

Guida per Terapeuti alla Terapia Individuale Focalizzata sulle Emozioni (EFIT)

Sue Johnson

Aggiornato il 14/09/2023

La Terapia Individuale Focalizzata sulle Emozioni (EFIT) si basa sulla [terapia focalizzata sulle emozioni](#) (EFT), una metodologia di comprovata efficacia usata con le coppie. L'EFIT si propone di aiutare le persone a trovare una connessione sicura e positiva con sé stesse, sviluppando un sé sano e dotato di vibrante vitalità.

Questo tipo di terapia viene usato in particolare con clienti che hanno difficoltà legate a [depressione](#), [ansia](#) e [disturbo da stress post-traumatico](#) (PTSD).

Presupposti teorici dell'EFIT

L'EFIT può essere descritta come una conversazione tra lo psicologo britannico [John Bowlby](#), fondatore della [teoria dell'attaccamento](#), [Carl Rogers](#), PhD, padre della terapia umanistica esperienziale, e un gruppo di appassionati ricercatori che si occupano di EFT e si concentrano, da decenni, su cosa funziona in terapia al fine di trasformare, in maniera duratura, vite e relazioni.

L'attaccamento è la scienza dell'appartenenza. Ci spiega come la nostra strategia di sopravvivenza primaria abbia come finalità la connessione emotiva con coloro che sono importanti per noi. L'EFIT affonda le proprie radici nella teoria dell'attaccamento, probabilmente la più studiata teoria della personalità, della crescita e delle relazioni. La teoria dell'attaccamento ci spiega chi siamo e ci fornisce una mappa chiara dei nostri desideri, bisogni e paure più profondi. La mappa dell'attaccamento aiuta il terapeuta a capire su cosa portare l'attenzione e a sapere come sintonizzarsi con il mondo del cliente e aiutarlo, con la vulnerabilità, a giungere a un rifugio sicuro di competenza e fiducia in sé stesso.

L'intervento, nell'EFIT, è esperienziale per natura, come insegna Rogers. Il terapeuta, intenzionalmente, fa sentire il cliente visto e sicuro in seduta, in modo che arrivi al limite della propria esperienza familiare. Una volta superato l'intorpidimento, il diniego o la reattività, il cliente può esplorare ciò che percepisce come spaventoso, alieno o inaccettabile. Il cliente esplora,

con il terapeuta, l'“ordine” della propria vita, andando a rivelare quei pattern che caratterizzano le proprie esperienze interiori o le interazioni con gli altri e che possono portare alla crescita o a esiti negativi.

I terapeuti rogersiani offrono [empatia](#) in modo instancabile. Accettano, riflettono e assemblano gli elementi cruciali del flusso dell'esperienza nel momento presente, per poi approfondire la consapevolezza in modo che l'esperienza si espanda e diventi più chiara. Sono stati fatti paragoni, in questo senso, con il processo della [mindfulness](#), come sottolineato da Jon Kabat-Zinn.

Bowlby, Rogers e i terapeuti che applicano l'EFT/EFIT guardano all'emozione come al fattore primario di organizzazione del mondo interiore. Plasmare un cambiamento significativo significa coinvolgere emotivamente il cliente e usare l'impeto dell'emozione per “muoverli” verso il cambiamento. Un tale approccio è coerente con le conclusioni delle [ricerche in psicoterapia](#), che affermano che, a prescindere dal modello, il coinvolgimento emotivo favorisce esiti positivi.

Affinché questo movimento sia possibile, abbiamo bisogno di una mappa emotiva che spieghi come evocare le emozioni difficili come vergogna, tristezza e [paura](#) e dare loro ordine. È proprio una mappa di questo tipo che l'EFIT si propone di dare al terapeuta. Il terapeuta traccia, valida, evoca e ristruttura le emozioni del cliente affinché diventino gestibili e il cliente possa avvicinarsi a esse.

Molti clienti si ritrovano bloccati in cicli di soppressione emotiva, evitamento ed escalation reattiva. Queste tattiche sviluppate per regolare le emozioni negli ambienti insicuri si trasformano in prigionie che alimentano il *distress*. Come ha detto la mia cliente Sarah “Non voglio sentire, fa troppa paura. Ma adesso non riesco più a vivere sentendomi vuota e intorpidita. Quindi sono bloccata, disperata e mi deprimò ogni giorno di più”.

