



Den *Emotionsfokuserade terapin* (EFT) utarbetades i mitten av 1980-talet av den kanadensiske psykologen och forskaren Dr Leslie Greenberg och hans medarbetare. I artikeln som följer ges en konkret och vardagligt beskriven introduktion i några av denna terapimetods grundläggande antaganden om psykiska svårigheter och psykologisk förändring. För den som är intresserad av en mer teoretisk och fördjupad presentation av EFT rekommenderas boken *Emotionsfokuserad terapi – att förstå och förändra känslor* (Stiegler, 2016) som är den första boken i ämnet som finns översatt till svenska. Och den som känner sig bekväm med att läsa norska bör också införskaffa den handfasta boken *Klok på følelser – det følelsene prøver å fortelle deg* (Stiegler, Sinding & Greenberg, 2018).

Med känslorna som kompass

”Vad fan gör jag här? Det här går åt helvete!” Om fem minuter ska Jörgen hålla sin presentation för sina nya kollegor. Han har jobbat här tre månader nu. Tre månader av oro, flackande blick och ett huvud som maler över nästa dags göromål så snart det träffar huvudkudden på kvällen. Rastlösheten stramar åt sitt grepp om honom och växer medan han ser minutvisaren närma sig 12. Det blir alltid såhär. Hjärtat bankar, strupen snörper ihop sig i panik och rummet gungar. Han håller tag i bordet, medan tankarna bara snurrar. ”Allt jag har klarat tidigare har bara varit tur. Nu kommer jag att göra bort mig och de andra kommer att se att jag inte kan något. Jag kan lika gärna säga upp mig innan jag får sparken.”

Hur skulle du ha tröstat Jörgen i en sådan situation? Det är smärtsamt och frustrerande att se någon ha det på det här viset. Som medmänniska önskar vi gärna säga eller göra något som tar bort smärtan som tynger. Vi försöker kanske att ge personen det vi tror att han eller hon behöver. Då är det lätt att lägga fokus på de negativa känslorna som snurrar i Jörgens huvud. Om vi bara påminner honom om alla hans positiva sidor så kommer han väl att bli glad? Om han bara förstod hur mycket hans kollegor ser upp till honom?

En vanlig uppfattning om psykisk smärta är att *du känner som du känner för att du tänker som du tänker*. Med detta antagande som grund skulle vi troligen utmana Jörgens självkritiska sida och katastroftänkar

genom att försöka lära honom att se och värdera allt det han lyckats med. På det sättet kunde han övervinna sina destruktiva tankar.

Ibland fungerar det bra att gå emot negativa tankar och tänka positivt. Men andra gånger upplevs ett sådant bemötande närmast som ett hån mot den lidandes inre upplevelse. Genom att ifrågasätta den andres sätt att tänka eller uppfatta världen riskerar vi samtidigt att förmedla att det denne känner är dumt och att lösningen egentligen är enkel. Vi riskerar att förmedla till Jörgen att hans skamkänslor är grundlösa, vilket troligen leder till att han känner sig mindre förstådd och mer ensam med sitt lidande. Så hur skulle vi istället kunna hjälpa Jörgen, utan att göra det värre för honom?

Ett perspektivskifte inom psykologin

På samma sätt som psykologin genomgick en kognitiv revolution under 1970-talet så ser vi idag ett nytt perspektivskifte där emotioner och affekter fått en mer central plats inom psykoterapin. Man är nu lika intresserad av att förstå hur vårt sätt att hantera våra känslor både är en källa till och en väg ut ur psykiskt lidande, som av hur vårt tänkande påverkar oss. *Du känner nämligen aldrig fel.* Det du känner är rätt och slätt det du känner. Det är viktigt för att förstå, stå ut med och reglera känslor och att ibland förändra dem. Något i Jörgens liv har präglat honom och får honom att känna det som att han inte är tillräckligt bra och att han kommer att avslöjas som den bluff han är vilket ögonblick som helst.

Genom ett empatiskt utforskande av Jörgens inre värld kan man skapa en grund för en förändring av det djupt rotade lidande som han bär på. I ett emotionsfokuserat terapeutiskt perspektiv på psykisk smärta uppfattas känslorna som en unik och viktig informationskälla till hur vi mår och har det inom oss. Känslorna berättar hur vi behandlar oss själva, vad vi har för behov och om vi känner oss tillräckligt bra. Tillsammans med patienten försöker den emotionsfokuserade terapeuten att transformera patientens "självd destruktiva" och "omöjliga" känslomässiga upplevelser till något meningsfullt och begripligt. Och på detta sätt skapar man utrymme för förändring.

