

Jednostka 8: Praca z emocjami

Spis treści

- Wprowadzenie
 - Dlaczego emocje są tak ważne
 - Terapia skoncentrowana na emocjach – podstawowe zasady
 - Ułatwianie świadomości i wyrażania uczuć
 - Filtrowanie emocji i genogramy
 - Zakończenie
-

Wprowadzenie

Emocje to nici, które splatają relacje.

Wpływają nie tylko na to, **co robimy**, ale także na to, **kim jesteśmy** i jak budujemy więzi z innymi.

Świadomość własnych uczuć, rodzinne „zakazane zasady” dotyczące emocji oraz presja współczesnego świata, by „radzić sobie zawsze i ze wszystkim”, mogą prowadzić do relacji pełnych napięcia, nieporozumień i frustracji.

Różne podejścia terapeutyczne pomagają łagodzić trudne emocje i tworzyć zdrowsze, bardziej swobodne doświadczenie emocjonalne — zarówno indywidualnie, jak i w parze.

Dlaczego emocje są tak ważne?

Choć dziś trudno to sobie wyobrazić, jeszcze przed 1981 rokiem rola emocji w terapii par była marginalizowana.

Związki postrzegano głównie jako układ ról, obowiązków i komunikacji — mimo że od zawsze wiadomo, że **małżeństwo i partnerstwo to przede wszystkim więź emocjonalna**.

W ostatnich dekadach nastąpił ogromny zwrot w stronę emocji.

Dziś wiemy, że:

- emocje są **głównymi organizatorami zachowań**,

- to one decydują o tym, jak reagujemy,
- to one budują lub niszczą bliskość,
- a ich zrozumienie jest kluczowe dla trwałej zmiany.

Umożliwienie partnerom **odczuwania** i **wyrażania** emocji jest jednym z najważniejszych kroków w terapii.

Pozytywne emocje jako fundament zdrowej relacji

Przekroczenie negatywnych uczuć — takich jak złość, lęk, wstyd czy frustracja — jest konieczne, aby zrobić miejsce na emocje pozytywne.

Pozytywne emocje:

- poprawiają funkcjonowanie fizyczne i psychiczne,
- zwiększają odporność na stres,
- budują zasoby potrzebne do radzenia sobie z konfliktami,
- wzmacniają zdrowie i długowieczność,
- pogłębiają więź i poczucie bezpieczeństwa.

Szczęście, zadowolenie, miłość, czułość i wdzięczność nie są „dodatkami” do relacji — są jej paliwem.

Dlaczego emocje w związkach bywają tak intensywne?

Bliskie relacje wywołują najsilniejsze emocje, jakich człowiek doświadcza:

- szczęście,
- komfort,
- miłość,
- satysfakcję,
- ale też wściekłość,
- strach,
- zranienie,

- a czasem nawet nienawiść.

To właśnie bliskość sprawia, że emocje są tak intensywne — partner jest osobą, która może nas najbardziej wesprzeć, ale też najbardziej zranić.

Dodatkowo:

- bliskie relacje mogą **zniekształcać percepcję**,
- emocje mogą być **nieprzewidywalne**,
- a partnerzy często reagują na siebie **schematami wyniesionymi z domu rodzinnego**.

To tłumaczy, dlaczego w fazie zakochania ludzie ignorują negatywne sygnały — są przytłoczeni intensywnością pozytywnych emocji. Dopiero później pojawia się pełne spektrum uczuć, które wymaga zrozumienia i regulacji.

Powody, dla których emocje są istotne

Choć natura emocji wciąż nie jest w pełni rozumiana, ich rola w relacjach intymnych jest **fundamentalna i niezaprzeczalna**. Emocje wpływają na sposób, w jaki budujemy więzi, reagujemy na partnera i interpretujemy jego zachowania.

