



Περιεχόμενα:

- *Χαιρετισμός Συντονιστικής Ομάδας Ελληνικού Δικτύου EFT*
- *Τα νέα του Ελληνικού Δικτύου*
- *Εκδόσεις*
- *Η εργαλειοθήκη του θεραπευτή: Χορεύοντας το Τανγκό του EFT: Εφαρμογές με EFIT και Τραύμα*
D. R. Fairweather, PhD, EFT Center Vancouver Island, Canada
- *Το άρθρο του τεύχους: Απόσπασμα από τη συνέντευξη της Lorrie Brubacher στην Ιωάννα Κουκού, από την ελληνική έκδοση του βιβλίου της "Stepping Into EFT"*
- *Τα νέα του ICEEFT*

Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT

Μέσα σε ένα περιβάλλον διάχυτης αβεβαιότητας και με κάθε είδους δυσκολία να αναδύεται καθημερινά, είναι πολύ σημαντικό το ότι μπορούμε και παραμένουμε συνδεδεμένοι με συναδέλφους με τους οποίους μοιραζόμαστε κοινούς προβληματισμούς καθώς και την έγνοια μας να υποστηρίξουμε τους ανθρώπους, που απευθύνονται σε μας, στις πιεστικές δικές τους πραγματικότητες. Αυτό μας κάνει να νοιώθουμε ότι μπορούμε να φανούμε χρήσιμοι και υποστηρικτικοί με την ελπίδα ότι κάνουμε τη διαφορά στην ζωή τους.

Χαιρόμαστε πολύ, που κάτω από αυτές τις πρωτόγνωρες συνθήκες, μπορούμε και σας προσφέρουμε μια σειρά νέων δραστηριοτήτων τις οποίες μπορείτε να δείτε και μέσα σε αυτό το τεύχος, και οι οποίες στοχεύουν στην ανατροφοδότηση μας και στην καλύτερη κατανόηση των εφαρμογών του μοντέλου του EFT.

Καθώς πλησιάζουν οι γιορτές ευχόμαστε να παραμείνουμε όλοι ασφαλείς και υγιείς, να ξεκουραστούμε και να περάσουμε όσο καλύτερα μπορούμε αυτά τα διαφορετικά Χριστούγεννα - με ζεστές και συντροφικές στιγμές με τους πολύ κοντινούς δικούς μας.

Ελπίζουμε το Νέο Έτος να φωτίσει το δρόμο για όσα ονειρευόμαστε, να φωτίσει το δρόμο για μια ασφαλέστερη ανθρωπότητα.

Με εκτίμηση,

Η Συντονιστική Ομάδα Ψυχοθεραπευτών

Κυριακή Πολυχρόνη - EFT Θεραπεύτρια, Επόπτρια & Εκπαιδεύτρια

Ιωάννα Κουκού - EFT Θεραπεύτρια & Επόπτρια

Αναστασία Βλαχογεωργάκη - Αλεξάνδρα Δημητριάδου - EFT Θεραπεύτριες

Ψυχοθεραπευτές: Ιωάννα Κυρίτση, Παναγιώτα Παυλοπούλου, Αφροδίτη Ραλλάτου,

Νίκος Σπηλιόπουλος

Τα Νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT

Σειρά Διαδικτυακών Σεμιναρίων - Webinars - 2021

Με το ξεκίνημα του νέου έτους αρχίζει ένας κύκλος Διαδικτυακών Σεμιναρίων με EFT Εκπαιδευτές από την παγκόσμια κοινότητα, με θέματα που αφορούν ειδικές εφαρμογές του EFT.

«Το Sex ως Ασφαλής Περιπέτεια: συνδεδεμένοι σεξουαλικά και συγκινησιακά μέσω του EFT»

Σάββατο, 30 Ιανουαρίου 2021, 16:00-19:00

-*Zoya Simakhodskaya, Ph.D., Κέντρο Ψυχολογικής και Διαπροσωπικής Ανάπτυξης (CPID), New York*

«Εφαρμόζοντας το EFT σε Τραύματα Δεσμού: Η μέθοδος AIRM»

Σάββατο, 27 Φεβρουαρίου 2021, 16:00-19:00

-*Lorrie Brubacher, M. Ed., LMFT, Διευθύντρια Κέντρου EFT Βόρειας Καρολίνας, USA*

«Παλεύοντας για σύνδεση: EFT και βία στη σχέση του ζευγαριού»

Σάββατο, 3 Απριλίου 2021, 10:30-13:30

-*Lieven Migerode, MA. Κλινικός Ψυχολόγος, Ιδρυτής του EFT Βελγίου*

-*Jef Slootmaeckers, MA, Συστημικός Θεραπευτής, Βέλγιο*

«Τραύμα και EFT: εφαρμογή σε Άτομα (EFIT) και σε Ζευγάρια»

Σάββατο, 24 Απριλίου 2021, 19:00-22:00

-*Leanne Campbell, Ph.D., Υποδιευθύντρια του EFT Κέντρου Νήσου Βανκούβερ, Canada*

Εκπαίδευση Θεραπευτών

Endorsed Externship Φθινόπωρο 2020

Ολοκληρώθηκε ο φετινός εισαγωγικός κύκλος εκπαίδευσης στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία - EFT.

Το Endorsed Externship, πιστοποιημένο πρόγραμμα από το Κέντρο Ελέγχου Ποιότητας EFT του Καναδά – ICEEFT, πραγματοποιήθηκε πρώτη φορά διαδικτυακά στην Ελλάδα.

Την εκπαίδευση πρόσφεραν οι κκ **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer, και **Ιωάννα Κουκού**, EFT Supervisor με τους βοηθούς εκπαίδευσης, **Ελένη Δρακάκη**, **Βασιλική Καρβέλη**, **Έλενα Κράστεβα**, **Ιωάννα Κυρίτση**, **Παναγιώτα Παυλοπούλου**, **Σπύρο Ρούσσινο**, **Νίκο Σπηλιόπουλο** και **Χρύσα Φερίδου**.

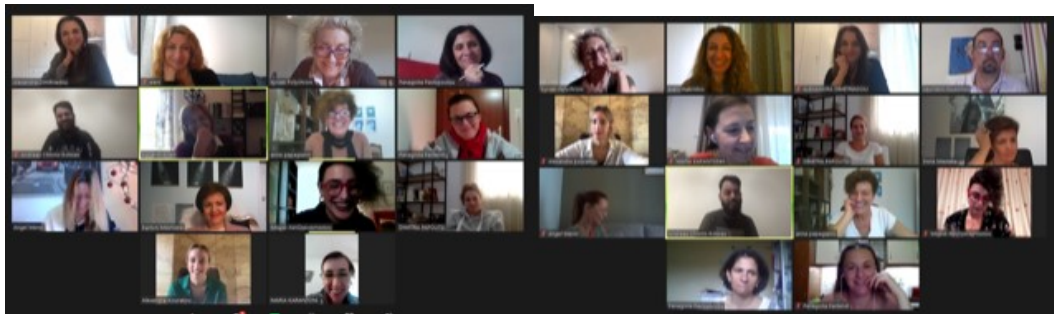
35 επαγγελματίες ψυχικής υγείας από διαφορετικά μέρη της Ελλάδας και την Κύπρο, συνδέθηκαν σε ένα εκπαιδευτικό ταξίδι, σε μια νέα προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία ατόμου- ζεύγους-οικογένειας.



Core Skills (Αθήνα)

Ολοκληρώθηκαν στις 19-20 Σεπτεμβρίου και 12-13 Δεκεμβρίου το δεύτερο και τρίτο διήμερο Core Skills, που έγιναν διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Zoom.

Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε με την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer, την **Αλεξάνδρα Δημητριάδου** EFT Supervisor-in-training και τους βοηθούς **Παναγιώτα Παυλοπούλου**, **Σπύρο Ρούσσινο** και **Ελένη Μακρίδου**. Η εκπαίδευση προγραμματίζεται να ολοκληρωθεί στις αρχές του 2021.



