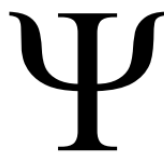




**DET PSYKOLOGISKE FAKULTET**



**Den irrasjonelle og rasjonelle kjærligheten:**

**En teoretisk sammenligning av endringsforståelse i emosjonsfokusert og kognitiv  
parterapi**

HOVEDOPPGAVE

*Profesjonsstudiet i psykologi*

**Martine Amalia Sire**

Høst 2021

Veileder: Aslak Hjeltnes

Biveileder: Jan Reidar Stiegler

## Forord

Kjærligheten kan være en viktig kilde til både lidenskap og lidelse. Min motivasjon for denne oppgaven springer fra min fascinasjon for det komplekse og kompliserte fenomenet kjærligheten, denne forferdelige stundom vidunderlige kraften som angår oss alle.

Kjærligheten kan være det største, samtidig kan den slutte å eksistere i et pust. For meg er kjærligheten ikke enda til å forstå, verken kjærlighetens grunnleggende mulighetsvilkår, dens natur, eller menneskets rolle i den. Likevel har denne oppgaven vært med på å gjøre den irrasjonelle og rasjonelle kjærligheten litt mer forståelig for meg. Jeg har enda flere spørsmål enn da jeg begynte å arbeide med denne oppgaven, men jeg vet i større grad hvor jeg skal lete etter svarene, og jeg har innsett at det ikke nødvendigvis er et realistisk mål å skulle forstå det komplekse og kompliserte fenomenet kjærlighet. Jeg vil rette en takk til min veileder, Aslak Hjeltnes, og min biveileder Jan Reidar Stiegler. De har delt av sin dype kunnskap innenfor fagfeltet på en grundig og hjelpsom måte. Jeg vil også rette en takk til min ektemann Håkon August Sire for en bunnløs tålmodighet i en strevsom og vakker tid med nyfødte tvillinger og en vilter toåring.

### Sammendrag

Denne teoretiske oppgaven undersøker likheter og forskjeller i forståelse av endring i emosjonsfokusert parterapi og kognitiv parterapi. I emosjonsfokusert parterapi ser en på vansker i parforhold som et resultat av frykt for å vise sårbarhet og å bli sett av sin partner, samt frykt for egne og partnerens emosjoner. I kognitiv parterapi mener en at tankene påvirker hvordan en har det. I dette perspektivet antar en at vansker i parforhold springer fra negative oppfatninger av ens partner og av parforholdet, snarere enn fra emosjoner. Felles for terapiretningene er at de vektlegger betydningen av individets sårbarhet i samspillet, dog gjør de det på ulike måter. Mens sårbarhet blir sett på som en *kilde* til problemer i parforhold i kognitiv parterapi, blir det sett på som en kilde til, men også en *løsning* på problemene i emosjonsfokusert terapi. Forskjellene som finnes synes imidlertid å være hovedsakelig knyttet til ulikheter hva gjelder språkbruk. Modellene synes derfor å ha mer til felles enn det de har av ulikheter. En videre sammenligning av modellene kan avdekke mer grunnleggende fellesfaktorer, og ulike parterapeutiske tilnærminger med hver sine begrepssystemer kan øke nedslagsfeltet for utvikling og fremgang som kan hjelpe par som strever.

### Abstract

This theoretical thesis investigates similarities and differences in the understanding of change in emotion focused couples therapy and cognitive couples therapy. According to emotion focused therapy, relationship difficulties are a result of fear of appearing vulnerable and being seen vulnerable by one's partner, as well as fear of the emotions of one's own and one's partner. Cognitive couples therapy states that one is primarily influenced by the thoughts, and accordingly relationship difficulties being a result of negative beliefs about one's partner and the relationship, rather than the result of emotions. What is common for both therapies is the importance of individual vulnerability in the relationship, but in different ways. While cognitive couples therapy views vulnerability as a *source* to relationship difficulties, emotion focused couples therapy view vulnerability both as a source and a *solution* to relationship difficulties. Still, the existing differences seem mostly to be differences in terminology, and that the therapies share more than they differ. Further comparison of the therapies may be able to uncover more fundamental aspects of couples therapy, while still different terminologies may increase innovation in methods for helping couples who struggle.

**Innholdsfortegnelse**

Forord	<b>3</b>
Sammendrag	<b>4</b>
Abstract	<b>5</b>
Innholdsfortegnelse	<b>6</b>
1. Innledning	<b>8</b>
1.1. Tema og problemstilling i oppgaven	8
1.2. Oppbygning av oppgaven	9
1.3. Psykologiske perspektiv på kjærlighet	10
1.4. Psykologiske perspektiver på vansker i parforhold	13
2. Emosjonsfokusert parterapi	<b>15</b>
2.1. Bakgrunnen for emosjonsfokusert parterapi	15
2.2. Emosjoner i emosjonsfokusert parterapi	17
2.3. Teoretisk forståelse av parproblemer i emosjonsfokusert parterapi	20
2.3.1. Identitet i emosjonsfokusert parterapi	22
2.3.2. Tilknytning i emosjonsfokusert parterapi	25
2.4. Endringsprinsipper i emosjonsfokusert parterapi	26
2.4.1. Emosjonell bevissthet	28
2.4.2. Emosjonsregulering	28
2.4.3. Emosjonsuttrykk	29
2.4.4. Refleksjon om emosjoner	30
2.4.5. Endring av emosjoner	31
2.5. Terapeutiske prinsipper i emosjonsfokusert parterapi	32
3. Kognitiv parterapi	<b>38</b>
3.1. Bakgrunnen for kognitiv parterapi	38
3.2. Teoretisk forståelse av parproblemer i kognitiv parterapi	39
3.2.1. Sammenhengen mellom tanker, følelser, handlinger og kroppslige reaksjoner i kognitiv parterapi	42
3.2.2. Automatiske tanker, underliggende oppfatninger, og kjerneoppfatninger i kognitiv parterapi	43
3.2.3. Tankefeller	47
3.3. Endringsprinsipper i kognitiv parterapi	49
3.4. Terapeutiske prinsipper i kognitiv parterapi	51
4. Endringsforståelse i emosjonsfokusert og kognitiv parterapi	<b>55</b>
4.1. Forståelse av årsakene til vansker i parforhold	55
4.2. Veier til endring i emosjonsfokusert og kognitiv parterapi	57
4.3. Betydningen av sårbarhet i parterapi	59
4.4. Å gi ny mening til hva som er vanskelig	64

## ENDRINGSFORSTÅELSE I PARTERAPI

7

4.5. En selv og den andre i emosjonsfokuset og kognitiv parterapi

65

5. Konklusjon

67

Referanser

69

## 1. Innledning

*She thought of passions as we think of the lottery:  
inevitably a confidence trick,  
and a source of happiness pursued only by madmen*

Stendhal, The Red and the Black

I denne oppgaven vil jeg utforske og sammenligne emosjonsfokuset parterapi og kognitiv parterapi. Jeg vil drøfte og sammenligne den teoretiske forståelsen av parproblemer av disse tilnærmingene med utgangspunkt i tre spørsmål: Hva er parproblemer? Hvordan skjer endring i parterapi? Hvordan arbeider en med parproblemer i disse formene for parterapi? Jeg har valgt å fokusere på emosjonsfokuset og kognitiv parterapi, fordi begge tilnærmingene er rettet mot kommunikasjon, emosjonsregulering, og tilknytning, i par. I oppgaven har jeg i hovedsak vært opptatt av likheter og forskjeller i endringsforståelse mellom emosjonsfokuset parterapi og kognitiv parterapi.

### 1.1. Tema og problemstilling i oppgaven

De fleste empirisk baserte tilnærminger til parterapi fokuserer på parets atferd, særlig hvordan paret kommuniserer i bestemte situasjoner. Forskning (Gordon & Christman, 2008) har imidlertid funnet begrenset effekt av intervensjoner rettet kun mot parets kommunikasjon, blant annet fordi en har sett at par som strever med å kommunisere sammen, ikke nødvendigvis strever med å kommunisere med andre. En har derfor begynt å fokusere på betydningen av andre faktorer i parterapi, for eksempel betydningen av vansker med emosjonsregulering, i tillegg til vansker med kommunikasjon (Gordon & Christman, 2008). Jeg har valgt å ta for meg emosjonsfokuset parterapi (Greenberg & Goldman, 2008),



som i hovedsak fokuserer på emosjoner og emosjonsregulering, i tillegg til tilknytning, og kognitiv parterapi (Beck, 1988), som i større grad vektlegger betydningen av parets kommunikasjon. En rekke studier som har sett på tilpasning og tilfredshet i par, indikerer at parterapi virker (Carr, 2014; 2016; Gurman, 2015). Både emosjonsfokuset og kognitiv parterapi har godt dokumentert effekt når det kommer til å hjelpe par som strever (Gordon & Christman, 2008).

I denne oppgaven vil jeg utforske følgende problemstilling: "Hva er likheter og forskjeller i forståelse av terapeutisk endring mellom emosjonsfokuset og kognitiv parterapi?". Denne oppgaven er tenkt å være et bidrag til arbeidet med å systematisere teori og praksis innenfor parterapifeltet, på en slik måte at en kan trekke linjer mellom ulike modeller, og få en oversikt over hva som kan være nyttig når en arbeider klinisk og forebyggende med par som strever. Et slikt arbeid er viktig fordi psykologifeltet er organisert slik at psykoterapeuter gjerne identifiserer seg med én bestemt terapeutisk tilnærming, og samtidig tar eksplisitt avstand fra andre tilnærminger. En har sett behovet for å ta i bruk ulike metoder og hente inn informasjon fra ulike kilder i terapi. En har også sett behovet for å fokusere på prinsipper og prosesser i endring (Wachtel, 2018).

## **1.2. Oppbygning av oppgaven**

Denne oppgaven har fem deler. I første del vil jeg kort beskrive psykologiske perspektiv på kjærlighet og psykologiske perspektiv på vansker i parforhold. I andre del vil jeg utforske og drøfte emosjonsfokuset parterapi i lys av teoretisk forståelse av parvansker, terapeutisk endringsforståelse, og terapeutiske prinsipper og strategier. I tredje del vil jeg utforske og drøfte kognitiv parterapi med henblikk på de samme temaene. Til slutt vil jeg drøfte likheter og forskjeller i endringsforståelse innenfor emosjonsfokuset og kognitiv parterapi.

### 1.3. Psykologiske perspektiv på kjærlighet

Hva er kjærlighetens betydning for oss? I alle tider har en snakket om kjærligheten, men på midten av 1900-tallet begynte psykologer å gjøre vitenskapelige studier av kjærlighet. De begynte å konseptualisere og operasjonalisere kjærligheten, de forsøkte å måle kjærligheten, og de forsøkte å beskrive den (Karandashev & Clapp, 2015). Selv om det ikke er en enkel oppgave å definere kjærligheten, er det hevdet (Lewis, Amini & Lannon, 2001) at kjærligheten har en slags indre orden; emosjonelle opplevelser er del av det fysiske univers og må derfor følge universets lover. I et slikt perspektiv kan ikke kjærligheten beskrives i all sin kompleksitet, uten en beskrivelse av det emosjonelle sinnets totalitet. Dessuten er ikke kjærligheten alltid rasjonell: "når vi kommer i trøbbel, prøver vi ofte å styre med hodet og dekker over alt som bølger under overflaten" (Samoilow, 2015, s. 18).

Forskere har lansert flere forsøk på å formulere psykologiske definisjoner på kjærligheten. For eksempel har Robert J. Sternberg (1998) utviklet tre teorier for å søke og forstå kjærligheten. Den første teorien han lanserte hevdet at kjærlighete først som byggeklosser av emosjoner, tanker og motivasjon – slik som omsorg og støtte, så som en triangulær kombinasjon av intimitet, lidenskap, og forpliktelse, og så som kombinasjoner av historiefortellinger. Sternberg & Sternberg (2018) har også forsket på kjærligheten ved hjelp av hjerneavbildningsteknikker for å se om det finnes en sammenheng mellom viktige livshendelser i vårt liv, slik som vår barndom og tidligere relasjonelle erfaringer, og mekanismer i hjernen, som påvirker når vi elsker, hvem vi elsker, og hvordan vi uttrykker kjærlighet.

I en annen teori (Fletcher & Kerr, 2010) betraktes kjærligheten fra et evolusjonært perspektiv: kjærligheten som en forpliktelsesmekanisme som leder oss til å investere i hverandre over tid, slik at vi kan oppdra avkom sammen. I denne teorien står de biologisk baserte tilknytningsemosjonene sentralt. En er opptatt av tilknytningstematikk både i

emosjonsfokusert og kognitiv parterapi, når en utforsker og arbeider med par som strever, fordi tilknytning er en teori om kjærligheten med god empirisk støtte (Johnson, 2008a).

Johnson, Makinen & Millikin (2001) hevder at måten vi ser verden på, i stor grad er bestemt av kvaliteten i vår tilknytning, eller de emosjonelle båndene, til viktige personer i vårt liv. I parforhold vil trygg tilknytning si at begge parter er aktive og hengivne overfor hverandre. Slik sikrer et trygt bånd nærhet, trygghet, og omsorg mellom partnere. Hazan & Zeifman (1999) mener at parets tilknytningsbånd fordrer at paret er avhengig av hverandre, både psykologisk og fysiologisk sett. Det betyr ikke at tilknytningsbåndet er asymmetrisk slik tilknytningsbåndet mellom spedbarn og omsorgspersoner er det. I parforhold både gir og mottar en trygghet, mens en i starten av livet mottar uten å gi. Parets erfaringer med å bli møtt eller ikke møtt på sine grunnleggende behov i denne sårbare tiden, antas å henge sammen med kvaliteten på tidlige, men også senere, tilknytningsrelasjoner (Johnson, 2008b).

John Bowlby (1988a) introduserte begrepet tilknytningsatferd om all atferd som sikrer nærhet til en bestemt person, en såkalt tilknytningsfigur, som en oppfatter er i bedre stand til å håndtere verden enn det en selv er. En antar at tidlig tilknytningsatferd vil ha implikasjoner for hvordan en utvikler seg, og hvordan en fungerer sosialt og relasjonelt. En antar imidlertid at det som til enhver tid omgir en – faktorer i konteksten – vil modifisere hvordan en representerer det en erfarer, slik at ens tilknytningsatferd vil avhenge av flere ting enn de faktiske tilknytningserfaringene (Mikulincer & Shaver, 2007).

I tilknytningsteori (Bowlby, 1988b) antar en at barn knytter seg til flere tilknytningsfigurer, og en antar at disse kan rangeres i et hierarki. På toppen finnes barnets primære tilknytningsfigurer: de som oftest viser omsorg for barnet og responderer på barnets signaler, typisk sett mor eller far. Videre tenker en at formen og innholdet på barnets tilknytningshierarki vil endres gjennom livet. Primære tilknytningsfigurer vil stort sett alltid

ha en viktig plass i hierarkiet, men deres posisjoner vil bli endret. Noen tilknytningsfigurer vil komme til, andre vil falle fra. I voksen alder tenker en at den primære tilknytningsfiguren typisk vil være en partner. Således vil en søke til en partner for omsorg og støtte når en trenger det (Hazan & Shaver, 1994).

I tilknytningsteori fokuserer en på behovet for tilknytning og trygghet. Viktigheten av tilknytning blir imidlertid først tydelig for en når et viktig emosjonelt bånd står i fare, slik som når en blir forlatt, eller ved utroskap, eller sjalusi. Selv om behovet for tilknytning er fundamentalt både for barnet og den voksne, er ens liv preget av mange ulike behov. Bowlby (1988b) understreker at mangfoldet av behov krever tilgang på flere og ulike sosiale relasjoner (Hazan & Shaver, 1994). Behovet for tilknytning kan dekkes av en partner, mens behovet for faglig stimulering kan dekkes av en kollega. Likevel eksisterer ideen om at én person, altså en partner, skal kunne dekke alle ens behov. En slik idé kan lede til vansker i parforhold, fordi en kommer til å ha urealistiske forventninger til hva en og samme person skal kunne være for en i ens liv.

I emosjonsfokusert parterapi er en opptatt av hvordan kjærligheten gjør oss sårbar, samtidig som kjærligheten er en kilde til trygghet og styrke når vi kan regne med at vi er elsket (Johnson, 2013). I dette perspektivet betraktes kjærligheten som emosjonelle responser, og parforhold som summen av positive og negative emosjonelle øyeblikk (Johnson, 2008b). Altså kan en i det emosjonsfokuserte rammeverket si at kjærligheten handler om emosjoner, og relasjonen, om forholdet mellom emosjonene: "for å holde balansen på linen, må vi bevege oss i takt med den andres bevegelser, vi må respondere på den andres emosjoner. Når vi er knyttet sammen, balanserer vi hverandre. Vi er i et emosjonelt ekvilibrium" (*min oversettelse*, Johnson, 2008b, s. 39). I det emosjonsfokuserte perspektivet tenker en at behovet for kjærlighet er det som former våre relasjoner med andre mennesker (Johnson, 2008b), og at trygg tilknytning er det som får kjærligheten til å vare.

En antar at våre kropp er designet for å produsere kjemikalier som binder oss til dem vi elsker. I det emosjonsfokuserte perspektivet er emosjonell avhengighet et tegn på styrke (Johnson, 2013), og et tegn på kjærlighet.

I kognitiv parterapi har Beck (1988, *min oversettelse*, s. 238) forsøkt å si noe om kjærligheten: "affeksjon og gjensidig attraksjon veves inn i stoffer av lojalitet, tillit, og troskap – til en sterkere, dypere form for kjærlighet". Det er ikke vanskelig å være enig når en leser ulike måter å forstå kjærligheten på, og det er ikke vanskelig å legge ytterligere beskrivelser til.