Oto najważniejsze powody, dla których emocje są kluczowe w bliskich związkach:

- **Emocje tworzą podstawę relacji.** To one decydują o poczuciu bliskości, bezpieczeństwa i więzi.
- **Emocje są adaptacyjne.** Pomagają nam funkcjonować w codziennym życiu, podejmować decyzje i reagować na zmiany.
- **Emocje pełnią funkcję sygnalizacyjną.** Informują nas o zagrożeniach, potrzebach i granicach, przygotowując do działania.
- **Emocje łączą „ja” z „drugim człowiekiem”.** Budują poczucie wspólnoty, zrozumienia i wzajemnego wpływu.
- **Emocje dają dostęp do potrzeb i pragnień.** Dzięki nim wiemy, czego chcemy, co nas rani, a co buduje.

W relacjach emocje są jak kompas — wskazują kierunek, ale wymagają umiejętności odczytywania.

Terapia skoncentrowana na emocjach (EFT) i jej zasady

Terapia skoncentrowana na emocjach (Emotionally Focused Therapy, EFT), opracowana przez Greenberga i Johnson (1988), powstała po to, by **postawić emocje w centrum pracy terapeutycznej**.

Jako model terapii par opiera się na **teorii przywiązania**, zakładającej, że ludzie potrzebują bezpiecznej więzi emocjonalnej, aby funkcjonować zdrowo i stabilnie.

Cele EFT:

- pomoc parom w rozpoznawaniu i korygowaniu emocjonalnych doświadczeń,
- tworzenie nowych, zdrowszych wzorców interakcji,
- odbudowa lub wzmocnienie więzi emocjonalnej,
- przerwanie destrukcyjnych cykli reakcji i zastąpienie ich bardziej adaptacyjnymi.

Terapeuta śledzi cykl interakcji pary, identyfikuje podstawowe emocje każdego z partnerów i pomaga im zrozumieć, jak te emocje wpływają na ich zachowania.

Problemy są przeformułowywane w kategoriach **potrzeb przywiązania**, co pozwala partnerom lepiej rozumieć siebie nawzajem.

Podstawowe zasady EFT

1. Świadomość emocji

Partnerzy muszą najpierw **zauważyć** swoje emocje i nauczyć się je **tolerować**, zanim będą mogli je zmieniać.

Unikanie lub tłumienie uczuć prowadzi do ich zniekształcenia i może skutkować destrukcyjnymi zachowaniami.

Akceptacja emocji jest pierwszym krokiem do ich transformacji.

2. Regulacja emocji

Regulacja emocji jest procesem **interpersonalnym** — partnerzy uczą się rozpoznawać swoje emocje, rozumieć ich wpływ i reagować w sposób, który nie rani drugiej osoby.

W terapii par regulacja emocji jest kluczowa, ponieważ to właśnie niekontrolowane reakcje najczęściej prowadzą do konfliktów.

3. Refleksja nad emocjami

Partnerzy uczą się wyrażać swoje uczucia i zastanawiać się nad emocjami drugiej osoby. Celem jest **skuteczna komunikacja**, w której oboje potrafią nadawać znaczenie swoim doświadczeniom emocjonalnym i dzielić się nimi w sposób bezpieczny.

4. Transformacja emocji

Ostatnia zasada dotyczy zmiany emocji nieadaptacyjnych na bardziej zdrowe i konstruktywne. Skupienie się na emocjach pozwala je przekształcać — np. gorycz może zostać zastąpiona akceptacją, jeśli partner zmierzy się z głębszymi uczuciami bólu czy straty.

Wspieranie świadomości i wyrażania uczuć

Emocje mają ogromny wpływ na zachowania interpersonalne, ale ich wyrażanie nie zawsze jest łatwe.

Niektórzy ludzie są bardziej emocjonalnie stłumieni i potrzebują wsparcia, aby:

- rozpoznać swoje uczucia,
- nazwać je,
- wyrazić w sposób bezpieczny i konstruktywny.

Praca z emocjami przebiega w dwóch etapach:

1. **Uświadomienie sobie uczucia** – zauważenie, co naprawdę czuję.
2. **Wyrażenie uczucia** – przekazanie go partnerowi w sposób zrozumiały i nienaruszający relacji.

