

## INTERVJU

med **SISSEL GRAN**

om

*Emotionally Focused Therapy*

(EFT)

- med norsk sus i serken

Ved Marianne Bie

*"Vi må huske på at det er kulturforskjeller mellom Canada/USA og Norge. Derfor tenker jeg at vi må jobbe for å lage "EFT på norsk". Det driver jeg med i samarbeid med Haugesund familievernkantor. EFT og det norske er en tøffere variant med litt mer norsk sus i serken."*

**Sissel Gran kommer til Juniseminaret i Tromsø, der hun skal sitte i panel med Peder Lykke fra Psykologbistand og Reidar Hofsøy fra Tromsø Familiekantor, for å snakke om hvordan ideene i Emotionally Focused Therapy passer i Norge.**

Jeg møter Sissel på hennes hjemmekontor der hun både skriver og møter klienter. Her er det dype sofaer med tepper, varme tekopper, skrivebord med bøker om psykologi og samliv, symbolske bilder på veggene, masser av fugler i trærne utenfor og en levende japansk silkehøne i rommet ved siden av. Midt i alt dette en blid og engasjert Sissel som svarer på mailer og telefoner, samtidig som hun lytter og svarer på mine spørsmål.

Jeg spør Sissel hva det er med Sue Johnson og EFT som har gjort henne interessert i dette arbeidet.

Sissel:

Jeg syns at hele tematikken rundt følelser har vært forsømt i terapeutisk arbeid og kanskje særlig i arbeid med par, hvor det virkelig handler om følelser: om sorg, glede frykt og foraktede store grunnfølelsene i mennesket.



Jeg syns Sue Johnson tilfører noe, sier Sissel, fordi hun henter opp igjen det som jeg synes vi mistet på veien i vår opptatthet av språk, systemteori, konstruksjonisme og den mer teknisk orienterte måten å arbeide med par på, gjennom PREP-programmer.

Alle disse innfallsvinklene har vært historisk viktige for å komme bort fra den patologiserende og diagnostiserende måten å tenke rundt dysfunksjonell kommunikasjon og atferd, men pendelen svingte litt for langt, og vi kastet ungen ut med badevannet. Vi glemte at det også er individene i systemene det handler om. Individene som er personlighetsmessig forskjellige på såne måter at det butter i forhold. Så når Sue Johnson bringer inn følelser og tilknytningsbegrepet for å forstå de vanskelighetene par opplever, synes jeg hun bringer en viktig stemme inn i det parterapeutiske og familierapeutiske feltet.

Marianne:

*Vi kjenner tilknytningsteori spesielt i forhold til barn/foreldre: Hvordan bruker Sue Johnson tilknytningsteori i parterapi?*

S. Slik hun beskriver dette i sine bøker, er hennes begrunnelse at hun i mange år lette etter en definisjon av hva et parforhold er. I parterapi og familierapi har vi vært opptatt av å kalle en slik relasjon for et system, et forhandlingsprosjekt eller en forretningsforbindelse, hvor makt og kontroll har vært viktige begreper for å forstå dynamikken i parforholdet. Sue Johnson mener at et parforhold først og fremst er *et emosjonelt bånd*. Hun mener vi har oversett at det som er viktig for barn også er viktig for oss som voksne. I et kjærlighetsforhold popper barnet i oss opp igjen. Vi ønsker å være nummer én for partneren, og vi blir like fortvilet som et barn hvis vi opplever at tilknytningen mellom oss er truet.

Separasjonsangst er relevant også for oss som voksne. Vår kulturs omfavnelse av tenkning, språk og fornuft har forledet oss til å tro at vi har kontroll på følelsene våre, at vi er rasjonelle i kjærlighet.

Storfamiliesystemet i den vestlige kulturen er nedbygd, og vernet om enkeltindivider ikke så stort som det var før. Dette fører til at den ene, altså partneren, blir usedvanlig viktig for oss. Sue Johnson mener at tilknytningsteori kan forklare mye av den baskingen som foregår i parforhold. Hvis du kjenner partenes personlige tilknytningshistorie, blir deres "irrasjonelle" atferd forståelig. Det er jeg veldig enig i. For vi som jobber med par ser mye raseri, fortvilelse, sjalusi og mye utagering av sterke følelser.

