Kärnschema i EFT - variant för hjälpande samtal:

Att röra sig kring anknytning och identitet *kan* vara relevanta teman i samtal inom ”personlig utvecklings”-området. Detta med våra klienter som upplever att man vill förbättra sin relation till andra människor eller upplever någon osäkerhet kring hur andra människor tar emot en.

Samtalen blir som alltid en form av ”empowerment” till skillnad från behandling med Emotionsfokuserad terapi där kärnscheman används för att utforska underliggande orsaker till t ex depression och ångest.
Eftersom våra samtal för diplomerade terapeuter inte räknas som behandling av kliniska diagnoser måste således samtal med referenser till kärnscheman eller liknande metod kalibreras för att det passa vårt område.

Samtal om anknytning behöver t ex vara mer ”här och nu” än uppväxt. Hur man anknyter till andra människor som vuxen är mer eller mindre tydligt sprunget ur hur man blev mottagen av sina anknytningspersoner som litet barn. Men eftersom vi inte har verktygen att göra fullständiga analyser om sårbarhet i barndom blir samtal om anknytningsmönster kopplat till nutid och hur det fungerar i nutid att anknyta.
Det man kan göra i samtal med klienter som upplever en lättare svårighet att möta nya människor, tillit och att skapa relationer är att terapeuten lyssnar efter det som kallas ”markörer” som vi läst i boken. Att spegla och parafrasera dessa som uppkommer i samtalen och därmed tydliggöra när det blir mer laddat och när det kan behövas stannas upp, förtydligas och fördjupas i samtalet.

Det går att testa att ställa frågorna som finns på sidan 89 i ”Emotionsfokuserad terapi – att förstå och förändra känslor” (Steigler, Jan Reidar, Studentlitteratur, 2016). Men att modellera om dem. Detta skulle också kunna vara en hemuppgift för klient att besvara:

Anknytningstema:
Upplever du dig som trygg (varför/varför inte)?
Tror du att du är tillgänglig för andra (varför/varför inte)?
Söker du trygghet hos andra (varför/varför inte)?

Identitetstema:
Vem tror du att du är för andra människor? (varför/hur?)
Tänker du att du tillräcklig och bra i andras ögon? (varför/varför inte?)
Kan andra acceptera dig som du är? (varför/varför inte?)
Kan du acceptera dig som du är? (varför/varför inte?)

Dessa frågor kan föda svar som ni kan arbeta med i samtalen under en längre tid. Det är ett arbete att stärka och lära känna sig själv. Att man faktiskt silar fram vilket eller vilka teman som är relevanta för klient och går lite mer på djupet med hur man hanterar eventuella tveksamheter och känslor på ett annat sätt än man gör nu. Det blir ett arbete med hur man orienterar sig mot känslor som ger ett bättre gensvar i kroppen och ett bättre resultat än det man gör nu. De uppföljande frågorna kan då bli:

Anknytningstema:
När är du som mest trygg? (Hur känns det att vara trygg/otrygg?)
Hur blir du mer tillgänglig för andra och dig själv? (Vad kan du förändra i detta?)
Kan du hitta ett tryggt rum i dig själv? (Hur, om inte?)
Behövs andra människor för din trygghet? (Varför, om ja?)
Vilka känslor ligger ”under” känslan av otrygghet? (Försök hitta möjlig primär känsla)

Identitetstema:

Vem vill du vara för andra?

Vem vill du vara för dig själv?

Behöver du vara tillräcklig i någon annans ögon än dina?

Vad betyder det att vara en bra människa?

Hur långt ifrån denna idealbild är du? (utforska svar?)

Kan du acceptera dig för den du är? (varför/varför inte?)

Ni kan i samtalen beröra teman som människans behovssystem (som anknytning och identitet räknas som) och primära och sekundära emotioner. Man kan prata om det adaptiva och maladaptiva på nivån av det funktionella och icke-funktionella i livet. Vad fungerar och vad fungerar mindre bra? Att reda i vilka emotioner som stannar upp klient och vad som känns som att det föder ett flöde och livsbejakande upplevelser. Rada upp, tala om och testa.

Att få bli sin egen nutida omsorgsperson som ser till att de egna behoven möts kan vara ett viktigt mål att arbeta med i samtalen som hamnar rätt inom personlig utveckling. Man kan läsa i EFT- boken att rädsla och ensamhetskänsla är sprunget ur ”anknytning”. Är det känslor av skam och brist på validering som påtalas så kan man härleda till frågor om ”identitet”.

Den diplomerade terapeuten ger inte svaren till klienten men ställer frågor för att få klientens medveten om och att höra sina egna behov och mönster att kunna arbeta med. Att hantera de emotioner som eventuellt uttrycks kan ske genom att öva och utforska självmedkänsla, acceptans samt emotionsreglering, mental träning - allt för att skapa en starkare förankrad hantering av livet.

Denna reglering eller hanteringen kan vara andning, mindfulness, självmedkänsla-övning, att skapa mening med att man har emotioner och välja att se dem som riktigt bra verktyg istället för hinder, att validera och bekräfta sig själv, affirmera och visualisera, att göra klienten medveten om utvecklingsmöjligheterna. Inom arbete med självmedkänsla finner man mycket av de teman som identitet beskrivs som i boken och som kan utforskas som klientens mål:

Att få känna sig bra
Att få känna sig socialt accepterad
Att få uppfylla sin egen potential
Att få uppleva att man har lika mycket resurser och möjligheter som andra samt att få se och förvalta de resurser man har

Den bekräftelse och värme som man eventuellt kan ha saknat som liten och som man kan arbeta på att ge sig själv i era samtal och är på nivåer av emotioner, prestationer, egenskaper och i roller. I detta finns också en möjlighet att arbeta med att lyssna efter klientens självkritik och den inre kritikern som stoppar upp en potentiell utveckling. Det arbete ni gör under samtalen är en nyorganisering av det inre livet för att det ska fungera bättre än tidigare. Men det stora arbetet gör alltså klienten som måste kunna sätta ord på sina känslor/emotioner och kunna prata om sina förbättringsområden i sina önskade bättre relationer.
Detta görs ibland bäst med ett mer grundligt arbete först, med att sätta ord på känslor med material som utbildningen startar med. I detta fall från ”Självkännedom” (Brunefors, Lena, Solrosens förlag, 2011) med text och övningar i att kunna identifiera sina känslor (t ex en känslodagbok).

En psykoterapeut som använder EFT i behandling skulle kunna säga man att "man måste komma till en plats, under behandlingen, för att kunna lämna den". Inom personlig utveckling och samtal med inspiration från EFT:n görs inte detta på samma intensiva sätt och förväntas därför bli hanterbart för diplomerad terapeut som arbetar på ett salutogent sätt.

Expressa Utbildningscenter/Viktigt Samtal, 2021