Jednym z narzędzi wspierających ten proces jest ćwiczenie „**Mój Świat Uczuć**”, które pomaga parom:

- odkrywać pełne spektrum emocji,
- wyrażać je w odpowiedni sposób,
- akceptować uczucia w sobie i w partnerze.

Regularna praca nad emocjami prowadzi do:

- większej samoświadomości,
- silniejszego zaufania,

- głębszej intymności,
 - zdrowszej komunikacji.
-

Czy wiesz, że...

Różne ćwiczenia ukierunkowane na pracę z emocjami mogą **utrudniać bliskość**, jeśli są wykonywane zbyt intensywnie lub bez odpowiedniego wsparcia terapeutycznego.

Dlatego ważne jest, aby tempo pracy było dostosowane do możliwości pary, a proces odbywał się w atmosferze bezpieczeństwa.

Filtrowanie emocji i genogramy

W wielu związkach jedna emocja staje się „dominującym filtrem”, przez który partner wyraża wszystkie inne uczucia.

Najczęściej taką emocją jest **gniew**.

Gdy jedna emocja przykrywa wszystkie inne

W praktyce wygląda to tak, że osoba może doświadczać:

- poczucia winy,
- strachu,
- bólu,
- smutku lub depresji,
- niepewności,
- wstydu,
- rozczarowania,

a mimo to **wszystkie te emocje wyraża jako gniew**.

Gniew staje się wtedy „bezpieczną” emocją — tą, którą osoba potrafi pokazać, bo nie jest gotowa zmierzyć się z uczuciami bardziej wrażliwymi lub bolesnymi.

To mechanizm obronny, który ma chronić, ale w relacji często prowadzi do nieporozumień i eskalacji konfliktów.

Rola terapeuty: odkrywanie ukrytych emocji

Kiedy para stale przejawia jedną emocję (np. gniew), zadaniem terapeuty jest:

- **zidentyfikować emocje ukryte,**
- pomóc partnerom nazwać uczucia, których nie wyrażają,
- zrozumieć, dlaczego te emocje są blokowane.

Terapeuta może zapytać:

- „Co naprawdę kryje się pod tym gniewem?”
- „Jakie uczucie pojawia się jako pierwsze, zanim pojawi się złość?”
- „Czego najbardziej się obawiasz, gdy masz pokazać tę emocję?”

Często partnerzy obawiają się, że:

- ich uczucia zostaną zignorowane,
- partner wykorzysta ich wrażliwość przeciwko nim,
- okażą się „słabi”,
- zostaną odrzuceni.

Te przekonania można bezpiecznie przeanalizować w terapii, ale dostęp do emocji bywa trudny, zwłaszcza jeśli ktoś uważa, że **niektórych uczuć „nie wolno” mieć ani wyrażać.**

Genogram uczuć – mapa emocjonalnej historii

Aby zrozumieć, skąd biorą się blokady emocjonalne, terapeuta może wykorzystać **genogram uczuć.**

To narzędzie pozwala prześledzić:

- historię emocjonalną jednostki,
- wzorce emocjonalne w rodzinie,
- przekazy międzypokoleniowe dotyczące uczuć.

Genogram pomaga odpowiedzieć na pytania:

- Jak w mojej rodzinie okazywano emocje?

- Jakie uczucia były akceptowane, a jakie karane lub wyśmiewane?
- Kto w rodzinie wyrażał gniew, a kto smutek?
- Jak reagowano na wrażliwość, lęk, radość czy złość?
- Jakie emocje były „dozwolone”, a jakie „zakazane”?

Dla wielu osób rodzina jest **pierwszą szkołą emocji**.

To tam uczymy się:

- jak reagować,
- jak wyrażać uczucia,
- czego się wstydzić,
- co wolno pokazać,
- a co należy ukrywać.

Dlaczego genogramy są tak pomocne?

