

# Psychology Today

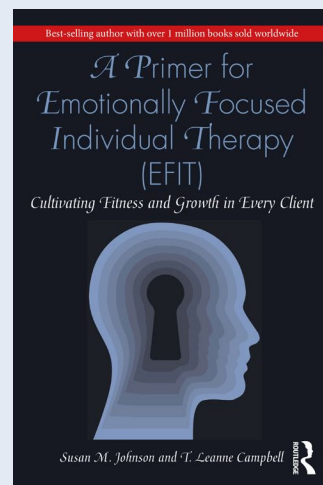
## Intervista la Dott.ssa Sue Johnson

sulla pubblicazione

### ***A Primer for Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT)***

di Dr. Sue Johnson & Dr. Leanne Campbell

disponibile in inglese dal 29 settembre 2021



#### 1. Quali sono le basi dell'EFT?

La Terapia Focalizzata sulle Emozioni privilegia l'emozione e la regolazione delle emozioni, dando forma a esperienze emotive chiave correttive in seduta, dove il terapeuta guida i clienti dentro e attraverso i momenti emotivi che definiscono il loro senso di sé e degli altri verso un nuovo senso di equilibrio, competenza e connessione. È profondamente relazionale e utilizza la scienza dell'attaccamento, con la sua mappa dei desideri, delle sofferenze e delle motivazioni umane, come un modo per focalizzare ogni sessione e creare interventi mirati. EFT è il gold standard dell'intervento di coppia con un ampio corpo di ricerche che supportano la sua efficacia e gli effetti sul lungo termine. Negli ultimi anni l'uso di EFT nelle sessioni individuali (EFIT) che affrontano depressione, ansia e PTSD è stato ulteriormente delineato e perfezionato. Questo modello è ora esposto nel nuovo libro *Primer for Emotionally Focused Individual Therapy*.

#### 2. In che modo l'EFIT utilizza la scienza dell'attaccamento?

L'attaccamento offre al terapeuta una mappa dei percorsi di sviluppo bloccati, che impediscono una connessione sicura e coerente con un senso resiliente del sé e con gli altri. Come teoria dello sviluppo offre anche un modello chiaro della personalità e della salute relazionale, fornendo indicazioni chiare su ciò che è necessario per raggiungere questo obiettivo (dove andare e come arrivarci). La mappa dell'attaccamento guida il terapeuta nel processo di sintonizzazione e offre una bussola nel processo di crescita.

Il terapeuta crea anche un tipo specifico di alleanza, un porto sicuro e una base sicura per la crescita in ogni sessione, e affronta emozioni e dilemmi emotivi "spaventosi, alieni e inaccettabili". Dal punto di vista dell'attaccamento, le emozioni e le strategie di coping negative mantengono i clienti bloccati in cicli auto-perpetuanti ricorrenti e negativi di attivazione e interazioni con gli altri.

L'isolamento emotivo è visto come un problema centrale e un fattore di rischio per tutti i problemi di salute mentale. Proprio come l'essere in grado di rimanere aperti, presenti e reattivi agli stimoli interni e a quelli degli altri crea incontri correttivi nella terapia di coppia, così, avviene anche nell'EFIT, attraverso incontri con aspetti del sé e con le rappresentazioni delle figure di attaccamento chiave. La cornice di attaccamento aiuta il terapeuta a raggiungere l'amigdala del cliente in un modo che modella un processo di crescita naturale, già strutturato.

Quindi l'attaccamento mi aiuta a formulare come il terrore di abbandono di Patty alimenta la sua organizzazione ossessiva e la sua prudenza nelle relazioni, alimentando, inoltre, il suo senso di inadeguatezza. Il suo disturbo alimentare la intorpidisce, ma la musica emotiva che balla la lascia sempre più sola e disperata. La prospettiva dell'attaccamento mi aiuta anche ad assemblare le sue emozioni in un insieme ordinato che lei può tollerare e possedere e muoversi in confortanti incontri di ristrutturazione con il suo sé vulnerabile e la sua lontana madre non disponibile. Mi dice: "Questo è diverso, difficile, ma è entusiasmante avere me stessa - Patty - più solida. E posso dividerlo con la mia amica Amy ora... Sono meno sola e sopraffatta".

