivs i den svenska EFT-litteraturen.

Datansamling

I processen att samla in data har vi utgått ifrån Creswell och Poths (2018) beskrivning av datansamlade genom intervjuer. Detta innebär kortfattat att skapa öppna frågor utifrån studiens frågeställning, lokalisera de som bäst kan besvara frågorna, vara noga med tekniken för inspelning av intervjuerna samt att ge tydlig information kring studien och att intervjupersonens medverkan är frivillig.

Intervjufrågor inom fenomenologiska studier ska vara öppna och breda för att ge informanten möjlighet att utforska sina egna tankar och i samtalet skapa mening i dessa (Creswell & Poth, 2018). Vi skapade en intervjuguide, se bilaga 1, med öppna frågor som skulle ge förutsättningar för intervjupersonerna att fundera kring sina erfarenheter och formulera sina tankar kring dessa. Vi har både deltagit i alla intervjuer och vid varje intervju har en av oss varit den som hållit i intervjun medan den andre lyssnat och flikat in om något missats, eller lyft fram något den

funnit extra intressant. Exempelvis när informanterna beskrev sin terapeutiska praktik i mer allmänna ordalag kunde den som inte höll i intervjun fråga informanterna om de kunde beskriva mer i detalj från något samtal med ett par. Intervjuerna har alla varit ca en timme och 15 minuter. Intervjuerna spelades in på våra telefoner och den första transkriberingen gjordes ordagrant, fast med en hel del felaktiga ord, med transkriberingsprogrammet Scriptme. När vi fått utskrifterna från programmet lyssnade vi noga genom två intervjuer var och rättade de felaktigheter som fanns. I de citat vi redovisar har vi tagit bort upprepningar och hummanden för bättre läsbarhet.

Urval

Inom fenomenologiska studier är det av stor vikt att hitta personer som har en rik erfarenhet av det fenomen som studeras. Enligt Creswell och Poth (2018) behöver forskaren därför välja med omsorg vilka informanter som ska ingå i studien.

Vi ville intervjua legitimerade psykoterapeuter med en systemteoretisk grund och som utbildat sig inom EFT. Vi övervägde om vi skulle söka psykoterapeuter som även har fortsättningsutbildning i EFT. Vi kom dock fram till att våra möjligheter att hitta informanter ökade om det räckte att de enbart hade grundutbildning, vilken är 4 dagar, som fler psykoterapeuter har genomgått än fördjupningskursen som är 8 dagar. Vi vände oss till det nätverk av kollegor som Ulrika (en av författarna till denna studie) har på sitt arbete inom kommunens familjerådgivning. Vi fick genom detta tips på sex personer att kontakta och som ingen av oss hade någon tidigare relation till. Vi skrev också till flertalet mottagningar där det arbetar psykoterapeuter som har EFT-utbildning.

Tre av de som tackade ja hade vi fått kontakt med via de tips som gavs av nätverket av kollegor. En av psykoterapeuterna som tackade ja kom från en mottagning som vi kontaktat genom att skicka information om studien till mottagningens chef. Tre psykoterapeuter tackade aktivt nej till att delta i vår studie.

Alla fyra personer som tackade ja efter att de fått den första informationen fick sedan utförlig information om studien samt en presentation av oss, se bilaga 2, och tackade då åter ja till att medverka varpå vi bokade datum för intervjuerna. Intervjuerna genomfördes på respektive psykoterapeuts arbetsplats enligt deras önskemål.

I den fenomenologiska forskningen kan data samlas in från allt från en person till flera och enligt Creswell och Poth (2018) kan antalet variera mellan 3-4 individer till 10-15 individer. Braun och Clark (2013) presenterar att antalet informanter inom fenomenologisk forskning bör vara mellan fyra och sex stycken. Enligt Kvale och Brinkman (2018) är antalet informanter i kvalitativa studier avhängigt studiens syfte och att det ska finnas tillräckligt med tid att förbereda intervjuerna och att analysera materialet. Utifrån studiens syfte, i vårt fall att undersöka EFT-psykoterapeuters upplevelser av att arbeta terapeutiskt med att fördjupa känslor, och den tidsram vi haft bedömde vi att material från fyra intervjuer skulle ge oss ett tillräckligt rikt material och samtidigt ge oss nog med tid att göra en genomarbetad analys.

Informanterna

Informanterna är alla kvinnor som är mellan 50 och 67 år. De är socionomer och har arbetat som legitimerade psykoterapeuter mellan 2–17 år. Alla fyra har jobbat med EFT i 7–9 år vilket får anses som lång tid då EFT kom till Sverige för 15 år sedan. Tre av informanterna har även fördjupningskursen i EFT. Informanterna får sammantaget anses ha en gedigen yrkeserfarenhet samt erfarenhet av EFT. För att säkerställa deras anonymitet ges inte ytterligare information.

Resultat och Analys

Analysmetoden i studien är tematisk analys där ett fenomenologiskt fokus används utifrån studiens frågeställningar att undersöka informanternas upplevelser. Tematisk analys används för att urskilja teman i materialet utifrån studiens syfte. Forskaren lär först känna sitt material genom att läsa genom flertalet gånger. Sedan letar forskaren efter signifikanta yttranden som grupperas i meningsbärande kluster och ur dessa urskiljs olika teman som beskriver informanternas upplevelser och erfarenheter av det som studeras (Braun & Clarke, 2013).

Då studiens fokus är fenomenologiskt har vi tagit fasta på hur Braun och Clarke (2013) beskriver att detta perspektiv arbetar fram tema som svarar på studiens frågeställningar. Första steget är att forskaren håller sig nära sitt material och tar in informanternas erfarenheter såsom de förmedlas av dem. I det andra steget tar forskaren distans från sitt material och ställer frågan “Vad är det egentligen som sägs och hur kommer det sig att just detta är en viktig erfarenhet?” Som det sista steget i att bearbeta sitt material, skriver Creswell och Poth, (2018), att forskaren läser de teman som upptäckts och sammanfattar de viktigaste delarna i resultatet.

Vi började med att enskilt läsa igenom de fyra intervjuerna ett flertal gånger och färgmarkerade de uttalanden som vi uppfattade handlade om psykoterapeuternas upplevelser av att arbeta med att fördjupa känslor, när de beskrev vad de gör i terapirummet samt det de beskrev försvårade detta arbete. Upplevelsen var att vi badade i psykoterapeuternas tankar. I processen att “torka upp” efter badet och påbörja att distansera oss träffades vi och började enligt Braun och Clarkes (2013) ställa frågorna “Vad” och “Hur” till de färgmarkerade uttalandena. Genom detta förfarande påbörjades en sortering inför att skapa meningsbärande kluster som kan visa det som är gemensamt i informanternas uttalanden. De kluster vi tyckte oss se då vi sorterade uttalanden var Görandet, Försvårande och Terapeuten.

Vi satt sedan tillsammans och läste de uttalanden som tillhörde vart och ett av klustren och fokuserade på vad innehållet handlade om för att hitta de teman som ingick i klustret. Vi upptäckte då att det fanns vissa uttalanden i olika kluster som rörde samma tema. Exempelvis fann vi uttalanden om hur informanterna har tankar om att ta hand om sig och att jobba med sina egna känslor i både klustret Försvårande och i Terapeuten vilket blev temat Psykoterapeutens processer. På detta sätt skapades inom varje kluster och mellan klustrena fem teman. Klustrena användes som en del i arbetsprocessen att finna teman som beskriver det som är gemensamt i informanternas uttalanden och redovisas inte ytterligare i studien.

De fem teman vi funnit diskuterade vi och läste högt för varandra och fann då att två av dem bestod av underteman. Exempelvis i temat Det som försvårar fann vi uttalanden som beskrev svårigheter hos vissa par som gjorde arbetet med att fördjupa känslor problematiskt medan i andra uttalanden beskrev informanterna inre processer i sig själva som försvårade deras arbete. Dessa olika uttalanden delades därmed in i två underteman, ett som beskriver det som blir

arbetsamt i psykoterapeuten och ett som beskriver psykoterapeutens upplevelser av svårigheter med vissa par.

De fem teman som identifierades är; Upplevelsen av EFT, I terapirummet, Det som försvårar, Psykoterapeutens processer, Nya emotionella erfarenheter. Temat I terapirummet har tre underteman: Psykoterapeutens varande, Psykoterapeutens interventioner och Rytmen i samtalen. Temat Det som försvårar har två underteman: När det blir arbetsamt med paret och När det blir arbetsamt i psykoterapeuten. Dessa teman presenteras i studiens resultat.

När vi skrivit ner våra teman satt vi med dessa och frågade vad som är de viktigaste fynden. Vi frågade oss "Vad är det egentligen som sägs, vad är sammanfattningen av det som psykoterapeuterna beskriver?" och formulerade på så vis resultatets sammanfattning.

I arbetet med analysen tog vi med studiens teman och sammanfattningen av resultatet till världen av tidigare forskning och teori som vi presenterar i denna studie. Det som framkommer i resultatet satte vi i relation till teori och tidigare forskning och en bild av det spänningsfält psykoterapeuterna arbetar i framträdde vilket vi presenterar i studiens analys.

Reliabilitet och validitet

Enligt Kvale och Brinkman (2014) handlar reliabilitet inom kvalitativ forskning om forskningsresultaten kan uppfattas som pålitliga. Kvale och Brinkman (2014) menar att det är eftersträvaransvärt att öka intervjuresultatets reliabilitet för att förhindra alltför subjektiva resultat. En fråga som ofta kopplas samman med reliabiliteten är om resultatet kan återskapas vid andra tillfällen och av andra intervjuare. Vi tänker att våra resultat inte skulle bli exakt det samma om andra personer intervjuar vid andra tillfällen då varje samtal är unikt. Vi har båda deltagit vid samtliga intervjuer och vi har därmed fått del av samma material som vi sedan har tagit oss tid att processa och analysera enskilt och sedan diskutera tillsammans vilket vi tänker stärker reliabiliteten. Reliabiliteten stärks av att vi i studien är transparenta kring urval, vårt förhållningssätt och analys vilket innebär att en annan forskare kan bedöma studiens reliabilitet. Vi har också strävat efter att vara tydliga med vårt intervjuförfarande vilket också bidrar till transparens. Sammantaget möjliggör transparensen att andra forskare kan göra en liknande studie och sätta sitt resultat i relation till denna studie.