Genogram uczuć pozwala parze:

- zrozumieć, skąd biorą się ich reakcje,
- dostrzec, że ich emocjonalne nawyki nie są „wadą charakteru”, lecz **dziedzictwem rodzinnym**,
- zobaczyć, które emocje były blokowane, zakazane lub ignorowane,
- uświadomić sobie, jakie uczucia były wzmacniane lub nagradzane,
- zrozumieć, dlaczego partner reaguje w określony sposób.

Dzięki temu partnerzy zaczynają patrzeć na siebie z większą empatią i łagodnością.

Zamiast myśleć:

„**On zawsze krzyczy, bo jest agresywny**”,

mogą zobaczyć:

„**On nauczył się, że gniew to jedyna emocja, którą wolno mu pokazać**”.

To otwiera drogę do zmiany.

Podsumowanie

Filtrowanie emocji i praca z genogramem to kluczowe elementy terapii par, ponieważ:

- pomagają odkryć prawdziwe uczucia ukryte pod gniewem,

- pozwalają zrozumieć rodzinne źródła emocjonalnych blokad,
- budują empatię i zrozumienie między partnerami,
- otwierają drogę do zdrowszej komunikacji i głębszej intymności.

Świadomość emocjonalna nie tylko zmienia relację — ona ją **uzdrowia**.

Genogram uczuć

Genogram uczuć to narzędzie terapeutyczne, które pomaga zebrać i uporządkować informacje dotyczące emocjonalnej historii rodziny.

Pozwala zrozumieć, **jakie uczucia były akceptowane, jakie tłumione**, oraz w jaki sposób wzorce emocjonalne przekazywane były z pokolenia na pokolenie.

Dzięki temu partnerzy mogą lepiej zrozumieć swoje reakcje, blokady emocjonalne i nawyki, które wpływają na ich obecny związek.

Poniżej znajdują się przykładowe pytania wykorzystywane podczas tworzenia genogramu uczuć:

Przykładowe pytania do genogramu uczuć

1. **Jakie uczucia dominowały u każdego członka Twojej rodziny?**
(Np. mama – lęk, tata – gniew, babcia – troska.)
2. **Jakie uczucie dominowało w całej rodzinie? Kto nadawał emocjonalny ton domu?**
(Czy był to ktoś, kto decydował o atmosferze?)
3. **Które uczucia były wyrażane najczęściej i najintensywniej? A które były niedopuszczalne lub wyśmiewane?**
4. **W jaki sposób karano lub zniechęcano członków rodziny do wyrażania określonych uczuć?**
(Milczenie? Krytyka? Ośmieszanie? Ignorowanie?)
5. **Co działo się z uczuciami, których nikt nie wyrażał?**
(Czy zamieniały się w napięcie, konflikty, choroby psychosomatyczne?)
6. **Jak reagowano na Ciebie, gdy wyrażałeś/wyrażałaś uczucia uznawane za tabu?**

7. **W jaki sposób nauczyłeś/nauczyłaś się radzić sobie z uczuciami zakazanymi lub niewygodnymi?**
(Unikanie? Złość? Wycofanie? Nadmierna kontrola?)
 8. **Czy inni próbowali mówić Ci, jak „powinieneś/powinnaś” się czuć?**
(Np. „Nie przesadzaj”, „Nie wolno się złościć”, „Nie bądź smutny”.)
 9. **Jakie uczucia były dozwolone u dzieci w Twojej rodzinie?**
(Czy dzieci mogły płakać? Złościć się? Bać się?)
 10. **Czy zdarza Ci się odczuwać emocje, których nie potrafisz wyjaśnić, ale przypominają uczucia z przeszłości?**
(To często sygnał, że stary wzorzec emocjonalny nadal działa.)
-

Dlaczego te pytania są ważne?

Genogram uczuć pomaga:

- odkryć rodzinne „zakazy emocjonalne”,
- zrozumieć, dlaczego pewne uczucia są trudne do wyrażenia,
- zobaczyć, jak emocje były nagradzane lub karane,
- uświadomić sobie, jakie wzorce przenosimy do dorosłych relacji,
- otworzyć drogę do zmiany i budowania zdrowszej komunikacji.