#### 3. In che misura l'esperienza precoce guida l'esperienza adulta?

E' nei nostri primi anni di vita che impariamo come avvicinarci e regolare le nostre emozioni principali, e in questo periodo che il nostro senso di sé e i modi abituali di connetterci con gli altri prendono forma. Le prime lezioni che apprendiamo sono potenti e incarnate nel sistema neurale, hanno un impatto su come gestiamo il nostro mondo e continuiamo a formare la nostra identità, ma non sono scolpite nella pietra. Connessioni positive con figure di attaccamento supportive possono aiutarci ad affrontare traumi e privazioni e a trovare ancora un modo per essere resilienti. La nostra connessione sicura con il nostro sé interiore pieno di risorse, e quella con gli altri, può cambiare e crescere durante la nostra vita adulta. In effetti, la ricerca EFT ha dimostrato che questa terapia può creare stili di attaccamento più sicuri e relazioni più saldamente legate che riducono fattori come la depressione e aiutano a costruire resilienza e forza. Uno studio di scansione cerebrale ha scoperto che l'EFT per le coppie e gli eventi di legame che si verificano in terapia hanno cambiato il modo in cui il cervello delle donne risponde alle minacce fisiche (vedi [www.iceeft.com](http://www.iceeft.com) per una lista di studi).

#### 4. In che modo questa terapia si distingue dagli altri modelli?

L'EFT in generale e l'EFIT sono esplicitamente basate sulla scienza dell'attaccamento. La EFT unisce l'attenzione alla soggettività delle persone al processo della danza relazionale - ovvero come l'individuo modella la propria realtà e le sue relazioni con gli altri.

EFT è stata rigorosamente testata empiricamente in termini di risultati, effetti di follow-up, e sugli eventi che determinano un cambiamento significativo in una sessione. Il focus dell'intervento è sull'emozione, attraverso l'utilizzo del suo potenziale trasformativo. La riorganizzazione dell'esperienza emotiva, aiuta a condurre i clienti in nuove potenti esperienze che espandono il sé e innescano nuove cognizioni e tendenze all'azione. Gli interventi, come le 5 mosse del Tango EFT, sono ben articolati e vengono insegnati a terapeuti appartenenti a culture di tutto il mondo. I corsi di formazione ricevono le valutazioni più alte in termini di espansione della pratica e di fiducia del terapeuta. In generale l'EFT coniuga la chiarezza e la focalizzazione tipiche di interventi comportamentali con la profondità e la significatività di terapie esperienziali umanistiche, permettendo alle persone di affrontare paure e desideri esistenziali profondi.

#### 5. Come funziona EFT/EFIT per gli individui rispetto a quella per le coppie?

La struttura teorica e gli interventi fondamentali, sia la sequenza di macrointerventi che i microinterventi rogersiani come le Domande Evocative sono gli stessi in tutte le modalità (vedi Attachment Theory in Practice, Johnson, 2019). Gli interventi chiave come Assemblare e Approfondire le Emozioni (EFT Tango Move 2) sono molto simili nella terapia di coppia e in quella individuale. Tuttavia, l'obiettivo primario in EFIT è l'espansione del sé piuttosto che la formazione di connessioni di legame più positive con le altre persone presenti in sessione.

Una differenza fondamentale tra l'EFT per coppie e famiglie e l'EFIT può essere osservata nel Tango Mossa 3 - dove l'emozione appena individuata e formulata viene messa in atto negli incontri con parti di sé e con altri immaginati. Nella terapia di coppia, Sarah è incoraggiata a rivolgersi al suo partner John e a condividere la sua vulnerabilità e i suoi bisogni in un modo che questo lo avvicini e lo aiuti a rispondere come una figura di attaccamento sicura. Nell'EFIT, Patty si permette di sperimentare il suo sé terrorizzato e sopraffatto che non poteva chiedere conforto a sua madre nel buio, e affrontare il rifiuto ma, in seduta, può confortare il suo sé vulnerabile e convalidare il dolore e la legittimità di questo sé. Patty porta in vita rappresentazioni chiave del proprio sé e figure di attaccamento come sua madre, cambiando la danza con loro. Mentre permette a se stessa di sentire la perdita e la solitudine, percepisce la sua rabbia ed è in grado di affrontare sua madre in un incontro immaginario. I modi principali di vedere se stessa, di gestire le emozioni e di impegnarsi con gli altri cominciano a cambiare.