Kjærligheten kan gjøre en godt, samtidig kan den gjøre oss sårbare for lidelse: Et blick fra den vi elsker kan kaste oss inn i eufori eller dysfori. Fordi vi mennesker påvirker hverandres fysiologi på godt og ondt gjennom utskillelse av neurotransmittere for nytelse og smerte (Esch & Stefano, 2005), tenker en at et blick eller en berøring kan utløse endorfiner når det er tegn på hengivelse eller kjærlighet, eller testosteron, adrenalin, og kortisol når en forsøker å beskytte seg selv (Greenberg & Goldman, 2008).

#### **1.4. Psykologiske perspektiver på vansker i parforhold**

Det kan være mange grunner til at par strever og kommer i parterapi. Noen av grunnene kan være at de har såret hverandre, mistet tilliten, at de er sinte, eller triste (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010), eller at de på en eller annen måte ikke lenger klarer å navigere i det livet de har skapt sammen. I emosjonsfokusert parterapi betrakter en vansker i parforhold som brudd i regulering av emosjoner, både i såkalt selv-regulering og andre-regulering av emosjoner (Goldman & Greenberg, 2013). En tenker på mennesket som grunnleggende relasjonelt ved at det regulerer og blir regulert av andre. Denne gjensidige reguleringen tenker en knytter oss sammen, ved at den organiserer oss både intrapsykisk og relasjonelt (Beebe & Lachmann, 1998). En tenker at vi er avhengig av aksept fra andre, fordi vi blir til i

verden gjennom andres blikk (Sullivan, 2013): Først gjennom forholdet mellom Jeg-et og Du-et kan mennesket være sikker på at det eksisterer i verden (Buber, 1958).

Når vi både er grunnleggende relasjonelle og avhengige av hverandre for å føle oss trygge og forstått som et eget vesen i verden, er vi også sårbare for skuffelser og svik. Når det kommer til parforhold, er en i emosjonsfokusert parterapi opptatt av at negative erfaringer med å bli forlatt eller sveket av ens partner, kan være med på å skape problemer som må løses eller behov som må møtes (Johnson, Makinen & Millikin, 2001). Slike erfaringer faller gjerne under det en her kaller emosjonelle skader, som en tenker kan lede til "negative sykluser av angrep-beskyldninger og forsvar-tilbaketrekning" (*min oversettelse*, Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010, s. 28). En skiller gjerne mellom par som kommer i parterapi som følge av slike emosjonelle skader, og de som kommer med mer generelle parproblemer (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010).

I kognitiv parterapi har en tradisjonelt sett tatt utgangspunkt i selve paret for å forstå parproblemer. En har i mindre grad fokusert på det som omgir paret, og hvordan den enkelte i paret har det. I nyere tid arbeider en gjerne ut fra et bredere perspektiv på parproblemer: den enkelte, paret, og parets omgivelser er med på å definere parforholdet (Baucom et al., 2008).

For å si noe om hva et dårlig parforhold er, er det nyttig å vite hva en i kognitiv parterapi anser for å være et godt parforhold. Denne definisjonen består av tre ledd som angår den enkeltes tilfredshet ("begge er i vekst og er tilfredse"), parets funksjon ("paret fungerer sammen som et godt lag"), og parets relasjon til omverden (paret "relaterer seg til den fysiske og sosiale virkeligheten på en adaptiv måte") (Baucom et al., 2008, s. 36). Det vesentlige synes å være hvorvidt paret klarer å møte sine individuelle og relasjonelle behov.

I dag forventer vi ofte mer av vårt parforhold enn det en gjorde tidligere: Vi forventer at vår partner skal være en kilde til intimitet, støtte, og vennskap, samt en som

bidrar til vår personlige vekst (Gurman, 2008). Når forelskelsens slør har falt og vi har begynt å legge merke til hvor vanskelig det kan være å fungere sammen i en slik umulig dyade, blir terskelen for å gå, og prøve lykken med en annen, stadig lavere. Vi synes å glemme at relasjoner er hardt arbeid, at det krever at vi tilpasser oss andre, og at parforholdet tilpasser seg omgivelsene som omgir det.

Hvorfor er det viktig at parforholdet fungerer, og at parforholdet fungerer i forhold til omgivelsene? Hvorfor er det viktig å undersøke endringsforståelse i parterapi? Hvorfor er det viktig å forstå hvorfor par strever, og hvordan de kan få det bedre? Mennesker er meningssøkende, og *må* ha svar på slike spørsmål for å kunne gi mening til sine liv, sin kjærlighet, og sitt parforhold, uten disse svarene vil de "kaste bort sine liv og knuse sine hjerter" (*min oversettelse*, Lewis, Amini & Lannon, 2001, s. 13).

## 2. Emosjonsfokusert parterapi

*All emotions are pure which gather you and lift you up; that emotion is  
impure which seizes only one side of your being and so distorts you*

Rainer Maria Rilke, Letters to a Young Poet

### 2.1. Bakgrunnen for emosjonsfokusert parterapi

Den emosjonsfokuserte måten å forstå hvordan mennesker er sammen på, springer fra et erfaringsbasert humanistisk og et systemisk syn (Greenberg & Goldman, 2008). Individet blir betraktet som fritt og selvstendig, og som del av en kontekst, en helhet, som til enhver tid påvirker det (Stiegler, 2019). Det systemiske synet som ligger til grunn i emosjonsfokusert parterapi kommer fra familierapi, der en øver inn nye måter å være

sammen på. Emosjonsfokusert parterapi er en unik tilnærming på parterapifeltet ved at det bruker emosjoner for å bryte destruktive samspillsmønstre (Johnson, 2008a).

Det emosjonsfokuserte rammeverket er delvis basert på Carl Rogers' klientsentrerte terapi (Stiegler, 2019). For Rogers (1951a) er det klientens opplevelse slik den opptrer i relasjon til terapeuten som er det vesentlige. Opplevelsen får være slik den er, uten at den fornektet eller forstyrres av andre ting. Ideelt sett skal klienten kunne kjenne seg fri og i harmoni med selve opplevelsen. En tenker at dette vil bringe klienten inn i en såkalt primær opplevelse (Rogers, 1951b). I en slik opplevelse kan "hat gjenkjennes som hat, kjærlighet som kjærlighet, og frykt som frykt" (*min oversettelse*, Rogers, 1951a, s. 40). Slik tenker en at opplevelsens grunnleggende mening integreres i oss (Rogers, 1951a). En tenker at slike opplevelser kan være kilde til viktig innsikt, og at innsikten kan skape endringer, når innsikten rommer tilstrekkelig grunnleggende mening (Rogers, 1951b).

I tillegg til Rogers klientsentrerte terapi, har emosjonsfokusert parterapi tatt opp i seg deler av Fritz Perls' gestaltterapi (Perls, 1992). Gestaltterapi er en såkalt eksistensialistisk fenomenologisk tilnærming, som springer ut av filosofiske og estetiske konsepter. I emosjonsfokusert parterapi, er en både opptatt av individet som en avgrenset organisme med en bevissthet her og nå, samtidig som en er opptatt av hvordan individet møter sin partner. Grensene mellom individet og partneren som en annen er viktige punkter for utforsking, ved at grensene viser hva som er likt og ulikt mellom to individer. Ideelt sett skal terapien kunne lede til vekst både hos den enkelte og i paret som helhet. Her blir vekst betraktet som en kreativt skapende prosess som oppstår når energi i og mellom paret reorganiseres og rekanaliseres på nye måter (Perls, 1992). Noe som understreker betydningen av prinsippene fra gestaltterapi i emosjonsfokusert parterapi, er det transdiagnostiske aspektet: En er opptatt av å utforske parets psykologiske organisering på en åpen måte, slik paret er sammensatt og



helhetlig. Det er opplevelsen i øyeblikket, ikke ytre karakteristikker, som er det vesentlige (Stiegler, 2019).

Videre tenker en at parets psykologiske organisering er satt sammen av såkalte dialektiske konstruktivistiske prosesser. Den helhetlige opplevelsen betraktes som en syntese av enkeltdeler til en helhet. En tenker at motsigelser vil oppheves når teser og antiteser går opp i høyere enheter. I emosjonsfokusert parterapi, er en opptatt av å utforske opplevelsen slik den oppstår i samspillet. Det gjør en ved å se til alle relevante prosesser og fenomener som virker inn på parets opplevelse, herunder biologiske, psykologiske, og sosiale faktorer (Stiegler, 2019).

## **2.2. Emosjoner i emosjonsfokusert parterapi**

I emosjonsfokusert parterapi skiller en mellom ulike emosjoner for å få klarhet i hvilke emosjoner som er grunnleggende, såkalte primære emosjoner, slik som tristhet ved tap, sinne ved krenkelse, eller frykt ved trussel, og hvilke som er sekundære reaksjoner på primære emosjoner, slik som sinne når en egentlig er trist, eller instrumentelle uttrykk for behov eller ønsker (Greenberg & Goldman, 2008). De primære emosjonene gir gjerne mening i lys av situasjonen: de er våre direkte reaksjoner på det som skjer. De sekundære emosjonene kommer gjerne i etterkant av de primære reaksjonene, og er reaksjoner på underliggende emosjoner, ikke på hendelser i situasjonen. Våre sekundære emosjonelle uttrykk vil derfor ofte mangle samsvar med det som skjer rundt oss, og vil derfor være vanskeligere å forstå (Stiegler, 2019).

De primære emosjonene gir oss viktig informasjon om hva vi trenger for å kunne manøvrere i en kompleks sosial og relasjonell verden. De sekundære emosjonene er fundert på emosjonell læring fra fortiden, og har reorganisert oss emosjonelt til å passe i de gitte miljøene. De sekundære tilstandene er derfor i mindre grad relatert til våre behov, og er i

større grad tilpasset slik at de beskytter oss. I nye miljøer og i nye relasjoner er de imidlertid ikke alltid nyttige, og de kan være kilde til feilinformasjon, og til vansker i vårt møte med andre (Stiegler, 2019). Således tenker en i emosjonsfokusert parterapi at det er de primære emosjonene som bringer oss sammen, og de sekundære som river oss fra hverandre (Samoilow & Gran, 2017), fordi de primære emosjonene henger sammen med våre primære behov, mens de sekundære emosjonene aktiveres uavhengig av behovene: "Sekundære emosjoner oppstår når omgivelsene eller betingelsene ikke er tilstrekkelig gode til at den primære emosjonen får sin plass" (Stiegler, 2019, s. 51).

Når det kommer til parterapi vil en kunne endre samspillsmønstre først når paret avslører sine primære emosjoner overfor hverandre (Samoilow & Gran, 2017), slik at de primære behovene får plass, og kan bli ivaretatt, i situasjonen og relasjonen. Mer enn primære og sekundære emosjoner, benytter en i emosjonsfokusert parterapi begrepene adaptive og maladaptive emosjoner. Disse begrepene viser også til hvor en står i forhold til sine behov: De adaptive emosjonene bringer oss i kontakt med våre behov. Sekundære og instrumentelle emosjoner er alltid maladaptive, mens primære emosjoner enten kan være primære adaptive eller primære maladaptive. Det vil si at begge typer er primære, ferske reaksjoner, men at de adaptive er hjelpsomme for oss, mens de maladaptive følger av vår historie og ikke av situasjonen vi står i (Stiegler, 2019).

De destruktive, fastlåste emosjonelle samspillsmønstrene en er opptatt av i emosjonsfokusert parterapi, blir betraktet som produkter av maladaptive emosjonelle reaksjoner. Vanlige maladaptive reaksjoner som en ser hos par inkluderer en hypersensitivitet for å bli forlatt, avvist, fornærmet, kritisert, eller kontrollert. For å endre parets samspill, søker en å nedregulere disse maladaptive reaksjonene. En tenker at endring vil skje når paret blir bevisste sine primære maladaptive emosjoner, og hva de betyr, og at de

kommer i kontakt med sine adaptive emosjoner. Slik tenker en at maladaptive emosjoner kan endres ved hjelp av adaptive emosjoner (Greenberg & Goldman, 2008).

Det hele kan imidlertid bli komplisert når begge parter uttrykker maladaptive emosjoner på samme tid. Når et par møtes på denne måten, tenker en at emosjoner vil eskalere og lede dem galt avsted. For eksempel kan en ha behov for fysisk nærhet hvis en er redd for å bli forlatt, men bli forhindrede fra å vise dette, fordi en opplever den andre som kald og avvisende. Partneren som er kald og avvisende kan på sin side være redd for å bli overveldet av intense emosjoner, og kan reagere med å beskytte seg mot ødeleggelse ved å lukke seg inne eller bli rigid. Slike dysregulerte tilstander tenker en kan være selvforsterkende hvis de springer fra maladaptive, interne affektive kognitive sekvenser og fra eskalerende samspillssekvenser, altså at tilstanden oppstår som et resultat av indre kaos og ytre samspill. I emosjonsfokusert parterapi arbeider en med å utvikle parets evne til å håndtere både egne og partnerens maladaptive emosjonelle tilstander og utrygghet (Greenberg & Goldman, 2008).

I emosjonsfokusert parterapi er en også opptatt av emosjonelle skjemaer, som en tenker organiserer vår forståelse av verden i systemer. En tenker at slike skjemaer bidrar til å gjøre våre omgivelser mer forutsigbare for oss, slik at vi kan tilpasse oss situasjonen vi er i og handle i tråd med informasjon i situasjonen (Greenberg & Goldman, 2008). Emosjonelle skjemaer representerer vår emosjonelle læring, og er basert på erfaringer med emosjonell relevans. Således kan en si at våre emosjonelle skjemaer er en form for emosjonell hukommelse, som påvirker hvilke affekter som blir aktivert, hvordan vi opplever en situasjon, og hvordan vi handler i denne (Stiegler, 2019).

En tenker at skjemaer er stabile og i kontinuerlig utvikling, og at de kan være både mer og mindre adaptive (Greenberg & Goldman, 2008), om de bidrar til at vi håndterer utfordringer på konstruktive måter (Stiegler, 2019). Emosjonsfokusert parterapi vektlegger

betydningen av skjemaer, fordi skjemaer gjerne bidrar til feiltolkninger og konflikter i et parforhold (Greenberg & Goldman, 2008). Det er de maladaptive emosjonelle skjemaene som skaper vansker, og som en arbeider med for å løse samspillsvansker (Stiegler, 2019).

### **2.3. Teoretisk forståelse av parproblemer i emosjonsfokusert parterapi**

I emosjonsfokusert parterapi er en opptatt av hvordan vi blir påvirket av emosjonelle systemer (Goldman & Greenberg, 2013), og hvordan vi gir mening til det som skjer rundt oss (Stiegler, 2019). Emosjoner blir sett på som råmaterialet i eksistensen (Greenberg & Goldman, 2008), og vår evne til å kommunisere relasjonelt og regulere våre emosjoner, blir sett på som avgjørende for hvordan våre relasjoner fungerer. En er opptatt både av den enkeltes emosjonelle liv, og av parets såkalte dyadiske affektregulering: parets evne til å være emosjonelt tilgjengelig og responsiv overfor hverandre. Emosjoner er sentrale både i sine opprinnelige og i sine tilpassede former, fordi de sier noe om hva en situasjon betyr for oss (Greenberg & Goldman, 2008). Ved å lytte til det våre emosjoner forteller oss om en situasjon, tenker en at vi bedre kan ivareta det som er viktig for oss (Stiegler, 2019).

I dette rammeverket tenker en at emosjoner gir informasjon om det intime båndet mellom paret, om det er sterkt eller svekket (Greenberg & Goldman), slik at en kan evaluere og ta vare på relasjonen, legge merke til forskyvninger som skaper avstand, og gripe muligheter for nærhet (Greenberg & Goldman, 2008). I tillegg tenker en at emosjoner i tillegg til å informere om båndet, også sier noe om den andres mentale tilstand ("Nå må hun være enormt sliten!"), intensjoner, og disposisjoner. Slik tenker en at en kan kjenne sin partner på en direkte og umiddelbar måte, i såkalte empatiske øyeblikk: når ens emosjoner oppfattes eller oppleves og forstås av partneren (Greenberg & Goldman, 2008).

En bruker begrepene aktivering, valens, og dominans, for å forstå parets emosjonelle samspill. En er opptatt både av de positive og de negative samspillsmønstrene: de som

består av deling og lytting og de som består av angrep og forsvar. En skiller mellom emosjoner som oppleves som negative, slik som tristhet, sjenanse, skam, skyld, frykt, og fiendtlighet, og emosjoner som oppleves som positive, slik som overraskelse, glede, og spenning. En har også et ekstra blikk på emosjonene forakt, sinne, og avsky, fordi disse er antatt å danne en fiendtlig triade i parforholdet (Greenberg & Goldman, 2008).

Dette er naturligvis en forenkling av den teoretiske forståelsen av parets emosjonelle samspill: Parets måte å være sammen på, samt måten den enkelte er organisert emosjonelt på, blir sett på som komplekst og mangefasettert. De grunnleggende emosjonene kan listes opp teoretisk, men det betyr ikke at det er slik en forstår og arbeider med emosjoner i praksis. Mennesker er historiefortellere, som gir mening til enkeltstående erfaringer og hendelser i tråd med historien om en selv og historien om paret. Ved å endre den enkelte eller parets narrativ, kan en endre hvordan erfaringer organiseres, for å danne nye mønstre for samhandling (Greenberg & Goldman, 2008).