To narzędzie często prowadzi do głębokich wglądów i staje się fundamentem pracy nad emocjonalną bliskością w związku.

Czym jest EFT?

EFT (Emotionally Focused Therapy) to terapia skoncentrowana na emocjach i sposobach reagowania na nie.

Po raz pierwszy została opracowana w 1985 roku przez psychologów **Sue Johnson** i **Lesą Greenberga**, którzy szukali skuteczniejszego sposobu pomagania parom w czasach rekordowo wysokich wskaźników rozwodów.

Podczas swojej pracy odkryli, że większość problemów w związkach wynika nie z „różnic charakterów”, lecz z **cykli wzajemnie wzmacniających się emocji**, które partnerzy

nieświadomie przekazują sobie nawzajem.

Emocje nie są więc wyłącznie indywidualnym doświadczeniem — tworzą **sieć**, która splata się między partnerami i wpływa na ich zachowania.

Od czasu pierwszego podręcznika EFT minęło ponad 30 lat, a metoda ta stale się rozwija. Obecnie stosuje się ją nie tylko w terapii par, lecz także w pracy z rodzinami i osobami indywidualnymi.

Wiele par uważa EFT za wyjątkowo pomocne, ponieważ uczy:

- rozumienia emocji partnera,
- rozpoznawania własnych reakcji emocjonalnych,
- budowania bezpiecznej więzi.

Na jakiej teorii opiera się EFT?

Podstawą EFT jest **teoria przywiązania**.

Początkowo dotyczyła ona relacji niemowlęcia z opiekunem, ale szybko odkryto, że dorośli również tworzą silne więzi emocjonalne, które wpływają na ich zachowania w związkach.

Teoria przywiązania bada:

- jak relacje z ważnymi osobami kształtują nasze poczucie bezpieczeństwa,
- jak reagujemy na bliskość i oddalenie,
- jak radzimy sobie z lękiem przed odrzuceniem lub porzuceniem.

Każdy człowiek — nawet najbardziej introwertyczny czy „samotniczy” — ma przynajmniej jedną osobę, z którą czuje się emocjonalnie związany.

EFT podkreśla, że **lęk przed utratą tej więzi** może prowadzić do zachowań, które paradoksalnie pogarszają relację.

Lęk przed porzuceniem i cykl negatywnych emocji

Wiele trudności w związkach wynika z nieświadomionego lęku:

- „Czy mnie kochają?”
- „Czy jestem dla nich wystarczający?”

- „Czy ktoś lepszy mnie nie zastąpi?”
- „Czy przestaną mnie potrzebować?”

Ten lęk może mieć różne źródła:

- doświadczenia z dzieciństwa,
- wcześniejsze relacje,
- brak stabilnej więzi z opiekunem,
- traumatyczne rozstania.

Kiedy lęk zostaje uruchomiony, partnerzy często reagują w sposób, który **nasila konflikt** — jak w cyklu „gorącego ziemniaka”, gdzie negatywne emocje są przerzucane z jednej osoby na drugą, aż w końcu „wybuchają”.

Możesz próbować zrozumieć emocje partnera, ale:

- nikt nie potrafi w pełni „wejść w czyjąś głowę”,
- wiele osób nie rozumie nawet własnych emocji,
- terapeuta również nie „czyta w myślach”, ale potrafi pomóc je uporządkować.

EFT koncentruje się na emocji, która jest wspólna dla większości par — **niepewności**.

Niepewność jako wspólne doświadczenie par

Każdy człowiek w jakimś stopniu doświadcza niepewności.

Każda para choć raz zadała sobie pytanie:

- „Czy naprawdę jestem dla nich ważny?”
- „Czy mnie kochają?”
- „Czy mnie nie zostawią?”

Niepewność może prowadzić do:

- wycofania,
- ataku,
- nadmiernej kontroli,
- unikania rozmów,
- zazdrości,
- testowania partnera.

