

## **Kapitel 7**

# **Psykoterapeutiska interventioner för funktionell affektreglering i relationer**

# Ett emotions- och emotionsregleringsperspektiv på psykoterapi

Skilda teoretiska utgångspunkter inom psykoterapi tenderar i dag att konvergera:

- Emotioner betraktas som funktionella element i vårt processande av information; information som kan upplevas intuitivt, omedvetet och/eller hanteras på ett mer medvetet, kognitivt plan.
- Inläring av funktionella emotionsregleringsstrategier ses som en betydelsefull komponent i en framgångsrik psykoterapeutisk behandling.
- Emotionsregleringsstrategier är speciellt viktiga för självupplevelsen och för samspelet i våra nära relationer.

## Skillnader mellan olika perspektiv?

- Kognitiv beteendeterapi skiljer sig ofta från psykodynamiska och upplevelsebaserade terapier när det gäller på vilket sätt de involverar emotionerna i behandlingen.
- KBT-baserade terapier är inte sällan inriktade på att reducera negativa emotionella reaktioner som kan beskrivas som patologiska symtom.
- Psykodynamiska/upplevelsebaserade terapier fokuserar ofta på att aktivera klientens upplevande av sina genuina emotioner, som klienten på olika sätt undviker eller försvarar sig mot. Handlar ofta om emotioner i nära relationer.
- Även i detta avseende närmar sig emellertid de olika formerna för terapi varandra i dag.

# Den terapeutiska alliansen som verktyg

- Det finns i dag allt större enighet mellan olika psykoterapeutiska skolor angående den terapeutiska alliansens betydelse för behandlingens resultat, oavsett vilken metod som används.



- Den terapeutiska alliansen utgörs, förutom av ett känslomässigt band av tillit mellan terapeuten och klienten, också av samförstånd mellan klienten och terapeuten om mål och metod under behandlingen.

# Tillit ger mod att utforska

- Klienter som inleder en psyko-terapeutisk behandling har inte sällan en otrygg anknytning. De brister i tillit.
- Terapeuten måste genom en lyhörd kommunikation med klienten utveckla klientens tillit.
- Det lugn som tilliten till terapeuten skapar kan minska de ångestladdade och skuldbelagda försvaren och göra att klienten kan uthärda den förhöjda stressnivå som det innebär att på en medveten nivå våga uppleva de förbjudna och bortträngda känslorna.

# Anknytningsteori som teoretisk bas

- Tilliten till terapeuten hjälper klienten att reglera alltför höga nivåer av stress och ängslan.



- Tilliten till den inkännande terapeuten utvecklar klientens förmåga till självreglering av emotionell excitation på ett liknande sätt som när en förälder hjälper sitt barn genom en inkännande, accepterande kommunikation.
- Anknytningsteorin fungerar således även som en gemensam teoretisk bas för många olika terapeutiska inriktningar i dag.

## Den kommunikativa processens roll i den terapeutiska alliansen

- Terapeutens förmåga att leva sig in i klientens inre är en viktig del i uppbyggnaden av den terapeutiska alliansen.
- Terapeuten bör spegla tillbaka inlevelsen till klienten genom att använda sina egna, autentiska känslor och inta ett accepterande förhållningssätt till klientens upplevelser. Detta kallas validering av klientens upplevelser.
- Valideringen tycks verka som ett emotionellt kitt mellan klienten och terapeuten och fördjupar klientens tillit och tilltro till behandlaren.

# Den icke-verbala kommunikationens roll – validering och tillit

- En terapeut måste vara äkta i sin speglig och validera klienten. I det validerande samspelet uppstår det emotionella bandet av anknytningsliknande karaktär mellan terapeuten och klienten.
- Experimentella studier har visat att imitation och matchning av icke-verbala signaler via matchning och imitation i samspelssituationer, skapade större samhörighet mellan de samspelande.
- Icke-verbala emotionell kommunikation mellan två personer kan liknas vid direktkontakt mellan två personers limbiska system. De biologiskt förprogrammerade icke-verbala signalerna, såsom ansiktsuttryck, gester och tonfall, påverkar direkt, via speglingsneuroner och limbiska strukturer, det emotionella tillståndet hos motparten i en samspelssituation.
- Genom limbisk intoning kan behandlaren och klienten dela subjektiva upplevelser av implicita (omedvetna) minnen och emotioner. Den känslomässiga resonansen och synkroniseringen på intuitiv känslomässig nivå gör att klienten känner sig sedd och förstådd på ett djupgående känslomässigt plan.