Validitet inom samhällsvetenskapen handlar om att forskaren använder en metod som undersöker vad den sägs undersöka (Kvale & Brinkman, 2014). I vår studie har vi intervjuat 4 psykoterapeuter som har lång yrkeserfarenhet, sammantaget har de varit psykoterapeuter under många år och har ett starkt intresse för EFT. Psykoterapeuterna har handledning i EFT vilket stärker rimligheten att de arbetar utifrån metoden och därmed är lämpliga att intervjuas. De har dessutom mycket erfarenhet om det vi vill få mer kunskap om vilket bedöms öka validiteten. Kvale och Brinkman (2014) betonar att validitet är en pågående process under hela forskningen från början till slut. Det innebär att forskaren kritiskt ska analysera materialet. Vi har varit medvetna om att vi stundtals blivit imponerade av informanternas skicklighet. Utifrån denna medvetenhet har vi strävat efter att ändå kritiskt analysera materialet. Vi tog hjälp av den fenomenologiska analysen där forskaren distanserar sig från sitt material och frågar vad det egentligen är som sägs. Vi anser att det är en styrka att vi var två personer i denna process då vi kritiskt granskade dels materialet och våra egna och varandras tankar om materialet. Vi har även haft intervjufrågor kring svårigheter i det psykoterapeutiska arbetet för att bjuda in

informanterna till en mer kritisk och analyserande hållning. Vi tänker att det bidragit till att vi fått en mer nyanserad bild om det som är svårt i arbetet med att fördjupa känslor.

Etiska överväganden

Vi har tagit del av Vetenskapsrådets (2017) etiska riktlinjer och har följt dem på sätt som vi redovisar nedan.

Öppenhetskravet handlar om att forskaren ska vara öppen med studiens innebörd och i etiskt känsliga lägen ska informera om vad som sker och få samtycke från dem som ska delta i studien. Syftet med vår studie har varit helt öppet och informanterna har fått information kring studiens innehåll och upplägg innan de tog ställning till att medverka.

Självbestämmandekravet handlar om att de som deltar i studien gör det frivilligt och att de kan avbryta när de så vill utan att uppge anledning. Detta har vi formulerat skriftligt och informanterna har skrivit under detta innan intervjun, se bilaga 3. De informerades även muntligt om detta. Genom att vi bestämde oss för att leta efter informanter som ingen av oss hade någon tidigare relation till minimerades risken att någon person skulle känna sig pressad att delta. Därmed stärktes självbestämmandet.

Konfidentialitetskravet är generellt och innebär att forskarna ska ge informanterna i studien skydd mot att identifieras och uppgifter ska behandlas på så sätt att varken den enskildes eller någon annans identitet röjs. Då gruppen med psykoterapeuter med EFT utbildning är relativt liten i Sverige och ännu mindre i Västra Götaland har vi varit ytterst noga med att aidentifiera informanterna. Vi har inte givit fiktiva namn till våra informanter. Flera citat från en enskild person kan således inte kopplas ihop vilket innebär att ingen kan identifieras. Vi har inte presenterat deltagarna i detalj utan istället presenterat åldersspannet och hur länge de som grupp varit psykoterapeuter och arbetat med EFT vilket gör det svårare att identifiera informanterna. När det i materialet kommit fram information som kan identifiera informanterna eller någon klient har detta aidentifierats eller inte alls tagits med i studien.

Autonomikravet handlar om att intervjumaterialet endast kommer att användas till denna uppsats och förvaras med stor försiktighet. Materialet har under hela studiens gång förvarats säkert lagrat i en gemensam mapp i våra datorer. Ingen annan person har haft tillgång till detta material. Ljudfiler och det transkriberade materialet kommer att raderas så snart studien är helt färdigställd.

Vi har även kommit överens med informanterna om att vi skickar uppsatsen till dem när den är godkänd vilket alla fyra informanter önskade.

EFT som modell har vi förstått är väl beforskad både vad gäller teori och effekt men just att undersöka psykoterapeuternas egna upplevelser av modellen verkar vara ett relativt obeforskat område. Att inte studera EFT psykoterapeuters upplevelser av sitt arbete riskerar att utelämnas en viktig komponent i det terapeutiska rummet - psykoterapeuten själv. Man kan tänka att den som utövar modellen behöver uppleva att den är hjälpsam både för paret men också för psykoterapeuten i sitt arbete, att hen uppfattar att modellen är rimlig både känslomässigt, tidsmässigt och i arbetsinsats i förhållande till resultat och den kontext psykoterapeuten arbetar i. Att inte studera psykoterapeutens upplevelser av EFT vore etiskt oriktigt och skulle kunna riskera att det inte framkommer om modellen på något vis inte är bra för dem som arbetar med den.

Resultat

Här presenteras resultatet från studiens fyra intervjuer i fem teman. Det första temat **Upplevelsen av EFT** finns med som en introduktion till informanternas tankar om EFT i stort och som en inramning till studiens resultat. Sedan följer temat **I terapirummet** med tre underteman: Psykoterapeutens varande, Psykoterapeutens interventioner samt Rytmen i samtalet. Därefter kommer temat **Det som försvårar** med två underteman: När det blir arbetsamt med paret och När det blir arbetsamt i psykoterapeuten. Resultatet avslutas med två teman; **Psykoterapeutens processer** samt **Nya emotionella erfarenheter**. För att öka läsbarheten har citaten utan att ändra andemeningen gjorts om till skriftspråk.

Upplevelsen av EFT

Alla informanter beskriver att de upplever att EFT är hjälpsamt för dem i arbetet med par. De menar att EFT teorin ger dem en trygghet i samtalen. EFT beskrivs som en karta i arbetet och att metoden knyter ihop mycket av de teorier och metoder som informanterna tidigare arbetat utifrån, men med den skillnaden att de tycker att de som psykoterapeuter bidrar mer till psykoterapin än vad de gjorde när de arbetade med mer traditionell systemisk inriktning som alla fyra tidigare har gjort. I citatet nedan beskriver en informant hur hon tänker:

“Jag tänker ändå på terapi som någonting som ska leda till någon slags läkning först och förhoppningsvis en förändring men just att EFT erbjuder att man hjälper till lite, för jag menar inom vanlig klassisk systemisk terapi så frågar man människor och så vet de inte, då blir det liksom inte så mycket mer och man frågar runt runt runt. Men i EFT liksom hjälper man till med de här empatiska gissningar och så där, det känns som man kommer lite vidare på ett annat sätt. Jag tänker att det stämmer mer med hur vi funkar när vi är i kris och i svåra lägen att vi har mer av de här behoven som EFT möter faktiskt.”

Informanterna upplever en skillnad mellan EFT och systemisk terapi som beskrivs som viktig. Inom den systemiska terapin är deras erfarenhet att fokus är på det relationella medan i EFT arbetar psykoterapeuten både med det intrapsykiska, det som sker i var och en, och den interpersonella interaktionen, det som sker mellan dem i paret. Att jobba med både det intrapsykiska och interpersonella upplever informanterna som en fördjupning av terapin.

Alla fyra informanter berättar att EFT även påverkar dem som personer genom att teorin är ett sätt att se på människan och vårt grundläggande behov av att bli känslomässigt bemötta. De tar exempel från sina liv där relationer till partner, barn och vänner har fått nya dimensioner och att de upplever en större förståelse kring människors ageranden. En informant säger:

“EFT har gett någon acceptans för vad det är att vara människa med alla våra rädslor och alla känslor som påverkar på olika sätt så att det känns ändå som det blev en rätt så stor förändring. Det gav någon slags sammanhang för hur människor agerar tror jag, men det blev något lite varmare, EFT är något lite mänskligare tycker jag, att det är mindre dömande. Det tycker jag har hjälpt mig väldigt mycket.”

Även om det inte ingår i vår studie och vi därmed inte ställde frågor kring hur barnen påverkas när föräldrarna går i EFT-terapi tar två informanter upp sina erfarenheter om den positiva förändringen som det blir för barnen då föräldrarna har fått hjälp i terapi.

“Jag tänker att EFT som parterapi också har en väldigt bra effekt på familjen och barnen för det är någonting med när det har skett förändringar i parrelationen kan blickarna vändas på ett annat sätt till barnen.”

I terapirummet

Detta tema berör psykoterapeutens varande med paret, interventioner och rytmen i samtalet. Informanterna lyfter vikten av sitt varande för att skapa ett hållande klimat i samtalet där paret kan bli trygga och utifrån det möjliggörs ett psykoterapeutiskt arbete med att fördjupa känslor. De tar upp olika interventioner som de använder. Det kan exempelvis handla om att reglera känslor i rummet, jobba med parets samspelsmönster och empatiska gissningar. I intervjumaterialet framkommer det även tydligt att en viktig del i terapin är att stanna upp och att sakta ner tempot i samtalet för att möjliggöra reflektion och för att paret ska få möjlighet att stanna i känslorna.

Psykoterapeutens varande

Något som beskrivs som en grundläggande del i att fördjupa känslor är att psykoterapeuten skapar ett klimat i samtalet genom sitt varande i rummet med paret. Detta klimat talar alla fyra informanter om som ett hållande som hjälper paret att våga känna och utforska egna känslor, att dela med sig av dessa och att ge varandra stöd. Informanterna beskriver flera delar i sitt varande och i att skapa ett hållande klimat. En informant säger:

“Ja, man behöver kunna ha empati för allt möjligt för att ibland är det bara jättesvårt för någon att öppna upp och släppa in. Att faktiskt se att någon kämpar. Det är inte bara att tycka att någon borde kunna göra det här med en gång, men Sue Johnson hon betonar väldigt mycket i det här relentless empathy och för mig är det någon slags helt oavbruten empati, om inte jag är där och har den med mig i alla möjliga lägen är det ändå det som måste vara som ett bärande element.”