Διαδικτυακή Ομάδα Εποπτείας

Διαδικτυακή Ομάδα Εποπτείας ξεκινά η **Κυριακή Πολυχρόνη** για τους εκπαιδευόμενους στο EFT, οι οποίοι ενδιαφέρονται να προχωρήσουν σε επίσημη πιστοποίηση από την ICEEFT ως EFT θεραπευτές.

Σε μηνιαίες τακτικές συναντήσεις, ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης με τα μέλη ώστε οι εποπτευόμενοι θεραπευτές να έχουν την δυνατότητα να μοιραστούν δυσκολίες, ματαιώσεις και επιτεύγματα σε ό,τι αφορά την θεραπευτική πρακτική τους στο EFT, να παρακολουθήσουν και να συζητήσουν πάνω σε εκπαιδευτικά videos, να βελτιώσουν τις δεξιότητες τους και να ενδυναμωθούν για τη συνέχεια.

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Εποπτών του ΑΚΜΑ

Η **Κυριακή Πολυχρόνη** συμμετέχει στο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Εποπτών του Αθηναϊκού Κέντρου Μελέτης του Ανθρώπου - ΑΚΜΑ - με μια σειρά εργαστηρίων. Στο πρώτο, το οποίο πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά στις 24 Οκτώβρη, παρουσίασε το μοντέλο εποπτείας ACES, το οποίο αξιοποιεί τις αρχές της Θεωρίας του Δεσμού και του EFT για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των Εποπτών.

Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό

Παγκόσμια Συνάντηση Εκπαιδευτών του EFT 2020

Η **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer και Συντονίστρια του Ελληνικού Δικτύου EFT, συμμετείχε και φέτος στην παγκόσμια συνάντηση των εκπαιδευτών του EFT.

Η συνάντηση ολοκληρώθηκε στις 9 Αυγούστου και πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά.

Εβδομήντα (**70**) εκπαιδευτές από όλο τον κόσμο, μαζί με την ιδρύτρια του EFT - **Sue**

Johnson, συζήτησαν τις νέες εξελίξεις στη διδασκαλία και κλινική πρακτική της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας σε μια πολύ δημιουργική εμπειρία σύνδεσης και ανταλλαγής εμπειριών.



Συνάντηση Ευρωπαίων Εκπαιδευτών EFT

Σε συνεργασία με τους EFT Εκπαιδευτές Karen Wagenaar από την Ολλανδία και τον Lieven Migerode από το Βέλγιο, η **Κυριακή Πολυχρόνη** οργάνωσε μια σειρά διαδικτυακών συναντήσεων σε καίρια θέματα εκπαίδευσης, με στόχο τη σύνδεση, την ανταλλαγή και την αλληλοϋποστήριξη.



Εκπαίδευση θεραπευτών στο IPAN

Στο πλαίσιο της ανάπτυξης του EFT στο Ιράν ένα ακόμη Endorsed Externship πρόκειται να πραγματοποιηθεί τον Ιανουάριο του 2021 με Εκπαιδύτριες την Κυριακή Πολυχρόνη, EFT Certified Trainer, και τη Jila Behnad, EFT Certified Supervisor από τις ΗΠΑ.



Iran Community of **EFT**,
an **ICEEFT** affiliated community
and the only center
with permission to conduct **EFT** training
in Iran, is proud to announce:

Externship in Emotionally Focused Therapy (EFT)

Trainers

Kyriaki Polychroni
EFT Certified Trainer
from Greece



Jila Behnad
EFT Certified Supervisor
from the U.S.



Jan 7 th- 8 th
&
Jan 14th-15th
Online

- Early Registration Discount until Oct 10th
- Payment Plan Options Available
with International Certification from **ICEEFT**

+98- 905 826 70 71
+98- 21-88 52 11 68
+98- 21-88 54 84 63

www.ireft.com

Ευαισθητοποίηση Ζευγαριών / Οικογενειών

Πρόγραμμα «Κράτα με Σφιχτά»

Το εκπαιδευτικό σεμινάριο **«Κράτα με Σφιχτά» - Hold Me Tight® Program** - που απευθύνεται σε ζευγάρια τα οποία θέλουν να ενδυναμώσουν τη σχέση τους και να βελτιώσουν την επικοινωνία μεταξύ τους. Για πρώτη φορά στην Ελλάδα θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά μέσω Zoom.

Δύο Σαββατοκύριακα τον Ιανουάριο του 2021, στις 16 – 17 και 30 – 31, θα είναι αφιερωμένα σε ασκήσεις, βιωματικές δράσεις, συζητήσεις με τα ζευγάρια που θα συμμετέχουν στο σεμινάριο, με στόχο να γνωρίσουν βαθύτερα τον εαυτό τους και το σύντροφό τους, ανακαλύπτοντας ένα νέο – πιο αποτελεσματικό – τρόπο επικοινωνίας, κατανόησης και εμπιστοσύνης για τους ίδιους και τη σχέση τους.

Για αυτόν το χρόνο προγραμματίζονται άλλοι δύο τετραήμεροι κύκλοι του σεμιναρίου, οι οποίοι ανάλογα με τις συνθήκες θα πραγματοποιηθούν δια ζώσης ή διαδικτυακά .

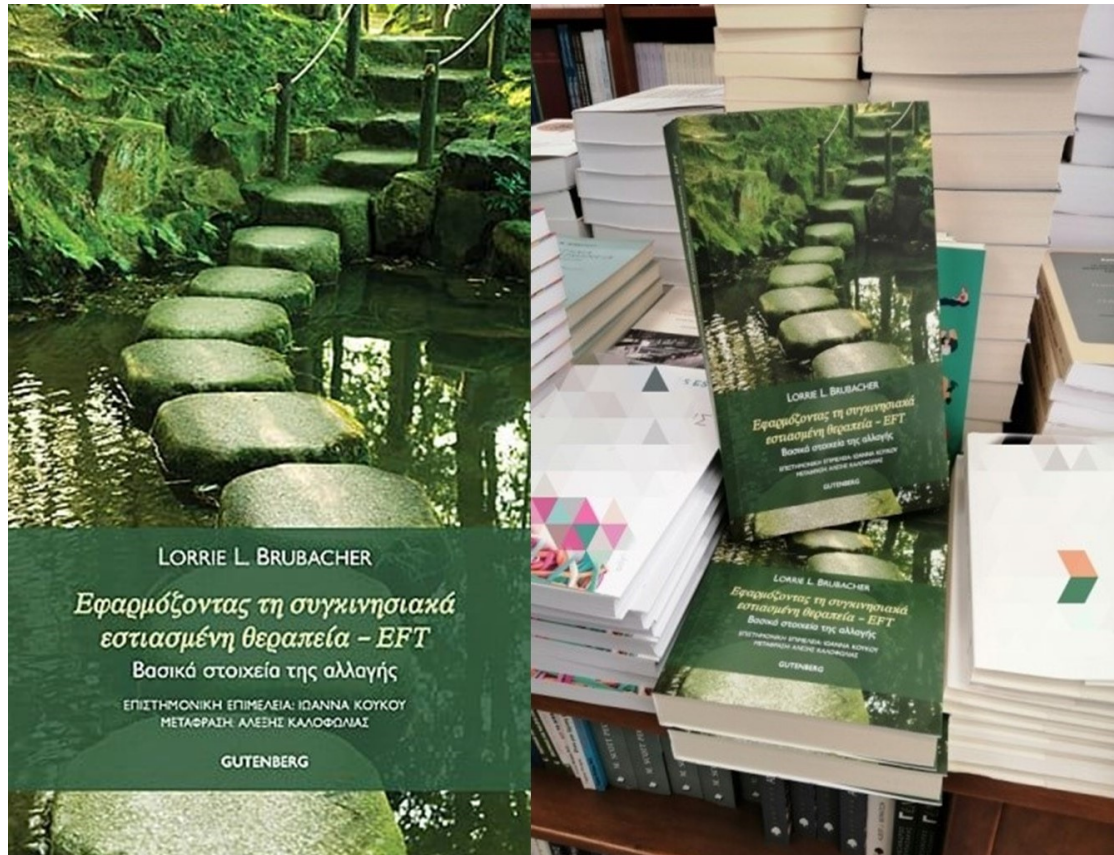
20 - 21 Μαρτίου και 03 - 04 Απριλίου 2021