En bruker tilknytningsteori for å forstå vansker i parforhold. En tenker at mennesker vil reagere i henhold til bestemte mønstre når de føler seg utrygge i et parforhold: først vil en bli sint, deretter vil en forsøke å få kontakt, en vil klenge, og til slutt gi opp. Det å bli separert fra en partner, vil utløse automatiske emosjonelle systemer for å flykte, kjempe, eller fryse. Slik prøver en å beskytte seg selv mot emosjonelle skader (Johnson, 2008a). Slike emosjonelle skader, som å bli forlatt eller bedratt av en partner, er vanlige grunner til at par oppsøker parterapi. Andre grunner kan følge av mer generelle parproblemer (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010), slik som at en ikke føler seg sett og hørt i parforholdet. I de tilfellene der det er snakk om emosjonelle skader, er en opptatt av tilgivelse som en viktig del av det terapeutiske arbeidet. Selv om tilgivelse som terapeutisk virkemiddel ikke er rett i alle tilfeller, kan tilgivelse være med på å gjenskape tillit og nærhet (Meneses & Greenberg, 2011), i de tilfellene der den ene føler seg sveket av den andre.

Mange par kommer i parterapi med problemer knyttet til identitet og makt, for eksempel at en ikke føler seg verdsatt eller bekreftet av sin partner. En slik problematikk knytter en i emosjonsfokusert parterapi til spørsmål om hvem som har rett, hvem som har gjort urett, hvem sine behov som er viktigst, og hvem sin versjon av virkeligheten som er den rette. Når ens behov, ønsker, eller lengsler ikke blir møtt, kan en komme til å føle at ens identitet – en selv – er truet (Greenberg & Goldman, 2008).

En arbeider med affektiv kommunikasjon og affektiv regulering i henhold til såkalte motivasjonelle systemer. Et motivasjonelt system sier noe om hvilke relasjonelle behov, emosjoner, og responser som er relatert til parproblemene. I emosjonsfokusert parterapi er en særlig opptatt av systemet for identitet og systemet for tilknytning (Greenberg & Goldberg, 2008). Jeg vil i det følgende drøfte disse systemene hver for seg, for å si noe om hvilke behov, emosjoner, og responser som er knyttet til systemene.

### **2.3.1. Identitet i emosjonsfokusert parterapi**

I emosjonsfokusert parterapi blir identitet forstått som den bevisste opplevelsen av det å ha et selv (Greenberg & Goldman, 2008). En tenker at vår identitet er med på å gi mening til våre opplevelser og vårt liv (Stiegler, 2019). Selv om en legger til grunn at identitet er en indre, dialektisk prosess, er en også opptatt av andre, ytre faktorer (Greenberg & Goldman, 2008). Både tilknytning og identitet påvirker hvordan vi fungerer emosjonelt, ved at våre relasjonelle erfaringer utgjør et fundament av trygg eller utrygg tilknytning og identitet. På samme måte som tilknytning (Bowlby, 1988a) anses å være et grunnleggende behov som legger fundamentet for hvor tilfredse vi er i livet, betraktes identitet som en grunnleggende prosess som kan være mer eller mindre støttet og oppfylt.

En er opptatt av hvilken plass emosjoner har i relasjonen en har til en selv og andre: For eksempel vil nysgjerrighet kunne bidra til utforskning og agens, mens stolthet og skam vil kunne forsterke måten en uttrykker seg på. I emosjonsfokusert parterapi er en særlig

opptatt av betydningen av skam: Skam er viktig for å beskytte ens identitet, ved at skam oppstår når en blir invalidert, ydmyket, eller foraktet. Måten en uttrykker skam antas å henge sammen med måten en uttrykker sårbarhet. En tenker at en enklere og tryggere kan uttrykke sårbare, primære emosjoner når emosjonene blir akseptert og en blir støttet av sin partner. I motsatt fall kan fravær av aksept og støtte i sårbare situasjoner etterlate dype, varige spor, som kan være kilde til senere vansker i parforholdet (Greenberg & Goldman, 2008).

I emosjonsfokusert parterapi arbeider en ofte med maktesløshet som et resultat av at en opplever at ens identitet er truet. En følelse av maktesløshet kan bidra til at en forsøker å kontrollere verden (Greenberg & Goldman, 2008), fordi denne opplevelsen er så ubehagelig å stå i. Parets måte å kommunisere og interagere på, blir sett på som forslag og motforslag som rører ved slike viktige temaer. Parets rolle og posisjon overfor hverandre sier noe om hvordan paret ser på virkeligheten, og hvordan paret fungerer sammen. For eksempel er det i parforhold hvor den ene dominerer over den andre, den som dominerer som får definere virkeligheten på vegne av dem begge (Greenberg & Goldman, 2008). Dermed har disse temaene noe å si ikke bare for parets samspill, men også for partenes forståelse av seg selv, den andre, og det som omgir dem.

En vanlig respons på trusler mot ens identitet, er å trekke seg tilbake for å beskytte seg selv. Dette gjør en gjerne heller enn å forsøke og dominere partneren gjennom selvhevdende emosjoner som sinne eller forakt. En trekker seg tilbake for å bygge opp murer som en kan gjemme seg bak (Greenberg & Goldman, 2008). I stedet for å vise primære følelser, som vil bringe en i kontakt med egne behov, viser en her sekundære følelser (Stiegler, 2019).

I emosjonsfokusert parterapi antar en at vi forsøker å påvirke og kontrollere hverandre, for å regulere våre emosjoner. Hvis en er redd for å tape kontrollen, kan en

forsøke å kontrollere den andre for å beskytte sin måte å se verden på. En er opptatt av beskyttelsens ivaretagende funksjon, fordi vi ved å beskytte oss selv sikrer våre viktigste behov. Derfor er det også i parterapi vanskelig å arbeide med å forskyve disse prosessene (Greenberg & Goldman, 2008).

Par må hele tiden navigere i spenningsforholdet mellom å beskytte sin egen identitet, og å anerkjenne partnerens identitet. Denne tematikken er relevant i alle par, fordi paret består av individer med bestemte måter å se en selv, andre, og verden på. Dermed vil det alltid oppstå tilfeller av brudd i forståelse og kommunikasjon i paret, som vil kunne oppleves som truende mot partenes identitet. For å oppnå en god balanse, tenker en at det er nødvendig å se partneren som et subjekt, på samme måte som en ser og behandler en selv som et subjekt. Dette innebærer å anerkjenne partneres måte å se og være i verden på, ved å validere partnerens virkelighet. Hvis oppgaven med å se partneren som et subjekt blir for vanskelig, kan en komme til å behandle partneren som et objekt, slik at en ikke lenger er sårbar i parforholdet:

Hvis jeg trenger at du bekrefter at jeg eksisterer som en person, er min eksistens avhengig av din bekreftelse. Men å være avhengig av deg for å eksistere gjør meg så utrygg at jeg slutter å betrakte deg som en person (*min oversettelse*, Greenberg & Goldman, 2008, s. 74).

Det å være seg selv i møte med en annen krever at en er sårbar. Dette kan være så vanskelig at en ender med å objektivisere sin partner, og gjøre den andres vurderinger av en selv ugyldige. For å kunne se ens partner som et subjekt, tenker en i emosjonsfokusert parterapi at det er viktig at paret tolererer frustrasjon når det oppstår brudd på tilfredsstillelse av ens behov, eller tap av kontroll. Ved å vise seg selv og å se partneren, tenker en at en kommer til en felles forståelse av virkeligheten og en opplevelse av et "vi" (Greenberg & Goldman, 2008).



En er opptatt av speiling og validering som dyadiske prosesser, altså at disse prosessene inngår i ulike systemer, herunder både identitetssystemet og tilknytningssystemet. En tenker at disse prosessene er viktige for at en skal føle seg trygg og autonom i verden (Greenberg & Goldman, 2008), både alene og sammen med en partner.

### **2.3.2. Tilknytning i emosjonsfokuset parterapi**

Tilknytningsbegrepet i emosjonsfokuset parterapi brukes gjerne for å vise til vårt mest grunnleggende behov for å ha emosjonell kontakt med dem som står oss nærmest (Johnson & Whiffen, 2003). I barndommen er dette primært våre omsorgspersoner, mens det senere i livet er den emosjonelle kontakten med en partner som er den primære kilden til tilknytning. I emosjonsfokuset parterapi er ens partner den "primære kilden til trygghet, kontakt, og affeksjon, og den primære kilden til informasjon om selvets verdi og natur" (*min oversettelse*, Greenberg et al., 1993, s. 78). Her ser vi at behovene for tilknytning og identitet blir omtalt sammen, og går over i hverandre i litteraturen. Når paret viser mer av seg selv overfor hverandre, tenker en at måten en ser seg selv, og måten en samhandler på, vil kunne bli endret (Greenberg et al., 1993).

I emosjonsfokuset parterapi antar en at vi har en indre arbeidsmodell, som påvirker måten vi oppfatter en situasjon på. En tenker at denne arbeidsmodellen utvikles og tilpasses vår måte å uttrykke og regulere emosjoner på. Altså tenker en at våre emosjoner organiserer oss i øyeblikket, men også på varige måter, gjennom den indre arbeidsmodellen. Her ligger også nøkkelen til endring: Ved å endre den emosjonelle organiseringen sammen med den andre, kan en endre hvordan paret kommuniserer og opptrer overfor hverandre (Greenberg & Goldman, 2008).

En er opptatt av det emosjonelle aspektet ved tilknytning: hvilke emosjoner som blir aktivert, hvordan en reagerer på emosjoner, og hvordan en regulerer emosjoner. Når en kjenner seg trygg er en mindre emosjonelt aktivert og kan enklere være med andre, fordi en

er avslappet og fokusert. Utrygghet skaper høyere emosjonell aktivering, som gjør en mer engstelig, redd, sint, og fokusert på fare og trusler i omgivelsene. Således kan trygghet sies å samvariere med effektiv affektregulering: Jo mer effektiv en er til å regulere affekt i sosiale situasjoner, jo større er ens opplevelse av å være trygg i verden (Greenberg & Goldman, 2008). Samtidig kan en kanskje også si at en er god til å regulere affekt fordi en har vært mye trygg.

Strategiene vi utvikler i tråd med våre erfaringer fungerer gjerne godt i det miljøet vi har vært i, men de kan skape vansker for oss senere, for eksempel hvis vi utvikler engstelige strategier og får behov for å bli ivaretatt av en annen, eller hvis vi utvikler unnvikende strategier som gjør at slår av behovet for å være avhengig av andre (Samoilow & Gran, 2017). Slik tenker en at strategiene vi utvikler følger av våre tidlige tilknytningsbånd: Hvis barnet ikke er sikker på om andre vil være der for det når det trenger det, vil det typisk streve med separasjonsangst, være klengete, eller ikke tørre å utforske verden. Hvis barnet erfarer at andre er avvisende når det trenger omsorg, kan det komme til å gjøre seg for lite knyttet til andre mennesker og gå glipp av støtte og kjærighet (Bowlby, 1988a).

#### **2.4. Endringsprinsipper i emosjonsfokusert parterapi**

Når par kommer sammen, gjør de det med hver sin historie av å ha blitt møtt og ikke møtt på sine emosjonelle uttrykk. For å skape endring, tenker en at det ikke nødvendigvis er nok å uttrykke primære emosjoner som en strever med å uttrykke: noen ganger må en adressere parets tidligere umøtte behov for å kunne restrukturere maladaptive selv-andre representasjoner (Greenberg & Malcolm, 2002). En er opptatt av at paret er sårbare overfor hverandre i denne prosessen. Sårbarhet blir sett på som en indre opplevelse, i motsetning til en handling. En er sårbar når en opplevelsesmessig gjør seg utsatt for å bli ikke-akseptert, avvist, eller devauert, ved at en viser at en trenger noe fra den andre. I emosjonsfokusert

parterapi går terapeuten inn i den enkeltes opplevelsesmessige subjektivitet og reaktivitet slik at sjansen øker for at den kan klare å være sårbar (Livingstone, 2004). Ved at partene er sårbare, tar de emosjonelle risikoer, som kan lede til at de blir møtt på sine grunnleggende behov (McKinnon & Greenberg, 2017). Det samme gjelder naturligvis også utenfor terapirrommet, men i terapirrommet blir partene støttet på en empatisk måte (Livingstone, 2004). En antar at måten en blir møtt på når en er sårbar, er avgjørende for hvordan en føler seg i øyeblikket, og for hvordan parforholdet utvikler seg over tid (McKinnon & Greenberg, 2017).

Den type sårbarhet det er snakk om her, innebærer at en er åpen for nye erfaringer. Slik sett tenker en at øyeblikk av sårbarhet kan innebære potensiale for endring (McKinnon & Greenberg, 2017). Livingstone (2004) peker på at sårbare emosjonelle øyeblikk utvikler parets kapasitet til å regulere emosjoner uten å gå i forsvar eller inngå i rigide reaksjonsmønstre. Slike mønstre vil tjene til å begrense paret. Det er dette en kaller maladaptive mønstre: en er i en tilbakevendende opplevelsestilstand der en ikke kan få ens sentrale behov møtt, fordi en ikke viser dem.

Livingstone (2004) mener at sårbarhet er en nødvendig ingrediens for å oppnå intimitet i et parforhold. Mer enn det hevder han at når paret øver seg på å være sårbare, utvikler de samtidig sin kapasitet til å sette egne behov til side for å være tilgjengelig for den andre. Slike erfaringer mener han innebærer en forflytning fra det han kaller en narsissistisk erfaringsverden. Ved å redusere sin narsissistiske sensitivitet, kan en komme nærmere sin partner.

En tenker at par som lykkes med å vise sine grunnleggende behov og emosjoner, vil være trygge på hverandre. I et slikt samspill er det mulig å reflektere over det som utspiller seg, og ta ansvar for sin del av samspillet. I motsatt fall tenker en at utrygghet vil bidra til å skape avstand mellom paret, ved at den dysregulerte emosjonelle kommunikasjonen skaper

vansker for dem. I et slikt samspill vil partene kunne oppfatte den andre, snarere enn samspillet, som trusselen (Johnson, 2008b). Derfor fokuserer en på å skape og opprettholde nærhet i paret, slik at paret kan klare å betrakte og behandle samspillet på avstand (Greenberg & Goldman, 2008), som noe forståelig og dermed ufarlig.

Emosjonsfokuserert parterapi tar utgangspunkt i empirisk baserte prinsipper: emosjonell bevissthet; emosjonsregulering; emosjonsuttrykk; refleksjon om emosjoner; og endring av emosjoner (Greenberg & Goldman, 2008). Jeg vil kort drøfte hver av disse prinsippene.

#### **2.4.1. Emosjonell bevissthet**

Evne til å uttrykke og gjenkjenne emosjoner er viktig for å få tilgang på ens indre verden, for å respondere passende i samspill med andre, og for å forstå den andre på en empatisk måte. I emosjonsfokuserert parterapi arbeider en med emosjoner som oppstår når en ikke får dekket behovet for nærhet eller validering, slik som sinne og forakt. En arbeider med å øke den emosjonelle bevisstheten om de primære emosjonene som en antar ligger bak, slik som tristhet, frykt, og skam. Dette arbeidet er tenkt å kunne lede til endring i samspill gjennom endring i hvordan den enkelte emosjonelt sett er organisert og hvordan paret er posisjonert overfor hverandre. En del av dette arbeidet handler om å forstå den andres emosjonelle atferd i en ny kontekst (Greenberg & Goldman, 2008). For eksempel kan kjennskap til at partneren vokste opp i en familie med mye uttrykk av sinne bidra til å gi kontekst og forståelse til partnerens sinne, slik at negative emosjonelle uttrykk oppfattes mindre personlig for den andre.

#### **2.4.2. Emosjonsregulering**

Emosjonsregulering kan defineres som: "hvordan vi forsøker å påvirke hvilke emosjoner vi har, når vi har dem, og hvordan vi opplever og uttrykker disse emosjonene" (Gross, 2008). I

emosjonsfokusert parterapi betraktes emosjonsregulering som det å regulere seg *vekk* fra emosjoner. En forsøker å skape endring ved "å bearbeide og transformere emosjonelle sår, noe som leder til endrede emosjonelle skjema" (Stiegler, 2019, s. 100). En regulerer seg vekk fra en følelse, fordi en opplever at det ikke er mulig å ha følelsen. Det gjør en ved å overregulere eller underregulere følelsen (Greenberg & Goldman, 2008).

Således deles reguleringsvansker inn i overregulering og underregulering, og det handler i begge tilfeller om å regulere seg vekk fra en adaptiv følelse (Stiegler, 2019). Når en overregulerer, tar en avstand fra det emosjonelle i opplevelsen. I slike tilfeller arbeider en i terapi med å øke bevisstheten om emosjonenes plass i opplevelser, og en arbeider med å uttrykke emosjonen. Når en underregulerer emosjoner blir en typisk sett overveldet, ofte av frykt eller skam. Når en underregulerer emosjoner, arbeider en heller med å skape distanse til emosjonen (Greenberg & Goldman, 2008). Terapeuten støtter paret i å:

Kjenne, akseptere, regulere, gi mening til og sette ord på den emosjonelle aktiveringen. I tilfeller hvor det å ha emosjonen leder til at personen stopper seg selv (selvavbrytelse) er målet at klienten skal bevisstgjøre seg hvordan og hvorfor dette skjer, samt å få en opplevelse av at hun er agent i denne reguleringen og hva reguleringen medfører av vansker eller smerter (Stiegler, 2019, s. 101).

Slik forsøker en i emosjonsfokusert parterapi å komme i kontakt med adaptive emosjoner, ved å regulere emosjonene. Dette er noe en til enhver tid må gjøre, emosjoner er ikke noe en kan regulere seg vekk fra. Slik betraktes over og underregulering som problematiske måter å regulere emosjoner på (Stiegler, 2019).