Att normalisera det som paret kommer med till terapin genom att sätta det i ett sammanhang av att det inte är något konstigt upplever informanterna förmedlar att de är med paret där de är. Informanterna beskriver hur de normaliserar genom att säga att många andra har varit i deras situation och upplever att detta skapar ett lugn och en trygghet. En del som beskrivs i att normalisera är att informanterna berättar för paret på ett enkelt teoretiskt vis hur vi människor i allmänhet fungerar känslomässigt utifrån vår anknytning i interaktion med vår partner. På samma sätt upplever informanter att validering av parets reaktioner och känslor ger förutsättningar för att prata om de mer sårbara känslorna. Två exempel på hur informanterna uttrycker detta är:

“Ja, men någon slags positiv bekräftelse på vilka de är och att det är bra att de är här. Det är liksom en acceptans av att det är svårt att vara i det här läget ni är i, det skapar någon slags känsla av att vi kanske inte är de enda som har problem. Någonting som man ändå känner sig trygg med, att jag är här och det är ok att börja prata om det som är jobbigt. Det här grundläggande jobbet det behöver ju vara lagt så att säga, alliansskapandet, är jätteviktigt i EFT.”

“Om någon blir för rädd då behöver jag kanske skapa lite mer trygghet först och lägga en annan grund och liksom validera lite mer, helt enkelt, bara känslan de är i eller situationen”

Informanterna beskriver en upplevelse av att det har betydelse hur de agerar och rör sig i rummet. De ger exempel på att det kan vara lugnande för paret att psykoterapeuten reser sig upp och skriver på whiteboarden. Genom detta får paret en paus och fokus kan läggas på det som skrivs eller ritas av psykoterapeuten. Ett annat exempel informanterna ger är att de är medvetna om hur de sitter i stolen. När det händer mycket i samtalet och någon i paret blir känslös beskrivs hur de kan sätta sig längst ut på fåtöljen med framåtlutad hållning för att med hela kroppen visa att de är med i vad som händer i paret. Informanterna upplever att den fysiska hållningen och rörelsen understödjer ett hållande och en trygghet i rummet. En informant säger:

”Jag försöker balansera det så att båda känner sig väldigt trygga med mig, bekräftade, validerade, förstådda, lyssnade på, allt vad de behöver liksom så det är ja, att man är mer på. Ja så jag sitter sällan så här i ett samtal (sätter sig tillbaka lutad) jag sitter väldigt ofta så här (sätter sig framåtlutat i fåtöljen).”

Alla informanter berättade om exempel från sin psykoterapeutiska praktik. Stundvis i dessa beskrivningar var deras röst påtagligt varm och mjuk, speciellt när de beskrev sitt arbete med att fördjupa emotioner och nå de mer sårbara känslorna. Informanterna upplever att röstläget har betydelse i att visa närvaro och empati och en informant beskriver detta så här:

“Att sänka rösten, att bli mjukare i tonen, ja så att man alltså; är det så här det känns? Är det så här sårbart det blir för dig?” (informanten har ett mjukt röstläge och lutar sig fram)

Psykoterapeutens interventioner

Informanterna upplever att deras arbete är komplext i och med att det är mycket att hålla reda på i samtalet och att avgöra vilka interventioner som ska användas. Samtidigt som de har uppmärksamheten på det som sker i var och en i rummet arbetar de med det paret beskriver händer mellan dem i vardagen och parets tidigare upplevelser under uppväxten. Informanterna beskriver att arbetet innebär att ha fokus på många nivåer samtidigt. En informant uttrycker:

“Det är nog det mest ansträngande sättet jag varit med om, ja på många sätt faktiskt, för man får vara så himla här och nu och man kan jobba nästan med alla situationer i rummet, situationer hemma, med alla reaktioner som är alltså någon typ av kommunikation alltså tonlägen och gester och vad som händer inom var och en, alltså det man inte ser.”

Informanterna är samstämmiga i sin syn på att psykoterapeuten har en aktiv roll i EFT. De menar att just deras närvaro bidrar till att terapin blir verksam. Ett sätt att arbeta aktivt i terapin är att psykoterapeuterna sätter ord på det som sker i terapirummet för att få tag på känslor hos paret. Det kan handla om allt från att de kan kommentera att någon hänger med huvudet och fråga vad det betyder till att de uppmärksammar mindre reaktioner som ett höjt ögonbryn.

“Det är en hjälp att fråga kring här och nu känslan, nu suckade du vad betyder det? Och lite kunna gå in där på det sättet men väldigt försiktigt, för jag känner också att man kan ju inte heller påstå för mycket och jag får ändå vara väldigt frågande där.”

Informanterna menar att en av deras uppgifter är att reglera känslor i rummet och ju längre terapin pågår övergår paret till att alltmer reglera varandras känslor. Ett syfte med att reglera känslor är att stressnivån sänks, det blir tryggare i rummet och det möjliggör att arbeta terapeutiskt. Informanterna talar om vikten av att fördjupa känslor och deras upplevelse av att det påverkar hur resultatet av terapin blir. De beskriver att fördjupa känslor är skillnaden som gör skillnad. Informanterna upplever att det är själva fördjupandet av känslor som är en av de viktigaste delarna i EFT och som är helt avgörande för ett positivt utfall. En informant säger:

“Om vi börjar tänka inåt, vad handlar detta om? Varför blir jag så arg? Varför tolkar jag det som att jag blir övergiven? Det är ju först då som man kan göra något åt det tänker jag, hantera det såret eller den smärtan och inte agera ut det.”

Alla informanter tar upp att de använder EFT:s modell av parets samspelsmönster (se figur 1, sid. 11) och att de upplever att många par har lätt att ta till sig den och på så sätt börjar se sitt eget mönster. De beskriver att de använder teorin om samspelsmönster som ett verktyg i att normalisera parets svårigheter och att det hjälper informanterna att komma igång med terapin. Att jobba med parets samspelsmönster upplever informanterna bidrar till att terapin sätts i en anknytningsram redan från början vilket leder vidare till att börja prata om de mer sårbara känslorna. En informant säger:

“Vårat anknytningsmönster det är så starkt. Ibland ritar jag när jag träffar par, då ritar jag det här samspelsmönstret bara för att de ska bli tydligare för dem. Så då förklarar jag mönstret med den ena loopen som brukar vara kritik och den andra loopen kanske stänger eller går undan. Och så är det ju frustration här eller att vi är irriterade, men att det är ju bara reaktiva känslor. Så lite mera aktiv och lite föreläsande. Men jag tycker ibland att det har en effekt att de inte känner sig så skuldyngda när de kommer hit eller skamfyllda utan att det är så här det blir.”

Informanterna skiljer på det som ses som reaktiva känslor och primära känslor. Genom att arbeta med validering av parets upplevelser beskriver informanterna hur de kan reglera den reaktiva känslan och genom det få en möjlighet att nå grundkänslan.

“Det gäller att hålla ordning på vad som kan vara mer en slags reaktiv känsla och vad som är mer en djupare grundkänsla, de mer reaktiva känslorna är inte alltid så adaptiva men i början av terapin behöver jag gå via dem för att komma någon annanstans.”

Ett exempel på detta är Catch the bullet som är ett begrepp som tycks unikt för EFT. Två informanter berättar att med begreppet menas att psykoterapeuten “fångar” anklagelser som paret “beskjuter” varandra med. När psykoterapeuten så att säga har anklagelsen i sin hand arbetar psykoterapeuten med att validera den personen som anklagar. Psykoterapeuten validerar personens anknytningsbehov som visar sig i en reaktiv känsla vilken kommer ut i en anklagelse. Informanterna menar att deras avsikt är att jobba med den primära känslan men först behöver de ta hand om den reaktiva känslan.

“En av ens uppgifter är att se till att de inte beskjuter varandra helt enkelt, att man ser till att fånga det och göra något annat med det, så man får ganska snabbt se att när det kommer något som inte är så adaptivt utan väldigt reaktivt och jag får ta hand om det, sätta det i anknytningsramen. I den ramen det är där vi får in med det, att exempelvis det är inte så konstigt att du blir så arg när du hör det här och då blir det svårt att känna med honom i hur rädd och ledsen han är då, för du saknade hela tiden det här eftersom... ja så får man liksom hålla på så.”

Informanterna tar upp empatiska gissningar som en intervention de upplever är hjälpsam i att nå känslan och att få ett ord på den. Empatiska gissningar innebär att om en person har svårt att uttrycka en känsla så ger psykoterapeuten ett förslag på vilken känsla det kan vara. Informanterna beskriver att de alltid är lyhörda för om deras gissningar landar rätt och att klienten kan känna igen sig i det som föreslås. Ofta kan informanterna behöva prova olika beskrivningar och föreslå olika känslor-ord. Exempelvis kan det som informanten upplever är rädsla för klienten istället vara stress eller att olust är en bättre beskrivning för dem. Informanterna tar upp att det var något nytt för dem när de började jobba med EFT att metoden förespråkar att föreslå ord och känslor och på så sätt hjälpa paret att uttrycka sig. En informant beskriver att hon innan EFT-utbildningen, som systemisk psykoterapeut, tyckte att hon inte på samma sätt kunde använda sin kunskap om känslor men att hon nu har möjlighet för det på ett annat sätt. Genom empatiska gissningar kan hon prova om det hon ser stämmer på ett öppet och försiktigt vis. En informant uttrycker sig så här:

“Jag kan inte förvänta mig att paret vet något som de inte vet och det var mitt problem som systemisk terapeut men i EFT har jag hjälp av empatiska gissningar.”

