

Terapia EFT dla par – na czym polega?

Metoda EFT w terapii par znajduje szerokie zastosowanie. Ukazuje ona wzorce interakcji między dwiema bliskimi sobie osobami. Metoda EFT pomaga zrozumieć, że emocje niosą ze sobą pewne informacje i mogą wskazywać na niezaspokojone potrzeby. Jeśli nawiążemy z nimi lepszy kontakt, nauczymy się odczytywać ich znaczenie i wyrażać je w zdrowy sposób, zbudujemy bezpieczną, bliską więź. Nasz poziom zadowolenia ze związku wyraźnie wzrośnie, zniwelujemy też nieprzyjemne pobudzenie, gdyż zyskamy bezpieczną bazę i przystań.

Podejście EFT zawdzięczamy Sue Johnson oraz Leslie Greenbergowi. Kanadyjscy terapeuci w oparciu o własne obserwacje par i informacje opracowali własny model terapeutyczny. Dostrzegli pewne powtarzalne wzorce zachowań, które pojawiają się w odpowiedzi na zagrożenie bezpieczeństwa emocjonalnego oraz kontaktu. Obserwowali nagrania z terapii par, aby dostrzec, jakie metody przynoszą najlepsze rezultaty.

Terapeuci praktykujący podejście EFT, pozostają z klientem w empatycznej relacji. Obserwują oni jego doświadczenie emocjonalne i starają się do niego dostosować. Nie kwestionują uczuć klienta. Terapeuci EFT uważają, że to on jest "specjalistą" od swojego życia, natomiast oni pełnią rolę przewodników z narzędziami psychoterapeutycznymi.

EFT ma ustrukturyzowany charakter, a klienci wraz z terapeutą określają realistyczne cele, do których zamierzają dążyć podczas terapii. Główną rolę odgrywa tu conceptualizacja przeprowadzana przez specjalistę. Nie ma ona jednak nic wspólnego z interpretacją wypowiedzi klienta ani nie narzuca mu określonej wizji.

EFT skoncentrowane na emocjach par opiera się w dużej mierze na teorii przywiązania. John Bowlby i Mary Ainsworth wyróżnili trzy zasadnicze style przywiązania. Dzisiaj mówimy o następujących rodzajach więzi, które powstały we wczesnym dzieciństwie i stanowią wzorzec relacji międzyludzkich w dorosłym życiu:

- lękowo-ambiwalentny styl przywiązania – rodzice raz zaspokajali potrzeby, a kiedy indziej nie odpowiadali na nie. W rezultacie nie wiadomo, czego można się spodziewać po innych ludziach. Staramy się do nich dostosować, aby zasłużyć na ich uwagę i miłość,
- bezpieczny styl przywiązania – możemy swobodnie wyrażać swoje potrzeby w związku i liczyć na to, że zostaną zaspokojone. Umiemy zachować równowagę między bliskością a niezależnością. Nie przeraża nas intymność, ale potrafimy doskonale funkcjonować samodzielnie. Osoby reprezentujące bezpieczny styl przywiązania, mają dobre doświadczenia z dzieciństwa. Rodzice w odpowiedni sposób zaspokajali ich potrzeby,
- unikowy styl przywiązania – opiekunowie nie odpowiadali na potrzeby, przez co wykształciliśmy samowystarczalność. Boimy się bliskich relacji i nie potrafimy ich tworzyć, bo przypominają o cierpieniu spowodowanym przez odrzucenie przez rodziców,
- zdeorganizowany styl przywiązania – rodzic był jednocześnie osobą, która krzywdziła i do której zgłaszaliśmy się z prośbą o pomoc. Opiekunów postrzegamy

niejednoznacznie, tak samo jak swojego partnera i otoczenie. Czasem prosimy o zaspokojenie swoich potrzeb, a następnie się wycofujemy.