### **2.4.3. Emosjonsuttrykk**

Emosjonsuttrykk kan skape endring både i en selv og i samspill med andre. Positive emosjonelle erfaringer kan korrigere tidligere negative erfaringer og de kan avkrefte

negative oppfatninger eller forventninger (Greenberg & Goldman, 2008). Sårbare emosjoner, slik som tristhet eller skam, skaper primære reaksjoner som kan bringe en sammen, til sammenligning med sekundære følelser, slik som sinne (Stiegler, 2019). Ved å uttrykke tidligere overregulerte følelser, tenker en at organiseringen av selvet kan endres (Greenberg & Goldman, 2008).

#### **2.4.4. Refleksjon om emosjoner**

Refleksjon omkring følelser er nyttig for å skape ny mening og nye narrativer slik at en kan forklare sine erfaringer. Dette innebærer å se emosjonelle reaksjoner i en kontekst som er større enn den bestemte situasjonen. For eksempel kan sinne mot ens partner delvis skyldes den andres oppførsel, men også ens tidligere barndomserfaringer (Greenberg & Goldman, 2008). Sinne kan være primært adaptivt, slik som når partneren trækker over viktige grenser eller bryter med parets felles verdier eller forventninger, eller sinne kan være sekundært, slik som når en blir såret, trist, eller skamfull uten å våge og kjenne på det eller uttrykke slike følelser. Sekundært sinne aktiveres oftere når en kommer i kontakt med underliggende maladaptive emosjoner. I parterapi søker en å komme i kontakt med primære emosjonelle tilstander, uavhengig om disse er adaptive eller maladaptive (Stiegler, 2019).

I emosjonsfokusert parterapi er et viktig fokus å forstå egne sårbare emosjoner knyttet til det å bli forlatt, avvist, fornærmet, kritisert, eller kontrollert. Det er viktig å innse at disse emosjonene er ens egne, og ikke produkter av ytre faktorer, at de har en opprinnelse og en forklaring. En slik innsikt kan lede fokuset vekk fra partneren og over på en selv. En tenker at en kan endre emosjoner først når en lærer seg å regulere sine emosjoner (Greenberg & Goldman, 2008).

### 2.4.5. Endring av emosjoner

Emosjonsfokusert parterapi er både en affektiv og en systemisk tilnærming til parterapi, ved at en er opptatt av å akseptere og uttrykke behov og emosjoner slik de er i øyeblikket, uten å miste parets måte å være sammen på av syne (Greenberg et al., 1993). Selv om emosjoner springer fra intrapsykiske prosesser i den enkeltes affektive system, og eksisterer i den enkelte, tenker en at det foregår en dialektisk prosess mellom individet, systemet (paret), og den andre (Stiegler, 2019). Når paret uttrykker sine behov og emosjoner, antar en at endring vil kunne skje både når det gjelder hvordan paret ser på sitt parforhold, og hvordan samspillet fungerer. En tenker at endringer i parets samspill vil skje når paret viser hverandre hva som foregår på det intrapsykiske emosjonelle planet (Greenberg et al., 1993). Terapien retter seg derfor mot de intime øyeblikkene som vil åpne opp for nye erfaringer, og nye måter å være sammen på.

Mer konkret tenker en at endring skjer når en får tilgang på, lindrer, og transformerer skjemaer for maladaptive kjerneemosjoner, slik som tristhet, sinne, og skam. Slike skjemaer ser en på som emosjonelle skader, som en tenker at på et vis må rettes opp, eller lindres. Når en fokuserer på å oppøve parets evne til å lindre både egne og hverandres emosjoner, gjør en det fordi en tenker at dette vil gjøre paret mer tilfredse og robuste over tid. En har sett at endringer er mer vedvarende om en fokuserer det parterapeutiske arbeidet på både selv- og andre-regulering av emosjoner (Goldman & Greenberg, 2013).

En er opptatt av å skape ny, alternativ emosjonell erfaring enten i samspill med den andre, som kan støtte eller validere en, eller alene, gjennom selvmedfølelse og selvkjærlighet (Greenberg & Goldman, 2008). Altså er det ikke nok å bearbeide det maladaptive: En må få tilgang på nye, adaptive emosjoner i den gamle emosjonelle tilstanden. Når en er emosjonelt aktivert, tenker en at en kan tilføre adaptive emosjoner i det

eksisterende emosjonelle skjemaet, slik at en kan endre personens emosjonelle organisering (Stiegler, 2019).

En av de vanligste problemene i par er at den som egentlig føler seg såret, avvist, eller skamfull, uttrykker sekundært sinne i stedet for sårbare, primære emosjoner. Når en uttrykker sekundære emosjoner, leder disse gjerne til at den andre føler seg angrepet, eller redd, og går i forsvar for å beskytte seg selv, eller uttrykker sekundære emosjoner tilbake (Greenberg & Goldman, 2008). Samspillsmønstre preget av sekundære emosjonelle mønstre, vil ikke tjene til at paret kommer i kontakt med det som virkelig betyr noe for dem i situasjonen. Målet er å komme til de underliggende primære emosjonene (Stiegler, 2019).

I emosjonsfokusert parterapi arbeider en med slike scenarioer ved å støtte paret i å uttrykke sårbarhet uten sinne, og til å respondere på angrep uten sinne, enten med fokus på den andres underliggende sårbare følelser, eller ved å vise frykt på en regulert måte. Det handler om å tolerere og regulere egne sårbare følelser, og å uttrykke disse uten krav til den andre. Det handler også om å respondere med trøst når den andre er sårbar. Paret støttes i å reflektere over emosjoner og endre emosjonene når de er maladaptive (Greenberg & Goldman, 2008).

## **2.5. Terapeutiske prinsipper i emosjonsfokusert parterapi**

I emosjonsfokusert parterapi arbeider en med å endre problematiske samspillsmønstre ved å hjelpe paret til å få tilgang på og uttrykke adaptive emosjoner og behov knyttet til tilknytning og identitet. En tenker at problematiske samspillsmønstre kan endres ved å regulere intense sekundære emosjoner (Greenberg & Goldman, 2008).

Den ens atferd blir betraktet som kommunikasjon som påvirker den andres selvorganisering. Terapeuten støtter paret i å endre negative interaksjonssykluser ved at ens reaksjonsmåter blir organisert i henhold til sårbare emosjoner. Slik kan en stå i en posisjon



der nye, mer adaptive interaksjonsmønstre kan skapes. Ved å ta utgangspunkt i sårbare emosjoner, tenker en her at en kan omorganisere selvets emosjonelle struktur (Greenberg & Goldman, 2008).

En måte å forstå interaksjon i par på, er gjennom dimensjonene kjærlighet og makt. Makt er et sosialt konsept, som betegner ens posisjon og innflytelse i forhold til andre. I motsetning til dominans, som innebærer forsøk på kontroll, eksisterer makt i alle nære relasjoner. Makt sier noe om ens posisjon i forhold til ens partner, og om balansen i oppmerksomhet, beslutninger, og ansvar innad i paret. En ser ikke på makt som et behov i seg selv, men som en situasjonell løsning, som hviler på behovet for å opprettholde ens identitet (Greenberg & Goldman, 2008).

Ved å undersøke hvor paret befinner seg på dimensjonene kjærlighet og dominans, og hvilke emosjoner som følger disse, kan terapeuten støtte paret i å endre negative samspillsmønstre (Greenberg & Goldman, 2008). Dette arbeidet er både fenomenologisk – en arbeider med parets indre opplevelser – og interaksjonelt – en arbeider med parets hierarkiske struktur (Greenberg & Goldman, 2008).

I emosjonsfokusert parterapi arbeider en med emosjoner ut fra hvordan emosjonene fungerer både for den enkelte og for paret. Generelt sett arbeider en med å oppøve evnen til å regulere emosjoner, vanligvis "sinne, tristhet, frykt, skam, kjærlighet, og andre positive følelser" (*min oversettelse*, Goldman & Greenberg, 2013, s. 62). Altså arbeider en ikke utelukkende med negative emosjoner, selv om det er nærliggende å tenke at paret selv er mest opptatt av å endre intense emosjonelle uttrykk som volder smerte.

Siden Greenberg & Johnson (1988) lanserte en helhetlig modell for emosjonsfokusert parterapi, har en fokusert på parets uttrykk av sårbare emosjoner som inngangen til å endre negative samspillsmønstre. Tidligere fokuserte en mest på umøtte behov i nåtid, altså innad i paret, mens en i dag fokuserer både på disse og på umøtte behov

i parets barndom (Goldman & Greenberg, 2013). Slik sett arbeider en både med paret, ved å se på deres erfaringer med ikke å ha blitt møtt, og med hver av partene, ved å se på barndomserfaringer (Greenberg & Goldman, 2008).

I de individuelle terapitimene er en særlig opptatt av den enkeltes evne til å tolerere, regulere, og gi mening til egne emosjoner. En arbeider også med å endre hvilke emosjoner som kommer til uttrykk i parets samspill. For eksempel kan en endre sinneuttrykk ved å få tilgang på kjærligheten til ens partner, eller ved å få tilgang på underliggende tristhet som sinne skygger for (Greenberg & Goldman, 2008).

Den reviderte modellen for emosjonsfokustert parterapi (Greenberg & Goldman, 2008), tar utgangspunkt i fem stadier med strategier rettet mot å skape emosjonelle endringer hos par. I det mer tekniske, terapeutiske arbeidet med paret, tar en utgangspunkt i de samme begrepene som en er opptatt av i den mer teoretiske forståelsen av hvorfor paret strever. Modellen inkluderer også et rammeverk med intervensjoner, blant annet rettet mot å bygge allianse med paret, støtte paret i å få tilgang på emosjoner, og til å konsolidere nye posisjoner og narrativer. Selv om modellen består av stadier, er en hele tiden opptatt av prosessdiagnostisering. En ser etter bestemte markører som signaliserer at paret er klare for en intervensjon, og setter prosessdiagnoser deretter. Slike prosessdiagnoser kan forstås som mulighetsvinduer i emosjonelle øyeblikk der en tenker at endring vil kunne skje (Greenberg & Goldman, 2008). For eksempel hvis en ser at den ene i paret begynner å fikle med hendene og feste blikket i gulvet: "jeg ser at du fikler med hendene, og at du ser i gulvet, kan du klare å snu deg mot din partner og fortelle hva det er du føler akkurat nå?". I emosjonsfokustert parterapi er mest opptatt av affekter, og betrakter disse som kjernen i parets kommunikasjon; hvordan noe sies, den affektive tonen, er viktigere enn hva som sies. Affekter er også kjernen i de ulike intervensjonene, og det terapeuter er mest opptatt av i terapitimene (Greenberg & Goldman, 2008).

Det første stadiet i modellen handler om å etablere trygghet, og om å skape allianse med paret. En ønsker at relasjonen skal være empatisk, slik at paret kan klare å uttrykke og respondere på sårbare emosjoner. I det andre stadiet utforskes parets samspillsmønstre, en forsøker å få fatt i hvordan ulike emosjoner virker inn på det emosjonelle samspillet og skaper vansker for paret gjennom uheldige interaksjonsmønstre. En forsøker også å få tak i den enkeltes sårbarhet, enten den er fra barndommen eller fra umøtte behov i parforholdet. En samler inn denne informasjonen for å gi mening til samspillsvanskene. I det tredje stadiet er en opptatt av å aktivere underliggende, primære emosjoner; det samspillet virkelig handler om når forsvaret er nede og en tør å være sårbar. I det fjerde stadiet øver paret inn nye måter å være sammen på, ved å uttrykke og svare på behov og emosjoner. Hvis parets samspill er preget av at en eller begge er dysregulerte, fokuserer en på å endre maladaptive emosjonelle responser, og på å oppøve evnen til å kunne trøste – regulere – en selv, slik at paret kan unngå å bli ledet inn i negative spiraler fordi de trenger den andre for å bli regulert. I det siste stadiet, det femte stadiet, har en fokus på å gi mening til forholdet slik det var og slik det er i dag (Goldman & Greenberg, 2013).

I rammeverket for intervensjonene, er et viktig fokus å identifisere primære og sekundære emosjoner, og få tilgang på kjerneemosjoner. En sentral inngang til disse emosjonene, er gjennom individets dypeste smerte, enten denne handler om ensomhet, tristhet, sinne, eller det å ikke føle seg verdt å elske. Terapeuten lytter etter endringer i stemme og økt emosjonell aktivering, for å identifisere kjerneemosjonen som ligger bak samspillet (Greenberg & Goldman, 2008).

Terapeuten kan gjøre mye for å støtte paret i å få det bedre sammen. Mye av det som skaper reelle endringer i parets samspill, skjer når paret deler sine primære adaptive emosjoner og behov relatert til tilknytning og identitet med hverandre. Først når dette skjer på en åpen, sårbar måte, uten beskyldninger, blir det mulig for den andre å lene seg tilbake

og lytte. I terapirommet sitter paret gjerne vendt mot hverandre i slike viktige stunder. Det er ikke bare ordene som bærer i seg viktig informasjon, men ansiktet, og kroppsspråket. Paret oppfordres til å artikulere det de oppfatter og fortolker, slik at kommunikasjonen hele tiden fokuseres til øyeblikket, og ikke farges av forventninger eller tidligere erfaringer. Terapeuten kan også lede paret til å fokusere innover, til å regulere egne emosjoner, og til å dele disse med den andre (Greenberg & Goldman, 2008).

Når en arbeider med parets affektregulering, arbeider en direkte med erfaringer som har dannet emosjonelle skjemaer, ved hjelp av spesifikke intervensjoner. En er opptatt av hva de emosjonelle skjemaene kan si om hvordan paret registrerer, aksepterer, regulerer, gir mening til, og uttrykker emosjoner. En forsøker å endre de elementene som er i konflikt med hverandre, eller de elementene som påvirker parets opplevelser på negative måter. Målet er å skape nye erfaringer som er helhetlige, kongruente, meningsfulle, og i tråd med indre og ytre krav i situasjonen (Stiegler, 2019).

I terapirommet adresseres emosjoner som frykt for å bli avvist eller forlatt, og skam når en kjenner seg liten. En arbeider med å håndtere unngåelse og å få tilgang på, regulere, og endre emosjoner. Noen ganger vet en imidlertid hva ens partner trenger, uten at en klarer eller er villig til å gi partneren nettopp det. Dette kan handle om at partnerens behov og ønsker ikke samsvarer med det en selv er opptatt av, eller det kan handle om at en ikke aksepterer partneren eller partnerens følelser. I emosjonsfokusert parterapi tenker en at slike situasjoner kan lede til at paret invaliderer hverandre, angriper hverandre, eller at begge går i forsvar. En tenker at slike mønstre gjerne skyldes at paret ikke uttrykker sine innerste behov og emosjoner på en tydelig måte (Greenberg & Goldman, 2008).

De mest sentrale intervensjonene er forankret i empatisk inntoning, som skal tjene til at paret kommer dypere ned i sine emosjonelle opplevelser. Det terapeutiske arbeidet er rettet mot å støtte paret i å vise sårbarhet. I tillegg er intervensjonene rettet mot å

reformulere det som blir sagt, i stedet for å stille spørsmål som indikerer at det finnes rette svar. De empatiske intervensjonene tar utgangspunkt i empatisk refleksjon og empatisk tolkning. Terapeutens rolle blir å reflektere parets emosjonelle opplevelser tilbake til dem: Du kjenner deg usynlig; det må gjøre at du føler deg ensom. I stedet for at terapeuten stiller spørsmål, får terapeuten og paret tilpasset sin forståelse når den indre opplevelsen og den ytre refleksjonen og tolkningen utforskes i fellesskap (Samoilow & Gran, 2017).

I det terapeutiske arbeidet fokuserer en også på å validere parets opplevelser i øyeblikket. Terapeuten viser at det som blir sagt er til å forstå og at det gir mening i lys av omstendighetene. En del av dette arbeidet handler om å bekrefte opplevelsen i lys av individets tilknytningshistorie: det er ikke rart at du trekker deg tilbake når du har måttet gjøre det i din barndom, og nåværende tilknytningskontekst: det er ikke rart at du blir pågående når du opplever at du ikke når frem til din partner (Samoilow & Gran, 2017).

Den emosjonsfokuserende terapeuten benytter såkalt systemisk reformulering for å sette den emosjonelle opplevelsen i sammenheng med parets dynamikk. På den måten kan nye erfaringer integreres i parets forståelse av sine samspillsmønstre. Terapeuten peker også på sammenhengen mellom det som blir sagt og parets tilknytningshistorier: du blir stille fordi du trenger å beskytte deg selv. Terapeuten benytter iscenesettelser når emosjonen er aktivert for å avsløre og komme dypere ned i den primære emosjonen: kan du fortelle litt om hvordan denne opplevelsen av å være mislykket kjennes for deg? Når den ene er sårbar, kan den emosjonelle kontakten mellom paret bli bedre, ved at en blir møtt på en empatisk måte. Således tenker en at paret vil bli tryggere, og emosjonene vil bli klarere for dem. Når hver av partene kommer i kontakt med sine primære emosjoner, tenker en at de samtidig kommer i kontakt med sine innerste behov. Når partene får korrigerende erfaringer, tenker en at de vil komme frem til en ny forståelse og en ny opplevelse av hvordan det er å være sammen på godt og ondt (Samoilow & Gran, 2017).

### 3. Kognitiv parterapi

*She was too happy to be able to put a bad interpretation on anything*

Stendhal, *The Red and the Black*

#### 3.1. Bakgrunnen for kognitiv parterapi

Filosofene og psykologer har lenge vært opptatt av at hvordan vi tenker har mye å si for hvordan vi har det. De stoiske filosofene påpekte at måten vi tenker kan gjøre oss lette eller tunge til sinns. Aron Beck (1988) utviklet kognitiv terapi basert på dette, en modell som utmerket seg på psykoterapifeltet fordi den fokuserte på tanker i nåtid. I denne formen for psykoterapi tok en sikte på å behandle problemer på kort tid (Beck, 2021). I den kognitive tilnærmingen til parterapi tar en utgangspunkt i sentrale teorier fra kognitiv terapi, og en tar utgangspunkt i andre teorier, slik som atferdsrettet terapi, og kognitiv forskning på hvordan vi prosesserer informasjon (Baucom et al., 2008).

