

# Kryzys w związku – źródło destrukcji czy okazja do rozwoju?

Co proponuje EFT czyli Terapia Par  
Skoncentrowana na Emocjach

*Przygotowała Grażyna Kasprzyk*

# Czym jest kryzys?

Kryzys to reakcja podmiotu ( jednostki, pary, rodziny) na trudną sytuację, której nie potrafi rozwiązać, a posiadane zasoby okazują się niewystarczające.

W związku z tym sytuacja zaczyna być odczuwana jako trudność nie do zniesienia, zaburza równowagę emocjonalną i codzienne funkcjonowanie.

( za: James, Gililand, 2008)

# Kogo może dotknąć kryzys?

- “ Każdego z nas, zdrowo funkcjonującego człowieka, bez względu na wiek, wykształcenie, płeć, pozycję, zasoby.
- “ We wszystkich związkach w pewnym momencie pojawiają się konflikty i cierpienia, a więź między partnerami zaczyna się rozplatać.
- “ Każda rodzina jest narażona na kryzys w toku swojego życia.

# Sytuacja trudna kryzys

- “ W sytuacji trudnej jest ciężko, podmiot odczuwa silny stres, ale zachowuje poczucie wpływu, jest przekonany, że może sobie poradzić i działa w tym kierunku.
- “ Kryzys to sytuacja subiektywnie tak trudna, że podmiot uważa ją za nierozwiązywalną. Traci poczucie sprawczości, stopniowo wyczerpując swoje zasoby, odczuwa bezradność i ma trudności z funkcjonowaniem w innych sferach życia.

Kryzys to sytuacja subiektywnie nie do rozwiązania.



# System rodzinny w przestrzeni stresorów

(za: Anderson, Sabatelli, 1999)

## Poziomy system

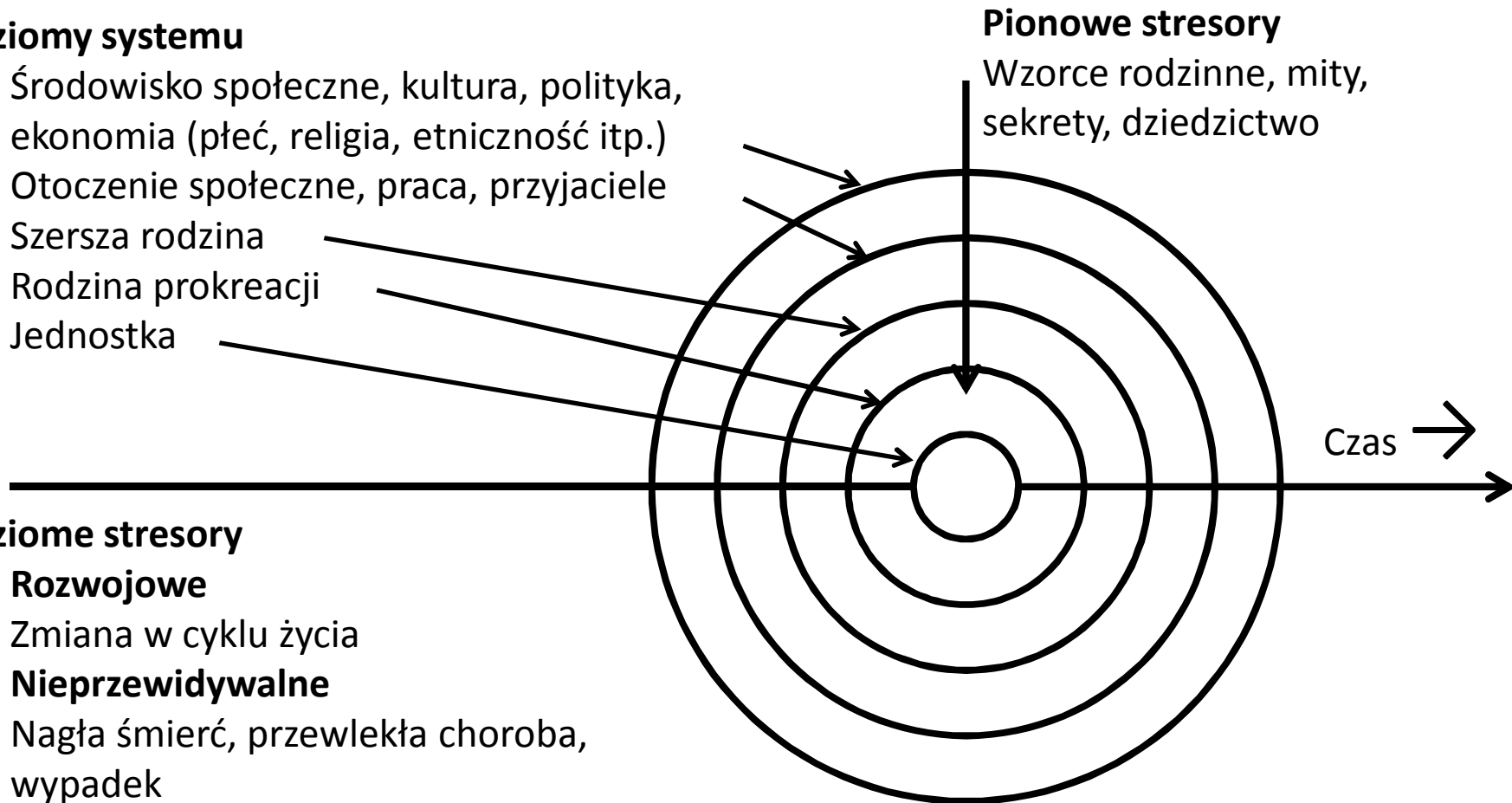
1. Środowisko społeczne, kultura, polityka, ekonomia (płeć, religia, etniczność itp.)
2. Otoczenie społeczne, praca, przyjaciele
3. Szersza rodzina
4. Rodzina prokreacji
5. Jednostka