22 - 23 Μαΐου και 05 - 06 Ιουνίου 2021

[Περισσότερες πληροφορίες](#)



Εκδόσεις



Η Ελληνική έκδοση του βιβλίου της **Lorrie Brubacher**, "**Εφαρμόζοντας τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία EFT: βασικά στοιχεία της αλλαγής**" (*Stepping into Emotionally Focused Couple Therapy*) με επιμέλεια της Ιωάννας Κουκού, από τις εκδόσεις **Gutenberg**, βρίσκεται πλέον στα βιβλιοπωλεία και στα χέρια μας. Αυτό το βιβλίο φιλοδοξεί να γίνει όχι μόνο μια ανεκτίμητη πηγή γνώσης για όλους τους κλινικούς θεραπευτές EFT αλλά και να προσφέρει μια εμπειριστατωμένη παρουσίαση της προσέγγισης σε όσους ψυχοθεραπευτές ενδιαφέρονται να έχουν μια πρώτη επαφή με το μοντέλο. Απευθύνεται επίσης σε φοιτητές/-τριες τμημάτων Ψυχολογίας, προπτυχιακών και μεταπτυχιακών που ενδιαφέρονται και ερευνούν θέματα θεραπείας ζεύγους.

Η **Brubacher** έχοντας πάνω από τριάντα χρόνια εμπειρίας στην έρευνα και κλινική δουλειά στο μοντέλο, περιγράφει αναλυτικά με πρακτικό, θεωρητικά απλό και κατανοητό τρόπο και με πολλά συγκεκριμένα παραδείγματα τη διεργασία σε κάθε βήμα και στάδιο του EFT.

Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

Χορεύοντας το Τανγκό του EFT: Εφαρμογές με EFIT και Τραύμα

D. R. Fairweather, PhD, EFT Center Vancouver Island, Canada

Ως θεραπευτές EFT, έχουμε ως κύριο στόχο να δημιουργήσουμε στη συνεδρία διορθωτικές συναισθηματικές εμπειρίες. Είτε συνεργαζόμαστε με ζευγάρια, άτομα ή οικογένειες, ένας βασικός στόχος είναι να συντονιστούμε με τους θεραπευόμενους μας σε βαθύτερες συγκινησιακές διεργασίες και να διευκολύνουμε (δείχνοντας ενσυναίσθηση φυσικά, στον ρυθμό και την ετοιμότητα των ίδιων) στιγμές μετασχηματισμού όπου η ευαλωτότητα αντιμετωπίζεται με νέο και διαφορετικό τρόπο. Μέσα σε αυτές τις βιωματικές, διορθωτικές στιγμές βρίσκεται η θεραπευτική μαγεία της ψυχοθεραπείας. Πώς φτάνουμε εκεί όμως; Υπάρχει κάποιος πλοηγός; Πώς προσανατολίζουμε και οργανώνουμε τον εαυτό μας; Θα σας παρακαλούσα να με ακολουθήσετε με σε μια καλά φωτισμένη οδό για τον θεραπευτικό δρόμο του EFT.

Ας εισάγουμε τον αξιόπιστο φίλο μας: το Tango.

Πρόσφατα την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου 2020, σε ένα διαδικτυακό σεμινάριο EFIT που παρουσιάστηκε μέσω της κοινότητας Orange County for Emotionally Focused Therapy (OCCEFT), η Δρ. Sue Johnson παρουσίασε βασικά στοιχεία του Tango με συνοπτικό και ενδιαφέροντα τρόπο. Επιτρέψτε μου να παρουσιάσω, να συνοψίσω και να επεκτείνω μερικούς από τους αναστοχασμούς της Sue παρακάτω.

Οι 5 βασικές κινήσεις του EFT Tango

Ενώ το Tango είναι ένας πολύτιμος οδηγός κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, δεν πρέπει να προσεγγιστεί ως μια μηχανιστική διαδικασία. Η Sue Johnson περιγράφει το Tango ως «μια κινούμενη, ζωντανή διεργασία». Εάν δεν υπάρχει συντονισμός, καταρρέουν τα πάντα αμέσως. Είναι σαν να προσπαθείς να βράσεις ένα αυγό χωρίς ζεστό νερό.

Καθοδηγούμαστε πάντα και πρωτίστως από την εμπειρία των θεραπευομένων.

Παραμένουμε συναισθηματικά δεσμευμένοι και παρόντες. Επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε ένα «ασφαλές καταφύγιο» μια συμμαχία για ασφαλή βάση.

Καθώς η διεργασία του Tango ξεδιπλώνεται, συνοδεύουμε τους θεραπευόμενους σε ευάλωτα μέρη - και συχνά σε «τρομακτικές, ανεξερεύνητες και μη αποδεκτές» συγκινήσεις (Bowlby 1988) ή μέρη του εαυτού. Δίνοντας προσοχή στον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι ρυθμίζουν το συναίσθημα, για παράδειγμα, και πόσο συνεκτική φαίνεται η αφήγησή τους, μας βοηθά να εκτιμήσουμε την ετοιμότητα και την προθυμία τους να φτάσουν σε ένα βαθύτερο επίπεδο.

Μερικές φορές δεν είναι έτοιμοι. Φροντίζουμε να μην πιέζουμε πολύ δυνατά. Δεν θέλουμε να ανοίξουμε πολύ παραπάνω το «θεραπευτικό παράθυρο». Αυτό σημαίνει ότι, δεν θέλουμε ανοίγοντας το παραπάνω να χάσουμε πολύτιμες ευκαιρίες. Δεν είναι ποτέ εύκολο για τους θεραπευόμενους να βαδίζουν μέσα σε αυτά τα ευάλωτα σημεία.

Εάν και όταν φαίνονται έτοιμοι, τους ακολουθούμε στις βαθύτερες συγκινήσεις τους. Με ενσυναίσθηση μπαίνουμε στον εσωτερικό κόσμο του θεραπευόμενου και εναρμονιζόμαστε στο βαθύτερο συγκινησιακό κανάλι του. Μένουμε μαζί του. Το επικυρώνουμε. Μέσα από αυτό το σημείο, μένοντας συντονισμένοι, θα αρχίσουμε να βλέπουμε και να αισθανόμαστε τη φυσική ροή αυτών των 5 βασικών κινήσεων Tango.