M: *Det vil sikkert være noen som er skeptiske til at det skal bli så altfor emosjonelt i terapi. Hva vil du si om det? Må terapeuter oppføre seg mer emosjonelt i EFT, eller hvordan kan man ta dette inn som norsk terapeut.*

S: Du må tåle følelser hvis du skal jobbe i denne tradisjonen. Du må tåle ikke å skifte tema, noe som er

vanlig at terapeuter gjør, hvis det blir for ubehagelig i timen, eller hvis klienten begynner å vise sterke følelser. Når det er gråt, tilbaketrekning, sorgreaksjoner, sinne eller utagering vet vi at mange terapeuter skifter tema. De forfølger ikke smertespolet fordi de selv misliker såkalt irrasjonell atferd. De synes gråt, sinneutbrudd og klage er slitsomt og ubehagelig. Mange vil gjerne ha konstruktiv atferd - og konstruktive og rasjonelle samtaler i terapirommet, slik at partene kan komme til gode avtaler om arbeidsfordeling hjemme, høflige måter å samtale på osv. Da beveger man seg på det vi kaller *første ordens nivå*. Ingen endring av sterke emosjonelle tema uten at man går rett inn i det, tenker jeg. Man må på en måte gå inn i løvens gap. Det betyr ikke at terapeuten skal sitte og rope og la seg rive med, men det handler om at du som terapeut må følge klientene veldig tett. Vi må følge smerten, rett og slett. Hvis hun for eksempel begynner å gråte, er dette noe du absolutt ikke lar forbigå i stillhet, hvis du jobber emosjonsfokusert. Da skal du påpeke det og si: *"Jeg ser at nå triller en tåre nedover kinnet ditt, så la oss stoppe opp ved det. Hva skjer i deg nå, kan du fortelle det?"* Vi må ikke hoppe over følelser fordi vi tenker at "sånn grining skal vi ikke belønne her". Og hvis han stryker fingrene gjennom håret med et rådløst uttrykk i ansiktet, så må vi påpeke det: *"Nå ser du veldig rådløs ut. Hva skjedde med deg da hun sa at hun ikke vet om hun vil være i dette forholdet mer?!"*

Vi må være der følelsene kommer til uttrykk. Når du er en emosjonsfokusert parterapeut må du være veldig foroverlent, du må følge med som en smed. Du må ikke la følelser og følelsemetaforer smette unna.

Hvis en angrende, hjemvendt mann som er grepet i utroskap sier til den bortvendte, tilsynelatende iskalde kona: *"Du holder meg på pinebenken! Jeg må*

*vite om du vil være i ekteskapet eller ikke!” Grip metaforen! Pinebenk er jo tortur! Vi må følge partenes smerte, og vi må få dem til å formidle den til hverandre direkte, ikke til terapeuten, i hyppige iscenesettelser hvor partene instrueres i å snakke til hverandre og lytte seg inn i den hverandres opplevelse av situasjonen.*

M: *Har du forandret din måte å jobbe på etter du ble kjent med EFT?*

S: Jeg har nok det. Jeg er blitt mye mer oppmerksom, jeg har nok alltid vært en aktiv terapeut, men etter at jeg ble inspirert av denne måten å tenke på, er jeg nok veldig nøye på både å følge og styre. Jeg prøver å unngå å la meg avlede, jobber aktivt med å styre klientene tilbake på sporet. Par som sliter vil ofte snakke seg bort fra her og nå og pøse på med masse detaljer og bevis for å underbygge hvor fæl den andre er. Det er veldig lett å fortape seg i slike detaljdiskusjoner, korrigere og å prøve å hjelpe dem til å få en klarhet i hva som egentlig har skjedd. Da kan man forlede seg selv til å tro at det er terapi. Men det er ikke terapi, tenker jeg.

M: *Så du mener at Sue Johnson og EFT har noe å tilføre det norske terapifeltet?*

S: Ja, men vi må finne vår måte å gjøre det på. Jeg tror på å hente det beste fra flere tradisjoner, og jeg tror du som terapeut må vite mer om *hvor du vil* med terapien. Riktig nok er klientene ekspert på sine egne følelser, på sin egen tilstand og situasjon, men når man sitter med et par i konflikt sitter man med to ekstremt forvirrede mennesker som er fulle av fortvilelse. De forstår ikke sine egne følelser og reaksjoner. Det er nok undervurdert av mange terapeuter.

Vi har ikke tatt tilstrekkelig inn over oss at klientene faktisk ikke vet hva de føler, derfor greier de heller ikke å formidle hva de trenger. De skriker og skjeller ut kjæresten når det de egentlig vil ha er trøst og oppmerksomhet. De har dårlig affektbevissthet, og de er dårlig regulerte, rett og slett.