## Pionowe stresory

Wzorce rodzinne, mity, sekrety, dziedzictwo

## Poziome stresory

1. **Rozwojowe**  
Zmiana w cyklu życia
2. **Nieprzewidywalne**  
Nagła śmierć, przewlekła choroba, wypadek



# Konsekwencje kryzysu w parze

- “ Cierpienie, odreagowanie, nakręcanie spirali negatywnych reakcji, aż po rozpad związku + konsekwencje indywidualne dla partnerów we wszystkich sferach życia oraz innych elementów systemu ( dzieci, i inne)
- “ Potencjalny rozwój, dający szansę osiągnięcia wyższego poziomu satysfakcji a na głębokim poziomie poczucia bezpiecznej więzi z partnerem, przywiązania i bliskości wzajemnej.

# EFT *Emotionally Focused Therapy*

- “ EFT zostało utworzone przez Dr. Sue Johnson oraz Dr. Leslie Greenberg w 1980r. W kolejnych latach Dr Sue Johnson rozwijała EFT dla par.
- “ EFT dostarcza naukowe dowody potwierdzające teorię przywiązania.
- “ Terapia Skoncentrowana na Emocjach, która respektuje ludzką potrzebę związków i wsparcia, jest skutecznym podejściem do uzdrawiania słabnących związków ( 70-75% powodzenia)



# EFT - na czym polega?

- “ Ukochani, którzy stali się sobie obojętni, popadają w sztywne schematy zachowań.
- “ Zachowania te wciągają ich w wir powtarzających się wzajemnych oskarżeń i wycofywania się.
- “ Aby odbudować bezpieczną więź – trzeba przerwać i pozbyć się owej destrukcyjnej sekwencji, a następnie odbudować czułe i nacechowane otwartością kontakty wzajemne, w których partnerzy mogą na sobie polegać i bezpiecznie zwierzać się sobie ze swoich lęków i tęsknot.