Mens kognitiv parterapi ble utviklet på 1980-tallet, ble såkalt atferdsrettet parterapi utviklet på 1960-tallet. Atferdsrettet parterapi er fundert på prinsipper fra læringspsykologien, slik som bruk av operant forsterkning for å oppnå ønsket atferd (Baucom et al., 2008). Den første artikkelen som benyttet slike prinsipper på parproblemer, ble publisert i 1969 av Richard B. Stuart. Her blir et vellykket parforhold sett på som summen av antallet gjensidig positive forsterkninger. Stuart var også opptatt av effekten av at positive handlinger blir møtt med positive responser. Ved å fokusere på det en ønsker eller trenger fra en partner, og belønne partneren for ønsket atferd, tenkte han at en kunne behandle parproblemer.

Denne måten å møte parproblemer på, kan vi forstå som at det å gi noe nærmest automatisk vil lede til at en får noe igjen. Ved å flytte oppmerksomheten mot det positive ved den andres atferd, og til det den andre trenger, tenker en at en vil kunne motta det samme igjen (Falloon, 1991). Atferdsrettet parterapi har vært opptatt av å skape endring i hvordan en reagerer på andres atferd – atferdens konsekvenser – for å skape endringer i atferd (Lieberman, 1970).

I atferdsrettet parterapi er en opptatt av parets tidligere læringshistorie, fordi en tenker at denne vil påvirke hvordan en handler overfor andre i dag. Likevel vektlegger en funksjonelle atferdsanalyser av parets samspillsmønstre slik de er i dag. Slik tenker en at en kan omgå universelle antakelser om parproblemer, og heller møte paret med et "empirisk perspektiv når en undersøker problemene paret legger frem, tilpasser intervensjoner til parets behov, og vurderer endring i spesifikke handlinger en har valgt å fokusere på" (*min oversettelse*, Baucom et al., 2008, s. 32).

I nyere tid har en i tillegg til parets atferd, rettet fokuset mot hvordan paret forstår og fortolker atferd. I lys av kognitiv terapi generelt, har en blitt mer opptatt av hvordan parets fortolkninger påvirker hvordan de responderer på hverandre, både når det kommer til atferd og følelser. En er også opptatt av det en i litteraturen omtaler som kognitive forstyrrelser (Baucom et al., 2008). I denne oppgaven vil jeg heller bruke begrepet tankefeller for å understreke at alle kan komme til å tenke på slike måter, og at systematiske feil i tenkning, såkalte kognitive bias, ikke nødvendigvis skyldes mentale forstyrrelser eller psykiske lidelser (Beck, 1988).

### **3.2. Teoretisk forståelse av parproblemer i kognitiv parterapi**

Hva er felles for par som strever, og hvordan betraktes parproblemer i lys av kognitiv parterapi? Tidligere fokuserte en på interagerende prosesser for å si noe om hvorfor noen

par fungerer og andre ikke (Baucom et al., 2008); fokuset var altså rettet mot paret. Par som strevde ble karakterisert av at antallet positive utfall av parets samspill var lavt (Stuart, 1969), at de strevde med kommunikasjon og problemløsning (Karney & Bradbury, 1995), og at parets samspill var preget av negativitet og straff (Baucom et al., 2008). Forskning har indikert at par som strever oftere legger merke til negativ atferd hos den andre (Baucom et al., 2008); at de attribuerer denne atferden til egenskaper hos den andre (Beck, 1988); og at de svarer på negativ atferd med negativ atferd (Gottman, 1979; Levenson, Carstensen & Gottman, 1994). En har sett at disse prosessene leder til at paret blir fanget i negative samspillsmønstre som bidrar til å opprettholde og forsterke parproblemene (Baucom et al., 2008).

I tillegg til å se parproblemene i lys av parets samspillsmønstre, ser en i kognitiv parterapi også på sentrale temaer som konfliktene synes å dreie seg rundt. En tenker at disse temaene er relatert til parets individuelle og relasjonelle behov. Når partene har ulike behov, antar en at disse forskjellene vil skape problemer for paret, ved at forskjellene er kilde til det en kaller primær fortvilelse ("distress"). Maladaptive reaksjoner på slik primær fortvilelse, blir kalt sekundær fortvilelse, og anses som en annen kilde til parproblemer. I kognitiv parterapi adresseres kilder til både primær og sekundær fortvilelse (Baucom et al., 2008).

I kognitiv parterapi fokuserer en på sammenhengen mellom kognitive, atferdsmessige, og emosjonelle faktorer når en arbeider med parproblemer. Den teoretiske forståelsen av parproblemer inkluderer alle disse faktorene satt sammen i system: dysfunksjonelle måter å reagere emosjonelt og atferdsmessig på, blir tillagt feil i måten en bearbeider informasjon på. Altså antar en at kognitive faktorer, måten paret tenker om hverandre på, er kritisk for å forstå sammenhengen mellom hvordan paret handler og hvorfor de strever i parforholdet sitt (Baucom et al., 2008).



En er særlig opptatt av den systematiske måten paret forstår og misforstår hverandre på, fordi disse mønstrene antas å henge sammen med hva paret har behov for, hva de føler, hva de forventer av hverandre, og hvilken mening de tillegger den andre, parforholdet, og samspillet sitt. Således tenker en at sentrale misforståelser skyldes måten paret ser, eller fortolker, en selv, parforholdet, og omgivelsene på (Beck, 1988).

I kognitiv parterapi er en også opptatt av at par som strever gjerne har beveget seg fra en altruistisk væremåte til en mer egoistisk væremåte overfor hverandre. Dette innebærer at situasjoner som en tidligere oppfattet ganske likt, ender med å bli oppfattet ulikt (Beck, 1988). Vi kan se for oss at slike endringer i hvordan en fortolker en situasjon, særlig omhandler den andres atferd i situasjonen: tvetydigheten som finnes, kommer ikke lenger den andre til gode, men blir et middel for å forklare egne følelser. Paret kan komme til å fordele skyld til hverandre, i stedet for å tenke på samspillsmønstre dem i mellom som det virkelige problemet (Beck, 1988).

Når par strever, er det ofte snakk om såkalt polarisert tenkning. Det som karakteriserer slik tenkning, er at en oppfatter at det ikke finnes noe i mellom at alt er godt eller ondt, og en oppfatter at problemene som oppstår enten kan løses enkelt eller at de ikke kan løses i det hele tatt. En slik form for dikotom tenkning skyldes gjerne at en blir ledet av automatiske tanker når en fortolker informasjon. Videre antar en at når tenkningen blir ekstrem, blir følelsene også ekstreme (Beck, 1988). Slik tenker en at intense følelser av håpløshet eller sinne skyldes ekstreme tanker om at ingenting nytter eller at alt er ondt.

Når en utforsker parets samspillsmønstre, legger en til grunn at parproblemene skyldes både individuelle og relasjonelle mønstre (Beck, 1988). En tenker at parets samspillsmønstre er et resultat av interaksjon mellom sårbarhet og strategier for å mestre denne sårbarheten. Her tenker en at den enkeltes sårbarhet er manifestert som skjemaer, eller

grunnleggende oppfatninger om en selv. Strategiene blir sett på som løsninger en har utviklet for å beskytte seg selv, eller for å kompensere for egen sårbarhet (Nordby, 2002).

Partenes bidrag til parproblemene betraktes i lys av faktorer i og utenfor situasjonen. I likhet med emosjonsfokusert parterapi er en særlig opptatt av partenes individuelle sårbarhet når en utforsker og arbeider med parets samspill. En del av det tidlige arbeidet i kognitiv parterapi, går ut på å kartlegge partenes sårbarhet og oppfatninger av hva som er vanskelig. Basert på dette formuleres hypoteser om hva paret strever med når det kommer til følelser, tanker, atferd, og kroppslige reaksjoner (Tilden, 2017). Her skiller kognitiv parterapi seg fra emosjonsfokusert parterapi, som er mest opptatt av det emosjonelle aspektet ved vanskene.

I kognitiv parterapi tenker en at tilfredshet i parforhold er knyttet til tanker om og bildet vi har av vår partner. En sentral antakelse er at endring i perspektiv, vil lede til endring i følelser; hvordan en ser sin partner, vil påvirke hvordan en føler om partneren (Beck, 1988). En arbeider for at partene skal bli mer aktive når de observerer hverandre og situasjonen de befinner seg i (Baucom et al., 2008).

### **3.2.1. Sammenhengen mellom tanker, følelser, handlinger og kroppslige reaksjoner i kognitiv parterapi**

Kognitiv parterapi er fundert i antakelsen om at følelser, atferd, og kroppslige reaksjoner henger sammen med måten vi fortolker en situasjon på. Situasjonen kan være en indre fornemmelse, slik som å ha vondt i magen, eller det kan være en ytre hendelse, slik som at ens partner ikke har kommet hjem til vanlig tid. Det er den enkeltes konstruksjon av situasjonen en er opptatt av, ikke situasjonen i seg selv (Beck, 2021). Dette kan forklare hvorfor mennesker kan føle og handle ulikt i den samme situasjonen.

Følelser kan gjøre tvetydigheten i en situasjon større: våre fortolkninger av andres tanker og følelser kan være uttrykk for vår egen indre tilstand, vår frykt, og våre

forventninger. Hvordan vi reagerer sier derfor gjerne mer om oss selv enn om situasjonen. I hverdagen tar vi vurderinger basert på lite eller ingen informasjon, og vi foretar generaliseringer basert på spesifikke fortolkninger, slik vi gjør det når vi bruker ordene "aldri" eller "alltid" om en enkelthendelse. Slike tenkemåter kan være med på å gjøre problemene større når de danner grunnlaget for hvordan vi trekker konklusjoner og hvordan vi ser for oss at noe vil bli i fremtiden (Beck, 1988).

I likhet med emosjonsfokustert parterapi er en i kognitiv parterapi opptatt av følelser, men det er kvaliteten på følelsene, om de er positive eller negative, en er mest opptatt av. En tenker at følelser henger sammen med hvordan vi ser vår partner: "perspektivet til blinde elskere er en idealisering, eller positiv innramming, analog til den negative innramming som oppstår når kjærlighet går over i aversjon" (*min oversettelse*, Beck, 1988, s. 42). Slik sett er ikke følelser nødvendigvis det som skaper problemene: det er fortolkningen, tanken, bildet en har av sin partner, som farger tankene i sort eller hvitt, når en er preget av polarisert tenkning, og motsatt i et hav av farger når tenkningen er åpen og fleksibel.

### **3.2.2. Automatiske tanker, underliggende oppfatninger, og kjerneoppfatninger i kognitiv parterapi**

Kognitiv parterapi er fundert på en antakelse fra kognitiv terapi om at våre adaptive og maladaptive tanker kan forstås på tre nivåer: på det mest overfladiske nivået finnes våre automatiske tanker, på det midterste våre underliggende oppfatninger, og på det mest grunnleggende nivået våre kjerneoppfatninger (Beck, 2021). Jeg vil i det følgende se nærmere på hver av disse nivåene, for å illustrere hvordan fokuset på og arbeidet med tanker er sentralt i kognitiv parterapi.

Når en undersøker hvordan noen har tenkt i en gitt situasjon, gir personens følelser og reaksjoner ofte mening. Det er imidlertid ikke alltid en selv er klar over hvordan ens automatiske tanker henger sammen med hvordan en føler og reagerer i øyeblikket. En er

ofte mer klar over hvordan en følte og handlet i en situasjon, enn hvordan en tenkte før en reagerte. Vi kan være bevisste på hvordan vi tenker, uten at vi er kritiske til om det vi tenker faktisk stemmer overens med det andre tenker, eller med det som finnes av informasjon i situasjonen. I kognitiv terapi er en derfor opptatt av å identifisere automatiske tanker, slik at en kan begynne å evaluere validiteten i disse tankene (Beck, 1988).

I kognitiv parterapi tenker en at en kan identifisere automatiske tanker ved å legge merke til endringer i følelser, atferd, og kroppslige reaksjoner. Når en justerer ens fortolkning av en situasjon, antar en at en vil føle seg bedre, handle mer tilpasset situasjonens krav, og med lavere fysiologisk aktivering. Når vi følger en tankerekke, tenker en at vi kan identifisere sammenhengen mellom negative tanker og følelsene de bringer. En tenker at våre tankemønstre ikke er tilfeldige, men at de springer ut fra et såkalt interpersonlig kodingssystem som utvikles fra tidlig i livet. Dette systemet tenker en at vi bruker for å gi mening til det vi ser og hører, slik som den andres tonefall, ansiktsuttrykk, og kroppsspråk. En ser for seg at kodingssystemet består av oppfatninger, antakelser, regler, forutinntattheter, og måter å trekke slutninger på (Beck, 1988), som karakteriserer vår væremåte, og som er forståelig i lys av vår historie (Baucom et al., 2008).

Automatiske tanker blir sett på som ordene eller bildene vi bruker for å forstå hvordan vi har det. Slik tenkning er effektiv, den klargjør oss for å handle raskt, men slik tenkning kan av samme grunn være vanskelig å identifisere. En tenker at et par hele tiden vil danne seg automatiske tanker om hverandre som vil påvirke hvordan en handler. Tonefall, ansiktsuttrykk, og kroppsspråk, blir påvirket av automatiske tanker, og uttrykker ofte det en tenker mer nøyaktig enn det ordene gjør (Beck, 1988). Slik sett betyr hvordan noe sies mer enn hva som sies, fordi det er måten en kommuniserer på som vil treffe partneren. For eksempel kan en ikke tro en som sier "det er ingenting i veien, bare glem det" mens den unngår å møte blikket, og beveger seg hastig i sirkler. Den som forsøker å skape avstand ved

å overbevise med ord, tenker kanskje på helt andre ting: "jeg får aldri være i fred, om litt eksploderer jeg".

Når vi ikke er klar over våre automatiske tanker, antar en her at tankene kan lede til nye tanker som vil forsterke de første tankene. For eksempel antar en at en tanke om at ens sinne er berettiget, raskt vil kunne lede til at en skjeller ut sin partner, fordi en er fanget i en kjede av reaksjoner der det ene automatisk leder til det andre. Ved å revurdere situasjonen på nye måter, antar en at en kan stanse kjedereaksjonene som utløses og opprettholdes av autoamtiske tanker (Beck, 1988).

Mye av det en har med seg inn i parforholdet, kommer fra erfaringer knyttet til egen oppvekst. I kognitiv parterapi tenker en at slike erfaringer, for eksempel hvordan ens omsorgspersoner opptrådte overfor hverandre, danner modeller som en tenker og handler ut fra. Tankene er ofte knyttet til hva en tenker at partneren burde gjøre og ikke gjøre, hva en forventer av partneren, og hvilke regler en opererer med i parforholdet. Selv om tankene er åpenbare for en selv, er de ikke nødvendigvis åpenbare for andre. For eksempel uttrykker en ikke det en selv tar for gitt, men heller utfallet av det en har tenkt: det partneren ser er reaksjonen, følelsen, for eksempel skuffelse eller klaging (Beck, 1988).

For å forstå dette bedre, kan oppdelingen en bruker i kognitiv parterapi være nyttig. En skiller mellom såkalte primære automatiske tanker og sekundære automatiske tanker, der de primære er de mer subtile, og de sekundære, de mer åpenbare. De primære tankene er gjerne knyttet til tristhet, mens de sekundære er knyttet til sinne. Fordi en antar at automatiske tanker styrer ens fortolkning, og videre ens emosjonelle reaksjon i en situasjon, kan situasjonen i seg selv være positiv eller negativ, uten at opplevelsen blir det samme (Beck, 1988). Altså antar en her at primære og sekundære tanker henger sammen med henholdsvis primære og sekundære emosjoner, i motsetning til i emosjonsfokusert parterapi,

der en antar at en kan endre sekundære emosjonelle uttrykk ved å endre de primære emosjonene som ligger bak.

Våre primære automatiske tanker er med på å skjule våre intensjoner i øyeblikket. Følgelig vil de automatiske tankene kunne bidra til misforståelser og negative følelser i våre relasjoner. Når en ikke er klar over kilden til ubehag, for eksempel at en føler seg skuffet, øker sjansen for at en attribuerer ubehaget til negative egenskaper hos den andre. I konteksten parforhold kan en kan komme til å la sine egne følelser gå utover partneren, og skyve ansvaret for problemene over på partneren. En slik reaksjon kan i sin tur lede til at partneren går i forsvar for å beskytte seg selv. Følgelig kan parets samspill bekrefte de negative bildene partene har av hverandre, heller enn å avdekke misforståelsene som ligger bak (Beck, 1988).

I kognitiv parterapi skiller en mellom såkalte adaptive og maladaptive automatiske tanker. Når tankene bidrar til ubehag, vanskelige situasjoner, eller problematisk atferd, betraktes de gjerne som maladaptive (Tilden, 2017). For eksempel kan katastrofetanker, alt-eller-ingen-ting-tanker, eller tunellsyn-tanker bidra til vansker både individuelt og relasjonelt (Beck, 1988), og kan dermed forstås som maladaptive automatiske tanker. Disse er en opptatt av å avdekke og utforske i terapitimene. En antar at tankene er situasjonsspesifikke, til forskjell fra mer grunnleggende tanker, slik som våre kjerneantakelser, som en antar påvirker oss på tvers av situasjoner. Når slike generelle kjerneantakelser er negative, ekstreme, og rigide, kan de skape relasjonelle vansker på tvers av situasjoner (Beck, 1988).