Les Greeberg, som har vært Sue Johnson samarbeidspartner i mange år, er jo faktisk mer opptatt av regulering enn av tilknytning. Han mener jo at vi søker til en partner for å få hjelp til følelsesregulering. Interessant.

M: *Du mener at terapeuten må være noe mer enn en som er ekspert på å skape en god endringsarena?*

S: Nettopp. Vi må vite mye om menneskers grunnfølelser og om hvordan disse følelsene kommer ut på veldig mange rare måter. Jeg tenker at vi kan tillate oss å være litt lærere og akseptere at vi er eksperter på emosjoner. Som psykolog kjenner jeg i alle fall at jeg er det. Vi skal kunne tyde, lese og tolke signaler og vi skal kunne hjelpe folk til å forstå hva de strever med. Vi skal for eksempel hjelpe dem til å forstå at sinne er en veldig stor følelse og at under den kan det skjule seg mye annet: Frykt, sorg, skuffelse og ikke minst *skam* som også er en veldig komplisert følelse, som er underkjent som drivkraft i mange situasjoner. Skam forårsaker blant annet at mange ikke tør å være krevende i mange situasjoner, de tør ikke å si: ”Jeg trenger deg”: Vår kultur er veldig skaminduserende, for vi holder så høyt ideen om selvstendighet og uavhengighet. Vi har absolutt noe å lære av UBUNTU- begrepet: ”*Jeg er fordi du finnes.*”

M: *Så det å komme og høre på Sue Johnson kan ha noe for seg i forhold sin egen utvikling som terapeut?*

S: Jeg tror det vil kunne være enormt inspirerende for mange å treffe kolleger i Tromsø og diskutere egen praksis og egne terapeutiske erfaringer med EFT og Sue Johnsons tenkning som bakteppe. Men jeg tror at folk skal ta noen av disse videoene som hun og andre ”guruterapeuter” har med seg rundt omkring med en klype salt. Vi må heller jobbe med å lage våre egne, med lokale varianter i miljøer vi kjenner. Vi må huske på at det er store kulturforskjeller mellom Canada /USA og Norge. Derfor tenker jeg at vi må jobbe for å lage ”EFT på norsk”. Det driver jeg med i samarbeid med Haugesund familievernkantor. Vi har så mye moro sammen!

Haugesundkontoret og jeg jobber iherdig med å forene John Gottmans tankegang, som er ganske direkte og pedagogisk, med EFT. Sammen med norsk vestlandshumor og psyko-educativ tenkning, snekrer vi en litt tøffere variant med litt mer norsk sus i serken. Selvsagt sterkt preget av alles personlige stil!

For øvrig er det flere norske psykologer innen dette feltet som også er veldig inspirerende. Det er bl.a. Jon Monsen og Anne Johnsen, begge eksperter på affektbevissthet. Anne Johnsen har jeg akkurat undervist sammen med. Vi ser at elementer fra følelsesbevissthetsforståelse og EFT er en perfekt kombinasjon.

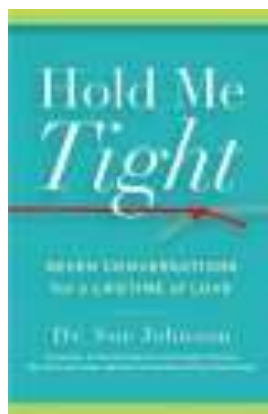
Oppsummert kan vi si at ”EFT på norsk” (for tiden!) inneholder disse elementene for meg:

- Sue Johnsons EFT
- John Gottmans parforskning med mer fokus på kjønnsroller.
- Psykoeducativ tenkning
- Følelsesbevissthetsteori (Les Greenberg, Jon Monsen, Anne Johnsen)
- Min egen tenkning om parforholdets naturlige, kritiske punkter (vendepunkter /porter) hvor det er vanlig å måtte slite med progresjonen i forholdet.

Det viktigste er kanskje dette: Å jobbe med sin egen stil som terapeut. Pusse på sitt eget talent mht relasjonsforståelse. Jobbe for å bli trygg, frigjort og ledig i samarbeidet med klientene.

Altså å finne en terapeutisk tilnæringsmåte som matcher ”vår natur”.

- *Men alt er i endring her i livet. Om et år ser jeg kanskje annerledes på noe av dette,* avslutter Sissel.



**Hold Me Tight:**  
*Seven Conversations for a Lifetime of Love:*  
Sue Johnson

*marianne.bie@nfft.no*