Två informanter lyfter interventionen iscensättande som en viktig men svår del i EFT. De menar att det finns en risk att paret kan prata om svåra saker i terapirummet men inte när de kommer hem. Därför betonar informanterna arbetet med att paret ska kunna vända sig till varandra med sina sårbara känslor och inte enbart till dem som förstående psykoterapeuter. Iscensättandet innebär att när en i paret under samtalet förstår sina känslor och behov på nya sätt ber psykoterapeuten hen att vända sig till sin partner och uttrycka dessa. När de nya känslorna uttrycks är det viktigt att partnern kan ta emot och bemöta med förståelse och ömhet. Informanterna upplever att det var utmanande att börja arbeta med iscensättning för att det kändes obekvämt att säga till människor vad de skulle göra men att de nu upplever att det är en bra och nödvändig intervention för att hjälpa paret att nå fram till varandra och reglera varandras känslor. En informant uttrycker det så här:

“Då när man har utforskat och fördjupat någon känsla så tänker man att den personen verkligen öppnat upp och sagt någonting här och den andre sitter där hela tiden och så säger jag då: Kan du vända dig till din partner och dela det du precis delar med mig? Så blir det jätte-läskigt och då har den andra ändå suttit här bredvid. En del personer tycker det känns som att spela teater och då tänker jag att jag inte skapat tillräckligt med trygghet eller att det helt enkelt är för olikt vad de föreställer sig.”

Rytmen i samtalet

Rytmen i samtalet, och då speciellt att sakta ner, upplevs ha stor betydelse i att arbeta med att fördjupa känslor. Informanterna beskriver hur ett långsammare tempo hjälper dem att sortera information och att förmedla till paret att de vill försöka förstå vad paret upplever. De upplever även att det hjälper paret att stoppa ett negativt samspelsmönster och börja känna de underliggande känslorna i sina reaktioner. Två informanter uttrycker det så här:

“Jag visar att jag försöker förstå, jag antar att det kanske är så här för dig, för det blir också en modell för den andre. Ja, och att sakta ner tempot, speciellt med den som är lite mer påstridig och den behöver mycket validering.”

“När de börjar försvara sig och liksom blir gnälliga så att säga då behöver de bromsas. För när affekterna är igång så kan man inte prata längre. Så då börjar vi jobba lite med att prata om hur det känns, alltså att kunna bromsa det här negativa mönstret.”

Informanterna beskriver att just stanna upp och bromsa in det terapeutiska samtalet är en konst som de upplever kan vara svår då det kräver ett stort fokus hos dem under större delen av samtalet. Informanterna upplever att de har ett stort ansvar i att skapa en rytm i samtalet som hjälper paret att nå mer sårbara känslor. Ett exempel från intervjuerna kring detta är:

“Min uppgift är att de ska nå fram till varandra. De ska kunna liksom reglera varandras känslor och just nu kan de inte det. Så då måste jag göra det och det händer mycket hela tiden så att jobbet blir egentligen mer att sakta ner det för att allt kan inte hända samtidigt för dem heller, utan då får man ju komma ner lite i tempo då. Det kan man också säga, att nu går det väldigt fort och det kanske är någonting med det som gör det så svårt ibland för er, för jag märker själv hur jag inte riktigt hänger med nu. Och så får man liksom ta ansvar för att sakta ner och hur man når till de här lite mer sårbara känslorna.”

Det som försvårar

Informanterna har alla erfårit faktorer som försvårar det terapeutiska arbetet med att fördjupa känslor. Beskrivningarna de ger handlar dels om påverkan från informanternas egna anknytningsmönster, dels om att bli överväldigad och om att känna sig misslyckad. Informanterna beskriver flera klientfaktorer som kan försvåra och som de behöver förhålla sig till. Bland annat försvårar det att arbeta med fördjupande av känslor där psykisk ohälsa och våld förekommer och att skam kan upplevas som den svåraste känslan att arbeta med då den enligt två informanter blockerar alla andra känslor.

När det blir arbetsamt med paret

Alla fyra informanter beskriver att det kan vara svårt och ta längre tid att arbeta med fördjupning av känslor när de möter personer som har svårt att mentalisera eller personer med autistiska drag. Informanterna menar att det ofta innebär att de får arbeta på andra sätt än renodlat enligt EFT-modellen. Bland annat krävs det att psykoterapeuten börjar med att arbeta mer grundläggande med att mentalisera den personen och sätta ord på dennes känslor. En informant beskriver detta så här:

“Slit ja, skulle jag säga, ja lite mer slitigt. För det handlar ju om att hjälpa dem med någonting som de borde ha fått för länge sen. Alltså att börja med att hjälpa till att sätta ord, så om det känns så för dig så kan jag tänka då känns det så för den andra, så kan du försöka hitta din känsla. Det handlar ju jättemycket om att hjälpa till med många ord och en del värjer sig för allt.”

Informanterna upplever att det kan vara riskabelt att jobba fördjupande med känslor och anknytning när de möter människor med allvarlig psykisk ohälsa eller traumatiska händelser i sin livshistoria. De beskriver att känslöarbetet då behöver ske mycket försiktigt för att inte framkalla för starka reaktiva känslor som personen inte kan hantera. Detta beskrivs även när de möter par där det förekommer våld och utagerande aggression. Upplevelsen för

informanterna är att det går att arbeta med par där våld förekommer om det finns en vilja att ta ansvar för de våldshändelser som skett. Det terapeutiska arbetet behöver gå långsamt och mer handla om här och nu med samtal om konkreta situationer. Informanterna beskriver att de arbetar försiktigt och väntar med att beröra personens anknytningshistoria för att inte riskera att det utlöser nya våldshändelser. Exempel på hur två informanter upplever situationer när de behöver vara försiktiga:

“Jag är jätteförsiktig om det finns allvarligt trauma eller allvarliga stressrelaterade symptom, då är jag väldigt försiktig så att det inte blir för reaktivt i rummet. Till exempel ett par nu där en i paret satt och dissocierade i rummet, i början gjorde hen det. Och då höll vi på jättemycket och jag sa att vi måste prata om vad som är möjligt att göra. För jag vill ju inte sätta igång någonting som blir så reaktivt så att hen dissocierar eller liksom mår skitdåligt av en ångestattack. Det är klart att jag ska försöka vara uppmärksam, men jag kan ju inte läsa tankar och så det behöver de hjälpa mig med och ge tecken eller så om det blir för arbetsamt.”

“Våld i nära relation eller situationsbundet våld eller hur man nu kan säga, det är svårt, men alltså om bråken blir så aggressiva så att man börjar kasta saker omkring sig och slåss, då får man passa sig för att föra in anknytningshistorik. Det ska man nog helst inte göra. Och man får ta det lite lugnare med att rota överhuvudtaget. Man får hålla sig mer till situationen och upplevelsen så att säga.”

Två informanter beskriver att skam är den känsla som är svårast att arbeta med. De upplever att skammen kan blockera alla andra känslor och det kan bli ett stopp i den terapeutiska processen. Skam kan även smitta av sig på psykoterapeuten och informanterna upplever att det kan kännas som att bli fastlåst och att det kan hindra dem från att tänka fritt.

“För det är också just skam, det tycker jag inte är någon liksom så lättfångad emotion för det kan också vara väldigt skamfyllt att få den frågan, skäms du? Ja, så att man får ju ta sig in på andra sätt och komma ihåg att om skammen är här blir det väldigt mycket blockeringar. Då kommer jag ha svårt att komma förbi och då måste man ju ta det först, för det är starka krafter i just skam”

Informanter upplever att det kan innebära svårigheter att få till ett fördjupat känslorarbete med de människor som inte har någon kontakt med sitt känsloliv eller som har väldigt fasta idéer om sig själva, sin partner och omvärlden. Vissa personer kan ha svårt att släppa det logiska tänkandet för ett mer upplevelsebaserat samtal vilket informanterna upplever hindrar dem i att vara kreativa och känna sig fria i sitt arbete. Två informanter beskriver att de ibland möter personer som har så låg tillit till omvärlden att det blir svårt att arbeta med EFT. Upplevelsen informanterna beskriver är att dessa människor är rädda för trygghet och att det trygghetsskapande arbetet informanterna ser som sin uppgift blir svårt och ibland omöjligt att göra. Andra par som informanterna upplever kan innebära svårigheter att arbeta med fördjupning av känslor är unga par som prioriterar allt utom parrelationen och familjer med många barn med diagnoser där föräldrarna är trötta och utslitna.

När det blir arbetsamt i psykoterapeuten

Något alla informanter upplever sig ha svårt med är när de själva byggt upp en förväntan om att ta nästa steg i fördjupandet av känslor med ett par och det sedan visar sig att paret inte är

där ännu. Informanterna beskriver känslor av bakslag och att det innebär ett jobb för dem att ta hand om den egna besvikelsen. Alla fyra informanter beskriver känslor av prestationsångest och stunder av att ifrågasätta om de verkligen gör något som är hjälpsamt. Dessa känslor och tankar riskerar att komma när terapin upplevs komma till en återvändsgränd eller när informanten känner att hon inte når fram. En informant uttrycker sig så här:

“Det är väl lite så, ibland kan man ju drabbas av lite, vad ska man säga, misslyckande känslor och känna sig dålig på grund av att det borde gå bättre för dem och det är väl mitt fel att det inte gör det då?...det är ju lite jobbigt men men... Jag försöker nog ändå ha någon slags mental checklista på Var är vi processerna? Men har jag överskattat lite då, att vi kanske inte är längre komna när det var jag som trodde det. Men sen överlag kanske lite självmedkänsla när jag tycker att jag slitit jättehårt och vi borde ha kommit längre. Det är väl lätt att själv blir rädd och skämmas och det ligger nära till hands så tar faktiskt sin egen skam över att man inte är en bättre terapeut”

Om psykoterapeuten går för fort fram kan detta upplevas som press och kritik för paret vilket informanterna erfarit försvårar den terapeutiska processen. Det finns risk att någon i paret känner sig trängd och rädd vilket kan sätta igång anknytningsmönstret och starka reaktiva känslor som upplevs av informanterna kan bli svåra att hantera. Upplevelsen som beskrivs är att det är komplicerat att avgöra med vissa par vilken rytm som är hjälpsam och när de behöver hålla tillbaka sin iver i att jobba på. En informant uttrycker sig så här kring sin iver:

“Men en stor risk för många, och mig verkligen, är att det blir så härligt när man kan fördjupa känslan direkt, så man vill kasta sig rakt ner där från början men då är oftast inte paret redo för att vara där innan de har blivit lite stabila, lite tryggare och då kan de inte ta emot varandra. Så det är en viktig del i det här att ha gjort den här stabiliseringen färdig och det är ju ibland ett jättejobb och man tror nu har vi deeskalerat, att nu är vi på någon annan plats och sen tillbaka igen och att det kan ju ta vid ens egna misslyckande känsla, att jag inte liksom lyckats få dem till en annan plats ännu liksom, man kan få lite prestationsångest i det.”

