

EFT



Emotionally Focused Therapy for
Couples

Varför ska vi ha fokus på par?

En dålig relation påverkar:

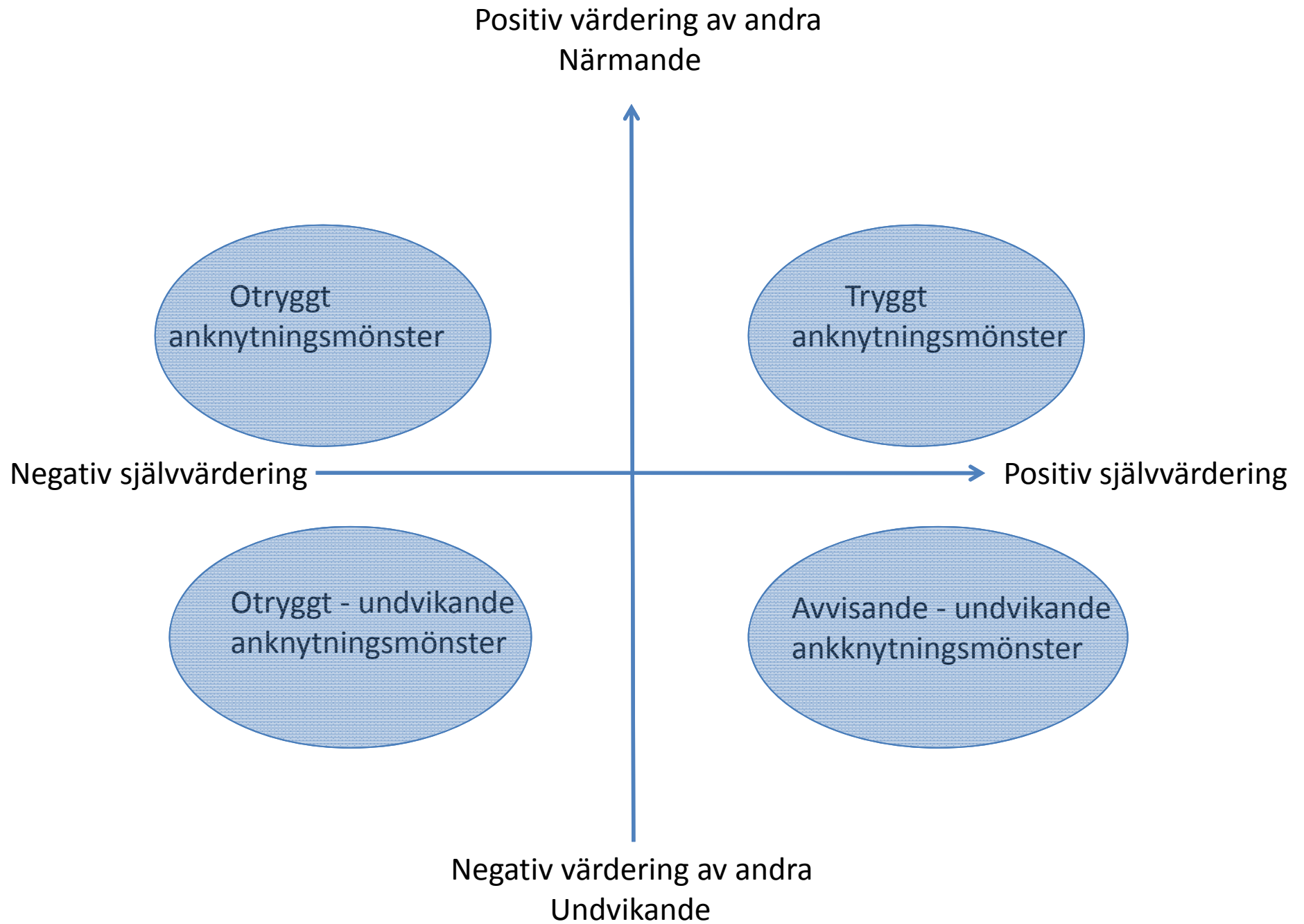
- Den kroppsliga hälsan
- Den psykiska hälsan
- Barns utveckling