#### 6. Come si usa una spinta emotiva per dare una svolta alla vita di un cliente?

Attraverso le 5 mosse del Tango EFT ed EFIT, si evocano le emozioni che sono alla base degli schemi disfunzionali nella vita del cliente e si aiutano a ordinarle e convalidarle. Diventano quindi tollerabili e gestibili e possono essere esplorate ad un livello più profondo. Un cambiamento significativo è associato negli studi con un livello 4 e oltre (su Klein et al., 1969) di impegno in un'esperienza emotiva in evoluzione dove il cliente è assorbito da essa. L'emozione arricchisce la percezione, modella i significati, innescando le risposte del corpo e si attiva in un'azione, comunicando anche a sé e agli altri la natura della realtà percepita, in un'insieme di processi dinamici. È stato dimostrato che un'emozione profonda porta al cambiamento in tutte le modalità di terapia. Così, quando Angela si lascia veramente andare e delinea il suo primo abuso da parte di suo padre, è in grado, con l'aiuto del terapeuta, di ordinare questa esperienza e di seguirla fino all'inizio della chiusura. Consola il suo sé sconvolto di sei anni e la aiuta ad ascoltare una nuova serie di significati e immagini di sé. La sua esperienza travolgente è di profondo dolore e solitudine. Mentre soffre, trova compassione e rispetto per se stessa, e una nuova determinazione a rischiare nel trovare una nuova connessione. Nella seduta successiva mi dice: "Ora ho me stessa, così posso affrontare quella scena e non sentirmi così devastata".

Vorrei chiedere, come terapeuta EFT, cos'altro, tranne una carica emotiva, può davvero cambiare la vita di qualcuno? Il modo in cui affrontiamo la nostra vulnerabilità struttura gran parte della nostra realtà - incontrarla in sicurezza, entrarci e riformularla è ciò che permette tutto il cambiamento.

#### 7. Perché la parola "sicurezza" ha tanta importanza in EFT?

Migliaia di studi della scienza dell'attaccamento delineano come la connessione sicura con gli altri ci offre il senso di sicurezza di cui abbiamo bisogno per crescere, rischiare, sviluppare ed esplorare il nostro mondo. Una attenzione al pericolo, l'evitamento del rischio e un senso di impotenza sono fattori di rischio chiave per tutti i problemi di salute mentale. Il terapeuta offre lo stesso tipo di sicurezza di una figura di attaccamento di supporto e questo calma naturalmente il sistema nervoso e incoraggia l'apertura all'esperienza e il coraggio di incontrarla pienamente. Sicurezza qui non significa dire belle frasi di supporto, significa essere pienamente presente al cliente e dare il messaggio che questo cliente è visto e accettato in tutta la sua fragilità, e che il terapeuta crede nella sua capacità di crescere e sa come incoraggiare questa crescita. Le persone non si rivolgono e non affrontano i loro draghi se sono sole o se non hanno un posto sicuro dove stare. Non siamo predisposti per questo.

## 8. Cos'è la magia nella terapia e come si realizza?

La magia nell'EFT non è il gioco di prestigio di un terapeuta intelligente - ne l'offerta al cliente di un'intuizione o un consiglio di un esperto. Il nostro bisogno degli altri e la vulnerabilità inevitabile che viviamo nei primi anni di vita, ha strutturato il nostro cervello e il nostro sistema nervoso per dare la precedenza e rispondere a certi segnali - segnali che sono impregnati di emozioni. La magia dell'EFT è che noi sappiamo come andare al cuore della questione con i clienti, come coinvolgerli e come collegare, ordinare e rimodellare il loro dolore, la loro paura e i loro desideri.