Mens våre automatiske tanker blir sett på som situasjonsspesifikke, og våre kjerneantakelser som generelle, blir våre underliggende antakelser sett på som noe midt i mellom (Beck, 2021). I kognitiv parterapi defineres våre underliggende antakelser som "relativt stabile kognitive skjemaer eller kunnskapsstrukturer som angår parforholdet"

(Baucom et al., 2008, s. 33). Dette står i kontrast til emosjonsfokusert parterapi, der en tenker at skjemaer organiserer oss emosjonelt (Stiegler, 2019).

Det er naturligvis kunstig, og kanskje lite hensiktsmessig, å sette skarpe skiller mellom de ulike nivåene av tenkning som en operer med i kognitiv parterapi: det viktige i arbeid med parproblemer er at terapeuten har overblikk på tanker over flere nivåer, fordi tankene henger sammen, påvirker hverandre, og virker sammen med en rekke andre indre og ytre faktorer, slik som hva vi gjør, hvordan vi føler oss, og hvordan kroppen reagerer rent fysiologisk (Beck, 2021).

### **3.2.3. Tankefeller**

Ideen om at mennesker grunnleggende sett er rasjonelle, og nær sannheten om en selv og andre, er blitt utfordret av forskning i nyere tid: sosial kognisjon synes i stor grad å være preget av kognitive biaser, eller systematiske tankefeil. Eksempler på slike bias som en fokuserer på i kognitiv parterapi, er den fundamentale attribusjonsfeilen, bekreftelsesbias og selv-tjenende bias (Fletcher & Kerr, 2010). Vi har gjerne behov for å oppfatte verden som trygg. For å oppnå dette, tenker en at vi er tilbøyelige til å oppfatte sammenhenger mellom årsak og virkning, selv om det ikke finnes noen slik sammenheng. Ved å tenke at en vet hvorfor partneren handler som den gjør, kan en oppleve at en kan kontrollere og forutse hva som vil skje (Beck, 1988).

I kognitiv parterapi snakker en om såkalte åpne og lukkede perspektiver. Her viser en til evnen til å tenke fleksibelt, og til å se en situasjon fra den andres perspektiv. Når vi er stresset, blir vi gjerne mer lukket og rigide. En rigid tenkning representerer bias: vi mener selv at vi er åpne og at våre oppfatninger stemmer overens med virkeligheten, men vårt sinn og vårt perspektiv er lukket (Beck, 1988). Vi er sikre i vår sak, og vi ser vår partner i lys av hva som finnes i oss selv.

Når ting er blitt vanskelige i et parforhold, og partene diskuterer fra et egosentrisk perspektiv, vil gjerne forsvaret trigges. Negative oppfatninger vil ta større plass og bli mer ekstreme, og parets posisjoner vil bli mer polariserte. Når ens perspektiv er lukket, klarer en ikke å ta partnerens fortolkning av situasjonen innover seg (Beck, 1988).

Når en blir såret, er det lett å vende skylden utover, og projisere negative oppfatninger over på partneren. I slike tilfeller krystalliseres tenkningen for eksempel til "aldri" og "alltid", og blir del av hvordan en ser partneren utover situasjonen her og nå. Bildet av partneren er basert på systematiske forvrengninger (*bias*) og rigide tanker, og partnerens handlinger blir tolket i denne forståelsesrammen (Beck, 1988). En er opptatt av såkalt overgeneralisering og polarisert tenkning. Slike bias leder til absolutte oppfatninger, uttrykt som aldri, alltid, alle, eller ingen, og til få, gjerne to, handlingsmuligheter, slik som å resignere i parforholdet eller å forlate det (Beck, 1988).

Det å overdrive betegnes også som en kognitiv tankefelle, som en gjerne ser hos par som strever (Beck, 1988). Overdrivelser kan lede til at partnerens gode eller dårlige sider tar mye plass, slik som når en er forelsket eller når en tviler. Tendensen til å overdrive påvirker også hvordan en vurderer betydningen av en situasjon (Beck, 1988): Situasjonen kan virke fatal hvis en tenker at alt håp er ute, eller den kan virke til å glatte over alt hvis den er forsonende.

I kognitiv parterapi er en særlig opptatt av selvtjenende bias, som er at en fortolker hendelser på en måte som ivaretar ens selvfølelse og oppfatning om moralsk overlegenhet, på bekostning av hva som er rett (Beck, 1988). For eksempel kan en oppfatte at en selv gjør mer husarbeid enn partneren, samtidig som partneren på sin side kan hevde det samme. Dette kan i sin tur skape negative attribusjoner og lede til konflikt (Beck, 1988).

Det kognitive fenomenet tunnellsyn-tanker er et annet eksempel på en tankefelle. Tunnellsyn-tanker har en når en overfokuserer på informasjon som passer overens med ens



tanker og følelser i situasjonen, på bekostning av en mest mulig presis, korrekt, og nyansert forståelse av situasjonen. Oppmerksomheten blir innsnevret på bekostning av fleksibilitet i tenkning. Et annet eksempel som er sentralt i arbeid med par, er såkalt selektiv abstraksjon, der noe tas ut av sin opprinnelige kontekst for å passe overens med det en er opptatt av i situasjonen (Beck, 1988). Slike kognitive tankefeller kan støtte eller forsterke ens personlige utgangspunkt, uten at virkeligheten blir representert i all sin kompleksitet.

### **3.3. Endringsprinsipper i kognitiv parterapi**

For å endre negative emosjoner og atferd, retter en i kognitiv parterapi arbeidet mot måten paret bearbeider informasjon på, og måten paret tenker på. En er særlig opptatt av to ting: parets kognitive skjemaer slik de er formet gjennom ulike relasjonelle erfaringer; og måten paret attribuerer positive og negative ting som skjer i parforholdet på (Baucom et al., 2008).

I kognitiv parterapi tar en utgangspunkt i antakelsen om at våre tanker trigges automatisk når vi oppfatter fare. En tenker at dette skjer både når faren er reell og når den er symbolsk (Beck, 1988). For å skape endring i hvordan paret reagerer på hverandre, arbeider en mot at paret skal kunne observere og vurdere egne automatiske tanker (Baucom et al., 2008), uten å reagere slik de pleier å gjøre. Først når en begynner å legge merke til tanker som oppstår i forbindelse med frykt kan en begynne å handle på nye måter (Beck, 1988).

En tenker imidlertid ikke at det er nok å behandle de automatiske tankene på nye måter: en er også opptatt av andre nivåer av tenkning, slik som parets underliggende antakelser. Selv om en i kognitiv parterapi har og tradisjonelt sett har hatt et sentralt fokus på kognitive faktorer, har en i nyere tid i større grad fokusert på emosjonenes plass i parets samspillsmønstre (Baucom et al., 2008). Om en arbeider med kognitive eller emosjonelle faktorer, tenker en at nye erfaringer kan skape endring ved at de korrigerer tidligere

erfaringer. En ser for seg at parproblemene vil bli mindre, fordi parets utgangsposisjoner overfor hverandre blir mer nøytrale (Beck, 1988).

Endring handler også om å jobbe mot tendensen til å gå i selvforsvar, slik som å gå til angrep eller å trekke seg tilbake. Emosjonelle reaksjoner på automatiske tanker vil implisere at personen oppfatter den negative fortolkningen av tanken som sann (Beck, 1988), og de uheldige mønstrene vil bli forsterket. En tenker at vår evne til å forstå hvordan vi reagerer og hvorfor vi overreagerer, er knyttet til forholdet vi har til våre automatiske tanker. Det er en vanlig feilslutning å tenke at våre følelser og reaksjoner er direkte følger av andres handlinger. I kognitiv parterapi tenker en at det er våre fortolkninger som spiller en rolle i våre reaksjoner. Når det kommer til automatiske tanker blir disse forstått som adskilt fra resten av vår indre monolog ved at vi ikke er dem bevisste. Fortolkninger, både de vi er klar over og de som er automatiske, er imidlertid ikke det samme som virkeligheten: Fortolkninger er blant annet preget av bias, ufullstendig oppmerksomhet, og det vi har av tilgjengelige ressurser (Beck, 1988).

Hvordan vi tenker om og forstår hverandre er ikke statisk, selv om måter å forstå og misforstå noe på over tid og situasjoner danner selvforsterkende mønstre. I kognitiv parterapi søker en å hjelpe paret til å tenke og kommunisere mer åpent, slik at en kan se og høre signalene fra partneren mer nøyaktig. Slik kan en også unngå misforståelser som river en fra hverandre. I kognitiv parterapi fokuserer en på å lære paret om deres unike måte å være sammen på og hvordan de kan forstå hverandres behov og sårbarhet. Videre lærer paret om hvordan de kan ta beslutninger sammen, legge planer sammen, og skape mer glede i parforholdet (Beck, 1988).

I kognitiv parterapi er en ikke bare opptatt av det som er vanskelig i parforholdet, en er også opptatt av at paret bygger et solid fundament (Beck, 1988). En har derfor i større grad begynt å fokusere på både positive og negative tanker, følelser, og atferd i det

parterapeutiske arbeidet. Ved å basere intervensjonene på både det som er vanskelig og det som fungerer, tenker en at en i større grad kan hjelpe par til å få det bedre sammen (Baucom et al., 2008).

### **3.4. Terapeutiske prinsipper i kognitiv parterapi**

Hvordan fungerer det terapeutiske arbeidet i kognitiv parterapi? Og hvordan er intervensjonene i kognitiv parterapi rettet mot både negative og positive aspekter ved parets tanker, følelser, og atferd? Finnes det et rammeverk for dette? I denne seksjonen vil jeg komme nærmere inn på de terapeutiske prinsippene som ligger til grunn i kognitiv parterapi.

Kognitiv parterapi er en strukturert form for psykoterapi, der terapiforløpet foregår i henhold til en plan. Tidlig i forløpet er det viktig å kartlegge parets problemområder, samt områder der paret fungerer godt. Videre fokuserer en på å få tak i hvilke kognitive, atferdsmessige og affektive faktorer som bidrar til parproblemene. Dette gjelder både hos den enkelte, i paret, og i parets omgivelser. Det er også viktig å vurdere eksplisitt hvorvidt kognitiv parterapi synes å være den rette måten å angripe problemene på. En del av denne kartleggingen innebærer å komme inn på parets motivasjon for terapi, samt motivasjon for å skulle arbeide med parforholdet, og motivasjon for å forbli et par. Selv om dette er en del av informasjonsinnsamlingen, er alle delene av terapiforløpet tenkt å ha en terapeutisk effekt, for eksempel ved at paret får håp, eller får satt lys på det de mestrer og det som er verdt å kjempe for (Baucom et al., 2008).

I kognitiv parterapi tar en utgangspunkt i ulike kilder til informasjon når en får par i terapi. En tar som regel i bruk både selvrapporing, kliniske intervjuer både med paret og med den enkelte, og en observerer samspillet. De kliniske intervjuene tar typisk utgangspunkt i parets historie, slik som hvordan de møttes, hva de falt for, hvordan de kom til å forplikte seg til hverandre, og hvilke gode og onde hendelser som har vært med på å

karakterisere parforholdet. En er opptatt av dette for å sette parproblemene inn i en meningsfull kontekst, samtidig som en setter lys også på de positive sidene av deres historie. I forlengelsen av dette fokuserer en på de bestemte parproblemene, og på den enkelte, parets, og omgivelsenes rolle i problemene (Baucom et al., 2008).

En viktig del av kartleggingen er å få greie på hvordan den enkelte oppfatter problemene, hva de mener problemene skyldes, og hvordan de ser for seg at parforholdet skal være. I tillegg til informasjon om hvordan paret tenker, er en også opptatt av å kartlegge hvordan paret reagerer atferdsmessig og emosjonelt på parproblemene. Mens paret legger frem sin historie og sine problemer, er en opptatt av å holde en god struktur. Dette gjør en ved å navigere i parets uttrykk og rettlede samtalen deretter, for eksempel kan en hente frem positive egenskaper ved forholdet når paret uttrykker håpløshet (Baucom et al., 2008).

Paret får terapeutens analyse av parproblemene, det terapeuten har fanget opp av faktorer som henger sammen med vanskene, og forslag til mål for terapien. Paret kommer med tilbakemeldinger og innspill, og den videre planleggingen av terapien skjer i samarbeid. Problemene omformuleres til positive mål, for eksempel kan for lite tid sammen omformuleres til et mål om å tilbringe mer tid sammen. Deretter relateres de konkrete målene til spesifikke intervensjoner (Baucom et al., 2008).

I kognitiv terapi er en opptatt av konkrete mål av flere grunner: i hovedsak er det viktig at paret forstår sin egen rolle i samspillsmønstrene og parproblemene, og at de tar ansvar både for egen rolle og for å få det bedre. Når paret og terapeuten har en felles forståelse av hva paret strever med, hvilke mål de ønsker å arbeide mot, og hvordan de skal nå disse målene, tenker en at paret har hatt god effekt av behandling. Fokus på konkrete, realistiske mål, kan også være til hjelp når paret føler seg overveldet eller opplever lav tro på bedring i møte med motgang (Baucom et al., 2008).

Når det kommer til de spesifikke intervensjonene, tar disse utgangspunkt i antakelsen om at endring i tanker, følelser, eller atferd, vil lede til endring i hvordan paret fungerer, fordi disse faktorene påvirker hverandre gjensidig. Intervensjoner med sikte på kognitive, emosjonelle, eller atferdsmessige faktorer, kan rettes mot den enkelte, paret, eller parets interaksjon med omverdenen (Baucom et al., 2008).

I kognitiv parterapi deles intervensjonene inn i to kategorier: de intervensjonene som er rettet mot atferdsendring, og de som er rettet mot ferdighetstrening (Baucom et al., 2008). Når en arbeider med atferdsendring, tar en sikte på å øke forekomsten av positiv atferd, fordi en tenker at positiv atferd i sin tur vil lede til positiv atferd. Således tenker en at atferdsendring vil lede til at parets samspill totalt sett vil bli mer positivt (Gottman, 1979).

Når en arbeider med ferdigheter, instruerer en i større grad paret til å lære å kommunisere på nye, mer konstruktive måter. I arbeid med ferdigheter hos par, skiller en mellom to former for kommunikasjon: kommunikasjon som handler om å dele tanker og følelser, og kommunikasjon som handler om å ta beslutninger eller løse problemer sammen. Det finnes helt bestemte anbefalinger for hvordan en instruerer par i disse ferdighetene. For eksempel går en anbefaling ut på å rettlede par som i stor grad intellektualiserer når de kommuniserer med hverandre, til også å kommunisere sine følelser til hverandre (Baucom et al., 2008).

Når en i kognitiv parterapi utforsker bestemte situasjoner som paret har trukket frem som vesentlige for dem, tjener selve situasjonen som en ramme for å forstå hvordan de ulike faktorene henger sammen (Tilden, 2017). En er opptatt av å plassere og forstå parets tanker, følelser, og det paret gjør. Selv om en er opptatt av sammenhengen mellom disse faktorene, er en særlig opptatt av kognitive skjemaer og automatiske tanker. Når en har fått tak i hva samspillet egentlig dreier seg om, kan en begynne å utforske alternative tanker og fortolkninger av viktige situasjoner, slik at samspillsmønstrene kan endres (Tilden, 2017).

En tar gjerne utgangspunkt i en situasjon, som paret forteller på hver sin måte (Tilden, 2017), fordi de opplever virkeligheten på ulike måter (Beck, 1988). En utforsker signaler og symboler som synes å være sentrale i parets beskrivelser. Når paret kommer med forslag til alternative forklaringer på den andres atferd, eller på motivene som ligger bak atferden, antar en at paret vil kunne trekke mer nøyaktige slutninger om hverandre. En tenker også at parets erkjennelse av egen rolle i egne emosjoner, er viktig for at egne uttrykk skal bli mindre reaktive og mer konstruktive (Beck, 1988).

Når paret har identifisert hvilke automatiske tanker som har medvirket til samspillsvansker eller konflikter, herunder både de primære og de sekundære automatiske tankene, antar en i kognitiv parterapi at følelsene vil miste sin styrke og makt over reaksjonen (Beck, 1988), og relasjonen. En er også opptatt av at paret erkjenner egen sårbarhet i samspillet (Nordby, 2002). Når en erkjenner at egne følelser skyldes egen sårbarhet, ikke den andres handlinger, antar en at måten en oppfatter den andre på, og bildet en har av den andre, vil kunne la seg korrigere (Beck, 1988). Parets sårbarhet behandles i denne sammenheng som parets underliggende kognitive skjemaer (Baucom et al., 2008), utviklet og modifisert gjennom relasjonelle erfaringer (Tilden, 2017).

I nyere tid har en i tillegg til å analysere relasjonelle hendelser og parets atferd på et mikronivå, vært opptatt av å undersøke parets samspillsmønstre og kjernetemaer (Baucom et al., 2008). Et slikt skifte i fokus innebærer at en ser forbi enkelttilfeller, for eksempel at den ene ble sint fordi den andre ikke ville se en film, til at en begynner å se på tvers av situasjoner, for eksempel at paret har et ulikt behov for tid sammen og ulike preferanser hva gjelder film. Dette skiftet har en sett også i andre teoretiske tilnærminger til parterapi, slik som i emosjonsfokuset parterapi (Greenberg & Goldman, 2008). En har også begynt å fokusere mer på hvordan stabile forskjeller mellom partene, slik som personlighet, spiller

inn på hvordan paret fungerer sammen. Dette kan være med på å gi mening til *hvorfor* den enkelte fortolker partneren slik den gjør (Baucom et al., 2008, s. 34).