# Miłość w historii życia

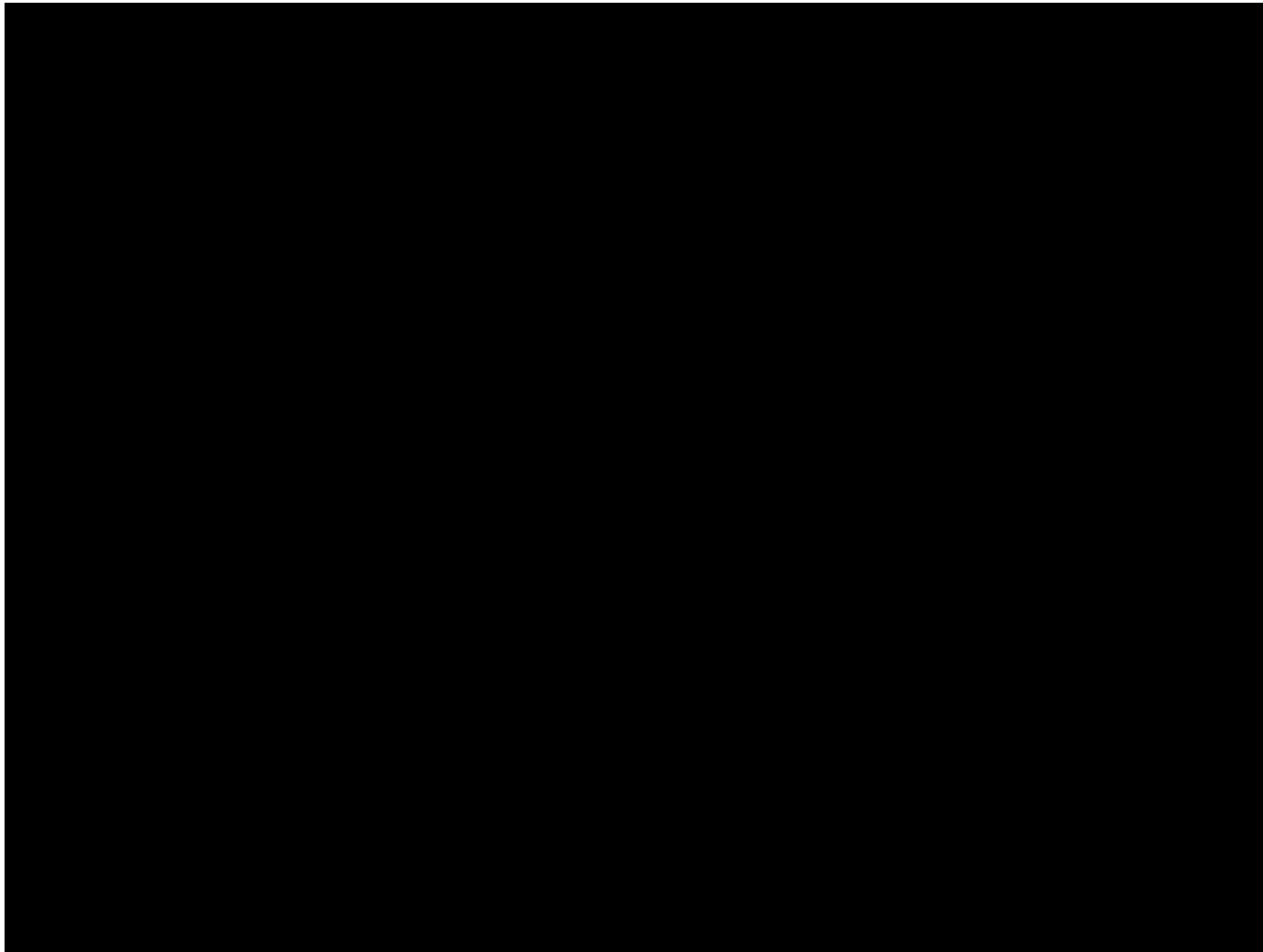
1. Urzeczenie
2. Formalizowanie związku
3. Rodzicielstwo
4. Miłość dojrzała
  - ” *Puste gniazdo*
  - ” *Przejście na emeryturę*
  - ” *Po przejściu na emeryturę*

## Przyczyny rozpadu związków miłosnych w świetle EFT

1. Stopniowa erozja i rozplatanie więzi, dokonujące się w trakcie sprzeczek i okresów milczenia = stopniowe wyczerpywanie się nadziei i uczucia
2. Nagły rozpad więzi w wyniku traumatycznego urazu lub zdrady = nagły kataklizm dewastujący zaufanie i zaangażowanie, efektem jest pierwotna panika i realizacja scenariusza umożliwiającego przetrwanie.

