

INDHOLD

FORORD AF JETTE SIMON	9
FORFATTERENS FORORD	11
KAPITEL 1	
INTRODUKTION TIL EFT OG TIL BOGEN	13
KAPITEL 2	
TILKNYTNING. LINSEN, VI KIGGER IGENNEM	21
KAPITEL 3	
TILKNYTNINGSMØNSTRE	31
KAPITEL 4	
FØLELSER	45
KAPITEL 5	
NEGATIVE MØNSTRE I PARFORHOLDET	67
KAPITEL 6	
ØMME PUNKTER	85
KAPITEL 7	
AT UNDVIGE OG AT OPSØGE	91
KAPITEL 8	
DEESKALERING. AT FÅ ØJE PÅ OG STOPPE NEGATIVE MØNSTRE	99
KAPITEL 9	
MENTALISERING. AT HAVE SINDENE PÅ SINDE	109
KAPITEL 10	
TILGÆNGELIGHED, RESPONSIVITET OG ENGAGEMENT	123

KAPITEL 11	
REENGAGERING OG BLØDGØRING	135
KAPITEL 12	
SEX OG KROPSKONTAKT	141
KAPITEL 13	
AT HELE TILKNYTNINGSSKADER OG GENSKABE TILLID OG TRYGHED	151
KAPITEL 14	
UTROSKAB, EN TILKNYTNINGSSKADE	163
KAPITEL 15	
MISBRUG AF RUSMIDLER, EN TILKNYTNINGSSKADE	169
KAPITEL 16	
AT VÆRNE OM OG PLEJE JERES PARFORHOLD	175
APPENDIKS	
SPØRGSMÅL TIL DIN TILKNYTNINGSHISTORIE	189
SPECIFICERET INDHOLDSFORTEGNELSE	195
LITTERATUR	203

SPECIFICERET INDHOLDSFORTEGNELSE

KAPITEL 1

INTRODUKTION TIL EFT OG TIL BOGEN

En ønsket, men svær relation	13
Tab af tryk kontakt	14
Grundstenene i EFT	15
Bogens indhold	18
Med viljen, forstanden og hjertet	19

KAPITEL 2

TILKNYTNING. LINSEN, VI KIGGER IGENNEM

Tilknytning er et grundlæggende behov	21
Tilknytningsbehovet er livslangt	22
Afhængighed	24
Frygt omkring tryk kontakt	26
To slags reaktioner på utryk kontakt	27
Tillid til tilknytningsperspektivet	28

KAPITEL 3

TILKNYTNINGSMØNSTRE

Tilknytningserfaringer former tilknytningsmønstre	31
Det trygge tilknytningsmønster	32
Det undgående tilknytningsmønster	33
Det ængstelige, ambivalente tilknytningsmønster	35
Det desorganiserede tilknytningsmønster	36
Tilknytningsmønstre, en funktionel tilpasning	38
Adgang til flere tilknytningsmønstre	39
Tilknytningsmønstre er afhængige af konteksten	40
Tilknytningsmønstre kan udvikle sig	41
To metaforer for tilknytningsfrygt i parforholdet	43

KAPITEL 4

FØLELSER

Musikken bag vores danse med hinanden	45
Emotioner og følelser	46
Seks grundfølelser	46
Følelsers vigtige funktioner	47
Behov og handletendenser	48
Inden i os og imellem os	49
Svære følelser i parforholdet	49
Ny musik til jeres danse	52
Svært med følelser	53
Overregulering- og underregulering af følelser	53
Primære og sekundære følelser	54
Fem kernelementer i en følelse	57
At samle de fem kernelementer	59
I kontakt med primære følelser og deres længsler og behov	60
Følelsesregulering	61
Selvregulering og regulering gennem kontakt	62

KAPITEL 5

NEGATIVE MØNSTRE I PARFORHOLDET

Første opgave er at blive mønsterbevidst	67
Tre negative mønstre	67
Opsøge-undvige. Mønstret med kritik-tilbagetrækning	69
Angreb-angreb. Mønstret med gensidige angreb	71
Undvige-undvige. Mønstret med gensidig tilbagetrækning	72
Forståelige reaktioner, men smertefuld virkning	74
Mønstret er skurken	74
De enkelte elementer i et negativt mønster	76
Mønsterarbejdet er en proces	78
Alle par indfanges undertiden i negative mønstre	79
Spørgsmål til jeres negative mønstre	80

KAPITEL 6

ØMME PUNKTER

Vores særligt sårbare og følsomme områder	85
---	----

Ømme punkters oprindelse	86
Ømme punkter og negative mønstre	86
Følelserne bag de ømme punkter	87
Spørgsmål og opgaver	87
Vedkend jer og del jeres ømme punkter	89

KAPITEL 7

AT UNDVIGE OG AT OPSØGE

De to positioner i de negative mønstre	91
Den undvigende position	92
Vagtsomhed og forsvar samt stilhed og modangreb	93
Den opsøgende position	94
Angreb, krav og negativt selvbillede	95
Forståeligt, men destruktivt	96
I er grundlæggende ens	97