Känslor motiverar oss

Jörgen får sällan vara ifred från sin inre piskande och självkritiska röst. "Fattade du egentligen vad läraren

menade? Är du helt säker på att du pluggat tillräckligt till den där examinationen? Den här meningen var otydlig, vad är det egentligen för budskap du vill få fram? Kommer chefen att missuppfatta något? Det är nog bäst att gå igenom allt en gång till." Denna röst har förföljt Jörgen under hela hans skoltid, genom krävande studier fram till ett prestigefyllt arbete. Varje gång han ska prestera tar den sin boning i hans huvud. Den vägrar att lämna honom ifred tills han gjort sitt allra yttersta. Den har drivit honom uppåt och framåt – ja, faktiskt fram till detta ögonblick när han darrande inleder sin presentation inför åtta par förväntansfulla ögon.

Människans förmåga att reagera känslomässigt uppstod evolutionsmässigt långt före både språk och självmedvetande. Det är känslorna som har bidragit till att göra människan till det sociala djur hon är. De har bidragit till vår förmåga att orientera oss och att överleva.

Alla känslor har en funktion. Vi känner glädje när vi upplever närhet och positiva saker tillsammans med människor, något som i sin tur för oss närmare varandra. Vi blir ledsna när vi känner smärta, eller har varit med om en förlust, för att kommunicera vårt behov av tröst och stöttning från de vi har runt oss. Vi drabbas av dåligt samvete när vi gör något som sårar någon annan, så att vi blir motiverade att be om ursäkt. Vi känner skam när vi gör något som bryter mot våra egna eller andras förväntningar, för att vi ska rätta oss efter den sociala gemenskapen. Vi blir arga när andra behandlar oss illa eller trampar över våra gränser och vi känner då ett behov av att hävda och försvara dessa gränser.

När känslor döljer känslor

Jörgen kommer hem till sin sambo samma dag. Kroppen är helt utmattad av att ha varit på högvärv hela dagen, ja egentligen i flera veckor. Han lyckades precis ta sig igenom presentationen utan att få panik. Bilden av kollegornas ansikten då hans röst darrade och när han stakade sig med orden är inpräntad i hans huvud. Han ville bara sjunka genom jorden och försvinna. Sambon ser genast att något inte är bra. Hon lägger huvudet på sned och ser på honom med det där varma och omsorgsfulla leendet som bara hon kan ge. "Du..." säger hon i ett fallande tonläge, ungefär som man säger till ett barn. Hon är just på väg att ge honom en kram, när Jörgen känner irritationen bubbla

upp inom sig och skjuter bort henne. Hon får ett sårat och frustrerat uttryck i ansiktet.

Ibland blir våra känslor så smärtsamma att vi inte orkar känna dem. Vi håller undan eller täcker över dem. Men att undvika smärtsamma känslor innebär dessvärre inte att de försvinner. En stor del av vårt psykiska lidande uppstår faktiskt när vi förlorat kontakten med något av våra grundläggande känslomässiga behov. Vissa drabbas av så plågsamma känslor att de inte står ut och istället gömmer undan dem. Somliga har levt i en familj, ett sammanhang eller ett samhälle där vissa känslor är mer eller mindre tabu eller ansedda som irrationella eller tecken på svaghet. Som psykologer möter vi alltför ofta människor som växt upp med mantran som "stora pojkar gråter inte" eller "den som höjer rösten har förlorat". Och personer som känner mycket beskrivs ofta som "känslostyrda" eller "irrationella".

För Jörgen var det så smärtsamt att känna sig svag och liten att han bara ville få bort de känslorna. Han hade fortfarande kvar känslan av misslyckande efter presentationen, kände sig förtvivlad över hela situationen, och sambons omtanke fick honom dessutom att känna sig hjälplös. Klumpen i magen sög all kraft ur honom och han kände hur tårarna pressade på. Han hade behov av att få förståelse och omtanke. Samtidigt kände han ett behov av att visa sig stark och kompetent i sambons ögon. Han blev arg och ville bara bort från henne. Jörgen reagerade alltså på en känsla med en annan känsla.

Jörgen skämdes alltså över sin presentation och kände sig ledsen över hela situationen. Detta var de första känslor som uppträdde och inom den emotionsfokuserade terapin benämner vi dem därför *primära emotioner*. Primära emotioner är direkta reaktioner på en situation som uppstår. De säger därför något om våra behov i den situation vi då befinner oss i. *Sekundära emotioner* är i sin tur reaktioner som vi kan få på våra primära emotioner. De har till uppgift att skydda oss från de primära emotionella reaktioner vi upplever som alltför smärtsamma. Men de sekundära emotionerna skyddar oss dessvärre till priset av att de döljer det vi egentligen har behov av. I Jörgens fall reagerade han med sekundär ilska för att hålla borta outhärdliga primära känslor av skam och förtvivlan. Genom denna reaktion förmedlade han missnöje gentemot sambon och skapade ett avstånd till henne, istället för att ge uttryck för sina egentliga känslor och behov.

