

Wat is EFT?

Emotionally Focused Therapy

Met EFT kun je aan je relatie werken.

EFT is een relatietherapie, ontwikkeld door dr. Sue Johnson in Canada. Zij heeft jarenlang onderzoek gedaan naar echtparen en heeft gezocht naar een effectieve manier om de verbinding te herstellen of te verbeteren. Zij heeft die inzichten bijeen gebracht in EFT. Inmiddels is EFT de best onderzochte relatietherapie en bewezen effectief. De basis van EFT is de hechtingstheorie die zegt dat niemand is gemaakt om alleen te zijn. Ieder mens functioneert beter in verbinding met een geliefde die emotioneel open en nabij is. In de veilige aanwezigheid van een partner of een geliefde kunnen we meer aan! In een relatie lopen de (negatieve) emoties vaak hoog op. Dat is lastig, maar ook begrijpelijk want de ander is zo belangrijk dat je die niet kwijt wilt raken. In EFT gebruiken we de emoties als ingang om elkaar te begrijpen. Onder de boosheid zit vaak veel pijn. Pas als je kunt zeggen wat jou pijn doet of waar je behoeften liggen kan de ander iets voor je betekenen. De ander kan troost geven, steun of geruststelling, maar dat kan pas als je niet alleen maar boos bent, maar juist je kwetsbare gevoelens durft te tonen.

Wat doet een EFT therapeut?

In de therapie verhelderen we de negatieve interactiepatronen die zijn ontstaan in je relatie. Sue noemt dat wel de 'dans' waardoor je wordt meegesleept. Dit negatieve patroon is het probleem geworden in je relatie. Een EFT therapeut begint met het ontrafelen van dit patroon en van ieders aandeel in die 'dans'. We kijken naar de logica in jullie stappen en zoeken naar de uitweg: de 'dans' is de gezamenlijke vijand, en niet je partner. Als je dat kunt zien dan ontstaat er ruimte voor een nieuwe manier van omgaan met elkaar. Je ziet beter wat je zelf doet waarmee je je partner ongewild pijn doet, en je partner begint dat ook van zichzelf te zien. De sfeer tussen jullie verandert en er komt meer ruimte voor zachtheid en verbinding. Het fundament van de relatie wordt versterkt en je durft elkaar meer te vertrouwen en emotioneel toe te laten. In de therapie sessies oefen je om naar elkaar uit te spreken wat je voelt en nodig hebt. In plaats van op elkaars tenen te staan en uit de pas te lopen, zijn jullie straks in staat om echte verbinding te voelen.