# Klientens emotionella tillstånd speglas och accepteras av terapeuten

- Det icke-verbala samspelet mellan klienten och terapeuten innebär att båda parter påverkas och emotionellt smittas av varandra via imitation och andra icke-verbala signaler, såsom gester och tonläge.
- Emotionell smitta via icke-verbala signaler och synkronisering av känslomässiga upplevelser mellan terapeuten och klienten är oftast helt intuitiva och omedvetna processer.
- Klienten lär sig genom denna form av kommunikation att på ett tydligare sätt identifiera sina egna "dolda" affektiva tillstånd.
- Genom terapeutens intonande och speglade respons kan klienten även känna sig accepterad och förstådd även i situationer när klienten vågat släppa sina försvar och släppt fram sina mest "förbjudna och skamliga" sidor/minnen.

## Det icke-verbala samspelets funktion

*Det speglade, validerande samspelet mellan terapeuten och klienten har viktiga funktioner:*

- För skapandet av tillit, en anknytningsliknande relation.
- För den läroprocess där klienten blir mer medveten om sina emotioner.
- För utveckling mot en positivare, mindre försvarspräglad självbild, där klienten kan acceptera sina olika sidor.
- Terapeutens speglade förmåga anses vara viktig en förutsättning för ett positivt behandlingsresultat.

# Emotionellt förändringsarbete genom emotionsfokuserad terapi

- Emotionsfokuserad terapi (EFT) har utvecklats av Leslie Greenberg (2001, 2006).
- Målet för terapin är att klienten ska lära sig att använda sina emotioner på ett funktionellt sätt och på så sätt få en större acceptans av sitt eget själv, något som förhoppningsvis även kan underlätta samspelet i klientens nära relationer.
- En terapeutisk allians mellan klienten och terapeuten ses som grundläggande för behandlingen.
- Terapeuten arbetar med klientens dysfunktionella, emotionella minnesnätverk, och med dennes dysfunktionella emotionsregleringsstrategier, vilka antas ha skapats i samspelet mellan de biologiskt förprogrammerade grundaffekterna och klientens relationella livserfarenheter.

# Emotionsfokuserad terapi, odogmatisk och flexibel

- Greenberg har i beskrivningen av EFT utgått från upplevelsebaserade terapier (t.ex. Rogers, 1951) och från psykodynamiskt inriktade terapier, men har även hämtat inspiration från kognitiv beteendeterapi samt från interpersonella teorier.
- I beskrivningen i detta kapitel kompletteras Grenbergs EFT med tankar hämtade från anknytningsteorin.
- Modern anknytningsteori är ett teoretiskt redskap för att förstå vad som händer i den kommunikativa process som skapar den terapeutiska alliansen.
- Anknytningsteori är också en utgångspunkt för att förstå och analysera en klients karaktäristiska sätt att reglera sina emotioner, grundat på kunskap om klientens anknytningsmönster.

# Funktionella eller dysfunktionella emotioner

- Terapeuter som arbetar utifrån EFT måste klargöra om klientens emotionella reaktioner och regleringsstrategier är funktionella eller dysfunktionella.
- *Funktionella* emotionella reaktioner är sunda i den rådande situationen och ger klienten information som är användbar för att lösa aktuella problem.
- *Dysfunktionella* emotioner hjälper inte till att finna lösningar på problem utan lämnar snarare klienten i ett tillstånd av hopplöshet och hjälplöshet. Sådana emotioner och emotionsregleringsstrategier bör få mindre utrymme genom emotionsfokuserade terapi.