Alla känslor kan vara primära eller sekundära, men de vanligaste sekundära emotionerna är ångest, tomhet, nedstämdhet och ilska/irritation. Till exempel kan en person som sörjer förlusten över någon bli väldigt irriterad. En som känner mycket skam kring sig själv kan bli nedstämd. Och någon som i grunden är rädd för att vara ensam kan känna oro/ångest över allt i livet.

Våra känslor blir problematiska för oss när vi inte lyckas få kontakt med våra primära känsloreaktioner och därför sänder ut missvisande budskap om våra behov till omgivning. Jörgens "varningslampa" signalerade att han behövde skydda sig, medan en annan svagare och mindre tydlig signal visade att han var i behov av förståelse och bekräftelse. När vi egentligen är i behov av närhet blir det väldigt fel när sekundär ilska skapar avstånd till den andre. De sekundära emotionerna är ofta svåra att förstå för vår omgivning, medan en primär emotionell reaktion oftast utlöser en hjälpsam reaktion hos andra.

Att komma i kontakt med känslorna

Jörgen sitter som på nålar i stolen inne i terapirummet. Han vrider oroligt händerna och kämpar med att få rösten att inte låta grötig och osäker. Det känns så naket och svårt att prata om de här upplevelserna och att lägga så mycket uppmärksamhet på hur han har det på insidan. "Jag blir bara så sjukt nervös. Det känns som att jag när som helst kommer att göra fel och att de andra kommer att avslöja att jag bara är... bara är...". "Är vadå?" säger terapeuten. "En idiot" svarar Jörgen och något sker inom honom. En stark och smärtsam känsla träffar honom rakt i mellangärdet så att luften går ur honom. Den känns som en hård och mörk cylinder som borrar sig in i honom och att en massa oro strömmar ut ur den. Han sjunker ihop, känner sig liten och gråter. Terapeuten ser på honom som att hon verkligen förstår hur han har det just nu. "Det är en otroligt smärtsam känsla att ha, att man är en idiot som inte klarar något alls. Då är det verkligen inte konstigt att du känner dig så rädd på ditt arbete".

Det är vanligt att sekundära känslor som ångest, nedstämdhet eller irritation får människor att söka hjälp hos en psykolog eller psykoterapeut. Ofta har personen länge levt med smärta och behov som inte mötts. Man har med sina tankar och beteenden gjort allt för att undvika och komma bort från smärtan. Oron för framtiden och grubblerierna över ens fel och



brister har bara ökat. Inskränkningarna på livet utifrån allt man undviker likaså. Men ett emotionsfokuserat sätt att närma sig dessa svårigheter innebär en annan väg, att man istället närmar sig de smärtsamma känslorna.

Att tillåta känslor

”Jag hatar att ha det såhär!” säger Jörgen och vänder sig bort från terapeutens blick. ”Det är så...svagt. Så...fegt och ynkligt...”. Terapeuten ser på honom och andas in. ”Men samtidigt så har du den känslan. Det låter som att du bär på en stark smärta och ett tvivel på om du duger men att det nästan är som att det finns en sida hos dig som inte vill tillåta dig att känna så”. Jörgen lyssnar, nickar och möter terapeutens blick. Magen känns plötsligt mindre orolig.

Många som söker psykologisk hjälp befinner sig antingen i ett tillstånd där man *överreglerar* känslorna (trycker undan dem) eller *underreglerar* dem (känslorna översvämmar personen så att de inte kan hanteras). Ett viktigt mål i emotionsfokuserad terapi är att tillsammans utforska vilka känslor som finns under ytan (bakom de sekundära känslorna) så att klienten kan få sina egentliga behov mötta (primära känslor). Bakom ett kroppsligt ångestuttryck kan man till exempel finna en sorgsen klump i magen, ett blödande sår av saknad eller ett svart hål som suger all energi ur personen. Det sårbara är ofta smärtsamt att utforska. Det *gör* ont att möta sin sorg, skam eller ensamhet. Det är också skrämmande eftersom de sårbara känslorna gärna är sådana som vi länge försökt hålla borta. Men plågsamma känslor blir faktiskt mindre plågsamma om vi inte håller dem borta utan låter dem finnas och informera oss om våra behov.