EFT pomaga zrozumieć, że te reakcje nie wynikają ze „złośliwości”, lecz z **lęku przed utratą więzi**.

Celem terapii jest odbudowanie poczucia bezpieczeństwa i stworzenie nowego, zdrowszego sposobu reagowania.

Dlaczego EFT działa?

Rozmowa z terapeutą, który:

- słucha,
- empatyzuje,
- pomaga nazwać emocje,
- rozumie dynamikę relacji,

może przynieść ogromną ulgę.

Każda para jest inna, ale istnieją **powtarzalne wzorce emocjonalne**, które terapeuta potrafi rozpoznać i pomóc przeformułować.

EFT nie polega na „naprawianiu partnera”, lecz na **odkrywaniu emocjonalnych potrzeb** i budowaniu bezpiecznej więzi.

Kroki EFT dla par

Terapia Skoncentrowana na Emocjach (EFT) przebiega według jasno określonych etapów. Każdy krok ma na celu odbudowanie więzi, zrozumienie emocji i stworzenie nowych, zdrowszych wzorców interakcji.

1. Określenie problemów i wzorców interakcji

Pierwszym krokiem jest zrozumienie, **co skłoniło parę do terapii** oraz jakie wzorce zachowań pojawiają się podczas rozmów o tych problemach.

To etap diagnozy, który pozwala ustalić, gdzie leży źródło trudności — nie tylko na poziomie zachowań, ale przede wszystkim emocji.

2. Identyfikacja negatywnych cykli

Terapeuta pomaga parze rozpoznać **negatywny cykl interakcji**, czyli powtarzający się schemat, który prowadzi do dystansu, stresu i poczucia odizolowania.

Celem jest odkrycie, *co naprawdę* stoi za konfliktem — często nie jest to to, co partnerzy mówią, lecz to, co czują.

3. Zbadanie uczuć każdego z partnerów

Na tym etapie para odkrywa, **co każdy z partnerów czuje w środku**, zanim pojawi się reakcja zewnętrzna.

Często są to emocje ukryte, takie jak lęk, wstyd, poczucie odrzucenia czy samotność — uczucia, które wcześniej pozostawały niezauważone.

4. Sformułowanie problemów w języku emocji

Terapeuta pomaga przełożyć problemy na **język emocjonalnych doświadczeń**.

Zamiast: „On mnie ignoruje”, pojawia się: „Czuję się nieważna, gdy się wycofujesz”.

To personalizuje problem i pozwala partnerom zobaczyć, co naprawdę dzieje się pod powierzchnią.

5. Zrozumienie własnych potrzeb i pragnień

Partnerzy uczą się rozpoznawać swoje **głębokie potrzeby emocjonalne** — takie jak potrzeba bezpieczeństwa, bliskości, akceptacji czy wsparcia.

Lepsze zrozumienie siebie staje się fundamentem do zrozumienia partnera.

6. Akceptacja emocji drugiej osoby

Terapeuta zachęca partnerów do **akceptowania emocjonalnych doświadczeń drugiej osoby**, nawet jeśli są trudne lub nieznanne.

To buduje empatię i otwiera drogę do zmiany zachowań.

7. Wyrażanie potrzeb i budowanie pozytywnego cyklu

Partnerzy uczą się wyrażać swoje potrzeby w sposób **jasny, spokojny i bezpieczny**.

W tym etapie często pojawiają się ćwiczenia budowania więzi, które para wykonuje również w domu.

Celem jest stworzenie **nowego, pozytywnego cyklu interakcji**, opartego na zrozumieniu i wsparciu.

8. Tworzenie nowych rozwiązań

Para pracuje nad nowymi sposobami radzenia sobie z problemami, które wcześniej prowadziły do konfliktów.

Zamiast jednego, automatycznego sposobu reagowania (np. gniewu), partnerzy uczą się **różnicować reakcje** i rozwiązywać problemy krok po kroku, zanim się nagromadzą.

