

Cos'è la Terapia Focalizzata sulle Emozioni per le coppie?

L'EFT è una terapia che riguarda principalmente l'**attaccamento e l'amore**. Nelle prime fasi della terapia, l'attenzione si concentra sui *cicli di interazione ripetitivi e negativi* in cui le coppie rimangono **intrappolate**. Questo accade quando scatta il timore della perdita o la **perdita** stessa della **connessione emotiva** o della **tranquillità** con il partner. Questo porta a reagire in modo rigido, *ripetitivo e autoprotettivo*. I migliori tentativi con le migliori intenzioni di soddisfare i bisogni emotivi di un partner possono purtroppo far sì che l'altro reagisca in modo difensivo, *creando distanza e dolore, piuttosto che vicinanza e sicurezza emotiva*.

Al di là dei problemi e di contenuti delle liti esteriori, all'interno di ciascun partner, in **profondità**, rimane il **desiderio** - talvolta sopito o dimenticato - **di essere in coppia, di amare e di ricevere amore**, di condividere la propria vita con una persona con cui si abbia un **rapporto unico e speciale**. Una persona con cui sentirsi al sicuro, **cui potersi affidare** nei momenti in cui la vita si fa difficile.

L'EFT per le coppie è stato ampiamente studiato negli ultimi 35 anni, con una notevole quantità di ricerche a sostegno della sua efficacia. Secondo gli studi di ricerca, il 70-75% delle coppie passa dallo stress al recupero e circa il 90% mostra significativi miglioramenti nella soddisfazione coniugale. L'EFT soddisfa tutti i criteri dell'American Psychological Association per un'efficacia basata sull'evidenza ed è il principale modello di terapia di coppia validato empiricamente e riconosciuto a livello mondiale.

EFT è un approccio **non giudicante, non patologizzante, non colpevolizzante**, e soprattutto **gentile** nei confronti della coppia e del disagio che prova, e valida la prospettiva e il punto di vista di **entrambi** i partner. Aiuta le coppie a inviare e ricevere chiari segnali emotivi riguardo ai propri bisogni e alle proprie paure. Invece di lavorare semplicemente sulle capacità di comunicazione che a volte possono sembrare un "aiuto di emergenza" alla situazione, l'EFT sostiene ed aiuta le coppie a vedere la loro danza disfunzionale e ad uscirne, inviando messaggi più chiari sui propri bisogni emotivi in modi che non inneschino le difese e le paure del proprio partner. L'EFT va al cuore della questione, scoprendo i **bisogni** più profondi e le **paure** che spesso passano inosservate, e aiutando i partner ad esprimere i sentimenti più profondi l'uno all'altro.

L'obiettivo della EFT è quello di **aiutare le coppie** a creare un **attaccamento sicuro**, il che significa non solo avere un legame stretto, sicuro e duraturo, ma anche un aumento della *capacità di affrontare e della gestione dello stress per ogni individuo, una buona comunicazione, una buona vita sessuale e intimità*.

Il messaggio della EFT è semplice:

«Dimenticate di voler imparare come discutere meglio, analizzando i vostri primi anni di vita. Invece, riconoscete e ammettete di essere emotivamente legati e dipendenti in modo sano dal vostro partner, più o meno allo stesso modo in cui un bambino si affida ad un genitore per nutrirsi, lenire il dolore e proteggersi. Identificate e trasformate i momenti chiave che aiutano e favoriscono una relazione di vita adulta sana e amorevole». Dr. Sue Johnson

Per ulteriori informazioni riferitevi al nostro sito web: www.eftitaliacommunity.com

O contattateci a info@eftitaliacommunity.com

Facebook: [EFT Italia Community – La Terapia di Coppia Focalizzata sulle Eozioni](#).