Att förstå sina sår

Vi har alla våra känslomässiga sår. Sårerna kan ha uppkommit utifrån smärtsamma erfarenheter som att vi förlorat någon älskad, blivit utsatta för övergrepp eller växt upp under omständigheter där våra grundläggande behov inte blivit mötta. De kan också uppstå i relationer där vi känner oss förödmjukade eller inträngda i ett hörn. Eller under mer diffusa omständigheter som till exempel då ett barn växer upp i en familj där dess personlighet inte passar med den familjekultur som den övriga familjen trivs med.

Några primära emotionella reaktioner är helt ändamålsenliga, som till exempel att reagera med sorg/

ledsenhet när man förlorat en förälder. Medan andra primära känslreaktioner är mindre ändamålsenliga, som att känna skam över den man är, en skam som har sin grund i att ha blivit utsatt för långvarig mobbing. Oavsett vilka orsaker våra primära emotionella reaktioner har, så blir de efter hand färgade av våra relationella livserfarenheter. En människas känslreaktioner är därför aldrig fel. Den behöver bara tolkas och mötas på rätt sätt.

”Du är en idiot! Du lyckas inte med ett skit! Du kan ingenting!” säger Jörgen med förakt i rösten. *Att uttala det han känner om sig själv får det att vrida sig av obehag på insidan. Han blir till ett litet barn i terapistolen. Plötsligt slår det honom. ”Detta påminner mig om pappa”. Det är som att något i magen bara vet att detta är sant. Jörgens pappa var mycket sträng och förväntade sig alltid att han gjorde sitt bästa. När det inte gick så bra kunde han skälla ut Jörgen, beskylla honom för att ge upp, eller värst av allt – bara bli tyst och dra sig tillbaka in i ett mörkt och giftigt moln där Jörgen inte kunde nå honom. ”Jag minns att jag en gång berättade hur trött och sliten jag kände mig. Han bara fnös och tittade på mig med en sådan där blick...”. Rösten blir sammanpressad. ”Det är så smärtsamt att inte känna sig accepterad och sedd av en person som är så viktig för dig” säger terapeuten. Jörgen känner en våg av ledsenhet skölja inom sig. Han börjar gråta.*

Med sin humanistiska grund, försöker den emotionsfokuserade terapeuten träda in i klientens upplevelsevärld med acceptans, nyfikenhet och en icke-vetande hållning. Genom en empatisk intoning på känslor försöker terapeuten tillsammans med klienten förstå var det gör ont. Terapeuten är mindre intresserad av att ställa diagnoser eller att kategorisera klientens upplevelser, och mer inriktad på att försöka förstå hur klientens känsloliv är med och skapar dennes emotionella smärta. Den emotionsfokuserade terapeuten är ingen expert på klientens inre värld. Hans eller hennes uppgift är istället att uppfånga de känslor som uppstår i det terapeutiska rummet och att använda dessa som en kompass för att finna vägen in i smärtan – och ut ur den igen. När en människa får hjälp att uppleva och ge mening åt känslor som tidigare varit otillgängliga eller förbjudna, blir det möjligt att bygga broar mellan olika erfarenheter i livet. Och dessa broar ger ofta en större klarhet i vad man verkligen behöver.

När såren repareras

”Jag önskar bara att du kunde säga att jag var bra nog som jag var”, säger Jörgen. Han talar till en tom stol i terapirummet, men i den tomma stolen sitter ändå hans far – åtminstone en inre bild av fadern. Jörgen torkar bort tårarna och känner en värme sprida sig i bröstet och ansiktet. En oro sprider sig i kroppen, men inte den sorts ångest han brukar känna på arbetet. Han lyfter huvudet, känner att ögonen smalnar och märker att två sammanpressade knytnävar skakar i famnen på honom. Han känner sig stark. ”Det är så jävula elakt gjort”. En kraftfull och tydlig röst fyller rummet. ”Jävula skitstövel. Jag är väl för helvete bra nog! Jag har ju alltid ansträngt mig sjukt mycket för att göra dig stolt. Det minsta man kan förvänta sig är att du visar att du bryr dig!”. Något sker i Jörgen och terapeuten ber honom då att sätta sig i den andra stolen och istället träda in i faderns roll. Väl där fylls han plötsligt av dåligt samvete som slår om i en stark omsorg om den sårade och arga sonen som nu sitter framför honom i den tomma stolen. ”Förlåt mig Jörgen...”.

