

EFT vs EFIT

Differenze tra l'EFT (Terapia Focalizzata sulle Emozioni) e l'EFIT (Terapia Individuale Focalizzata sulle Emozioni)

CLIENTE

EFT	EFIT
<ul style="list-style-type: none">• Una coppia: due persone nella stanza• Una famiglia: più di due persone nella stanza	<ul style="list-style-type: none">• Una persona nella stanza con il terapeuta

ELEMENTI DISTINTIVI

EFT	EFIT
<ul style="list-style-type: none">• L'EFT è usata con coppie e famiglie per creare una comunicazione più aperta tra i membri	<ul style="list-style-type: none">• Il focus dell'EFIT è il cambiamento nella regolazione delle emozioni e nel senso di sé della persona per risolvere depressione, ansia e stress traumatico

Uso dei 5 movimenti fondamentali (il Tango EFT) – Emozione come via maestra per la guarigione e la crescita – Basate sulla scienza dell'attaccamento - Stesso quadro di intervento Rogersiano – Basate su valori umanistici

OBIETTIVO

EFT	EFIT
<ul style="list-style-type: none">• Guarisce il legame relazionale• Instaura una connessione sicura che fa crescere entrambi i partner e migliora la responsività reciproca• Il terapeuta lavora direttamente sul legame relazionale al fine di ripristinarlo	<ul style="list-style-type: none">• Aiuta gli individui a guarire dal proprio trauma, dalla depressione e dall'ansia affinché TUTTE le loro relazioni ne traggano beneficio• Quando il cliente inizia a conoscersi e ha più fiducia in sé, riesce a esprimere in modo coerente e diretto i propri bisogni all'interno delle relazioni fondamentali• Migliora la capacità di coinvolgimento con gli altri e di instaurare legami positivi

L'obiettivo fondamentale è l'espansione del sé per costruire equilibrio emotivo e resilienza

TERAPEUTA

EFT	EFIT
<ul style="list-style-type: none">• Il terapeuta è un facilitatore nella relazione tra i membri della coppia o della famiglia• Nella terapia di coppia il terapeuta aiuta i partner a condividere l'uno con l'altro le nuove esperienze	<ul style="list-style-type: none">• Il terapeuta è una figura di attaccamento temporanea, sostituto dell' "altro fondamentale" nella vita della persona• Il terapeuta aiuta la condivisione, da parte del cliente, con parti di sé, con altri immaginari o con il terapeuta stesso

L'alleanza terapeutica diventa un rifugio sicuro – Il terapeuta aiuta i clienti a scoprire emozioni ed esperienze più profonde, dalle quali si lasciano adesso coinvolgere