1. Καθρεφτίζουμε / Αντανακλούμε την παρούσα διεργασία

- Από τη σκοπιά της συγκινησιακής εμπειρίας, προσπαθούμε να μείνουμε με «αυτό που διαδραματίζεται στο εδώ και τώρα». Ψάχνουμε για μοτίβα.
- Πώς αφηγείται ο θεραπευόμενος την ιστορία του; Πώς συνδυάζει τον εσωτερικό του κόσμο; Πώς συνδέεται συναισθηματικά με τους άλλους; Αυτές οι αλληλεπιδράσεις μοιάζουν καλές ή κακές; Πώς αλληλεπιδρά ο θεραπευόμενος μαζί σου στη συνεδρία; Νιώθει ασφαλής μαζί σου;
- Πώς μιλά για τα συναισθήματά του/της; Πώς εμπεριέχει και ρυθμίζει τις συγκινήσεις; Πώς αντιμετωπίζει την ευαλωτότητα; Αυτοί οι τρόποι αντιμετώπισης τον κρατούν κολλημένο και περιορισμένο και τελικά καταλήγουν να συμβάλλουν στο άγχος ή την κατάθλιψη σε έναν επαναλαμβανόμενο κύκλο εσωτερικής ανατροφοδότησης;
- Πώς οι τρόποι διαχείρισης των συναισθημάτων μεταφράζονται σε τρόπους αλληλεπίδρασης με άλλους (διαπροσωπικούς κύκλους) που αφήνουν τον θεραπευόμενο μόνο του, χωρίς υποστήριξη και χωρίς να μπορεί να βρει συναισθηματική ισορροπία;
- Στο καθρέφτισμα και την αντανάκλαση, θέλουμε να βοηθήσουμε το θεραπευόμενο να δώσει μια πιο συνεκτική αφήγηση για τον εσωτερικό και διαπροσωπικό του κόσμο. Θέλουμε να επικυρώσουμε και να ομαλοποιήσουμε την αφήγηση του. Κάνουμε την «εξωπραγματική» εμπειρία φυσιολογική, την «τρομακτική» εμπειρία διαχειρίσιμη και τη «μη αποδεκτή» εμπειρία, αποδεκτή.
- Ειδικά με τους θεραπευόμενους με τραύμα, ίσως χρειαστεί να πάμε αργά. Επαναλαμβάνουμε την ιστορία. Την κάνουμε πιο συνεκτική, τη διευκρινίζουμε και την βάζουμε σε μια σειρά. Ρωτάμε πώς είναι να μιλάμε γι' αυτό. Προσμετράμε το ρίσκο με τον δικό μας ρυθμό. Παίρνουμε σινιάλα από το θεραπευόμενο, τα τσεκάρουμε μαζί του, ρωτάμε πώς είναι για κείνον, ρωτάμε αν είναι εντάξει να μείνουμε σε αυτό το σημείο, ζητάμε την σύμφωνη γνώμη του.

2. Συναρμολογούμε και εμβαθύνουμε

Παίρνουμε το «ασανσέρ για να κατεβούμε» μέσα στο συναίσθημα. Πηγαίνουμε μαλακά και αργά. Βοηθάμε τον θεραπευόμενο να αφομοιώσει βαθύτερα την εμπειρία του

- Ο καλύτερος τρόπος για να εμβαθύνουμε είναι απλά να μείνουμε εκεί. Επαναλαμβάνουμε τις εκφράσεις του, χρησιμοποιούμε τις εικόνες του, χρησιμοποιούμε τις συναισθηματικές λαβές που αποκρυσταλλώνουν την εμπειρία του.

- Θέλουμε να πειθαρχήσουμε εδώ ώστε να βάλουμε τα στοιχεία των συγκινήσεων μαζί, κομμάτι - κομμάτι. Καθώς το κάνουμε, αλλάζουμε την εσωτερική οργάνωση των συγκινήσεων. Αλλάζουμε τη δομή τους. Η συναισθηματική εικόνα γίνεται πιο πλήρης, οργανωμένη και ολοκληρωμένη.

- Υπάρχουν πέντε βασικά στοιχεία που πρέπει να λάβουμε υπόψη:

i. Έναυσμα

Ποια είναι η σκηνή, η ένδειξη, η κατάσταση που εγείρει το έντονο συναίσθημα;

ii. Βασική αντίληψη

Ποια είναι η βασική αρχική αντίδραση ή εκτίμηση του ατόμου; Αυτό θα είναι γρήγορο και ασαφές. Συνήθως είναι ένα άσχημο συναίσθημα με υπόνοια απειλής και κινδύνου αλλά είναι ασαφές και μπερδεμένο.

iii. Σωματική αντίδραση

- ο Πηγαίνουμε μαλακά, αργά και συγκεκριμένα.

- ο Τι συμβαίνει τώρα στο σώμα σας; Ρωτάμε με ένα τρόπο που δείχνει περιέργεια και δίνει ασφάλεια. Μένουμε για λίγο ακόμη στην σωματική απόκριση. Απλά μένουμε εκεί.

- ο Πως είναι για σένα να μιλάς για αυτό σε εμένα; Τι συμβαίνει μέσα σου;

iv. Νοηματοδότηση

- ο Τα ασαφή απροσδιόριστα πράγματα είναι εξουθενωτικά. Δεν ξέρουμε τι έχουμε να αντιμετωπίσουμε. Μπορεί να μας φρικάρει. Κάνοντας κάτι πιο συγκεκριμένο καθιστά ευκολότερο τον χειρισμό και τη διαχείριση του.

- ο Έτσι, επιδιώκουμε να κάνουμε τα πράγματα πιο λεπτομερή και συγκεκριμένα.

- ο Τι ακριβώς λέτε στον εαυτό σας; Τι σημαίνει αυτό;

- > Αυτό σημαίνει ότι θα είμαι μόνος για πάντα

- > Αυτό σημαίνει ότι κανείς δε θα με θέλει

- > Αυτό σημαίνει ότι θα είμαι για πάντα αβοήθητος και σε κίνδυνο

- > Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να σχεδιάζω και να σχεδιάζω και να σχεδιάζω, αλλιώς δεν θα νιώσω ποτέ ασφαλής!

v. Τάση δράσης

- ο Τι κάνουν στη συνέχεια, ανακλαστικά; Αυτό τείνει να είναι μια αυτόματη, άκαμπτη απόκριση. Τρέχουν; Κλείνονται στον εαυτό τους; Μουδιάζουν; Κρύβονται; Επιτίθενται; Συνδέονται;

3. Χορογραφούμε συμμετοχικές αναπαραστάσεις

- Περνάμε μέσα από αυτές τις συναντήσεις με τον θεραπευόμενο. Στο EFIT, αυτό είναι το μέρος του Tango που είναι διαφορετικό από τη θεραπεία ζευγαριών.
- Στη θεραπεία ζευγαριών EFT, οι αναπαραστάσεις είναι με τον άλλο σύντροφο.
- Στο EFIT, μπαίνουμε στην εσωτερική ζωή του ατόμου ή αλλιώς μένουμε με την αλληλεπίδραση με τον θεραπευτή. Πρέπει να το κάνουμε «ζωντανό» - πρέπει να είναι ζωντανό. Δεν είναι μια εξήγηση ή περιγραφή της εμπειρίας, είναι εμπειρία.
- Στο EFIT, επίσης η συνάντηση μπορεί να γίνει με:

Ο Τον θεραπευτή

-> Είμαστε ένα ασφαλές καταφύγιο, μια ασφαλής βάση

-> Είμαστε ένας φάρος φωτός σε βαθύτερα μέρη, συνηχούμε και μεταφέρουμε συμπόνια για τα εσωτερικά συναισθήματα και τα μέρη του εαυτού από τα οποία ο θεραπευόμενος πιθανότατα αγωνίζεται να μην υποχωρήσει.

ο Ένα νεότερο ή πιο ευάλωτο, καταπιεσμένο ή μη αποδεκτό μέρος του εαυτού

-> Μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου και να μιλήσεις σε αυτόν το νεότερο εαυτό σου που ήταν τόσο τρομαγμένος, και μόνος στο σκοτάδι;

-> Υπάρχει εδώ μια πιο ώριμη, ενήλικη πλευρά που φροντίζει σα γονιός και παρηγορεί αυτή την νεότερη ευάλωτη πλευρά του εαυτού

ο Άλλο πρόσωπο δεσμού στη ζωή του

-> Οι αναπαραστάσεις αντανakλούν και βασίζονται σε βασικές αλληλεπιδράσεις που έχουν συμβάλει στον καθορισμό του εαυτού

-> Το άλλο πρόσωπο θα μπορούσε να είναι γονέας ή άλλος συγγενής (ο οποίος παρείχε αίσθηση ασφάλειας) ή μια πνευματική μορφή ή ο σύντροφος του θεραπευόμενου

- π.χ., μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας; Και να πείτε στη μητέρα σας. Να της πείτε ξανά ξανά; Να της πείτε πώς νοιώθατε όταν ήσασταν τόσο μόνος στο σκοτάδι

- π.χ., μπορείτε να φανταστείτε να το μοιραστείτε με τον σύντρόφό σας; Τι θα μπορούσατε να πείτε;

4. Επεξεργαζόμαστε την αναπαράσταση

Καθρεφτίζουμε το δράμα που έχει ξεδιπλωθεί. Το επεξεργαζόμαστε, μιλάμε για αυτό, ώστε ο θεραπευόμενος να μπορεί να το σκεφτεί και να το εμπεριέξει.