Något som beskrivs försvåra alliansen och arbetet med att fördjupa känslor är informanternas egna föreställningar och förutfattade meningar. Detta upplevs som något som kan ställa sig i vägen men beskrivs också som något naturligt som alla människor, även psykoterapeuter, har utifrån sin barndom och andra erfarenheter i livet. Informanterna beskriver också att det är svårt när de själva blir rädda eller upprörda under pågående samtal. Upplevelsen av att bli överväldigad av känslor kan skapa låsningar och informanterna beskriver att det finns en risk att de i stunden inte kan urskilja vad som är egna eller parets känslor.

Psykoterapeutens inre processer

I intervjumaterialet visar sig beskrivningar från alla fyra informanter hur de blir känslomässigt påverkade av det terapeutiska arbetet. De betonar att en viktig del i jobbet är att vara uppmärksam på sina egna känslor och reaktioner för att det kan innehålla viktig information om vad som händer i terapirummet. Samtidigt beskriver de att det är en lång process med att lära känna sig själv, landa i sig själv och känna sig trygg med det som kommer upp inom dem i terapirummet. En informant säger:

“En del av jobbet är ju att vara närvarande i sina egna känslor, är jag inte det så är det svårt det här, det är inte något man kan göra mekaniskt.”

För att få hjälp att hantera de känslor som uppstår vänder informanterna sig till kollegor och tar hjälp i handledning. De upplever att få prata med andra ger en djupare förståelse kring egna känslor som uppstår under samtalen. Informanterna menar att när de förstår sig själva mer är det till hjälp i arbetet med att fördjupa känslor. Upplevelsen som beskrivs är att den egna erfarenheten av att bli mött i sina känslor och få en ny förståelse tar de med sig in i terapirummet. De beskriver att det ger dem större förståelse för hur det kan vara att vara människa.

I terapirummet med paret beskriver informanterna att de har olika sätt att hantera och uppmärksamma processer både i sig själva och i paret. EFT teorin beskrivs vara lugnande att påminna sig om. Informanterna kan under samtalen tänka igenom det steg i terapin paret är i och vad som då är psykoterapeutens uppgift. En informant säger så här:

“När jag blir berörd eller dras med behöver jag trygga mig själv, teorin hjälper mig som en inre handledare.”

Att validera och vara nyfiken på de egna känslorna under pågående samtal upplever informanterna också hjälper dem att hålla fokus och kunna lugna ner när mycket känslor är i omlopp. Informanterna upplever att det är viktigt att ta hand om sig även utanför arbetet. Genom att ha privata relationer där de får stöd och att ta hand om sig genom att göra saker de tycker om beskriver informanterna att de får energi och blir bättre som psykoterapeuter. En informant beskriver sina känslor för sitt arbete så här:

“Det är ju svårt att inte bli påverkad. Det är väl det som är vårt instrument, men det är ju att kunna handleda sig själv eller vad ska man säga, eller trygga sig själv tänker jag, det är nog det jag gör. Men ja, jag blir jätte berörd, det är väl därför jag fortsätter att jobba för att det finns få gånger i livet som det känns så meningsfullt när man på ett antal samtal hjälper folk en bit över tröskeln. Man gör väl inte hela jobbet, men när de väl förstår vad det är som händer så är det ju helt magiskt arbete. Jag brukar säga att jag är en busshållplats på eran resa och det är ni som gör det stora jobbet.”

Nya emotionella erfarenheter

I intervjumaterialet är det tydligt att informanterna upplever att terapins mål är att jobba för att paret ska kunna ta emot varandras känslor och behov och att paret behöver göra det utifrån en sårbar plats i sig själva. Informanterna beskriver att deras huvudsakliga uppdrag är att skapa kontakt och att de flesta par vill nå varandra känslomässigt men av olika skäl är det låst eller att paret har fastnat i ett negativt samspel.

Informanterna är överens om att den känslomässiga fördjupningen är helt avgörande för att det ska bli en positiv förändring för paret som går i terapi. När båda i paret förstått mer om sig själva och sina sårbarheter upplever informanterna att det leder till att paret kan uttrycka sina känslor och behov till varandra på nya sätt som blir möjliga för den andra att ta emot. Informanterna ger beskrivningar av att när par kan lyssna på varandra och ömsint ta emot den andre minskar relationsstressen. Informanterna upplever att detta läker tidigare svåra erfarenheter och skapar hoppfullhet hos informanterna och upplevs även skapa hopp för paren.

“Att fördjupa känslor är a och o annars är våra reaktioner ganska omedvetna eller vad man ska säga, då reagerar vi på den nivån att vi reagerar på det vi ser och tolkar. När vi börjar

liksom tänka inåt, vad handlar det om? Det är först då man kan göra något åt det, hantera det såret eller smärtan och inte agera ut den.”

“Att jobba med parrelationer är hoppfullt för i en ny nära relation har vi möjlighet att få en ny emotionell erfarenhet.”

Informanterna beskriver även att de som psykoterapeuter och människor genom sitt arbete med EFT hela tiden utvecklas och får möjligheter att fördjupa sin känslomässiga förståelse. En informant uttrycker sig så här:

“Den terapeutiska processen är väldigt betydelsefull, dels tänker jag att det varit läkande för mig själv, liksom varit större än annan terapi måste jag säga. Ja, jag tycker världen blir en lite finare plats när man förstår anknytningsbehoven och att se det i oss alla på något sätt, att vi har alla de här behoven och att förstå att vi är väldigt styrda av våra känslor, att när rädslor är igång så har vi svårare att liksom relatera på ett öppet sätt till andra. Och att det gäller alla, liksom överallt. Det gör ju något med oss som personer, det är inte isolerat till en slags metod som jag liksom använder i det här rummet, utan det känns som någonting som är hjälpsamt precis överallt egentligen.”

Sammanfattning

Här sammanfattar vi studiens resultat.

EFT metoden tycks vara en trygghet att hålla sig i för informanterna och en hjälp i att inte dras med i parets känslor och i en för snabb rytm i samtalet. Arbetet med att hjälpa par att nå nya emotionella erfarenheter beskrivs som arbetsamt och informanterna upplever att det krävs mod att göra detta arbete. Samtidigt är det just att nå de mer underliggande känslorna som de alla upplever leder till bestående förändringar för de par de möter och som ger dem som psykoterapeuter känsla av hoppfullhet. Informanterna ser som sin uppgift att vägleda par till en större känslomässig kontakt och känner ett stort ansvar att genom sitt varande skapa ett samtalsklimat som möjliggör för paret att vända sig till varandra och dela och ta emot de mer sårbara känslorna. När informanterna upplever att detta inte fungerar, när de inte når fram till paret, kan det skapa känslor av otillräcklighet och prestation hos dem själva. Upplevelsen av att ha en tydlig uppgift och ansvar och att detta kan hjälpa par med svårigheter är att det är meningsfullt, intressant och tillfredsställande för dem.

I informanternas beskrivningar av sig själva och sitt arbete framträder för oss en bild av en hårt arbetande, aktivt försiktig, inkännande, oförskräckt och varm person.

Analys

Här presenteras vår analys där vi sätter studiens fem teman i sammanhanget av teori och tidigare forskning.

Johnson (2020) skriver i teorin om EFT att emotioner hjälper oss att ta vara på våra behov och förstå något om våra önsknings. Emotioner ger oss en upplevelse av vad som är av vikt och vi påverkas av varandras emotionella signaler i både kroppsspråk och i tonläge. Vi uppfattar att en övergripande del i studiens resultat är informanternas upplevelser av att deras uppgift

och ansvar är att dels fånga upp parets emotionella signaler, vägleda till nya emotionella erfarenheter och att visa med tonläge och kroppshållning sin emotionella närvaro för att fördjupa emotioner som rör parets underliggande behov och önskningar.

Tidigare forskning (Furrow m.fl., 2012) visar att psykoterapeutens förmåga att vara känslomässigt närvarande och tillgänglig skapar en trygghet som möjliggör en utveckling av emotionella erfarenheter där paret kan lämna skuldbeläggande samspelsmönster och i större utsträckning ta emot varandras sårbarheter. Furrow m.fl. (2012) såg i sin studie att psykoterapeutens mjuka röstläge var förenat med att paren nådde de mer sårbara känslorna. Med det mjukare röstläget förmedlar psykoterapeuten inkännande och känslomässig närvaro. I våra intervjuer uppmärksammade vi vid flertalet tillfällen hur informanterna mjuknade i rösten när de beskrev sitt arbete och specifikt när de tog exempel från sin terapeutiska praktik. När vi påtalade detta beskrev en av informanterna hur hon med både en varm, mjuk röst och med sin framåtutgående kroppshållning tilltalar paret, speciellt i stunder när någon i paret visar sårbara känslor. Informanten beskrev att med sin mjuka röst visar hon paret sin empati och att det kan hjälpa paret att bli mer sårbara vilket i går i linje med Furrow m.fl. (2012) studie och Johnson (2020) som skriver att både psykoterapeutens röst och närvarande kroppshållning har betydelse för att kunna fördjupa känslor.

I samstämmighet med Furrow m.fl. (2012) beskriver informanterna upplevelser av att deras känslomässiga närvaro underlättar för paren att nå de mer sårbara känslorna. Vi uppfattar att informanterna i denna studie lägger stor vikt vid sitt varande med paret och att skapa ett hållande klimat. Deras upplevelse av detta är att den trygghet de skapar genom ett mjukt röstläge, närvaro i kroppshållning, oavbruten empati, att normalisera och validera möjliggör för en fördjupning av emotioner och för paret att ta emot varandras sårbara känslor.