9. Utrwalanie nowego cyklu

EFT wymaga praktyki poza gabinetem.

Nowe wzorce zachowań i emocjonalne pozycje muszą zostać **utrwalone w codziennym życiu**, co wymaga czasu, cierpliwości i konsekwencji.

To etap, w którym para zaczyna naprawdę doświadczać trwałej zmiany.

EFT dla innych niż pary

Choć EFT powstało jako terapia dla par, dziś ma znacznie szersze zastosowanie.

EFT w pracy z rodzinami

W rodzinach wiele problemów wynika z:

- lęków związanych z przywiązaniem,
- braku komunikacji o emocjach,
- nieumiejętności wyrażania uczuć.

Nastolatek może mieć ogromny świat emocji, którego nie potrafi przekazać rodzicom. Dorośli mogą nosić w sobie dawne rany, które wpływają na relacje rodzinne. EFT pomaga odbudować więź i stworzyć bezpieczną przestrzeń do rozmowy.

EFT w pracy indywidualnej

EFT jest skuteczne także w pracy z osobami doświadczającymi:

- depresji,
- lęku,
- traumy,
- trudności w relacjach.

Osoba uczy się rozpoznawać źródła swoich emocji, rozumieć je i tworzyć plan działania, który pozwala odzyskać równowagę.

Czy EFT działa?

To jedno z najczęściej zadawanych pytań — i bardzo zasadne.

Choć żadna terapia nie jest skuteczna w 100%, badania i praktyka kliniczna pokazują, że **EFT jest jedną z najskuteczniejszych metod terapii par**.

Dlaczego?

- większość problemów par wynika z trudności w przywiązaniu,
- EFT pomaga dotrzeć do pierwotnych emocji,
- uczy, jak radzić sobie z nimi w sposób bezpieczny,
- odbudowuje więź i poczucie bezpieczeństwa.

Dla wielu par EFT nie jest „plastrami na chwilę”, lecz **trwałą zmianą**, która prowadzi do zdrowszego, bardziej świadomego i szczęśliwego życia.

Na zakończenie

Każdy związek — nawet najbardziej kochający — przechodzi przez momenty słabości. Czasem wydaje się, że to koniec, choć w rzeczywistości para potrzebuje jedynie:

- zrozumienia emocji,
- odbudowania więzi,
- wsparcia terapeutycznego.

EFT pomaga parom wrócić na właściwe tory, odbudować bliskość i stworzyć relację, która jest nie tylko trwała, ale i głęboko satysfakcjonująca.

Ogólne korzyści z EFT

Podsumowując, Terapia Skoncentrowana na Emocjach (EFT) oferuje szereg korzyści, które mogą znacząco poprawić jakość relacji. Oto najważniejsze z nich:

- **Głębsze zrozumienie własnych potrzeb emocjonalnych.**
- **Lepsze rozumienie potrzeb partnera i jego reakcji.**
- **Umiejętność rozmowy o problemach z empatią, a nie poprzez eskalację konfliktu.**
- **Świadomość własnych wzorców przywiązania i sposobów radzenia sobie z nimi.**
- **Dotarcie do przyczyn problemów, a nie tylko ich powierzchownych objawów.**
- **Budowanie trwałej, stabilnej i bezpiecznej relacji.**

EFT nie tylko łagodzi konflikty — ona **przebudowuje fundamenty więzi**, dzięki czemu para może tworzyć zdrowszą i bardziej świadomą relację.

EFT w praktyce – przykład

Terapeuta rozpoczyna pracę od zidentyfikowania **negatywnego cyklu interakcji**, w którym para utknęła.

Przykład:

- Mąż próbuje nawiązać kontakt z żoną.
- Gdy nie otrzymuje oczekiwanej reakcji, staje się krytyczny i agresywny.
- Żona, czując się przytłoczona, wycofuje się.

Podczas terapii oboje odkrywają, że:

- **mąż czuł się odrzucony i bezradny,**
- **żona czuła się przestraszona i przeciążona.**

Terapeuta pomaga im prześledzić, skąd wzięły się te emocje, jakie doświadczenia je ukształtowały i czego każde z nich naprawdę potrzebuje w relacji.