# Över- eller underreglering av emotioner

Består klientens problem i:

- överreglering och undvikande/försvar av egna emotionella upplevelser?
- underreglering som innebär att klienten har svårigheter med att kontrollera sina emotionella impulser?

Dessa tillstånd kan även betecknas hypoarousal (överreglering av emotioner) eller hyperarousal (underreglering av emotioner).

# Öppna eller dolda emotioner

- Vissa känslor och upplevelser är så plågsamma, skamfyllda eller förbjudna, att de medför att klienten automatiskt undviker att uppmärksamma dem på medveten nivå.
- Terapeuten måste vara medveten om vikten av att tolka den icke-verbala kommunikationen för att kunna se klientens dolda emotioner.
- Det är oftast i de icke-verbala kanalerna som klientens omedvetna, dolda emotioner kommer fram.
- I den verbala dialogen uttrycks de känslor som uppmärksammas och accepteras på en medveten nivå.
- Den terapeutiska processen innebär att klienten och terapeuten tillsammans upptäcker dolda emotionella skikt samt de emotionsregleringsstrategier som ligger bakom dessa.

# Exponering för plågsamma emotioner

- Genom terapeutens speglande och accepterande förhållningssätt kan klienten uppleva och lära sig att acceptera och uthärda de dolda, plågsamma eller otillåtna emotionerna.
- Genom att exponeras för känslorna kan klienten själv identifiera och uppmärksamma emotionernas kroppsliga aspekter och de emotionella minnena på en mer kognitiv och medveten nivå.
- Vid den typ av undvikande av yttre situationer (t.ex. agorafobi), som ofta utvecklas vid panikattacker, måste klienten aktivt exponeras för de situationer som de undviker (situationsselektion enligt Gross modell (Gross & Thompson, 2007)).
- I andra fall undviker/försvarar sig klienten mot smärtsamma minnen genom olika former av kognitivt undvikande, d.v.s. olika former av uppmärksamhetsstrategier enligt Gross modell för emotionsreglering.



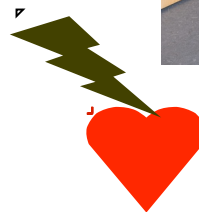
- Klientens upplevelse av att kunna överleva och uthärda den plågsamma emotionen (kan gälla antingen yttre skrämmande stimuli eller smärtsamma minnen) gör att han/hon kan lära sig att reglera ångesten på ett mer funktionellt sätt.
- För att den emotionella upplevelsen inte ska bli outhärdlig är det viktigt med samtidig exponering för något lugnande och spännings-motverkande, för att få ett positivt resultat av terapin. Det kan räcka med terapeutens närvaro.



### Exponering för yttre situation/stimuli



### Exponering för emotionella minnen/tankar



## Responsmodifiering – lära sig uthärda emotionell upplevelse utan dysfunktionellt impulsgenombrott

- För klienter med en underreglering av emotioner gäller i stället att steget mellan emotionell impuls och impulsiv handling är för kort.
- Impulsen är så stark och ibland så outhärdlig att klienten blir slav under impulsen utan att kunna kontrollera den. Impulsen kan resultera i destruktivt självskadebeteende eller i aggressivt, okontrollerat beteende, t.ex. dysfunktionella responsmodifieringsstrategier. Den strategi som dessa klienter behöver utveckla är, enligt Gross emotionsregleringsmodell, en form av mer funktionell responsmodifiering.
- Samtidig exponering för något lugnande och spänningsmotverkande i de utlösande situationerna kan motverka att olika undvikande- eller flyktbeteenden, eller aggressiva beteenden, sätts igång.
- Ett delmål i denna behandling är att kognitiva processer som uppmärksammar responsen ska hinna komma mellan den emotionella impulsen och det yttre uttrycket i form av impulsiva handlingar.