( za: Sue Johnson, 2015)

# Betoniarka



# Co się dzieje, gdy w parze pojawia się konflikt?

## Pierwotna panika

Badania ludzi i szczurów – *neurobiolog Jaak Panksepp* : „ w mózgach ssaków występują specyficzne połączenia przeznaczone do rejestrowania **pierwotnej paniki**, będącej rezultatem utraty, choćby chwilowej, figury przywiązania. Panikę tę powoduje każda groźba odrzucenia lub opuszczenia.

# 4 fazy bólu wywołanego rozłąką

1. Złość i sprzeciw.
2. Przywieranie i poszukiwanie.
3. Depresja i utrata nadziei.
4. Odłączenie.

W bezpiecznym związku partnerzy potrafią zatrzymać się wcześniej, partner A uświadamia sobie złość, potrafi zauważyć własny strach i potrzebę bliskości i komunikuje je. Partner B reaguje pociechą i wsparciem, zatem likwidują rozdźwięk. Inne związki potrzebują terapii.

# Terapia EFT

## Cele terapii

- ” wzrost satysfakcji ze związku
- ” budowa bezpiecznej więzi między partnerami  
czyli DUZ

# DUZ wyczulenie emocjonalne / ARE

- “ **Dostępność / Accesibility**  
*darzysz mnie uwagą i jesteś emocjonalnie otwarty na to, co mówię*
- “ **Uwrażliwienie / Responsibility**  
*akceptujesz moje potrzeby oraz lęki i oferujesz mi pociechę oraz opiekę*
- “ **Zaangażowanie / Engagement**  
*jesteś emocjonalnie obecny, pochłonięty i zainteresowany*

To są 3 podstawowe rzeczy, których brakuje w związku. Partnerzy powiedzą, że wojna jest o seks, o pieniądze, o dzieci, o teściów; ale pod tą walką jest to, co się liczy i dotyka natury emocjonalnego przywiązania. W terapii słuchamy tego, jakie pytania oni sobie zadają głębiej, na głębszym poziomie.



# Kryzys w związku = utknięcie

- “ W EFT przyjmujemy, że partnerzy utknęli w sztywnym wzorcu reakcji.
- “ Zachowania problemowe spostrzegamy jako reakcje na poczucie zagrożenia w relacji.
- “ Te reaktywne reakcje nabierają sensu wtedy, gdy rozumiemy leżące u ich podłoża pozytywne poszukiwania przyłączenia i bycia blisko.

# EFT – terapia skoncentrowana na emocjach

- “ Emocje z łac. ‘movere’ – poruszać
- “ Pod wpływem emocji - poruszamy się ku komuś, ktoś ku nam lub możemy się odwrócić
- “ W EFT pracujemy z emocjami, uznając ich logikę. Sue Johnson mawia: „ Spotkałam się z wieloma irracjonalnymi sądami, ale nigdy nie natknęłam się na irracjonalną emocję”

# EFT – terapia skoncentrowana na emocjach

- ” Krytykę ze złością widzimy jako odpowiedź na zagrożenie rozłączeniem, rozumiemy jako próbę modyfikacji niedostępności partnera, protest przed izolacją albo opuszczeniem.
- ” Wiemy, że te reakcje mają zbliżyć do kogoś i narastają w sytuacji zagrożenia.
- ” Czyli te nasze reaktywne reakcje , w tym lękowe przywieranie, podążanie za, agresywne domaganie się odpowiedzi - mogą wyglądać jak kontrola.