Man måste anlända till en plats innan det är möjligt att resa därifrån. Genom att närma oss och uppleva våra grundläggande känslor och behov kan vi finna det vi saknar och bli färdiga med det vi haft ogjort. När Jörgen fick kontakt med och upplevde sin saknad efter faderns omsorg och bekräftelse, väcktes något inom honom. På samma sätt som ett litet barn blir rasande när det inte känner sig förstått, flammade den självhävdande ilskan upp i Jörgen och han kunde äntligen kräva det han hade rätt till. Genom faderns ögon kände han därefter ånger och omsorg och kunde därmed ge sig själv den bekräftelse han saknat i hela sitt liv.

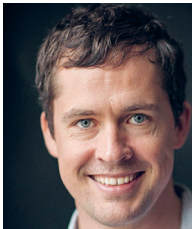
Genom att hävda sin rätt, visa styrka och bekräfta sitt eget värde, började Jörgen gradvis att uppleva en ökad trygghet och mindre ångest i vardagen. Han konfronterade aldrig sin far med hur han upplevt det, men märkte att det nu fanns mer utrymme för positiva känslor då de möttes. När han tidigare bara hade känt sig irriterad, kall eller tom, kunde han nu stå upp för sig själv och känna sig tryggare i kontakten med fadern.

Med hjälp av berättelsen om Jörgen har vi kortfattat försökt visa hur ett emotionsfokuserat förändringsarbete kan gestalta sig. Vissa gånger behöver vi göra upp med oss själva, andra gånger med någon annan och ibland med livet självt. Oavsett, så ser man ofta att när man kommer tillräckligt djupt in i det känslomäs-

siga, så är vi alla i grunden ganska lika. Vi människor har behov av att känna oss sedda och accepterade. Att känna oss trygga. Känna oss älskade. Vi har behov av att känna oss som betydelsefulla medlemmar i flokken – både i samhället i stort och i vårt eget lilla sammanhang. Att uppleva starka känslor kring vem man är och dem man har runt sig är något som tillhör det allmänmänskliga. Känslor kan vara mycket smärtsamma och svåra, men de är aldrig farliga i sig själva och alltid betydelsefulla. ○



AKSEL INGE SINDING, psykolog och specialist inom EFT. Verksam som psykoterapeut vid Institutet för psykologisk rådgivning i Oslo. Medförfattare till boken *Klok på følelser – det følelsene prøver å fortelle deg*. (Stiegler, Sinding & Greenberg, 2018).



JAN REIDAR STIEGLER, psykologspecialist och filosofie doktor i psykologi. Verksam som psykoterapeut, handledare och föreläsare vid Institutet för psykologisk rådgivning i Bergen. Författare till boken *Emotionsfokuserad terapi – att förstå och förändra känslor* (Stiegler, 2016) och medförfattare till boken *Klok på følelser – det følelsene prøver å fortelle deg*. (Stiegler, Sinding & Greenberg, 2018).



DANIEL SYKES, legitimerad psykolog, specialist i klinisk psykologi och psykoterapeut vid egen mottagning i Göteborg. Hemsida: www.danielsykes.se, e-post: sykes.psykologmottagning@gmail.com

FAKTARUTA EFT I SVERIGE

I början av 2018 startade den i Stockholm verksam psykologen Vegard Hanken upp den första officiella EFT-organisationen i Sverige, *Svenska Institutet för Emotionsfokuserad Terapi*, ett initiativ som bland annat hör samman med hans norska bakgrund. Under det senaste decenniet har ett antal norska psykologer haft ett nära samarbete med metodens upphovsman Dr Leslie Greenberg, vilket lett fram till en stor och levande EFT-miljö i Norge. Inom ramen för *Norsk Institutt for Emosjonsfokusert Terapi* bedrivs idag kliniskt arbete, forskning och utbildning inom EFT och man anordnar just nu en av de mest populära specialistutbildningarna för psykologer i Norge. *Svenska Institutet för Emotionsfokuserad Terapi* har som målsättning att främja utvecklingen av EFT i Sverige bland annat genom att arrangera utbildningar.

För den som känner sig nyfiken på emotionsfokuserad terapi påbörjas i maj 2019 den första svenska 1-åriga grundutbildningen i EFT. På denna utbildning som är godkänd som specialistkurs för psykologer och som ger deltagaren möjlighet att bli certifierad EFT-terapeut kommer Leslie Greenberg och Jan Reidar Stiegler att undervisa.

Mer information om EFT finns på *Svenska Institutet för Emotionsfokuserad Terapis* hemsida www.sieft.se och på deras Facebooksida.

Översättning från norska, inledning och faktaruta av Daniel Sykes.