I tillegg til et større fokus på makronivået som spiller inn på parets dynamikk og parproblemer, og stabile individuelle forskjeller mellom partene, har en i kognitiv parterapi fokusert stadig mer på hensyn utenfor paret selv. Her inngår slike ting som arbeid, barn, og andre relasjoner (Baucom et al., 2008). En er blitt opptatt av dette fordi en tenker at den enkeltes evne til å ta i bruk sine ressurser og fordele ressursene på en god måte, avhenger av evnen til å være sårbar. Par som er sammen over tid, vil komme til å møte små og store utfordringer, og deres kapasitet til å tilpasse seg disse utfordringene, antas å avhenge av deres evne til å være sårbare (Karney & Bradbury, 1995).

I kognitiv parterapi er en opptatt av hjemmeoppgaver. Disse lager en sammen med paret. Læringsprinsippene som ligger til grunn for denne terapeutiske tradisjonen er med på å forklare betydningen av hjemmeoppgaver: ved at paret øver inn nye måter å være sammen på i omgivelser de vanligvis lever sammen i, vil det kunne etablere nye og bedre samspillsmønstre. En typisk oppgave vil innebære å øve på å uttrykke seg, og å lytte når den andre uttrykker seg (Baucom et al., 2008).

#### **4. Endringsforståelse i emosjonsfokusert og kognitiv parterapi**

I denne delen av oppgaven vil jeg drøfte endringsforståelse i emosjonsfokusert og kognitiv parterapi, ved å analysere likheter og forskjeller mellom tilnærmingene. Jeg vil gjøre dette for å få en forståelse av endringsprosessene i disse terapiformene.

##### **4.1. Forståelse av årsakene til vansker i parforhold**

Hva er årsakene til vansker i parforhold? Både emosjonsfokusert og kognitiv parterapi er opptatt av parets kommunikasjon og atferd, dog er de det av ulike grunner:

Emosjonsfokusert parterapi betrakter det paret sier og gjør som tegn på behov og emosjoner (Johnson, 2008b); kognitiv parterapi betrakter parets signaler som ikke bare kilde til, men også løsning på parproblemer (Beck, 1988).

Når det kommer til hvordan en betrakter vansker i parforhold, har emosjonsfokusert og kognitiv parterapi til felles at det er parets underliggende behov og emosjoner de er mest opptatte av. Det betyr imidlertid ikke at de ikke er interessert i parets mer overfladiske virksomheter, slik som hvordan paret kommuniserer, og hvordan paret forstår og misforstår hverandre (Beck, 1988). I emosjonsfokusert parterapi er en interessert i parets kommunikasjon og atferd fordi en tenker på disse signalene nettopp som innganger til parets underliggende behov og emosjoner (Johnson, 2008b). I kognitiv parterapi er en derimot opptatt av parets signaler både som kilde til og løsning på parproblemer (Beck, 1988).

Mens en i emosjonsfokusert parterapi mener at vansker i parforhold skyldes emosjonell utrygghet (Johnson, 2008b), mener en i kognitiv parterapi at vanskene skyldes hvordan paret ser på hverandre (Beck, 1988). Forskjellen i hvordan en ser på vansker i parforhold har direkte følger for hvordan en arbeider med parproblemene. I kognitiv parterapi arbeider en ut fra en antakelse om at endring i perspektiv vil lede til endring i følelser: Hvordan en ser sin partner vil påvirke hvordan en føler om partneren. Kjærlighet vil kunne oppstå og vedvare når en ser positive sider, mens et negativt blikk vil kunne lede til bitterhet (Beck, 1988). I emosjonsfokusert parterapi tenker en derimot at paret kan streve selv om de forstår hverandre (Greenberg & Goldman, 2008). I dette perspektivet tenker en at vanskene kan være knyttet til bestemte emosjoner, for eksempel frykt: frykt for å bli sett, frykt for egne emosjoner, eller frykt for partnerens emosjoner (Greenberg & Goldman, 2008).

Altså er en både i kognitiv og emosjonsfokusert parterapi opptatt av både tanker og følelser. Mens emosjonsfokusert parterapi ser til emosjonene for å skape endring, ser



kognitiv parterapi til tankene. I emosjonsfokusert parterapi kan forholdet mellom følelser og fornuft beskrives ved at emosjonene gir individet informasjon om behov, mens tankene er rettet mot å møte disse behovene. Det emosjonelle systemet er utgangspunktet for metoden: en undersøker noe nedenfra og opp; fra følelser til fornuft. I kognitiv parterapi, undersøker en noe ovenfra og ned: det kognitive systemet er utgangspunktet for metoden (Stiegler, 2019). Begge perspektiver mener at endring i det ene vil medføre endring i det andre, men rekkefølgen og hvor en fokuserer arbeidet står altså i et motsatt forhold.

#### **4.2. Veier til endring i emosjonsfokusert og kognitiv parterapi**

Hvordan skjer endring i emosjonsfokusert og kognitiv parterapi? Forskning har funnet at ny erfaring skaper nevrale endringer i hjernen (Galván, 2010). Emosjonsfokusert parterapi handler om å skape nye erfaringer, ikke nye forklaringer (Greenberg & Goldman, 2008). Det kan imidlertid ikke utelukkes at nye forklaringer også vil kunne skape endringer i nevrale strukturer. I kognitiv parterapi, er en i likhet med emosjonsfokusert parterapi opptatt av parets erfaringer som kilde til endring, men en er også opptatt av kognitiv modellforståelse og psykoedukasjon (Tilden, 2017). Til felles har perspektivene at en tenker at nye erfaringer vil kunne lede til nye samspillsmønstre.

I kognitiv parterapi er en opptatt av såkalte åpne og lukkede perspektiver. Begrepet lukket perspektiv er i litteraturen beskrevet som det å ikke kunne ta partnerens fortolkning av en situasjon innover seg (Beck, 1988). Begrepet kan kritiseres for å være diffust. Kanskje er en som har et såkalt lukket perspektiv for opptatt med å bevise for seg selv at en er det en ønsker å være, slik at en ender med å være for nærme det en forsøker ikke å være. I situasjoner som betyr mye for oss, og som skaper emosjonell aktivering, kan en forstå at utfallet kan være et mer snevert oppmerksomhetsspenn og kognitiv rigiditet. I så fall kan det

være nyttig å fokusere på betydningen av høy emosjonell aktivering på evnen til å tenke fleksibelt og kunne se en situasjon fra partnerens perspektiv.

Når en i kognitiv parterapi snakker om lukkede perspektiver, snakker en også gjerne om at resultatet blir at mottakeren går i forsvar (Beck, 1988): Når den ene fremmer sitt eget perspektiv, kan en anta at partneren nærmest automatisk får behov for å forsvare sitt perspektiv. Resultatet blir at begge partene befinner seg i lukkede perspektiver: den ene angriper mens den andre forsvarer seg, og motsatt. Slik kan det tenkes at paret kommer inn i fastlåste situasjoner eller konflikter.

I Beck (1988) sin modell, kommer det ikke nøyaktig frem hvorfor den ene får behov for å forsvare seg, hva den vinner eller taper på å gå i forsvar eller å la være å gå i forsvar. Altså berører ikke modellen det underliggende motivasjonsspørsmålet. Dette står i kontrast til det emosjonsfokuserte perspektivet på parterapi, der en forklarer denne samspillsdynamikken ved hjelp av begrepene primære og sekundære emosjoner, og adaptive og maladaptive emosjoner. Ved å få kontakt med de primære adaptive emosjonene – sin sårbarhet – kan en vinne ved å komme i dypere kontakt med sin partner (Stiegler, 2019).

En kan lure på om en kan regne med at alle parkonflikter består av de samme årsakene og virkningene, eller om hvert enkelt tilfelle, og hvert enkelt par, har sin helt særegne årsak, som en må identifisere i terapi. Kanskje handler det å gå i forsvar om at en har bestemte ideer om hvordan en skal eller bør være, for eksempel at en alltid må være god, verdt å elske, eller dyktig, og dersom en ikke når opp til disse idealene, vekkes vanskelige følelser og en motiveres til å gjøre alt en kan for å motvirke situasjonen eller til og med vende på sannheten.

En del av det terapeutiske arbeidet i kognitiv parterapi, er rettet mot å analysere de automatiske tankene og symbolske meningene som en antar skaper emosjonene. Det er formulert en rekke teknikker for å rettlede et slikt arbeid (Beck, 1988). En er opptatt av de

kognitive fellene i tenkning, som bidrar til at en ser sin partner på en absolutt og rigid måte. En slik tenkemåte karakteriseres gjerne av at en ser sin partner enten som god, slik en gjorde da en var forelsket, eller ond, slik en gjerne gjør når en strever i parforholdet. Ved å se sin partner på nye måter, tenker en at en kan begynne å handle annerledes. En slik endring innebærer blant annet at en begynner å se både de lyse og de mørke sidene ved den samme egenskapen hos partneren, at en begynner å innta partnerens perspektiv for å sjekke dette mot eget perspektiv, og kontinuerlig tilpasse ens forståelse til partnerens forståelse. Slik kan ens syn på partneren, og ens handlinger, bli mer nyanserte, og dermed også mer realistiske (Beck, 1988).

I emosjonsfokusert parterapi er en opptatt av parets perspektiver, men en bruker ikke samme begrepsapparat, og fokuserer heller ikke det kliniske arbeidet her. I emosjonsfokusert parterapi ligger vekten på emosjoner, og på regulering av emosjoner, både egne (selvregulering) og partnerens (andrerregulering) emosjoner, fordi en antar at vansker i parforhold skyldes emosjoner, eller brudd på regulering av emosjoner (Greenberg & Goldman, 2008). I emosjonsfokusert parterapi tenker en at emosjonelle mønstre skapes gjennom livet, og danner script for hvordan en interagerer med andre (Greenberg & Goldman, 2008). Det kan argumenteres for at det kan være motsatt i dette tilfellet, altså at emosjonelle script dannes i takt med vår interaksjon med andre, særlig når det er snakk om situasjoner der vi får dekket eller ikke dekket våre grunnleggende behov.

### **4.3. Betydningen av sårbarhet i parterapi**

Sårbarhet er et begrep som kan belyse forskjeller og likheter mellom emosjonsfokusert parterapi og kognitiv parterapi. En arbeider imidlertid med sårbarhet på ulike måter i disse tilnærmingene. I emosjonsfokusert parterapi fokuserer en på sårbarhet som nøkkelen til å komme nærmere sin partner: "Hvis en, når en viser sårbarhet, blir møtt av sin partner med

varme, empati, og aksept, så kan det være utrolig helende og relasjonsfremmende" (*min oversettelse*, McKinnon & Greenberg, 2017, s. 198), mens en i kognitiv parterapi, synes å se sårbarhet som et hinder som må overkommes: "sårbarhetsskjema... en disponerende faktor som gjør personen sensitiv overfor en senere aktivering, for eksempel en ny situasjon som minner om opprinnelig krenkelse... målet med terapien er å tilføre... ny forståelse som vil redusere sårbarhetsskjemaets innvirkning" (Tilden, 2017, s. 401). Perspektivene synes å definere sårbarhet likt: både i emosjonsfokustert parterapi (Greenberg & Goldman, 2008) og kognitiv parterapi (Tilden, 2017; Nordby, 2002) beskrives sårbarhet som strategier en har utviklet for å beskytte seg selv i møte med vonde eller vanskelige erfaringer i livet. Forskjellen mellom perspektivene er måten en bruker den enkeltes sårbarhet i terapi: i emosjonsfokustert parterapi behandles sårbarhet både som kilde til og løsning på parproblemer, mens sårbarhet i kognitiv parterapi behandles kun som kilde til parproblemer. I forlengelsen av dette kan en forstå forskjellen i lys av andre sentrale måter perspektivene arbeider på: på samme måte som sårbarhet brukes for å fjerne sårbarhet, bruker en i emosjonsfokustert parterapi emosjoner for å endre emosjoner (Greenberg & Goldman, 2008). I kognitiv parterapi arbeider en i derimot ut fra en antakelse om at endring i en del (tanker), vil lede til endring i en annen del (følelser) (Nordby, 2002).

I det emosjonsfokusterte perspektivet mener en at en ikke kommer utenom sårbarhet om en skal være nære en annen. En mener også at en kan være sårbar i et parforhold som oppleves trygt. For å komme nær en annen, tenker en at det er viktig å gi plass til samtaler om det som er vanskelig. Ved å betrakte vanskene som et samspill, kan en arbeide sammen om å løse vanskene i samspillet (Johnson, 2008b). I det emosjonsfokusterte perspektivet er en opptatt av parets evne til å være sårbare, fordi en tenker at sårbarhet bringer en nærmere, mens murer, det å gå i forsvar, og unngåelse skaper avstand (Greenberg & Goldman, 2008). Faktisk tenker en at sårbarhet er det som skaper selve endringen: når den ene parten får se

den andre sårbar og ubeskyttet, antar en at det skapes et skifte i den andres syn på denne, fordi omsorg og positive følelser vekkes, i stedet for negative emosjoner (Stiegler, 2019). En tenker at høy emosjonell aktivering, i tillegg til tidligere vanskelige eller traumatiske relasjonelle erfaringer, kan gjøre det utfordrende å være sårbar overfor en partner (Greenberg & Goldman, 2008).

I emosjonsfokusert parterapi er en opptatt av at partene skal være gjensidig avhengige av hverandre når det kommer til det å gi og motta omsorg, og det å validere og bli validert (Greenberg & Goldman, 2008). Det å være avhengig av en annen, kunne merke en annens omsorg, og la seg bevege av partnerens validering, betraktes som tegn på sårbarhet. I dette perspektivet er ikke dette ensbetydende med det å skulle gi og motta i en enkel transaksjon; en skal også kunne ta hånd om egne emosjoner. Ved å ta ansvar for egen sårbarhet, tenker en at en får tilgang på det en trenger fra andre, og det en trenger å gjøre selv, i vanskelige samspillsituasjoner (Greenberg & Goldman, 2008).

I det emosjonsfokuserte perspektivet arbeider en med å sette paret i stand til å være sårbare overfor hverandre. Dette gjør en ved å fokusere på å skulle akseptere og validere både en selv og sin partner. Når paret klarer å rette oppmerksomheten mot det som er vanskelig, kan de bli oppmerksomme på hva de føler, og vise sårbare emosjoner overfor hverandre. Her er en særlig opptatt av de primære emosjonene knyttet til tilknytning og identitet, så vel som de primære behovene for å være nær og å bli validert av sin partner (Greenberg & Goldman, 2008). Tanken er at en avvæpner en vanskelig situasjon, og vekker medfølelse, når en viser seg sårbar. Det er imidlertid ikke alltid slik at en kan møte sin partner på det som er sårbart og vanskelig, for eksempel om en har nok med å håndtere egne affekter, eller at partnerens krav er for intense. Derfor er det viktig også å fokusere på den enkeltes evne til affektiv selvregulering når en arbeider med par (Greenberg & Goldman, 2008).

Foruten å gjøre paret bevisst på hvordan en viser sårbarhet, får paret i emosjonsfokusert parterapi viktige erfaringer med at partneren er responsiv og forståelsesfull når en er sårbar. I emosjonsfokusert parterapi arbeider en med å uttrykke sårbarhet uten sinne, og å respondere på angrep uten sinne. Dette gjør en enten ved å fokusere på partnerens underliggende sårbare emosjoner, eller ved å uttrykke frykt på en regulert måte. Det handler om å tolerere og regulere egne sårbare emosjoner, og å uttrykke emosjonene uten å stille krav til partneren. Det vesentlige er at sårbare uttrykk møtes med trøst (Greenberg & Goldman, 2008).

I kognitiv parterapi er en mer opptatt av sårbarhet som en kilde til parproblemer. En tenker at sårbarhet kan lede til ekstrem tenkning, som i sin tur kan lede til intense følelser, slik som håpløshet og sinne (Beck, 1988). En går ut fra at tankemønstre er automatiske, og at de påvirker hvordan vi oppfatter og definerer oss selv (Tilden, 2017). For eksempel kan tanken om at en ikke er verdt å elske representere en grunnleggende sårbarhet, som vil være med på å forme hvordan en inngår i samspill med sin partner. Ved å stille spørsmål knyttet til parets indre dialoger og automatiske tanker, kan en begynne å forstå hvilken symbolsk mening som finnes i situasjonene (Beck, 1988). Slike spørsmål kan for eksempel være: "Når du snakker om dette nå, hvilke tanker går gjennom hodet ditt?"; "Hvis disse tankene var sanne, hva ville de betydd for deg?". Her tenker en at sårbarhet disponerer en for å reagere på bestemte måter i viktige situasjoner, fordi automatiske tanker og skjemaer trigges i situasjoner som er viktige for oss. Når ens partner reagerer med negativ affekt, tenker en at denne reaksjonen ledsages av mekanismer for å håndtere sårbarheten og for å beskytte en selv. Noen ganger kan slike mekanismer være nyttige, andre ganger kan de bidra til å opprettholde og forsterke betydningen av skjemaet. Når skjemaer assimileres, tenker en at den gamle forståelsen tilpasses og bekrefte (Tilden, 2017).

I kognitiv parterapi støtter terapeuten paret i å bli bevisste på når et skjema er aktivert, og i å utforske hvordan aktiveringen påvirker dem individuelt og relasjonelt. Dette gjøres blant annet ved å ta utgangspunkt i en konkret hendelse, der vanskelige følelser, ubehagelige kroppsfunnelser, eller uønsket atferd ble aktivert. Videre kan en vurdere hvorvidt aktiveringen var til nytte eller skade i situasjonen. Spørsmålet "Hva ville skjedd dersom..." utforsker individets negative oppfatninger, underliggende følelser, og strategier for å håndtere vanskelige følelser. Svaret på spørsmålet vil si noe om den enkeltes bevisste leveregler. Disse levereglene tenker en henger sammen med ens oppfatninger, forventninger, standarder, og attribusjonsstil. En slik utforsking er ment å tydeliggjøre om en håndterer sin sårbarhet på en måte som bidrar til å beskytte det, eller til å forsterke, og opprettholde skjemaet som gjør en sårbar (Tilden, 2017).