- Πώς ήταν να το λέτε αυτό;

- Πώς ήταν να κρατάτε εκείνο το μικρό νεαρό μέρος του εαυτού σας που νιώθει τόσο μόνο; Ήταν ωραία να το παρηγορείτε;

5. Απαρτιώνουμε και επικυρώνουμε

- Καφθεφτίζουμε στον θεραπευόμενο τι ακριβώς έκανε. Αντικατοπτρίζουμε τη διαδικασία αλλαγής.
- Κοιτάζτε τι κάνατε. Με το να το εξηγούμε και να το επαναλαμβάνουμε το κάνουμε πιο ζωντανό, πιο δυνατό, πιο συγκεκριμένο. Τον βοηθάμε να το κάνει δικό του.
- Όταν είναι κατάλληλη στιγμή, επιτείνουμε. Λέμε, "Ουάου!"
- Επικυρώνουμε τον θεραπευόμενο με παρόμοιο τρόπο με αυτόν με τον οποίο ένας στοργικός γονέας θα επικύρωνε το μικρό παιδί του που πήρε ένα μεγάλο ρίσκο, και το αισθανόμαστε πραγματικά και ειλικρινά όταν το λέμε. Δεν το λέμε αν δεν το εννοούμε πραγματικά. Αλλά αν το νιώθουμε, μπορούμε να πούμε κάτι τέτοιο:

ο Είμαι εντυπωσιασμένος από το θάρρος σου.

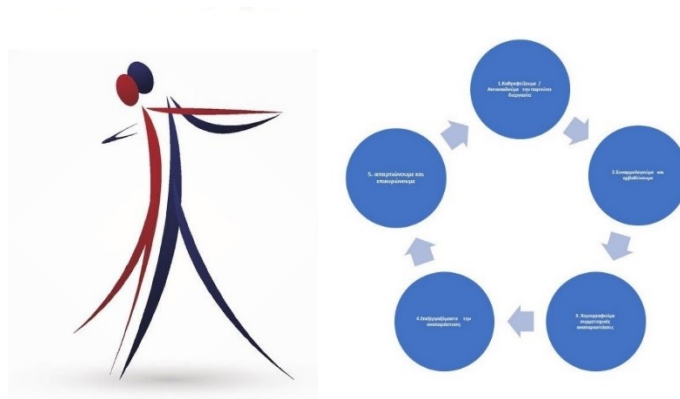
ο Είναι πολύ μεγάλο προνόμιο να είμαι μαζί σας σε αυτή τη διαδρομή.

ο Είναι τιμή μου που μοιράζεστε αυτά τα ευάλωτα μέρη του εαυτού σας μαζί μου.

ο Είναι τιμή μου που με εμπιστεύεστε.

- Αυτή δεν είναι μια γνωσιακή άσκηση. Εάν αυτή η κίνηση γίνει σωστά, επηρεάζουμε το νευρικό σύστημα του θεραπευόμενου. Μπορούμε ακόμη και να περιμένουμε να δούμε τη συγκινησιακή διεργασία να βαθαίνει ακόμη περισσότερο σε αυτό το σημείο. Αναδιοργανώνουμε το εσωτερικό τους σύστημα. Τους βοηθάμε να οργανώσουν και να επεξεργαστούν μια νέα εμπειρία και καθώς το κάνουμε αυτό, η αίσθηση του εαυτού τους -ως άξιος και ικανός - και της εμπλοκής με άλλους, επεκτείνεται.

Ολοκληρώνοντας, η θεωρία του Δεσμού, μας δίνει έναν χάρτη για την οργάνωση της εσωτερικής ζωής των ανθρώπων, τη δομή των σχέσεων τους, τις υπαρξιακές ευαλωτότητες τους και τις υπαρξιακές τους ανάγκες. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, και χωρίς να ξεχνάμε ποτέ την σημαντικότητα του συντονισμού και της ενσυναίσθητης μέθεξης με τους θεραπευόμενους, οι «5 βασικές κινήσεις του EFT Tango» αντιπροσωπεύουν έναν πολύτιμο οδηγό διεργασίας για εμάς ως θεραπευτές EFT: Για να μας προσανατολίσουν στις συνεδρίες μας, για να μας βοηθήσουν να παρέχουμε ένα ασφαλές μέρος για τους θεραπευόμενους που διακινδυνεύουν να εξερευνήσουν μια άγνωστη και ευάλωτη συναισθηματική περιοχή και να μας ωθήσουν τελικά να διευκολύνουμε τα είδη των διορθωτικών συναισθηματικών εμπειριών που αποτελούν τα δομικά στοιχεία της πραγματικής, μεταμορφωτικής αλλαγής - για άτομα, ζευγάρια και οικογένειες.



Το άρθρο του τεύχους

Απόσπασμα από τη συνέντευξη της Lorrie Brubacher στην Ιωάννα Κουκού, από την ελληνική έκδοση του βιβλίου της “Stepping Into EFT”

Το απόσπασμα είναι εστιασμένο στην Ατομική Θεραπεία EFT (EFIT)

...ΙΩΑΝΝΑ: Είσαι γνωστή σε όλο τον κόσμο για τον αποτελεσματικό τρόπο με τον οποίο εφαρμόζεις το EFT σε άτομα. Όταν σε γνώρισα, δίδασκες ατομική συγκινησιακά εστιασμένη θεραπεία (EFIT). Τι σε παρακίνησε να εσιτιάσεις στο EFT με άτομα και πού βλέπεις να διαφέρει από τις άλλες σύγχρονες ατομικές προσεγγίσεις;

LORRIE: Τα πρώτα εφόδια για την ατομική συγκινησιακά εστιασμένη θεραπεία τα αποκόμισα διαβάζοντας ένα σχετικό κεφάλαιο της Sue την εποχή που γινόμουν εκπαιδευτρια και άρχισα να στοχάζομαι πάνω στο πώς θα μπορούσα να εφαρμόσω αυτό το τόσο αποτελεσματικό μοντέλο της σε μη ρομαντικές καταστάσεις. Σκεφτόμουν πως θα μπορούσαμε να έχουμε μία θεραπεία για ζευγάρια και μία άλλη για άτομα. Ήδη χρησιμοποιούσα μια σχετική εμπειρία που είχα από την Gestalt σε άτομα, την γνωσιακή-συμπεριφορική θεωρία που διδάσκει στους ανθρώπους δεξιότητες, πράγμα που ακούγεται σπουδαίο αν λειτουργούν. Όμως αυτό που κάνει το EFT να διαφέρει από τις άλλες προσεγγίσεις είναι ότι δεν αφορά μόνο τη βελτίωση κάποιων δεξιοτήτων μας. Αφορά το να παρατηρούμε τα συναισθήματα που καθοδηγούν τις συμπεριφορές μας, να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτά τα συναισθήματα προκύπτουν από ενοχλητικές σκέψεις, από νοήματα που κατασκευάζουμε οι ίδιοι. Έχει να κάνει με το να παρατηρείς τη διεργασία, να αντιλαμβάνεσαι τη δομή της και να προσπαθείς να την αλλάξεις.