KAPITEL 8

DEESKALERING. AT FÅ ØJE PÅ OG STOPPE

NEGATIVE MØNSTRE

At deeskalere konflikter	99
Seks trin til deeskalering af negative mønstre	100
1. Få øje på det negative mønster, og stop op	101
2. Tag ejerskab og ansvar for egen adfærd	101
3. Kom i kontakt med og stå ved egne sårbare følelser	101
4. Tag ansvar for, hvordan I med egen adfærd og følelser former partnerens adfærd og følelser	102
5. Spørg til partnerens sårbare følelser	103
6. Del jeres egne dybere, sårbare følelser	104
Deeskalering	104
Blødt, enkelt, langsomt og specifikt	104

KAPITEL 9

MENTALISERING. AT HAVE SINDENE PÅ SINDE

Forbindelsen mellem vores inderside og yderside	109
Den mentaliserende holdning	110
Både let og svært at mentalisere	111

Fire mentaliseringsdimensioner	111
Automatisk – kontrolleret	112
Følelser – tanker	112
Indre – ydre	113
Selv – anden	113
Balance og ubalance i de fire mentaliseringsdimensioner	115
Tre slags mentaliseringssvigt: ydrefokus, indrefokus og pseudomentalisering	116
Mentaliseringssvigt og -svækkelse	117
Vores eget triggerkatalog	118
Følelsesintensitet og følelsesregulering	118
At genvinde mentaliseringen	120
Mentalisering fremmer mentalisering	121

KAPITEL 10

TILGÆNGELIGHED, RESPONSIVITET OG ENGAGEMENT

At fordybe kontakten	123
At dele frygt og længsler, som kan modtages	125
At spadsere over broen og anerkende hinandens verdener	126
At dele frygt og andre sårbare følelser	127
At dele længsler og behov	129
At føle sig følt	130
Spørgsmål til jeres oplevelse af partnerens tilgængelighed, responsivitet og engagement	131
Tal sammen om jeres oplevelse af tilgængeligheden, responsiviteten og engagementet	133

KAPITEL 11

REENGAGERING OG BLØDGØRING

At træde tydeligt og engageret samt blødt og rummeligt ind i forholdet	135
Den undvigende bliver mere tydelig og engageret	135
Den opsøgende tager forsigtigt imod	136
Den opsøgende rækker blødere ud	136
Stor lettelse for begge partnere	137

Det afgørende skridt	138
I er grundlæggende ens	138
Forandringsprocessen i punktform	139

KAPITEL 12

SEX OG KROPSKONTAKT

Grundlæggende behov, som let kan forstyrres	141
Mekanisk sex, forsoningssex og sex som trøst	142
Et negativt mønster: meget lyst-ingen lyst	143
Nej til sex kan handle om mange ting	145
Tilknytning og sex	145
Seksualitet har sin særlighed og kompleksitet	146
At bevæge sig ind i positive mønstre	147

KAPITEL 13

AT HELE TILKNYTNINGSSKADER OG GENSKABE

TILLID OG TRYGHED

Tilknytningsskader kan spænde ben for jeres arbejde	151
Hvad er en tilknytningsskade?	151
En tilknytningsskade kan blokere for tryk kontakt	151
Først mønsterarbejdet, så heling	154
At bevæge sig over broen og anerkende	154
At sige undskyld	155
Den helende samtale	155
1. trin	156
2. trin	157
3. trin	157
4. trin	158
5. trin	158
6. trin	159
7. trin	159
8. trin	159
Svigt er uudgåeligt, og tilgivelse er essentiel	159

KAPITEL 14

UTROSKAB, EN TILKNYTNINGSSKADE

Mange årsager til utroskab	163
Konsekvenser af utroskab	164
At arbejde med utroskab og at genvinde tilliden	165
Forebyggelse af utroskab	167

KAPITEL 15

MISBRUG AF RUSMIDLER, EN TILKNYTNINGSSKADE

Når et rusmiddel får en tilknytningslignende betydning	169
Et negativt kritik-tilbagetrækningsmønster	169
Mange årsager	170
Ud af misbruget og ind i en tryk kontakt	171

KAPITEL 16

AT VÆRNE OM OG PLEJE JERES PARFORHOLD

En have, der skal plejes	175
Kend jeres farlige områder	176
Opmærksomhed på opsøgende og undvigende adfærd	177
Anerkend afhængighed	177
Parforholdet og dets to individer	178
At tage hånd om og ansvar for egen smerte	179
Øjeblikke med dyb kontakt	180
Kontaktstyrkende tilknytningsritualer	181
Skab jeres egne tilknytningsritualer	181
Kropskontakt og sex	182
At blive ved med at krydse broen og anerkende	183
At sige undskyld og reparere	184
Jeres udviklingshistorie	184
Gottmans syv kendetegn	186
Korrigerende emotionelle erfaringer	187

APPENDIKS	
SPØRGSMÅL TIL DIN TILKNYTNINGSHISTORIE	189
SPECIFICERET INDHOLDSFORTEGNELSE	195
LITTERATUR	203