I kognitiv parterapi tenker en at evnen til å definere og løse problemer uten å bli emosjonelt aktivert, er et tegn på styrke. En kan vise styrke når partneren er svak; viser intense følelser. Ved å forholde seg rasjonelt til tingene, tenker en her at en kan komme til å se sin egen atferd som irrasjonell og upassende (Beck, 1988). I emosjonsfokusert parterapi tenker en at en er sterk når en er sårbar; når en forholder seg til egne behov og emosjoner sammen med en annen (Greenberg & Goldman, 2008). Når en viser seg sårbar overfor sin partner, kan en oppnå en form for intimitet, som også er skremmende. Ved å akseptere usikkerheten som følger ethvert parforhold, kan en oppfatte emosjoner på en rikere måte, og i større grad mestre utfordrende sosiale og relasjonelle situasjoner.

I kognitiv parterapi mener en at valg bør forankres i langsiktige mål, snarere enn hva en føler i situasjonen. I tillegg til å vurdere egne tanker og atferd, kan en bruke ulike metoder for å påvirke emosjonsuttrykk hos partneren. En kan arbeide for å få fatt i hva som egentlig er problemet, fokusere på det, kreve at partneren roer seg ned, distrahere oppmerksomheten, eller forlate situasjonen eller partneren der den er (Beck, 1988). I

emosjonsfokusert parterapi er en mer eksplisitt opptatt av gjensidig omsorg i relasjonen:

Greenberg & Goldman (2008) oppsummerer dette som evnen til å være sårbar og ha behov for den andre, samtidig som en tolererer egne behov og frustrasjon, og regulerer egne emosjoner.

#### **4.4. Å gi ny mening til hva som er vanskelig**

Både når en søker å definere kjærligheten (Sternberg, 1988), og når en arbeider med denne i parterapi (Greenberg & Goldman, 2008), er det å fortelle historier, skape narrativer, og gi mening til kjærligheten sentralt. Det å gi ny mening til hva som er vanskelig, er viktig både i emosjonsfokusert og kognitiv parterapi. I emosjonsfokusert parterapi er det opplevelsen av mening som er viktig. Opplevelsen betraktes som en syntese av mange deler, slik som våre behov, tanker, ordene vi bruker, og våre omgivelser. En tenker at opplevelse av mening gir oss informasjon om hva som er viktig for oss, slik at vi kan møte våre egne behov i situasjonen (Stiegler, 2019). I kognitiv parterapi er en mer opptatt av meningen en tillegger sin partner, og følelsene som følger denne meningen (Beck, 1988). Altså er det i emosjonsfokusert parterapi fokus på det fenomenologiske aspektet ved mening, mens det i kognitiv parterapi er fokus på meningens konsekvenser for følelsene som knyttes til partneren.

I kognitiv parterapi antar en at tendensen til å tolke andres signaler og forsøke å skape mening eller mønstre av dem er naturlig for oss mennesker. I parterapi er en særlig opptatt av de tolkningene som skaper vansker for paret. En tenker på parets fortolkninger både som det som skaper vansker, og det som kan endres for at paret skal få det bedre (Beck, 1988). Altså tenker en i kognitiv parterapi på mening som fortolkning, og parets vansker som samspill mellom partenes fortolkninger og mening knyttet til hverandre.



Når det kommer til det fenomenologiske aspektet ved mening, som en er opptatt av i emosjonsfokuset parterapi, er det måten mennesker gir mening til sine erfaringer på som er vesentlig. Denne utforskningen er imidlertid ikke forbeholdt de individuelle terapitimene; paret bringes sammen inn i opplevelsen. I dette arbeidet veksler terapeuten mellom å følge og å kommentere opplevelsen slik den er i øyeblikket (Stiegler, 2019). I emosjonsfokuset parterapi er det de emosjonelle opplevelsene, og den emosjonelle meningen, som er inngangen til innsikt og endring.

#### **4.5. En selv og den andre i emosjonsfokuset og kognitiv parterapi**

I denne seksjonen vil jeg drøfte hvordan de ulike perspektivene forenes og skiller lag når det kommer til arbeid med endring knyttet til selvet, paret, og parets omgivelser.

I emosjonsfokuset parterapi tenker en at selvet organiseres i den primære opplevelsen. Medfølelse, omsorg, kjærlighet, og interesse organiserer individet til å lytte, mens underliggende frykt, skam, og sinne, organiserer det til å gå i forsvar (Greenberg & Goldberg, 2008). En tenker at endring vil kunne oppstå når de emosjonelle skjemaene er aktivert (Stiegler, 2019). En er derfor opptatt av opplevelser med høy emosjonell aktivering (Greenberg & Goldman, 2008). Heller enn primære opplevelser, snakker en i kognitiv parterapi om primære tanker, mer spesifikt om primære subtile automatiske tanker. En skiller disse fra de sekundære tankene, de mer åpenbare tankene, de en enklere kan bli klar over. De primære tankene er gjerne knyttet til tristhet, mens de sekundære er knyttet til sinne. En er opptatt av dette fordi en mener at endring i perspektiver vil kunne lede til endring i følelser. Slik vil negative holdninger kunne skape negative følelser, og på samme vis, vil positive holdninger kunne skape positive følelser. Følgelig tenker en at en kan endre emosjonenes natur ved å endre holdningene en har til sin partner (Beck, 1988).

Altså kan vi si at det emosjonsfokuserte perspektivet er opptatt av endringer knyttet til den emosjonelle organiseringen, fordi en tenker at denne vil kunne skape endringer i opplevelsen av hvordan en har det, mens en i kognitiv parterapi er opptatt av endringer knyttet til dysfunksjonelle tankemønstre, fordi det er tankene, snarere enn følelsene, som kan skape den ønskede endringen (Stiegler, 2019).

I emosjonsfokuserert parterapi er det i dag et eksplisitt fokus på å arbeide både med en selv og med relasjonen, gjennom selv- og andreregulering av emosjoner (Greenberg & Goldman, 2008). I kognitiv parterapi synes en å være prisgitt sin partner og relasjonen i større grad: en kan se partneren på en ny måte ("reframing"), for eksempel gjennom å forstå et trekk eller en handling på nye måter, et trekk med både gode og dårlige sider. Ved å innta partnerens perspektiv, og sjekke hvor nøyaktig ens forståelse stemmer overens med partnerens forståelse, tenker en at en kan oppnå et mer balansert, og realistisk, bilde av partneren (Beck, 1988). Altså kan det virke som at en i emosjonsfokuserert parterapi har et større fokus på endring knyttet til både en selv og sin partner, og at partene er viktige i hverandres regulering og mulighet til endring. Dette står i kontrast til hvordan en tenker og arbeider i kognitiv parterapi, der måten en ser sin partner på, er nøkkelen til endring først i hvordan en føler om partneren, og deretter, mer som et biprodukt, endring i relasjonen som følge av endringer i en selv. I så fall kan en si at det terapeutiske arbeidet hviler på en antakelse om at endring av atferd hos den ene, automatisk vil lede til endring av atferd hos den andre. På den måten synes det i kognitiv parterapi å være mulig å arbeide med et parforhold helt uten partneren.

I kognitiv parterapi ser en på emosjonsuttrykk som et valg: En kan velge å uttrykke eller la være å uttrykke sinne (Beck, 1988). Dette står i kontrast til hvordan en tenker i emosjonsfokuserert parterapi: her tenker en at en kan påvirke hvordan en uttrykker emosjoner, men at en likevel kommuniserer en emosjonell tilstand også når en ikke uttrykker emosjoner

(Stiegler, 2019). I kognitiv parterapi tenker en at en i tillegg til å kunne velge om en vil uttrykke en følelse, også kan velge på hvilken måte en vil gjør det. Beck (1988) mener at en i møte med eget sinne, kan foreta vurderinger, om fordeler og ulemper og kortsiktige og langsiktige konsekvenser, ved å uttrykke sinne når en kjenner at en begynner å bli sint. Han mener også at en kan vurdere hva som er målet med å uttrykke emosjonen, og vurdere om sinne er det beste middelet for å oppnå dette målet. Hvis en kommer frem til at sinne ikke er hensiktsmessig i situasjonen, kan en velge alternative måter å handle på, slik som å snakke rolig med partneren, eller belønne atferden en ønsker å se, heller enn å straffe partneren for uønsket atferd (Beck, 1988). Det gir intuitivt mening at kraftige emosjonsuttrykk kan skade en relasjon. Samtidig kan det innvendes at slike rasjonelle vurderinger kan være urealistiske i møte med plutselige og intense emosjoner.

## 5. Konklusjon

Denne teoretiske oppgaven har forsøkt å sammenligne endringsforståelse i emosjonsfokusert parterapi og kognitiv parterapi. Hva er endring i parterapi? Hvordan en opplever seg selv, parforholdet sitt, eller virkeligheten, ser ut til å kunne endres på flere måter, og endring kan ha viktige implikasjoner for oss og for dem rundt oss. I parterapi er begrepet endring sentralt: det handler stort sett om å endre dysfunksjonelle samspillsmønstre slik at de blir mer funksjonelle. I emosjonsfokusert parterapi er en opptatt av å endre maladaptive emosjoner med adaptive emosjoner; i kognitiv parterapi er en opptatt av å endre maladaptive tenkemåter ved å tenke, føle, eller handle på nye måter. Begge de parterapeutiske tilnærmingene er imidlertid opptatt av noe mer fundamentalt enn det som er synlig på overflaten. En viktig forskjell synes å være retningen på modellene: mens den emosjonsfokuserte modellen går fra følelser og opplevelser til tanker og fortolkning, går den kognitive modellen fra tanker og fortolkning til følelser og opplevelser. Hva som er det

teoretiske hovedmålet i det terapeutiske arbeidet er derfor henholdsvis emosjonelle opplevelser og innsikt eller forståelse.

Hvordan kan vi forstå ulikhetene som finnes? Det kan se ut til at mange av ulikhetene mellom terapiretningene kommer fra ulik begrepsbruk, der en har ulike ord som adresserer de samme underliggende prosessene eller fenomenene, og således etterlater inntrykk av en større ulikhet enn det kanskje er. I begge tilnærmingene er en blant annet opptatt av det en i kognitiv parterapi kaller grunnleggende antakelser eller leveregler, mens en i emosjonsfokusert parterapi kaller det samme for kjerneskjemaer. Kanskje er måten en forstår og arbeider med parets samhandling på mer lik enn ulik, og at de to parterapeutiske tilnærmingene stort sett peker i samme retning. Det kan dermed antas at viktige fremskritt i parterapifeltet kan finne sted dersom en kan bryte gjennom språklige forskjeller og finne frem til grunnleggende fellesfaktorer som kan antas å ligge bak retningene. På samme tid kan de ulike tradisjonene, hver med sine begrepssystemer, gi et større nedslagsfelt for å finne frem til nye teknikker og metoder som kan hjelpe par som strever.

**Referanser**

- Baucom, D. H., Epstein, N. B., LaTaillade, J. J., & Kirby, J. S. (2008).  
Cognitive-Behavioral Couple Therapy. I A.S. Gurman (red), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (4. utg., s. 31-72). New York: the Guilford Press.
- Beck, A. T. (1988). *Love is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems through Cognitive Therapy*. New York: Harper & Row.
- Beck, J. S. (2001). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Beebe, B., & Lachmann, F. M. (1998). Co-Constructing Inner and Relational Processes: Self- and Mutual Regulation in Infant Research and Adult Treatment. *Psychoanalytic Psychology*, 15(4), 480-516.
- Bowlby, J. (1988a). *A Secure Base*. Oxford: Routledge.
- ... (1988b). Attachment and Loss: Retrospect and Prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Buber, M. (1958). *I and thou*. New York: Scribner.
- Carr, A. (2016). The Evolution of Systems Theory. I T.L. Sexton og J. Lebow (red.), *Handbook of Family Therapy*, (s. 13-29). New York: Routledge.
- Carr, A. (2014). The Evidence Base for Couple Therapy, Family Therapy and Systemic Interventions for Adult-Focused Problems. *Journal of Family*

*Therapy*, 36, 158-194.

Esch, T., & Stefano, G. B. (2005). The Neurobiology of Love. *Neuroendocrinology Letters*, 26(3), 175-192.

Falloon, I. R. (1991). Behavioral Family Therapy. I A.S. Gurman (red), *Handbook of Family Therapy*, 2, 65-95. New York: Routledge.

Fletcher, G. J., & Kerr, P. S. (2010). Through the Eyes of Love: Reality and Illusion in Intimate Relationships. *Psychological Bulletin*, 136(4), 627-658.

Galván, A. (2010). Neural Plasticity of Development and Learning. *Human Brain Mapping*, 31(6), 879-890.

Goldman, R. N., & Greenberg, L. (2013). Working with Identity and Self-soothing in Emotion-Focused Therapy for Couples. *Family Process*, 52(1), 62-82.

Gordon, K. C., & Christman, J. A. (2008). Integrating Social Information Processing and Attachment Style Research with Cognitive-Behavioral Couple Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 38(3), 129-138.

Gottman, J. M. (1979). Detecting Cyclicity in Social Interaction. *Psychological Bulletin*, 86(2), 338.

Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion-Focused Couples Therapy and the Facilitation of Forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion-Focused Couples Therapy: The Dynamics of Emotion, Love, and Power*. American Psychological

Association.

Greenberg, L. S., & Malcolm, W. (2002). Resolving Unfinished Business: Relating Process to Outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 406-416.

Greenberg, L. S., Ford, C. L., Alden, L. S., & Johnson, S. M. (1993). In-Session Change in Emotionally Focused Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 78-84.

Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally Focused Therapy for Couples*. New York: The Guilford Press.

Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. *Handbook of Emotions*, 3(3), 497-513.

Gurman, A. S. (2008). A Framework for the Comparative Study of Couple Therapy. *Clinical Handbook of Couple Therapy* (4. utg., s. 1-26). New York: The Guilford Press.

Gurman, A. S. (2015). The Theory and Practice of Couple Therapy. I A.S. Gurman, J.L. Lebow og D.K. Snyder (red.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (5. utg., s. 1-18). New York: The Guilford Press.

Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair Bonds as Attachments. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical applications*, 336-354. New York: The Guilford Press.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into Attachment Theory. *Psychological Inquiry*, 5:1, 68-79.

- Johnson, S. (2013). *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. New York: Little, Brown Spark.
- Johnson, S. M. (2008a). Emotionally Focused Couple Therapy. I A.S. Gurman (red), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (4. utg.). New York: The Guilford Press. 107-137.
- Johnson, S. M. (2008b). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. New York: Little, Brown Spark.
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (Eds.). (2003). *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*. New York: Guilford Publications.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., & Millikin, J. W. (2001). Attachment Injuries in Couple Relationships: A New Perspective on Impasses in Couples Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 145-55.
- Karandashev, V., & Clapp, S. (2015). Multidimensional Architecture of Love: From Romantic Narratives to Psychometrics. *Journal of psycholinguistic research*, 44(6), 675-699.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1994). Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and their Interrelations: A Study of Long-Term Marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 56.



Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2001). *A General Theory of Love*. New York: Knopf Doubleday Publishing Group.

Liberman, R. (1970). Behavioral Approaches to Family and Couple Therapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 40(1), 106–118.

Livingston, M. S. (2004). Stay a Little Longer: Sustaining Empathy, Vulnerability, and Intimacy in Couple Therapy. *Psychoanalytic Inquiry*, 24(3), 438-452.

McKinnon, J. M., & Greenberg, L. S. (2017). Vulnerable Emotional Expression in Emotion Focused Couples Therapy: Relating Interactional Processes to Outcome. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 198-212.

Meneses, C. W., & Greenberg, L. S. (2011). The Construction of a Model of the Process of Couples' Forgiveness in Emotion-Focused Therapy for Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(4), 491-502.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.

Nordby, T. T. (2002). Kognitiv parterapi. En tilnærming som ivaretar betydningen av den individuelle sårbarhet i samspillet. *Fokus på familien*, 30, 46-60.

Perls, L. (1992). Concepts and Misconceptions of Gestalt Therapy. *The Journal of Humanistic Psychology*, 32 (3), 50-56.

Rilke, R. M. (1934). *Letters to a young poet*. UK: Penguin Classics.

Rogers, C. R. (1951a). Through the Eyes of a Client. *Pastoral Psychology*, 2, 32-40.

... (1951b). Through the eyes of a client: Part II. *Pastoral Psychology*, 2, 45-50.

Samoilow, D. K. & Gran, S. (2017). Emosjonsfokuseret parterapi. *Håndbok i parterapi*. Oslo: Fagbokforlaget. 385-393.

Samoilow, D. K. (2015). *Kunsten å elske. 9 nøkler til et godt samliv*. Oslo: Kagge Forlag AS.

Stiegler, J. R. (2019). *Emosjonsfokuseret terapi: Å forstå og forandre følelser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (Eds.). (2018). *The New Psychology of Love*. Cambridge: Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. (1998). *Love is a Story : A New Theory of Relationships*. Oxford: Oxford University Press.

Stuart, R. B. (1969). Operant-Interpersonal Treatment for Marital Discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(6), 675.

Sullivan, H. S. (Ed.). (2013). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. Oxford: Routledge.

Tilden, T. (2017). Kognitiv parterapi. *Håndbok i parterapi*. Oslo: Fagbokforlaget. 399-407.

Wachtel, P. L. (2018). Pathways to progress for integrative psychotherapy: Perspectives on practice and research. *Journal of Psychotherapy Integration*, 28(2), 202–212.