

”Det är prat, men väldigt långsamt prat, så att känslorna hinner med”

Torsdag kväll på Bondegatan, Södermalm. Mingel, surdegsbröd, pålägg och lite vin. Ett fullsatt systemcafé lyssnar på Ann-Christin Sandahl Hirell som berättar oss igenom grunderna i EFT – Emotionellt fokuserad parterapi.

Ann-Christin är leg psykoterapeut och certifierad terapeut i EFT. Metoden är manualbaserad och legitimation är ett krav för att kunna bli certifierad. Som namnet antyder är fokus för terapin känslor och metodens hörnstenar bygger på anknytningsteori, systemteori och affektteori.

Till Ann-Christin kommer par som fastnat i negativa samspelsmönster, men som vill fortsätta leva tillsammans. Metoden fokuserar på grundläggande existentiella frågor, anknytningsmönster och känslor av utsatthet och sårbarhet, och parets engagemang och motivation är därför viktiga.

Initialt i terapin fokuserar Ann-Christin på att hjälpa paret se och förstå samspelsmönstret, eller pardansen, och att det är mönstret de skall förändra – inte partnern! Som vi vet finns det olika vägar och strategier för att förändra mönster, och vägen EFT tar är att varsamt och långsamt börja undersöka vilka grundkänslor som döljer sig i mönstret – bakom och under orden. Ann-Christin berättar att dessa underliggande känslor ofta handlar om otillräcklighet, värdelöshet, ensamhet, längtan, rädsla och ledsenhet.

Känslorna är således förändringsvariabeln i EFT och Ann-Christin pratar om människors grundläggande behov av intima relationer, om att höra ihop, att vara tillsammans och att känna sig behövda och älskade. Det verksamma i terapin består i att paret får hjälp att uttrycka personliga känslor och behov, ofta utifrån en sårbar och utlämnande utgångspunkt, och erfara att dessa tas emot, respekteras och värderas. Ett annat sätt att uttrycka detta på är att paret får hjälp att uttrycka vad de *egentligen* känner och tänker – och det är då en förändring av samspelsmönstret kan ske.

Ann-Christin berättar om EFT som en upplevelsebaserad terapi – om att skapa/iscensätta en erfarenhet i rummet, om att fånga känslouttryck, kroppsspråk och nyanser i rummet och om betydelsen av att stanna i känslorna. Hon pratar om vikten av att inte ha för bråttom, utan ge sig tid att känna och undersöka varje känsla, och sakta men säkert arbeta sig ner mot grundkänslan. Hon avslutar med att visa en sekvens av ett samtal och säger att EFT handlar om att gå till ställen med paret, där de kanske aldrig varit – en plats där de kanske kan få syn på en annan man/kvinna än den de brukar se och träffa.

När jag cyklade hem i mörkret tänkte jag på EFT som en slags individualterapi tillsammans. Det kändes sympatiskt att samtal kring grundläggande behov och känslor delades med den det berörde och inte bara med en egen terapeut. Jag reflekterade också över relationens betydelse i EFT – om terapeutens förmåga att skapa en trygg bas och förmågan att hantera den känslomässiga process jag uppfattar som bärande i metoden. Manualen är trots allt bara en karta och en anvisning. Verkligheten, utifrån hur jag uppfattade Ann-Christin, består i ett slags varsamt, men målinriktat arbete, där två människor lotsas till känslomässigt laddade och ömtåliga platser de normalt inte besöker – i alla fall inte tillsammans.

Ett intressant och tankeväckande systemcafé var det och Ann-Christins presentation väckte nyfikenhet och inspirerade till vidare läsning - och kanske var det någon mer än jag som gick hem och funderade över vad man egentligen säger när man säger det man säger?