Rytmen i samtalet har i forskning av EFT visat sig vara en viktig del i att hjälpa par att nå mer sårbara känslor. Furrow m.fl. (2012) menar att när psykoterapeuten saktar ner och stannar upp möjliggör det för paret att visa mer sårbarhet och att våga prova att möta varandra på nya känslomässiga sätt. Johnson (2020) menar att psykoterapeutens uppgift är att försiktigt erbjuda nya känslomässiga erfarenheter. Försiktigheten visar sig bland annat genom att hålla en långsammare rytm i samtalet. I samklang med både teori och tidigare forskning har informanterna upplevelsen av rytm som en viktig del i arbetet för att möjliggöra fördjupning av emotioner. De har också erfarenhet av att när de saktar ner samtalet blir det en ny modell för paret i hur de kan bryta ett negativt samspelsmönster och möta varandra på nya sätt.

I arbetet med att vägleda par till nya emotionella erfarenheter använder informanterna interventioner som beskrivs inom EFT-teorin. Johnson (2020) menar att interventioner alltid behöver följas av empati och inkännande från psykoterapeuten vilket informanterna beskriver med sitt varande i terapirummet. Bradley och Furrow's forskning (2004) visar att om en känslomässig förändring ska ske är det viktigt att intensifiera parets känslomässiga erfarenheter och betona växlingen mellan det intrapsykiska och det interpersonella arbetet. Psykoterapeuten använder olika interventioner såsom evokativ respons, fördjupning av känslor och validering. Informanterna menar att de i EFT kombinerar att arbeta med parets intrapsykiska och det interpersonella. Detta upplever de som verksamt för paret i att få en fördjupad förståelse av både sig själva och den nuvarande relationen. Detta stöds av Myung m.fl. (2022) som i sin forskning fann att när psykoterapeuten belyser de sårbara känslorna ger det viktig information om intrapsykiska behov. När paret delar dessa med varandra såg forskarna att det ledde till mer direkta emotioner och autentiska gensvar som hade betydande effekt på den emotionella förändringsprocessen.

Informanterna i denna studie beskriver hur de har behövt göra ett arbete med sig själva för att medvetandegöra sina egna anknytningsmönster och mer förstå egna känslomässiga reaktioner i det psykoterapeutiska arbetet. De har strategier för att uppmärksamma egna emotioner och hur de tar hand om dessa. Informanterna beskriver också att EFT-metoden i sig är en trygghet för dem att hålla sig i. Johnson (2020) sätter psykoterapeutens känslomässiga processer i relation till den terapeutiska processen. Hon menar att psykoterapeuten behöver processa sina egna emotioner och tillåta sig att bli känslomässigt engagerad för att kunna erfara parets emotionella upplevelser och därmed guida paret till en fördjupning. Denna syn på att de egna känslöförmåelserna har betydelse i arbetet beskriver informanterna men de lägger till en dimension av att det ibland kan vara utmanande när de blir känslomässigt överväldigade i samtalen.

Informanterna beskriver att de kan komma till lägen där de själva byggt upp en förväntan om att ta nästa steg i att fördjupa emotioner men det visar sig att paret inte är där känslomässigt. Om informanten i detta läge blir för ivrig upplever de att det finns risk för att någon i paret blir känslomässigt blockerad och att reaktiva känslor kan aktiveras. Bradley och Furrow (2004) och Furrow m.fl. (2012) lyfter fram att psykoterapeuten behöver vara medveten om hur anknytningsrädsla påverkar hur paret ser på sig själva och på varandra och inte gå för fort fram i dessa processer. Detta beskriver Furrow m.fl. (2012) kan vara utmanande för psykoterapeuten och att det kräver psykoterapeutens känslomässiga närvaro för att inte den terapeutiska processen ska komma till ett stopp. Att hålla tillbaka sin egen iver beskriver informanterna kan vara svårt och det finns en risk att känslor av besvikelse på dem själva väcks som ibland även blir till självkritik av den psykoterapeutiska förmågan.

McRae m.fl. (2014) visar i sin studie att det inte hade någon avgörande betydelse för psykoterapins resultat om det fanns en känslomässig medvetenhet hos klienten. Det som visade sig ha betydelse för att en emotionell förändring skulle ske var istället psykoterapeutens interventioner. Informanterna i denna studie beskriver en upplevelse av att det är en större ansträngning att arbeta med personer med en stor känslomässig kontroll. De tar upp att det är svårt att arbeta renodlat enligt EFT med personer som har svårigheter att mentalisera. Psykisk ohälsa, trauma eller förekomsten av våld i parrelationen är även faktorer som upplevs försvåra ett fördjupande arbete med emotioner. Detta är något som McRae m.fl. (2014) inte diskuterar i sin studie.

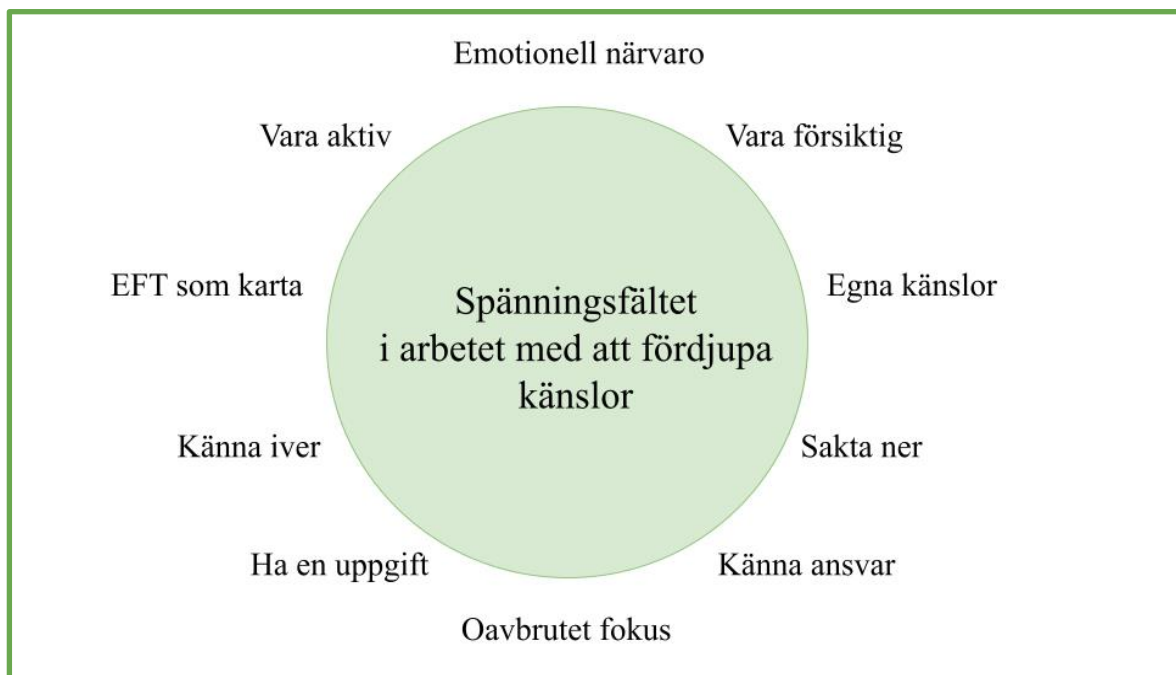
För informanterna är terapins mål att paret ska kunna ta emot varandras sårbara känslor och behov. De beskriver hur de ser som sin uppgift att först göra paret medvetna om sina negativa samspelsmönster, sedan bjuda in var och en till att upptäcka, känna och uttrycka sina mer sårbara känslor. Nästa steg är att arbeta med att hjälpa paret att ta emot varandras känslor. När någon av dessa delar inte sker upplever informanterna att det inte i samma utsträckning blir en förändring av parets negativa samspelsmönster. Burgess m.fl. (2015) visar i sin forskning att hos par som genomgått de delar av EFT som innebär fördjupning av känslor skedde en signifikant minskning av relationsspecifik ängslig anknytning. Huruvida det generella anknytningsmönstret, det som grundläggs under uppväxten, även förändras genom erfarenheter i nya intima relationer finns det osäkerhet kring. Men Burgess m.fl. (2015) menar att i deras forskning har de kunnat se tendenser till att när det relationsspecifika anknytningsmönstret förändras i en EFT-terapi sker även en förändring i det generella anknytningsmönstret. Även om informanterna i denna studie inte närmare beskriver sina tankar kring parens förändringar i anknytningsmönster har de alla erfarit att när det sker känslomässig fördjupning för paret medför det ny medvetenhet kring de egna reaktionerna. När detta sker för båda i en parrelation

upplever informanterna att det leder till läkande emotionella erfarenheter som skapar positiva förändringar i paret's samspelsmönster.

I analysen framträder ett spänningsfält

I vår analys av resultatet framträder ett spänningsfält inom vilket vi uppfattar att EFT-terapeuterna arbetar med att fördjupa känslor. (Se figur 3)

Informanterna beskriver att de arbetar på många plan och med flera parametrar parallellt. Vi uppfattar att det uppstår en spänning mellan olika upplevelser inom dem som de behöver ta i beaktande och balansera. Spänningsfältets delar tycks påverka varandra på olika sätt när de förstärks eller minskas. Exempelvis beskrivs hur ett oavbrutet fokus förstärker en emotionell närvaro och vice versa. När informanterna upplever att de egna känslorna förstärks, och ibland översvämmas dem känslomässigt, är det till hjälp att hålla sig i EFT-metoden som en karta för att kunna fokusera. Informanterna beskriver att när de påminner sig om stegen i EFT och använder det som en karta förstärker det deras emotionella närvaro. Känslan av att ha en uppgift kan förstärka känslan av ansvar vilket kan göra att informantens iver förstärks. Att uppleva iver beskrivs kunna minska ner informantens försiktighet och att psykoterapeuten ökar rytmen i stället för att sakta ner samtalet.



Figur 3
Spänningsfältet

Det finns otaliga kopplingar mellan spänningsfältets olika delar, här lyfts några exempel på dessa som framkommer i informanternas upplevelser. Spänningsfältet visar att EFT-terapeuten befinner sig i ett komplext sammanhang där hen arbetar med att förstärka och minska olika aspekter i sig själv för att skapa trygghet för paret's mer sårbara känslor att komma fram och bjuda in till nya emotionella erfarenheter.

