

Emotionellt fokuserad parterapi (EFT)

Ett par som går i emotionellt fokuserad parterapi (EFT) får hjälp med bryta negativa mönster och destruktiva dialoger. Par som har gått i emotionellt fokuserad parterapi upplever att de känner större tillit, djupare kontakt och starkare intimitet med varandra.

Grundat på 80 - talet

Emotionellt fokuserad parterapi (EFT) grundades på 80-talet av Sue Johnsson och Leasly Greenberg och finns idag starkt representerat i Nordamerika. Resten av världen börjar nu få upp ögonen för denna form av parterapi eftersom den har en så stor lyckandefrekvens och mycket få problem med återfall. I Sverige är den parterapiform än så länge ganska oanvänd och det finns mycket få terapeuter som är vidareutbildade i (EFT).

Starkt vetenskapligt stöd

Emotionellt fokuserad parterapi (EFT) har ett starkt vetenskapligt stöd och räknas som en av de parterapierna med starkast empiriskt underlag (Stubb, 2005). 70-73% av paren som går i emotionellt fokuserad parterapi klarar sig ur den kris som gjorde att de sökte parterapi (Johnson, Hunsley, Greenberg & Schindler, 1999). 90% av paren kunde uppvisa klart positiv förändring.

Olika teoretiska perspektiv

Emotionellt fokuserad parterapi (EFT) har tre teoretiska infallsvinklar: humanistisk terapi, systemisk terapi och anknytningsteorin (Johnson, 2004).

Från den humanistiska terapin kommer många av de metoder och tekniker som används inom emotionellt fokuserad parterapi. Även inspirationen att arbeta med och lära sig av känslor kommer från den humanistiska terapin. De två största bidragen kommer från Carl Rogers klient fokuserade terapi och gestaltterapi (Greenberg & Johnson, 1988).

Från den systemiska terapin kommer inspirationen att se parets problem som något som samskapas dem emellan, snarare än att se fel och brister hos endera parten (Johnson 2004).

Anknytningsteorin fungerar som karta och förståelse för den vuxna människans kärlek (Johnson 2004). Kortfattat handlar den vuxna människans kärlek om ett behov av att ha en partner under en långvarig relation där båda parter får möjlighet att vara den andra personen stöd. Det handlar även om möjligheten att känna att den andra personen finns där och ser mig och stöttar mig när jag behöver det.