Βλέπω μεμονωμένα άτομα που τυχαίνει να μην έχουν κανέναν στη ζωή τους, οπότε δεν μπορείς να δουλέψεις όπως θα δούλευες με μια ρομαντική σχέση, καθώς δεν έχεις με ποιους να δουλέψεις. Εγώ η ίδια ήμουν χωρίς σχέση για δέκα χρόνια και ήθελα να μάθω με ποιον τρόπο μια τέτοια συνθήκη επηρεάζει το μοντέλο, με ποιον τρόπο η θεωρία της αγάπης εφαρμόζεται σε άτομα που δεν έχουν κάποιον σημαντικό άλλο στη ζωή τους, που δεν συμμετέχουν σε μια σχέση αγάπης. Ήταν σπουδαίο κίνητρο για εμένα να δω πώς το EFT θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε μη σχεσιακά προβλήματα, σε σχεσιακά προβλήματα που μπορεί να μην είχαν να κάνουν με μια ρομαντική σχέση ή σε περιπτώσεις κατάθλιψης όταν δεν υπάρχει ο σημαντικός άλλος. Σε γενικές γραμμές, πιστεύω ότι αυτό που κάνει το EFT ξεχωριστό είναι πως διαθέτει ένα συγκεκριμένο μοντέλο. Γνωρίζουμε ότι στη θεραπεία ζεύγους υπάρχουν τρία στάδια και πέντε κινήσεις.

Πολλοί άλλοι θεραπευτές δεν έχουν ένα σαφές μοντέλο, όπως οι περισσότερες προσεγγίσεις της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας. Προσφέρουν πολλές τεχνικές, αλλά όχι ένα μοντέλο που μπορεί να παράσχει σταθερή καθοδήγηση κατά τη διάρκεια της διεργασίας, που μπορεί να υπαγορεύσει την ανάλυση και την αναδόμηση της συναισθηματικής διεργασίας, που μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αλληλεπιδράσουν και να παγιώσουν αυτό που έχουν κατακτήσει. Ένα άλλο τέτοιο στοιχείο που κάνει το EFT ξεχωριστό είναι ότι βασίζεται στη θεωρία της αγάπης. Αυτό έχει επίσης να κάνει και με τα άτομα, επειδή όλοι είμαστε δυαδικά άτομα και όλοι χρειαζόμαστε έναν ή δύο άλλους για να επιβιώσουμε, έτσι αν δεν υπάρχει ρομαντική σχέση, η θεραπεία συνεχίζει να βασίζεται στην αγνή μορφή της αγάπης που μας ωθεί όλους να χρειαζόμαστε κάποιον. Έτσι αναπτύχθηκε η συγκινησιακά εστιασμένη θεραπεία ζεύγους, έτσι μάθαμε τι κάνουμε στο EFT. Και έτσι, ακόμα και όταν δουλεύουμε με άτομα, συνεχώς παρακολουθούμε και επιλύουμε τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν εσωτερικά με τον εαυτό τους. Οι σχέσεις μέσα στις οποίες ζούμε συγκεράζονται με τον τρόπο που ζούμε και ο τρόπος με τον οποίο ζούμε μέσα μας αντανακλάται σε αυτές τις σχέσεις.

Γνωρίζω ότι στην Εφαρμοσμένη Αναπτυξιακή Ψυχολογία (ADP) της Diana Fosha εστιάζουμε στα συστημικά μοτίβα που επαναλαμβάνονται και παρόλο που δεν είμαι ειδική στο ADP, αντιλαμβάνομαι ότι, όπως και το EFT, εστιάζει έντονα στη διεργασία που αναδύεται στην κάθε στιγμή και βοηθά στην αποσαφήνιση των αδιαφοροποίητων εμπειριών. Όμως παράλληλα το ADP δίνει μεγάλη σημασία στη σχέση με τον θεραπευτή διαμέσου της οποίας γίνεται αντιληπτή η έννοια του Δεσμού. Έτσι η σχέση με τον θεραπευτή γίνεται η πηγή της αλλαγής, ενώ στο EFT ο θεραπευτής ως πρόσωπο Δεσμού είναι μέρος της εικόνας, αλλά όχι ολόκληρη η εικόνα. Στη συγκινησιακά εστιασμένη θεραπεία για άτομα (EFIT) και στο EFT η θεραπευτική σχέση είναι η ασφαλής βάση από την οποία ο πελάτης και ο θεραπευτής εκκινούν τις εξερευνήσεις τους. Ο θεραπευτής είναι περισσότερο ένας σύμβουλος διεργασίας της σχέσης, με σκοπό την ενδυνάμωση της σχέσης για περισσότερες αλλαγές. Ο θεραπευτής ως πρόσωπο Δεσμού δεν είναι αυτοσκοπός. Πιστεύω ότι το ADP διαφέρει υπό την έννοια ότι δεν ενσωματώνει τη συστημική πλευρά της συναισθηματικής σχέσης αλλά θεωρεί τις αλληλεπιδράσεις με τον θεραπευτή ως το πρόβλημα ή την απάντηση, ενώ το EFIT και το EFT βασίζονται στον Δεσμό. Έτσι αλλάζουμε, δεν μαθαίνουμε να αγαπάμε πρώτα απ' όλα τον εαυτό μας αλλά ότι οι ανάγκες μας ως ανθρώπινα πλάσματα βασίζονται στη σχέση και ότι χρειαζόμαστε τα μάτια ενός άλλου να μας βοηθήσουν να δούμε ποιοι είμαστε. Έχω την ανάγκη να με δει, να με ακούσει και να με επικυρώσει κάποιος άλλος ώστε να μάθω ποιος είμαι, έτσι το EFT διαφέρει επίσης και σε αυτό. Νομίζω ότι στις δύο προσεγγίσεις είναι κοινή η εστίαση στην εμπειρικά βιωμένη εξερεύνηση, ότι δίνουν αξία στο βάθος του συγκινησιακού βιώματος ως κλειδί της αλλαγής, αλλά το μοντέλο του EFT ενσωματώνει έναν πιο συστημικό διαπροσωπικό τρόπο αλλαγής.

ΙΩΑΝΝΑ: Υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στην ατομική θεραπεία και τη θεραπεία ζεύγους στο πλαίσιο του EFT;