Nell'EFIT, il cliente trova un equilibrio emotivo, esce da questi cicli e viene guidato nei suoi momenti di maggiore vulnerabilità.

L'obiettivo dell'EFIT

L'EFIT non punta solo alla riduzione dei sintomi, ma anche alla crescita della personalità e si propone di instaurare una connessione migliore con sé stessi

e gli altri. Questo tipo di terapia consente ai clienti di essere più aperti e coinvolti dalla propria esperienza interiore e dagli altri: consente di essere più vivi.

La crescita è un imperativo naturale. Il comportamento disfunzionale del cliente rappresenta la distorsione di un modo potenzialmente sano di gestire le esperienze intollerabili. Il terapeuta si avvicina al cliente, nel punto in cui si trova, chiarisce le sue difficoltà e mostra fiducia nella salute innata del cliente e nella sua capacità di crescere in un ambiente sicuro. Il terapeuta guida il cliente nel confrontarsi con ciò che blocca la crescita, come il terrore del rifiuto che porta a chiudersi nelle relazioni alimentando la perpetua solitudine del cliente, accompagnata da un'escalation del terrore.

Un obiettivo più specifico è dare vita a drammi dell'identità trasformativi in cui vengono rivisti i modelli del sé e dell'altro. I terapeuti EFT credono nell'importanza di osservare i pattern e testare spiegazioni e interventi. L'EFT e l'EFIT sono state elaborate dopo aver visionato centinaia di video di sedute terapeutiche e selezionato pattern che bloccavano o favorivano la crescita dei clienti.

Costruiamo costantemente il nostro modello del sé con i drammi emotivi profondi che creiamo con le nostre figure di riferimento. I nuovi drammi possono creare nuovi modelli del sé e trasformare il modo in cui vediamo gli altri.

La mia cliente Kat riesce a chiudere gli occhi e plasmare una nuova immagine: interagisce con la madre e riesce a dar voce alla sua sofferenza e ai suoi bisogni, ma anche ad accettare che la madre non reagisca. Poi, grazie al nuovo equilibrio, dice alla madre che questo era "un problema di mamma, non un problema di Kat. Non c'era niente che non andasse nei miei bisogni. Non c'è niente che non va in me".

Le quattro P dell'intervento EFT

La Terapia Focalizzata sulle Emozioni può essere usata con individui (EFIT), coppie (EFT) o famiglie (EFFT). In tutte queste forme, il lavoro si basa sulle 4 P:

- La **presenza** di un terapeuta accessibile, responsivo e coinvolto. Queste tre variabili definiscono un legame sicuro e creano la sensazione di un rifugio sicuro in cui affrontare i rischi.

- Il momento **presente**, da esplorare e distillare: *Che succede adesso, mentre dici questa cosa?*
- Il processo che plasma esperienza e interazione: [regolazione emotiva](#) e coinvolgimento con gli altri, elementi che formano quei **pattern di processo** che finiscono per auto-alimentarsi. La domanda fondamentale, ad esempio, è com'è successo che Joe si trova costantemente solo e pieno di vergogna? Si scherma dietro alla [rabbia](#) e mostra un atteggiamento bellicoso; poi, quando gli altri gli voltano le spalle, li accusa di essere contro di lui, ed ecco che collera e solitudine diventano le sue uniche opzioni.
- Una prospettiva **non-patologizzante**, presupposto fondamentale di una crescita che porta il cliente a trovare la propria verità e dare un nome al proprio demone. Il compito del terapeuta è cercare la logica, la reazione emotiva profonda al di sotto della "disfunzione" e consolidare la tendenza naturale alla crescita del cliente. Diventa così possibile espandere le etichette, in modo che "depressione" diventi "cuore spezzato" per Amy: è naturale provare dolore per un cuore spezzato. L'agitazione post-traumatica di Rick diventa un bisogno disperato di dimostrare il proprio valore e affrontare la paura di essere in difetto.

A chi si rivolge l'EFIT?

La risposta più semplice è che l'EFIT si rivolge a chiunque possa essere investito da un approccio focalizzato a breve termine. Detto ciò, l'EFIT è usata solitamente per depressione, ansia e problematiche post-traumatiche.

Come funziona l'EFIT?