Diskussion

Vi har valt studiens forskningsfråga utifrån vårt intresse av emotioner och vi ville öka vår kunskap om psykoterapeuters upplevelse av att arbeta med att fördjupa känslor inom EFT. Vi valde att intervjua erfarna psykoterapeuter inom EFT som är en metod som betonar emotionernas betydelse i terapeutiskt förändringsarbete.

Arbetet med studien har stärkt vårt intresse för emotioner och betydelsen att arbeta fördjupande med känslor i psykoterapi. Vi känner oss inspirerade och vill fortsätta lära oss om hur vi som psykoterapeuter kan nå klienter på ett mer känslomässigt plan och att genom detta vara en hjälp till att de vi möter upplever förändringar de själva önskar. Vi har också fått en bild av att arbetet med EFT är komplext och kräver mycket av psykoterapeuten. Vår studie lyfter psykoterapeuters perspektiv på EFT metoden och bidrar därmed till att deras röst kommer fram vilket vi tänker är av intresse för oss alla som arbetar inom fältet. Att få insyn i psykoterapeuters upplevelser av sitt arbete kan ge igenkänning och möjligheten att upptäcka nya områden att utforska i sig själv och i sin terapeutiska gärning.

Studiens syfte och frågeställning handlar om att nå kunskap om psykoterapeuters arbete inom EFT och specifikt deras upplevelser av arbetet med att fördjupa känslor, vad som är hjälpsamt och vad som kan försvåra det psykoterapeutiska arbetet med emotioner. Studiens viktigaste fynd är informanternas upplevelse av att deras terapeutiska arbete med att fördjupa känslor ger paret möjligheter att få nya emotionella erfarenheter. Fördjupningen menar de är helt avgörande för terapins resultat. Informanterna beskriver hur deras varande och görande i terapirummet bidrar till fördjupningen av känslor i terapisessionen. Informanterna är eniga om att deras varande med paret handlar om känslomässig närvaro där de visar empati och validerar. Informanterna lyfter även rytmen i samtalet, vikten av att sakta ner, röstläget och kroppshållningen som hjälpsamt i fördjupandet av känslor.

När det gäller interventioner menar informanterna att psykoterapeuten har en aktiv roll i EFT och att de använder sig av flertalet interventioner de erfar är verksamma. Detta stöds i tidigare forskning som visar att psykoterapeutens interventioner har stor betydelse i att skapa emotionella förändringsprocesser (Bradley & Furrow, 2004; Mc Rae m. fl. 2014). Informanterna ser som sin uppgift att vägleda paret till en större känslomässig kontakt och de känner ett stort ansvar i att skapa ett samtalsklimat som möjliggör för paret att vända sig till varandra och dela och ta emot de mer sårbara känslorna. Myung m. fl. (2022) menar att när psykoterapeuten stödjer båda parter att vända sig till varandra för tröst och ömsesidigt ta emot det stöd som den andre ger leder detta till förändringar i hur paret relaterar till varandra.

I vår studie framkommer det även att faktorer som försvårar arbetet med att fördjupa känslor är när människor har svårt att mentalisera men även psykisk ohälsa, trauma eller våld. Informanterna beskriver att de får anpassa det terapeutiska arbetet så att det fungerar för dem de möter. Det finns även faktorer hos informanterna själva som försvårar arbetet. Det handlar om prestationskrav och stunder av ifrågasättande av sig själv som psykoterapeut, till exempel då informanten upplever att hon inte når fram till paret. Furrow m.fl. (2012) har studerat psykoterapeutens roll och menar att psykoterapeutens förmåga att fördjupa har betydelse i att nå fram till paret. De menar att om psykoterapeuten inte förmår vara känslomässigt närvarande kan det leda till dödläge i processen. Informanterna i denna studie beskriver att det är ett mödosamt arbete med att fördjupa känslor men också mycket tillfredsställande att vara med och bidra till en positiv förändring.

Studiens resultat uppfattar vi i stora delar är samstämmigt med EFT's teori och forskningen kring vad som är verksamt och förändrande. Ett exempel är informanternas upplevelser av att när det sker en fördjupning av känslor ger detta nya emotionella erfarenheter vilket leder till förändring av deras samspelsmönster. Detta är samstämmigt med vad tidigare forskning visar kring att fördjupning av känslor leder till ny intrapsykisk medvetenhet, förändring av samspelsmönster och emotionella förändringsprocesser (Bradley & Furrow, 2004; Furrow m.fl., 2012; Myung m.fl., 2022). Vi har reflekterat över att informanterna är väl förtrogna med EFT-metoden vilket innebär att de har läst och praktiserar teorin. Detta kan vara en förklaring till att teorin och informanternas upplevelser är till stora delar samstämmiga.

Alla informanter uttrycker tillfredsställelse i sitt arbete och att EFT modellen bidrar på ett påtagligt sätt till detta. De lyfter upplevelsen att kunna göra skillnad och att skapa förändring i det psykoterapeutiska arbetet som något positivt för dem själva. Forskning av EFT visar positiva resultat för par. I Spengler m.fl. (2022) visar resultat av metaanalys att 70% av paren blir symtomfria när det gäller stress i relationen. Forskarna såg att resultaten var beroende av hur trogen psykoterapeuten var metod. Vi uppfattar att informanterna i denna studie är metodtroga, att de har stor tilltro till metoden men att de i stunder kan uppleva prestationskrav och tvivel. Vi funderar över om metoden är en bidragande del i upplevelser av både tillfredsställelse och av att ifrågasätta sin egen terapeutiska förmåga. När det inte blir görbart att nå fördjupning av känslor tycks det bli svårigheter för psykoterapeuten. Finns det en förväntan på psykoterapeuten inbyggd i modellen, att terapeuten ska klara av att få paret att nå vissa steg i terapin? Kan det påverka psykoterapeuterna på ett negativt sätt att inom både teorin och forskning betonas att psykoterapeutens varande och interventioner är avgörande för terapins utfall? Vi uppfattar att ett stort fokus ligger på psykoterapeuten och dennes ansvar i att åstadkomma känslomässig förändring och tänker att det vore intressant att problematisera detta i vidare studier.

Något som framträder i analys är det vi i studien kallar för spänningsfältet inom vilket psykoterapeuten arbetar med att fördjupa känslor. Informanterna beskriver att de arbetar på många plan och med flera parametrar parallellt och vi uppfattar att det uppstår en spänning mellan olika upplevelser inom dem själva som de behöver ta i beaktande och balansera. Spänningsfältets delar tycks alla påverka varandra på olika sätt när de blir förstärkta eller minskade. Exempelvis när känslan av ansvar förstärks kan även iver förstärkas och försiktigheten minskas. När informanten drar ner på tempot kan både fokus och försiktighet förstärkas. Den modell av spänningsfältet vi presenterar visar att EFT-terapeuten befinner sig i ett komplext sammanhang. Modellen är ett försök att ge ytterligare en dimension av EFT-teorin genom att lyfta fram psykoterapeuternas upplevelser av sitt arbete inom EFT-metoden vilket vi inte funnit beskrivet i vare sig teori eller i tidigare forskning. Det vi uppfattar att informanterna bland annat upplever som hjälpsamt är att tala med kollegor och få handledning och vår förhoppning är att modellen av spänningsfältet kan bidra till reflektion och ge ytterligare möjligheter att få syn på sig själv i ett komplext sammanhang.

En annan tanke vi fått efter att vi har fått ta del av informanternas öppenhet kring känslor och upplevelser i sitt arbete är om de psykoterapeuter som har ett stort intresse av känslor är de som söker sig till EFT modellen. Vi funderar också på om de psykoterapeuter som har en stor medvetenhet om sina egna känslor riskerar att lättare påverkas av prestationskrav. Skulle samma psykoterapeuter uppleva prestationskrav även om de jobbade med andra terapiinriktningar? Finns det ett samband mellan att psykoterapeuter som jobbar med sårbara känslor själva har modet att se och känna sina egna sårbara känslor och har förmågan att uttrycka dessa på ett sätt som är hjälpsamt för andra? Som blivande psykoterapeuter värdesatte

vi informanternas öppenhet och tänker att det är en viktig diskussion inom psykoterapivärlden att prata om hur de egna sårbara känslorna finns med i vårt arbete.

EFT-teorin avråder från att arbeta enligt EFT-metoden då missbruk och pågående våld föreligger (Johnson, 2020). Informanterna i denna studie beskriver att arbetet med att fördjupa emotioner med vissa par är mödosamt och att det ibland inte går. Informanterna beskriver hur de får arbeta mer med sin egen mentalisering och evokativ respons, ibland blir det terapeutiska arbetet mer konkret. Två informanter tar upp att de arbetar med par där våld förekommer om det finns en vilja hos den som varit våldsam att ta ansvar och se sin egen del men att de då behöver vara mer försiktiga i arbetet och inte fördjupa känslor utan mer fokusera på aktuella situationer. Vi saknar studier och en diskussion kring klientfaktorer i en vidare bemärkelse inom EFT för att minska risken att ett för stort ansvar faller på psykoterapeuten att avgöra vilka som kan vara hjälpta av EFT-terapi. En intressant fråga att studera är vilka grupper som EFT är mest gynnsamt för och vilka som inte bör erbjudas EFT eller om det finns grupper där psykoterapeuten kan arbeta med en modifierad form av EFT för ett bra resultat.

Teorin om EFT har anknytningsteorin som grund och i forskning visas att metoden kan leda till en tryggare anknytning (Wiebe m.fl., 2017). I vår studie sätter informanterna EFT i en anknytningsram men de lyfter inte explicit att en anknytningsförändring kan ske. En anledning skulle kunna vara att vi inte har haft fokus på anknytningen i denna studie och därför inte har frågat kring det. Hade vi haft ett anknytningsfokus i våra frågeställningar hade det blivit en annan infallsvinkel och förmodligen hade vi fått andra svar vilket vi i efterhand tänker skulle ha berikat vår studie. Då anknytningsteorin är en stor del av EFT hade det också varit intressant att ha med informanternas erfarenheter av detta i relation till EFT-teori och tidigare forskning.