LORRIE: Νομίζω ότι η μεγαλύτερη διαφορά είναι το ίδιο το ακροατήριο. Όταν ξέρεις ότι δουλεύεις με ένα άτομο, δεν έχεις τον άλλο σωματικά παρόντα στο δωμάτιο. Και παρ' όλα αυτά, η διεργασία δεν είναι πολύ διαφορετική· η δυαδική σχεσιακή πλευρά εξακολουθεί να υπάρχει... Έτσι, όταν δουλεύεις με ένα άτομο, όλοι οι άλλοι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή αυτού του ατόμου είναι παρόντες με κάποιον τρόπο. Μπορεί να μην είναι σωματικά παρόντες, ακόμη και να μη βρίσκονται στη ζωή, αλλά εξακολουθούν να υπάρχουν στη ζωή αυτού του ατόμου. Πιστεύω ότι είναι πολύ βοηθητικό να τους έχεις στο δωμάτιο όταν ανιχνεύεις με ποιον τρόπο οι άνθρωποι εγκλωβίζονται σε μοτίβα αλληλεπίδρασης. Κάνουμε το ίδιο είτε έχουμε απέναντί μας έναν άνθρωπο είτε ένα ζευγάρι. Με το ζευγάρι ανιχνεύουμε τη διεργασία ανάμεσα στους δύο, με το άτομο ανιχνεύουμε τη διεργασία του συναισθήματος που αποτελεί το σημείο πυροδότησης. Βλέπεις άτομα να παθαίνουν κρίσεις πανικού, να κοκαλώνουν ή να εγκλωβίζονται σε παθολογικές συμπεριφορές, ακόμα και να υιοθετούν υπερβολικό αριθμό ζώων, σε μια προσπάθεια να καταπραΰνουν όλους τους βαθύτερους φόβους στους οποίους δεν έχουν πρόσβαση, όλη αυτή τη βαθιά θλίψη για τους θανάτους δικών τους ανθρώπων. Έχω βεβαίως στο μυαλό μου ένα συγκεκριμένο παράδειγμα, έναν πελάτη που υιοθετούσε συνεχώς ζώα προσπαθώντας να σώσει «όλα τα ζώα που πέθαιναν». Σημασία έχει να κατανοείς τη διεργασία, τον τρόπο με τον οποίο καταφέρνει το κάθε άτομο να αντεπεξέρχεται συναισθηματικά. Εντοπίζοντας τους κύκλους αλληλεπίδρασης ενός τραυματισμένου ατόμου, αποκτάμε πρόσβαση στα βαθύτερα συναισθήματά του και ξεχωρίζουμε αυτά τα συναισθήματα από τα πυρηνικά συναισθήματα που κινητοποιούν τους ανθρώπους. Η τάση για αποφυγή συνδέεται με την τάση για αλλαγή, καθώς τα άτομα λαχταρούν να σχηματίσουν νέους τρόπους αλληλεπίδρασης, να βρουν τρόπους για να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους, να αντιμετωπίσουν τη θλίψη τους. Όπως στη θεραπεία ζεύγους έχεις ανθρώπους που μοιράζονται τους φόβους τους μεταξύ τους και έχουν συνομιλίες τύπου «Κράτα με σφιχτά», ανθρώπους που παύουν να στέλλουν ασαφή μηνύματα επίκρισης, που μπορούν να πουν «σε κατηγορήσα γιατί φοβάμαι ότι δεν με θέλεις», έτσι και στην ατομική θεραπεία επαν-επεξεργαζόμαστε αυτό το συναίσθημα και βρίσκουμε νέους τρόπους απόκρισης. Άρα λοιπόν οι δύο μορφές θεραπείας βρίσκονται πολύ κοντά, ακόμα και αν έχεις μια περίπτωση όπου, για παράδειγμα, κάποιος ή κάποια είναι αποξενωμένος από τον γιο του ο οποίος δεν είναι παρών. Το ζήτημα είναι να μπορέσει κατά τη διάρκεια της συνεδρίας να μιλήσει στην εικόνα του γιου του και να μπορέσει με τα μάτια κλειστά να πει στον γιο του πράγματα που δεν του έχει πει ποτέ. Έτσι αρχίζει να βιώνει την κατάσταση διαφορετικά και μπορεί να μιλήσει γι' αυτήν. Να πει στον γιο του «μου λείπεις». Παρόλο που όταν ήρθε να με βρει ο ίδιος άνθρωπος μου είπε για τον γιο του: «Με εκδικείται, δεν είναι ευτυχισμένος μαζί μου και έχω βάλει κάποια όρια ανάμεσά μας». Καθώς αρχίζουμε να προσεγγίζουμε τη διεργασία λέει «μου λείπει», και αυτό ακριβώς θέλω να τον ακούσω να λέει, γιατί το να μιλήσει με την εικόνα του αποξενωμένου γιου του είναι μια αφετηρία για την αλλαγή στον τρόπο θέασης του εαυτού και του άλλου. Αυτό ακριβώς κάνουμε στο EFT, και αυτό είναι που κάνει το EFT τόσο διαφορετικό από πολλές άλλες προσεγγίσεις: το ότι εστιάζει στο εδώ και τώρα. Η εστίαση βρίσκεται στον τρόπο που απαρτιώνει το πυρηνικό συναίσθημα σε αυτό που κάνεις. Μέσα στην επανεπεξεργασία της εμπειρίας κρύβονται νέοι τρόποι μάθησης.

ΙΩANNA: Σε έχω δει να δημιουργείς αυτή την ατμόσφαιρα αγάπης σε ατομικές συνεδρίες, να φέρνεις ένα αγαπημένο πρόσωπο ενός πελάτη, π.χ. τη μητέρα του, και να διευκολύνεις αυτή την αλληλεπίδραση ανάμεσά τους.

LORRIE: Για να αλλάξεις μία εμπειρία πρέπει να βιώσεις μία νέα. Έτσι μέσα από την αλληλεπίδραση με τον φανταστικό άλλο μπορεί να δημιουργήσεις μια σκηνή με συνοχή και διαύγεια. Αναδύονται σχήματα του τύπου «πάλευα τόσο σκληρά γιατί προσπαθούσα να πω ότι δεν σε χρειάζομαι πια, αλλά στην πραγματικότητα θέλω να σε φέρω πίσω, και επειδή μπορεί να μην έρθεις πίσω αλλά μπορώ να μιλήσω μαζί σου, αυτό αλλάζει το πώς νιώθω για εμένα και για εσένα». Είναι μια διεργασία που μπορεί να εμπειριέχει πολύ πόνο, αλλά αν ο πελάτης μπορεί να αντιμετωπίσει αυτόν τον πόνο μπορεί να έρθει σε επαφή με τον πραγματικό στόχο του και να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο εμπλέκεται στην εμπειρία.

ΙΩANNA: Ακούγεται εύκολο μα είναι πολύ δύσκολο να το κάνεις, να πετύχεις μια τέτοια πρόσβαση στην ανθρώπινη διεργασία του πόνου.

LORRIE: Ναι, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο. Ίσως έχει να κάνει με το ρίσκο που παίρνεις ως θεραπεύτρια. Είναι σαν να περπατάς στην κοιλάδα της σκιάς του θανάτου μαζί με τον πελάτη. Όμως επειδή είσαι μαζί τους δεν είναι πια μόνοι στο σκοτάδι και έτσι γίνεται πιο διαχειρίσιμο. Όπως λένε για το τραύμα: «Ό,τι μπορεί να ειπωθεί μπορεί να γίνει υποφερτό». Έτσι, από τεχνική άποψη πιστεύω ότι δεν είναι τόσο δύσκολο να γίνει, το βασικό είναι ο πελάτης να εμπιστευτεί ότι η θεραπεύτρια μπορεί να το κάνει με ασφάλεια. Κάποιος πελάτης μπορεί να πει: «Κανένας δεν έχει ιδέα πόσο τρομερή είναι αυτή η εμπειρία», αλλά αν την έχει προσεγγίσει μαζί σου παύει να είναι τρομερή, γίνεται ανεκτή. Πολλοί πελάτες αναπτύσσουν διάφορες άμυνες απέναντι στην εμπειρία, προσπαθούν να την αποφύγουν, γίνονται υπερκινητικοί, τρομάζουν και η σκέψη τους σκορπίζει ή προσπαθούν να την καταστείλουν, αλλά αυτό απλώς κάνει τα πράγματα χειρότερα.

Τα νέα του ICEEFT

Η ανάδυση του θέματος των φυλετικών διακρίσεων και του ρατσισμού μετά τη δολοφονία του Τζωρτζ Φλόυντ στην Αμερική, αποτέλεσε το έναυσμα για να ξεκινήσει ένας δύσκολος και εποικοδομητικός διάλογος για τα θέματα ρατσισμού μέσα στην κοινότητα του ICEEFT. Το αποτέλεσμα αυτού του διαλόγου ήταν η δήλωση θέσης για τη διαφορετικότητα και τον ρατσισμό την οποία και αναδημοσιεύουμε μεταφρασμένη στα ελληνικά.