## 2 POZIOMY EMOCJI

1. REAKTYWNY, WTÓRNY
2. PIERWOTNY, KRUCHY, WRAŻLIWY, DELIKATNY

Poziom wtórny, który działa spustowo powoduje, że ludzie się odpychają, odsuwają.

Emocje kruche, delikatne powodują, że ludzie się do siebie zbliżają

# Możliwość zmiany wzorca

Jako ludzie jesteśmy tak zaprogramowani, żeby szukać kontaktu i być w kontakcie. Tak się dzieje na całym świecie, gdziekolwiek byśmy nie pojechali. Może być to wyrażane różnie w różnych kulturach, ale te delikatne, kruche uczucia są takie same.

Zmiana wynika z nowych doświadczeń i nowych wydarzeń relacyjnych. W EFT koncentrujemy się na dawaniu możliwości na nowe spotkania, pomagamy parom przedefiniować swoją relację na taką, która jest bezpieczna.

# 7 rozmów EFT

1. Rozpoznawanie szatańskich dialogów
  - A. „Znaleźć tego złego”
  - B. „ Polka protestacyjna”
  - C. „ Zastygnąć i uciekać”
2. Znajdowanie czułych miejsc.
3. Powrót do trudnego momentu.
4. Przytul mnie mocno – angażowanie się i zbliżanie.
5. Wybaczanie krzywd.
6. Zacieśnianie więzi poprzez seks i dotyk.
7. Utrzymywanie miłości przy życiu.

# EFT Tango





# EFT Tango

1. Proces – odzwierciedlaj aktualny moment (wewnątrz i pomiędzy)
2. Dostęp – eksploruj bardziej podstawowe i głębsze lub nowe emocje
3. Odegranie –Zarządź: ujawnij partnerowi bardziej podstawowe emocje
4. Przeanalizuj jak partner się czuł ujawniając głębokie emocje i jak drugi partner się czuł słysząc te bardziej podstawowe emocje
5. Metaproces: Zintegruj, potwierdź, odzwierciedl, spojrzenie na Self, spojrzenie na Pomędzy

# EFT: etapy i kroki

## ETAP PIERWSZY: **DE – ESKALACJA**

1. Przymierze i Rozpoznawanie
2. Identyfikowanie negatywnych cykli/ Problemy związane z przywiązaniem
3. Dostęp do głębokich, kruchych emocji, wynikających z potrzeby więzi
4. Nadanie ram problemowi – cykle, potrzeby więzi, strach  
( kroki 1-4)

# EFT: etapy i kroki

## ETAP DRUGI: **RESTRUKTURYZACJA WIĘZI**

5. Dostęp bezpośrednio do potrzeb, obaw, modeli self
6. Pobudzanie wzajemnej akceptacji – rozwijanie tańca
7. Strukturowanie emocjonalnego zaangażowania – ekspresja potrzeb przywiązania

( kroki 5-7)

Antidotum/ Doświadczenia dotyczące Więzi

# EFT: etapy i kroki

## ETAP TRZECI: **KONSOLIDACJA**

8. Nowe rozwiązanie dla problemów powtarzających się
9. Utrwalanie ( na przykładach nowych, aktualnych sytuacji problemowych)

( kroki 8-9)

# Bibliografia

1. Johnson, Sue, Sens miłości, Wyd. Złote Drzewo, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, W-wa 2015
2. Johnson, Suzan, Cutting Edge Couple Therapy for the 21st Century: A short course in EFT, 2015
3. Johnson, Sue, Przytul mnie, Wyd.Laurum, Warszawa, 2012
4. Jorgensen, Rebecca, Creating Connection and Change in Couple Therapy, warsztat szkoleniowy, Kraków, 2015

# Info o prowadzącej

- ” Mgr Grażyna Kasprzyk
- ” Certyfikowany Psychoterapeuta i Doradca Systemowy
- ” Adres e-mail: [grazutiakas@interia.pl](mailto:grazutiakas@interia.pl)
- ” Nr telefonu +48 608539636