En av oss har gått grundutbildningen i EFT och har nyligen börjat arbeta med metoden. I våra funderingar kring hur det kan ha påverkat vårt arbete med uppsatsen tänker vi att det varit en fördel att en av oss har viss klinisk erfarenhet att både slita med och förtjusats av metoden. Att den andre av oss inte har gått någon EFT-utbildning tänker vi bidragit till att se metoden med ett utifrånperspektiv vilket gett andra synvinklar. Vi tänker att våra olika perspektiv har lett till diskussioner som har både fördjupat och breddat studien och det har varit lärorikt för oss som personer.

Som vi beskriver i studiens inledning har få delar i vår psykoterapiutbildning handlat om att arbeta terapeutiskt med emotioner. Informanterna i vår studie uttrycker hur EFT har knutit ihop deras teoretiska bakgrund och fördjupat den terapeutiska praktiken. Vi tänker att EFT med den goda evidens som visat sig internationellt skulle kunna ha en plats på psykoterapeututbildningar i Sverige.

Utifrån att vi inte har funnit någon svensk studie kring EFT anser vi att det finns ett stort behov av forskning i svensk kontext. Det är glädjande att en första studie är på gång, (Stockholm EFT Center, u.å) men vi ser ett behov av fler studier. Ett intressant område vore att studera hur barnen påverkas när föräldrarna går i EFT-terapi med tanke på att föräldrarnas relation är barnens uppväxtvillkor. Ytterligare forskningsområden som vi ser behov av är hur klientfaktorn påverkar EFT-terapin.

Vår studie är en uppsats på psykoterapeutprogrammet och kan ses som en pilotstudie för en större forskning kring EFT-psykoterapeuters upplevelse av att arbeta med metoden. Utifrån de förutsättningar vi haft har vi begränsat oss till en specifik fråga kring fördjupning av känslor. I en större forskning skulle psykoterapeutens upplevelse av alla delar av EFT kunna studeras. Det som framträder i studiens resultat och som vi benämner Spänningsfältet i arbetet med att

fördjupa känslor skulle vara intressant att studera vidare och undersöka hur detta inverkar i psykoterapeuternas arbete med EFT och om detta även har en påverkan på klienterna. Denna studie ger enbart psykoterapeutens perspektiv. Hur klienter upplever EFT och faktorer som röstläge, rytm och psykoterapeutens varande kan vi inte uttala oss om. En studie kring klienters upplevelse av dessa ser vi behövs för att ytterligare undersöka EFT- metoden.

Vi ser vår studie som ett litet bidrag till fältet av forskning kring EFT vilket är ett internationellt välbeforskat område. Att arbeta med att fördjupa känslor är komplext och kräver sin psykoterapeut, det bidrar med hopp och meningsfullhet att få möjligheten att bjuda in till nya emotionella erfarenheter.

Referenser

- Bradley, B., & Furrow, J. (2004). Toward a mini-theory of the blamer softening event: tracking the moment-by-moment process. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 223-246. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01236.x>
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schultz, M.S., & Matos, P.M. (2019). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality* 88, 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research, a practical guide for beginners*. Sage.
- Broberg, A., Risholm Mothander, P., & Granqvist, P. (2020). *Anknytningsterori - andra utökade utgåvan*. Natur & Kultur.
- Burgess Moser, M., & Johnsson, S. (2011). The integration of systems and humanistic approaches in Emotionally Focused Therapy for couples. *Person-centered & Experiential Psychotherapies*, 7(4), 262-278. <https://doi.org/10.1080/14779757.2008.9688472>
- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalgleish T. L., Lafontaine, M-F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2015). Changes in relationship-specific attachment in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2): 231-245. <https://doi.org/10.1111/jmft.12139>
- Creswell, J.W. & Poth, C.N. (2018). *Qualitative inquiry & research design, choosing among five approaches*. Sage.
- Efron, D., & Bradley, B. (2007). Emotionally Focused Therapy (EFT) and Emotionally Focused Family Therapy (EFFT): A challenge/opportunity for systemic and post-systemic therapists. *Journal of Systemic Therapies*, 26(4), 1–4. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2007.26.4.1>
- Furrow, J. L., Edwards, S. A., Choi, Y., & Bradley, B. (2012). Therapist presence in Emotionally Focused Couple Therapy blamer softening events: Promoting change through emotional experience. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(s1), 39-49. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00293.x>
- Ganz, M. B., Rasmussen, H. F., McDougall, T. V., Corner, G. W., Black, T. T., & Santos D. L. (2022). Emotionally Focused Couple Therapy within VA healthcare: Reductions in relationship distress, PTSD, and depressive symptoms as a function of attachment-based couple treatment. *Society for Couple & Family Psychology: Research and Practice*, 11(1), 15-32. <https://doi.org/10.1037/cfp0000210>
- Greenman, P. S., & Johnson S. M. (2013). Process research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for couples: Linking theory to practice. *Family Process*, 52(1), 46-61. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/famp.12015>
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). Emotionally Focused Couples Therapy: An outcome Study. *Journal of Marital och Family Therapy*, 11(3), 313-317. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00624.x>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of Emotionally Focused Therapy, second edition, Creating connection*. Routledge.

- Johnson, S. M. (2020). *Anknytningsteroi i praktiken Emotionellt Fokuserad Terapi (EFT) med individer, par och familjer*. Studentlitteratur.
- Kvale, S., & Brinkman, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.
- Kvale, S., & Brinkman, S. (2018). *Doing interviews*. Sage.
- McRae, T. R., Dalglish, 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, <https://doi.org/10.1080/15332691.2013.836046>
- Mikulincer, R & Shaver, P.R. (2012). Adult attachment orientations and relationship processes. *Journal of Family Theory & Review* 4, 259-274. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00142.x>
- Myung, H. S., Furrow, J. L., & Lee, N. A. (2022). Understanding the emotional landscape in the withdrawer re-engagement and blamer softening EFCT change events. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2022(48), 758–776. <https://doi.org/10.1111/jmft.12583>
- Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., & Wittenborn, A. K. (2022.) A comprehensive meta-analysis on the efficacy of Emotionally Focused Couple Therapy. *Society for Couple & Family Psychology Research and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cfp0000233>
- Stockholms EFT Center. (u.å). *Höstseminarie*. Hämtad 2023-04-26 från <https://www.eft-stockholm.se/hostseminarium-community-event/>
- Thomassen, M. (2007). *Vetenskap, kunskap och praxis. Introduktion i vetenskapsfilosofi*. Gleerups Utbildning AB.
- Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. Hämtad 2023-03-26 från <https://www.vetenskapsradet.se/godforskningssed>
- Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dalglish, T. L., & Tasca, G. A. (2017). Predicting follow-up outcomes in Emotionally Focused Couple Therapy: The role of change in trust, relationship-specific attachment, and emotional engagement. *Journal of Marital and Family Therapy* 43 (2). 213-226. <https://doi.org/10.1111/jmft.12199>

Bilaga 1

Intervjuguide

Inleder intervjun med korta frågor kring intervjupersons yrkesbakgrund, EFT-utbildning och arbetsplats

Frågor

1. Vad var det som ledde fram till att du vidareutbildade dig inom EFT?
2. Har EFT förändrat/påverkat ditt sätt att arbeta? Isåfall hur?
3. Vad innebär det för dig att arbeta med att fördjupa känslor?
4. Kan du beskriva hur du kliniskt arbetar med att fördjupa känslor?
5. Finns det faktorer som försvårar arbetet med att fördjupa känslor?
6. Hur viktigt för resultatet uppfattar du att det är att få till fördjupade känslor i terapin?
7. Har EFT påverkat dig som person?

Ge muntlig information kring konfidentialitet, hur materialet tas omhand, att medverkan är frivillig och att intervjupersonen får ta del av studien när den är färdig.

Bilaga 2

Information kring studentuppsats

Hej!

Vi heter Hanna Lundblad-Edling och Ulrika Oscarson och är studenter på psykoterapeutprogrammet med inriktning familj och nätverk vid Göteborgs Universitet. Vi kontaktar dig då vi söker legitimerade psykoterapeuter med vidareutbildning inom Emotionellt Fokuserad Terapi, EFT, att intervjuas för vår uppsats VT 2023.

I vår uppsats är vi intresserade av att ta reda på mer om det terapeutiska arbetet med att fördjupa känslor och vad psykoterapeuter som arbetar med EFT har för erfarenheter och tankar kring detta och om EFT i stort.

Intervjun kommer att vara i ca 1 timme, vi kommer att spela in samtalet och vissa delar eller citat från intervjun kan komma att finnas med i uppsatsen. Alla som medverkar i studien kommer att vara anonyma och vi tar inte med sådan information som kan identifiera dig eller någon annan. All information från intervjun som eventuellt skulle kunna härleda till någon klient kommer att avidentifieras eller inte alls tas med i studien.

Din medverkan är frivillig och du kan när som helst avbryta din medverkan utan att ange orsak.

Bästa Hälsningar

Hanna Lundblad-Edling och Ulrika Oscarson

För att kontakta oss

Hanna Lundblad-Edling	Ulrika Oscarson
Tel:	Tel:
Mail:	Mail:

Om du har ytterligare frågor kring uppsatsen kan du kontakta vår handledare Elisabeth Punzi
Mail:

Bilaga 3

Samtycke för deltagande i uppsats om att fördjupa känslor enligt EFT-modellen av Hanna Lundblad-Edling och Ulrika Oscarson studerande på psykoterapeutprogrammet vid Göteborgs Universitet.

Härmed samtycker jag till att delta i nämnda uppsats och att medverka i en enskild intervju. Jag har tagit del av såväl skriftlig som muntlig information om uppsatsens syfte och upplägg. Jag har också informerats om innebörden av mitt deltagande, att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan att uppge anledning samt att den information som jag ger kommer att behandlas på ett sådant sätt att varken min eller någon annans identitet röjs.

Datum och ort

Signatur

Namnförtydligande