Δήλωση θέσης ICEEFT για τη διαφορετικότητα και τον ρατσισμό

Στο Διεθνές Κέντρο Αριστείας του EFT είμαστε αφοσιωμένοι στην ανάπτυξη ασφαλών, ανθεκτικών ατόμων και επιτυχημένων σχέσεων εμπιστοσύνης στα ζευγάρια και στις οικογένειες σε όλο τον κόσμο. Ως εκ τούτου, στεκόμαστε απέναντι σε κάθε μορφή ρατσισμού και διακρίσεων και υποστηρίζουμε τη Μαύρη κοινότητα. Με νέα ματιά, καταδικάζουμε τον αποτρόπαιο αντίκτυπο του συστημικού ρατσισμού στον κόσμο μας, στις κοινωνίες μας και στον δικό μας οργανισμό. Δεσμευόμαστε να ακούμε, να μαθαίνουμε και να αναπτυσσόμαστε, έτσι ώστε να μπορούμε να ενσωματώσουμε καλύτερα τις αξίες της συμπερίληψης, της ισότητας και της διαφορετικότητας. Μπορούμε και θα το κάνουμε καλύτερα. Ως κοινότητα, δεσμευόμαστε να γίνουμε μια αντιρατσιστική οργάνωση, δουλεύοντας σε στενή συνεργασία τόσο με την Επιτροπή Διαφορετικότητας, όσο και με μέλη της κοινότητάς μας που έχουν βιώσει περιθωριοποίηση. Μαζί θα καταπολεμήσουμε τον ρατσισμό, τόσο ως αρχή όσο και ως πραγματικότητα στα εκπαιδευτικά μας προγράμματα, στο κλινικό μας έργο και στις αλληλεπιδράσεις μας με κοινότητες σε διαφορετικές χώρες και πολιτισμούς. Ο ανανεωμένος στόχος μας είναι να μοιραστούμε την εμπειρία και τις γνώσεις μας συμβάλλοντας στη θεραπεία του φυλετικού τραύματος, βοηθώντας τους ανθρώπους να εκτιμούν τις διαφορές, ενώ επιβεβαιώνουμε την κοινή μας ανθρωπιά, το ότι είμαστε όλοι άνθρωποι. Θα κάνουμε μια πιο εστιασμένη και σκόπιμη δράση ώστε να καλωσορίσουμε και να προωθήσουμε μεγαλύτερη ανοιχτότητα και συμπόνια σε όλες τις προσπάθειές μας.

Με την συμπερίληψη, τη δικαιοσύνη και την διαφορετικότητα ως θεμελιώδεις αξίες, το έργο μας θα συνεχίσει να παραμένει στηριγμένο στην επιστήμη του Δεσμού, που υποστηρίζει ότι είμαστε όλοι φτιαγμένοι για σύνδεση και μοιραζόμαστε κοινές ανάγκες, που είναι να μας βλέπουν, να μας εκτιμούν και να μας παρηγορούν οι άλλοι. Έχοντας τόσα πολλά να μάθουμε, θα παραμείνουμε περίεργοι και δεσμευμένοι στα ιδανικά μας, να γίνουμε ένας δίκαιος οργανισμός όπου όλοι μπορούν να ευδοκιμήσουν - έως ότου το καταφέρουμε. Δουλεύοντας μαζί, θα φτάσουμε εκεί.

Θέση του ICEEFT για την διαφορετικότητα

Στόχος μας είναι να καλλιεργήσουμε ένα κλίμα συμπερίληψης και ένα περιβάλλον όπου όλοι μπορούν να αισθάνονται ασφαλείς, να εκτιμούνται, να φροντίζονται και να έχουν την ευκαιρία να σχηματίσουν ουσιαστικές συνδέσεις μεταξύ τους. Σε όλες τις πτυχές της δουλειάς μας προσπαθούμε να ενσωματώσουμε αυτό που ελπίζουμε να δούμε στον κόσμο - μια δίκαιη, στοργική ανθρωπότητα και κοινότητα στην οποία οι άνθρωποι είναι ελεύθεροι να είναι ο εαυτός τους - όπου οι άνθρωποι μπορούν να ικανοποιήσουν τις πιο βασικές πανανθρώπινες ανάγκες Δεσμού χωρίς φόβο δίωξης ή περιθωριοποίησης λόγω θρησκείας, φυλής, εθνοτικής ή εθνικής καταγωγής, σεξουαλικού προσανατολισμού, έκφρασης φύλου, ηλικίας, τάξης, ψυχικής υγείας, φυσικού χαρακτήρα ή αναπηρίας. Αυτές οι αξίες είναι εγγενείς στην επιστήμη του Δεσμού και στην Ανθρωπιστική προσέγγιση, προσεγγίσεις στις οποίες βασίζεται όλη η δουλειά μας. Συγκεκριμένα, οι ανθρωπιστικές προσεγγίσεις όπως το EFT είναι συνεργατικές και γεμάτες σεβασμό. Δημιουργούμε ένα ασφαλές μέρος για τους ανθρώπους και τους αντιμετωπίζουμε ως πρόσωπα όχι ως προβλήματα ή διαγνώσεις. Η προσέγγισή μας είναι στην πράξη, μη παθολογοποιητική. Οι αξίες μας υποστηρίζουν τη συμπερίληψη και ισοτιμία ενώ βλέπουμε την ανθρώπινη σύνδεση ως ιερή - κάτι που πρέπει να είναι σεβαστό και να καλλιεργείται. Η επιστημονική και θεωρητική μας βάση υποστηρίζει την καθολικότητα των συγκινήσεων και του δεσμού, ενώ ταυτόχρονα σέβεται τις ατομικές διαφορές.



Πως μπορώ να γίνω μέλος του Ελληνικού Δικτύου EFT

Η κοινότητα των μελών του Ελληνικού Δικτύου για την Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία (EFT Greek Network) απαρτίζεται από ειδικούς ψυχικής υγείας της Ελλάδας που έχουν ολοκληρώσει τουλάχιστον ένα EFT Externship, είτε στην Ελλάδα είτε στο εξωτερικό.

Η εγγραφή σας στο Ελληνικό Δίκτυο EFT σας προσφέρει:

Αποκλειστική διαδικτυακή σύνδεση με τους άλλους Έλληνες ειδικούς που έχουν εκπαιδευτεί στο θεραπευτικό μοντέλο EFT και ενδιαφέρονται για την εφαρμογή του.

Καταχώρηση στον ειδικό κατάλογο στην ιστοσελίδα του EFT Greek Network ως Θεραπευτής με εκπαίδευση στο EFT.

Αυτόματη εγγραφή ως μέλους στην «ICEEFT» – του Διεθνούς Κέντρου Ποιότητας στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία, EFT.

Η αυτόματη εγγραφή σας στο ICEEFT συμπεριλαμβάνει:

- i.** ICEEFT Newsletter – ένα ενημερωτικό δελτίο (4 φορές το χρόνο) το οποίο εμπεριέχει άρθρα των διεθνών αναγνωρισμένων εκπαιδευτών στο EFT.
- ii.** Συμμετοχή στο ICEEFT Listserve όπου οι ειδικοί-μέλη από όλο τον κόσμο αλληλοενημερώνονται καθημερινά για εξελίξεις στο EFT – ένα forum ανταλλαγής εμπειριών (θετικών και δυσκολιών) σχετικά με κύρια σύγχρονα θέματα στην εφαρμογή του EFT.
- iii.** Καταχώρηση στον επίσημο κατάλογο μελών στην ιστοσελίδα της ICEEFT ως Θεραπευτής με εκπαίδευση στο EFT: σύνδεση και ανταλλαγή με θεραπευτές σε άλλες χώρες διεθνώς.
- iv.** Έκπτωση 15% στην αγορά όλων των εκπαιδευτικών DVD, βιβλίων, κλπ. της ICEEFT και στην εγγραφή συνεδρίων, εκπαιδεύσεων, κ.λπ. στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Εάν έχετε ολοκληρώσει το Externship και ενδιαφέρεστε να γίνετε μέλος του Δικτύου παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο info@eft.net.gr

*Σας ευχόμαστε ζεστές γιορτινές στιγμές...
καλή μας αντάμωση το 2021*



Ευχαριστούμε για την προσοχή σας. Καλωσορίζουμε την δική σας ανατροφοδότηση για το Newsletter και τις ιδέες σας για την ανάπτυξή του.

Θα χαρούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Με εκτίμηση,
Ιωάννα Κυρίτση, MSc, Ψυχοθεραπεύτρια
Υπεύθυνη Newsletter EFT Greek Network

EFT Greek Network

Τηλ: 210-6898031 E-mail: info@eft.net.gr Website: www.eft.net.gr