# En reflekterande resa i sin livshistoria

- Klienten bör inledningsvis, tillsammans med terapeuten, våga uppleva sina omedelbara genuina emotioner och lära sig sätta ord på dem.
- För att på ett funktionellt sätt använda den emotionella informationen måste klienten enligt den emotionsfokuserade terapin uppnå en integrering av kognitiva och affektiva processer.
- Nästa led i terapin kan innebära att klienten, med terapeutens hjälp, påbörjar en undersökande och reflekterande resa i sitt inre och i sin livshistoria.

## Klienten får inre sammanhang genom errinran av sin livshistoria

- Hur hänger klientens olika emotioner samman, i vilka situationer aktiveras emotionerna?
- Vilka minnen ligger till grund för de smärtsamma emotionella responserna och de dysfunktionella emotionsregleringsstrategierna?
- Genom nya upptäckter och nya berättelser kan klienten skapa ett nytt sammanhang och en ny mening kring sin egen utveckling och livshistoria.

# Motverkande emotioner

- Att enbart uppleva, identifiera och reflektera över sina emotioner och emotionella minnen för att kunna förändra dysfunktionella emotionella reaktioner och emotionsregleringsstrategier, är ibland otillräckligt.
- Terapeuten måste ofta även ta hjälp av andra motverkande/motsatta emotioner för att nå förändring. Ibland kan ex. aktivering av glädje motverka sorg, lugnet kan motverka rädslan, men även andra emotioner (ex. vrede) kan användas för att inhibera en dysfunktionell emotion (ex. skammen). Motverkande emotioner kan aktiveras via inre tankar och emotionellt laddade fantasier, men kan också aktiveras via kroppsliga strategier.

Skammen



Kan motverka



Vreden



# Psykoterapi och neurovetenskap

- Solms och Turnball (2005), medlemmar av International Society of Neuropsychoanalysis, menar att hjärnan kan betraktas ur två olika perspektiv, dels som något fysiskt när den betraktas objektivt utifrån, och dels som ett personligt medvetande när den betraktas inifrån, som ett subjekt.
- De opponerar sig mot de motsättningar som uppkommit mellan kognitiv beteendeterapi och psykoanalytiska skolor.
- Alla inriktningar skulle, utan att förfalla till reduktionism, kunna förena sig under ett gemensamt teoretiskt paraply som tar tillvara de ökande kunskaperna inom neurovetenskapen.
- De terapeutiska processerna bör förstås även med hjälp av verktyg från neurovetenskapen. På så sätt får kliniker en starkare empirisk grund för sin verksamhet.

# Terapeutisk förändring = förändring av hjärnans aktivitetsmönster

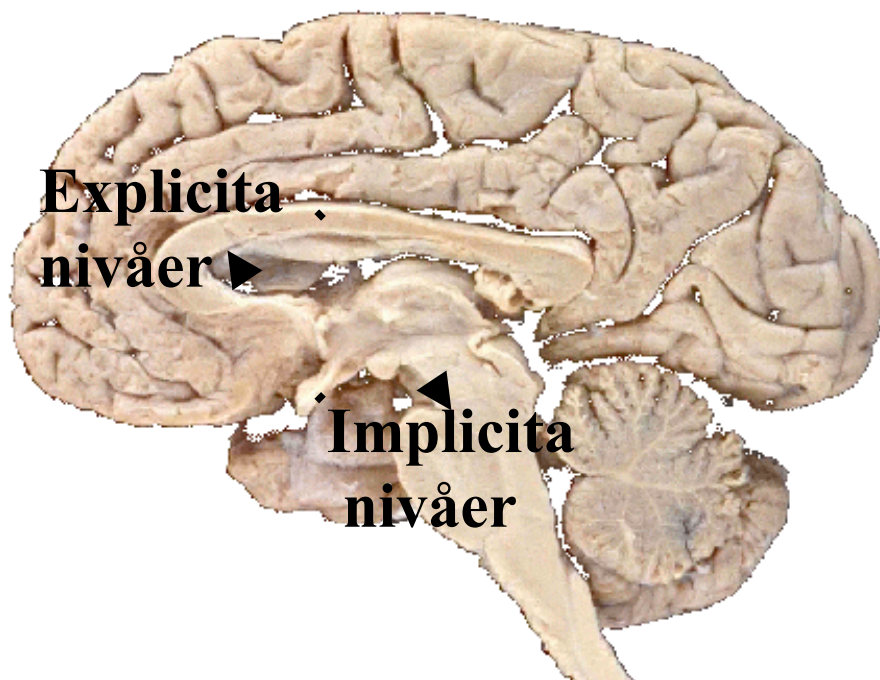
- En integrering av terapeutisk kunskap och neurovetenskap bör ha som mål att konstruera en modell för att förstå terapeutisk förändring som utgår ifrån hjärnans sätt att fungera.
- Psykoterapi kan liknas vid en läroprocess bestående av nya korrigerande emotionella erfarenheter skapade genom samspelet med terapeuten.
- Samspelet antas resultera i nya neuronala kopplingar och förändrade aktiveringsmönster i hjärnan, vilket innebär nya mer funktionella och integrerade sätt för hjärnan att bearbeta information.
- Cozolino (2010) menar att den psykoterapeutiska processens mål är att integrera neuronala nätverk som tidigare varit dissocierade. Detta åstadkoms i den terapeutiska processen genom att affekter i alla dess former integreras med medvetna kognitiva processer.