EFT:s teoretiska referenser

- Den experimentella teorin
- Systemteori
- Anknytningsteori

Anknytningsteori

- Trygg bas
- Inre arbetsmodeller för självet och av andra
- Mentalisering
- Affektreglering
- Tillgänglighet
- Gensvar
- Engagemang
- Acceptans



Vanliga anknytningsbehov

- Behov av acceptans
- Behov av närhet
- Behov av förståelse
- Behov av att bli omhändertagen
- Behov av trygghet
- Att känna sig älskad
- Att känna sig uppskattad

Vanliga anknytningsrädslor

- Att bli avvisad
- Att bli övergiven
- Att inte vara älskad
- Att inte vara accepterad
- Att vara otillräcklig
- Att känna sig misslyckad

Känslornas betydelse

- Ger information om läget i kroppen och omgivningen
- Motiverar till handling
- Styr uppmärksamheten
- Kommunikation till andra
- Känslor är musiken i anknytningsdansen

EFT

- Tre nivåer
- Nio steg

Nivå A

Att medvetandegöra

- Steg 1: Bedömning
- Steg 2: Samspeismönstret
- Steg 3: Känslor
- Steg 4: Omformulering

Bedömningen av mönster

- Pursue-Withdraw
- Pursue-Pursue
- Withdraw-Withdraw

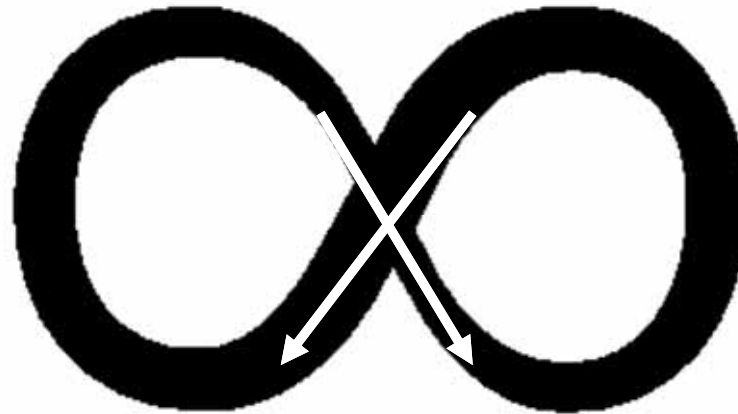
Beteende

Perception/attribut
n

Sekundära känslor

Primära känslor

Anknytnings-
behov



Beteende

Perception/
Attribution

Sekundära känslor

Primära känslor

Anknytnings-
behov

Nivå B

Att skapa känslomässiga band

- Steg 5: Erfara/Uppleva
- Steg 6: Observera
- Steg 7: Anknytningsbehov

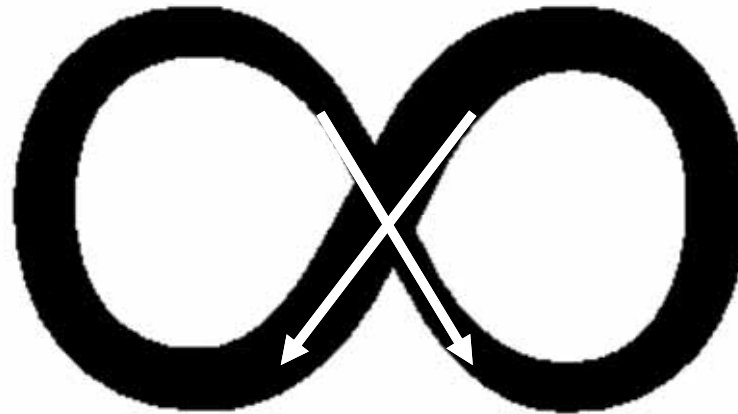
Beteende

Perception/attribut
n

Sekundära känslor

Primära känslor

Anknytnings-
behov



Beteende

Perception/
Attribution

Sekundära känslor

Primära känslor

Anknytnings-
behov

Nivå C

Att befästa

- Steg 8: Lösningar
- Steg 9: Tillbakablick

Interventioner

- Empatiskt reflekterande av klientens känslomässiga upplevelse
- Validering av klientens upplevelse
- Utforskande frågor
- Höja den känslomässiga temperaturen

Interventioner

- Empatiska tolkningar.
- Omformulera i termer av ankytningsbehov.
- Iscensättande.
- Spåra och reflektera interaktionen, gör mönster och positioner explicita.