L'EFIT prevede tre stadi:

- **Stabilizzazione:** In questo primo stadio l'obiettivo è individuare il problema in termini di processo e aiutare il cliente a trovare un equilibrio emotivo sufficiente a tollerare vergogna, rabbia reattiva, [dolore](#) profondo, tristezza e paura.
- **Ristrutturazione:** Nel secondo stadio, il terapeuta accompagna il cliente in un viaggio nella profondità delle proprie emozioni negative fondamentali e dei drammi dell'identità, per poi rientrare in un'identità e una realtà emotiva ristrutturate.
- **Consolidamento:** Il terzo stadio integra i cambiamenti conseguiti in terapia e prepara il cliente alle sfide future.

Il Tango dell'EFIT

In tutti questi stadi, il terapeuta usa le capacità esperienziali di riflessione focalizzata per gettare luce sull'esperienza del cliente, validandola e normalizzandola. Il terapeuta pone domande evocative e usa immagini, un ritmo lento e un tono di voce che approfondisce il coinvolgimento nel momento presente. Per aprire la porta delle emozioni profonde, il terapeuta deve suonare una "musica" lenta, morbida, semplice e specifica, e deve ripetere immagini e frasi emotive del cliente.

Queste capacità vengono poi consolidate in una sequenza di macro-intervento, ossia il Tango dell'EFT o EFIT. Questa sequenza è stata denominata così perché il tango è una danza basata su meravigliose reazioni e movimenti sincronizzati che richiede sintonizzazione reciproca e viene enfatizzata da una musica emozionante. Sia la terapia che il tango possono assorbire completamente e portare a una concentrazione tale da ricordare una trance.

Il Tango dell'EFIT ha cinque movimenti. Non sono meccanici e non devono essere svolti in una sequenza predeterminata. L'elaborazione emotiva del cliente detta il ritmo e la struttura della danza. I movimenti sono i seguenti:

Riflettere i cicli di regolazione emotiva e i cicli in essere tra cliente e persone significative che alimentano sintomi e *distress* del cliente.

Assemblare e approfondire la consapevolezza delle emozioni; individuare le emozioni profonde (paura, tristezza e [vergogna](#)) che solitamente non vengono riconosciute; far sì che tali emozioni siano meno spaventose e più accettabili. Le nuove emozioni diventano la bussola del cliente e consentono di guardare al sé in modo diverso.

Coreografare incontri coinvolgenti con il sé e gli altri: si approcciano nuovi drammi con *enactment* caratterizzati da nuovo coinvolgimento emotivo con il terapeuta o con un altro immaginario. Il coinvolgimento con il livello più vulnerabile del sé e la capacità di tollerare e ascoltare questa vulnerabilità, che diventa una figura amica e un motore di crescita, sono presupposti fondamentali.

Elaborare l'incontro: il terapeuta riflette e riassume il processo di *enactment*, aiutando il cliente a confrontarsi con i blocchi e integrare le nuove epifanie.

Integrare e validare. Il cliente si mostra capace di crescere in seduta e questo conseguimento viene celebrato. Eventuali blocchi sono accettati e validati. Il terapeuta riassume la seduta in modo che il cliente faccia propri i punti salienti e possa proseguire nell'elaborazione.

L'EFIT unisce la precisione della scienza dell'attaccamento, modalità efficaci di lavoro con le emozioni e un alto livello di interventi validati empiricamente a una sintonizzazione genuina e una connessione con il cliente. Consultate il sito dell'[International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy](#) (ICEEFT) per trovare libri, articoli, studi, DVD, materiali didattici e per connettervi con le comunità EFT in tutto il mondo.

L'autrice

[Sue Johnson, EdD](#), sviluppatrice principale della Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT), la cui efficacia è comprovata da oltre 35 anni di ricerca clinica *peer-reviewed*. Il suo best-seller *Hold Me Tight* (2008) è adesso corredato da un manuale ed è stato lo spunto per ideare un programma di educazione relazionale disponibile in varie lingue. Questo programma è stato inoltre adattato per il lavoro con gruppi specifici, come le famiglie con adolescenti e le coppie che affrontano patologie cardiache. Fondatrice e direttrice del Centro Internazionale per l'Eccellenza in Terapia Focalizzata sulle Emozioni (ICEEFT), forma terapeuti EFT in tutto il mondo e offre consulenza a oltre 90 centri affiliati.