Noi non dobbiamo "portare a termine la questione", seguiamo il processo naturale dell'organismo sano e sicuro - un organismo che sa che se chiederà, qualcuno verrà perché egli è importante per gli altri. Noi lavoriamo per rimuovere i blocchi alla consapevolezza del cliente che limitano la magia della crescita. Non persuado Matilde che le sue idee su se stessa sono sbagliate e non le do esercizi su come stare con gli altri o le insegno qualcosa sul suo cervello. Rifletto il senso di sé ferito, e valido e normalizzo il suo modo di vedere. Cammino con lei nei suoi luoghi più spaventosi, aiutandola a trovare il suo sé più pieno e coerente - questa è la magia e porta naturalmente gioia. La magia è lo stesso tipo di "magia" del tocco di una madre - di una ninna nanna o di una rincontro con una persona cara.

La "magia" dell'EFT non è solo un sentito dire - possiamo infatti mostrarla in video - valutarla e dimostrare che porta a specifici tipi di cambiamento come, ad esempio, una minore depressione.

## 9. In che consiste il fatto che non conta il contenuto dei problemi, ma il modo in cui li affrontiamo?

Questo si riferisce al fatto che i terapeuti di EFT si concentrano sul processo piuttosto che sul contenuto. Non cerchiamo di "risolvere" i problemi del cliente, offrendo soluzioni rapide o immediate. Esploriamo il COME - si innesca il processo che porta a un sintomo, come si mantiene e come si autopertpetua. La mossa 1 del Tango EFT è la riflessione dei processi, sia dentro se stessi, sia tra altri, che lasciano il cliente bloccato nel dolore e nell'impotenza. Ad esempio, il problema di anoressia di Patty è ora "gestito" meglio da lei, ma è ancora infelice nel sentirsi sola e depressa. Attraverso l'intervento terapeutico, esploriamo l'ultima volta che si è sentita così, e come questo la porta ad anticipare il rifiuto degli altri. In questo lavoro in seduta Patty esplora i meccanismi che la fanno sentire sopraffatta, e dirsi che è un fallimento e a ritirarsi. Questo la porta a mangiare meno per sentirsi intorpidita. Una volta che ha afferrato la musica emotiva che struttura questa danza, allora può vedere come ne è intrappolata e come lei stessa partecipa ad intrappolarsi da sola. Poi, nel movimento 2 del Tango, assembliamo la sua emozione pezzo per pezzo e lei scopre il sé di sei anni che è sempre stato lasciato solo al buio. Una volta che assembla la sua realtà emotiva in un modo nuovo, si aprono naturalmente nuove risposte. Una tendenza all'azione è implicita in ogni emozione; l'emozione ci "muove" letteralmente. Racconta anche alla sua migliore amica questa "danza" e la sua amica la normalizza e la convalida. È già meno sola.

## 10. La gente sta cercando di risolvere i problemi sbagliati o nel modo sbagliato?

Il terapeuta di Patty ha "risolto" il suo problema alimentare, ma Patty ha riferito che questo terapeuta non voleva entrare nella sua ansia e paura! Patty ha "risolto" i suoi problemi ruminando, pianificando ogni mossa, preoccupandosi e chiudendosi. Se non avete un modello di evoluzione umana che vi guidi, allora siete quasi obbligati a distrarvi e ad andare nella tana del coniglio in terapia. I clienti portano storie e problemi complessi - se non hai una bussola...

## 11. Qual è uno spunto o un'idea che vorrebbe che i lettori traessero da questo libro?

Vorrei che i terapeuti sapessero che la scienza dell'attaccamento, insieme al il focus sul trigger e la gestione delle emozioni di base, è la strada da seguire per la psicoterapia. Possiamo già integrare scienza e pratica - sappiamo già così tanto!

**Per ordinare il libro in inglese [CLICCARE QUI](#)**

**Per informazioni sui corsi di EFIT in italiano scrivere a [info@eftitaliacommunity.com](mailto:info@eftitaliacommunity.com)**