Partnerzy uczą się wyrażać swoje uczucia w sposób bezpieczny i konstruktywny, a także potwierdzać emocje drugiej osoby.

Dzięki temu:

- rozpoznają, co stoi za zachowaniami partnera,
- zmieniają swoje reakcje,
- tworzą nowy, zdrowszy styl interakcji,
- zaczynają współpracować nad rozwiązaniami, które satysfakcjonują oboje.

To właśnie transformacja emocji — a nie tylko zmiana zachowań — prowadzi do trwałej poprawy relacji.

Historia EFT

EFT została opracowana w Kanadzie w latach 80. XX wieku przez psycholog dr Sue Johnson. Od tego czasu stała się jedną z najlepiej przebadanych i najskuteczniejszych metod terapii par.

W 1998 roku dr Johnson założyła **Międzynarodowe Centrum Doskonałości w Terapii Skoncentrowanej na Emocjach (ICEEFT)**, które:

- szkoli specjalistów zdrowia psychicznego,
- prowadzi badania kliniczne,
- rozwija standardy pracy terapeutycznej opartej na EFT.

Dziś EFT stosuje się nie tylko w terapii par, lecz także w pracy z rodzinami i osobami indywidualnymi.

Teoretyczne podstawy EFT

EFT opiera się na **Teorii Przywiązania**, która zakłada, że:

- silne więzi emocjonalne są kluczowe dla rozwoju człowieka,
- lęk przed porzuceniem lub odrzuceniem może prowadzić do niepewności i braku zaufania w relacji,
- niepewność ta często wywołuje negatywne zachowania, które uruchamiają cykl konfliktów.

W EFT konflikt nie jest traktowany jako „zła komunikacja”, lecz jako **reakcja na zagrożenie więzi**.

Dlatego terapia skupia się na odbudowaniu poczucia bezpieczeństwa i bliskości.

Techniki EFT – trzy fazy i dziewięć kroków

EFT, podobnie jak Terapia Skoncentrowana na Osobie, stosuje podejście niedyrektywne, oparte na empatii i autentycznym kontakcie.

Proces terapii przebiega w trzech głównych fazach:

Faza 1: Deeskalacja

1. **Identyfikacja kluczowych problemów pary.**
 2. **Rozpoznanie, jak problemy przejawiają się w negatywnych wzorcach interakcji.**
 3. **Odkrycie lęków i emocji leżących u podstaw tych wzorców.**
 4. **Przeformułowanie problemów jako niezaspokojonych potrzeb przywiązania.**
-

Faza 2: Zmiana wzorców interakcji

5. **Identyfikacja stylów przywiązania i potrzeb emocjonalnych każdego partnera.**
 6. **Nauka wyrażania akceptacji i współczucia wobec emocji drugiej osoby.**
 7. **Wyrażanie własnych potrzeb w sposób, który sprzyja odbudowie więzi i restrukturyzacji interakcji.**
-

Faza 3: Konsolidacja i integracja

8. **Nauka nowych sposobów komunikacji o dawnych problemach i tworzenie nowych rozwiązań.**
 9. **Wdrażanie umiejętności zdobytych w terapii w codziennym życiu.**
-

Wniosek

Terapeuta odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu emocjonalną dynamiką sesji.

Pary często przychodzą do terapii przestraszone, nieufne lub obawiające się własnych emocji — tak jak bywało w ich przeszłości.

Kiedy jednak uda im się:

- zrozumieć swoje lęki,
- nazwać emocje,
- wyrazić potrzeby,
- i odbudować poczucie bezpieczeństwa,

mogą uwolnić się od ciężaru dawnych doświadczeń i stworzyć **zdrowszą, bardziej satysfakcjonującą i głęboką relację**.

EFT nie tylko naprawia związek — ona **przekształca sposób, w jaki partnerzy przeżywają siebie nawzajem**.