## Neural integrering av implicita och explicita nivåer av kommunikation

- I den icke-verbala kommunikationen mellan terapeuten och klienten antas klientens och terapeutens högra hjärnhemisfärer på limbisk nivå vara involverade.
- Terapeutens spegling av klientens icke-verbala signaler och dennes förmåga att identifiera dessa på en symbolisk, explicit nivå, kan hjälpa klienten att sätta ord på sina upplevelser.
- Den samtidiga aktiveringen av klientens explicita och implicita regioner i hjärnan antas resultera i att nya integrerande neuronala förbindelser skapas.
- De högersidiga limbiska regionerna antas förbindas med vänstersidiga frontallobsfunktioner som är specialiserade på uppmärksamhetsprocesser och verbala symboliska processer.
- Genom denna neuronala integration utvecklas klientens förmåga att reflektera över och reglera sina emotioner.



# Neural integration genom nya mönster av neural aktivering i terapeutiska möten



## Lagom excitation gynnar inlärning och neural tillväxt

- Enligt Cozolino (2010) kan psykoterapi betraktas som en ny form av inlärning.
- Affekternas intensitet måste ökas vid vissa tillfällen i terapin. En moderat förhöjd stressnivå är optimal för att ny inlärning ska kunna ske.
- Konfrontationer och exponering för affekterna med högre nivåer av excitation/stress gynnar neural tillväxt.
- Alltför höga stress/excitationsnivåer försvårar inlärning, neural tillväxt och integration. Det krävs emellertid att terapeutens lugnande och tröstande inverkan inte gör att stressnivån överstiger den optimala.
- Cozolino menar att terapeuten och klienten måste konstruera narrativer som understödjer den neuronala integrationen. Språket utgör således ett väsentligt verktyg i neural integration.

# Studier visar att psykoterapeutisk behandling förändrar hjärnaktiviteten

- Med hjälp av nya hjärnavbildningsmetoder har man kunnat studera hur behandling med psykoterapi tycks bidra till att förändra hjärnans aktiveringsmönster.
- En tendens i förändringarna kan urskiljas, nämligen att det ofta är den vänstersidiga aktiviteten som ökar i hjärnan efter terapin, medan den högersidiga minskar. Denna tendens gäller dock inte vid behandlingen av depression.
- Utifrån undersökningsresultaten kan konstateras att de mentala processer, intentionella, emotionella och metakognitiva, som sätts igång genom psykoterapi, kan påverka hjärnans aktivitetsmönster.
- **De fysiska aktivitetsmönsterna i hjärnan påverkas alltså av de mentala, viljemässigt initierade processerna i terapin.**