



Newsletter EFT Greek Network

Απρίλιος 2021

Vol. 2.1



Almond Blossom, Vincent van Gogh

Περιεχόμενα:

- **Χαιρετισμός Συντονιστικής Ομάδας Ελληνικού Δικτύου EFT**
- **Τα νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT**
- **Η εργαλειοθήκη του θεραπευτή:** «Ιχνηλάτηση του σεξουαλικού κύκλου του ζευγαριού», της Silvina Irwin, PhD, EFT Therapist, Supervisor & Trainer και Lisa Blum, PsyD, EFT Therapist & Supervisor

Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT

Μπήκαμε στην άνοιξη ... ετοιμαζόμαστε να γιορτάσουμε το Πάσχα, και πάλι φέτος σε αντίξοες συνθήκες. Ήρθε όμως και ο λαμπρός ήλιος του τόπου μας ... να μας ζεστάνει, να μας απαλύνει τα συναισθήματα του τελευταίου χρόνου, του θυμού και της κούρασης της απομόνωσης, τη θλίψης και του φόβου. Να μας στηρίξει στην προσπάθεια να επικεντρωθούμε σε δημιουργικές πλευρές μας, με στόχο να αξιοποιήσουμε αυτή τη συνθήκη που ζούμε, παραμένοντας βοηθητικοί σε αυτούς με τους οποίους δουλεύουμε θεραπευτικά.

Ευελπιστούμε να παραμένουμε συνδεδεμένοι μέσα από το Newsletter. Στο τεύχος αυτό θα ενημερωθείτε για τις νέες δράσεις του δικτύου την περίοδο που πέρασε, δράσεις που επικεντρώνονται στην πληρέστερη εκμάθηση και κατανόηση του μοντέλου για ειδικούς στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και την επέκταση πια του EFT στην ατομική θεραπεία (EFIT) αλλά και στη θεραπεία οικογένειας (EFFT). Ευχόμαστε έτσι να συμβάλλουμε δημιουργικά στην EFT διαδρομή σας.

Με ευχές για ένα λαμπρό, ασφαλές & αναζωογονητικό Πάσχα,



Η Συντονιστική Ομάδα
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

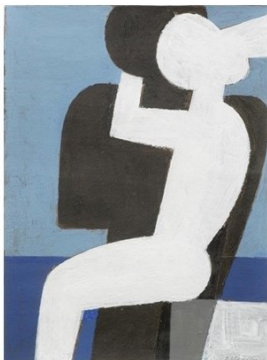
Επιλογή της Κυριακής Πολυχρόνη στο Διοικητικό Συμβούλιο της ICEEFT

Μετά από πρόταση της **Sue Johnson** και την υποστήριξη όλων των Ευρωπαίων Εκπαιδευτών EFT, η **Κυριακή Πολυχρόνη**, Συντονίστρια του Ελληνικού Δικτύου EFT, επιλέχθηκε **μέλος στο Διοικητικό Συμβούλιο της ICEEFT – το Διεθνές Κέντρο Αριστείας του EFT**. Η επιλογή της αυτή βασίστηκε στην προσφορά της στην ανάπτυξη και εξέλιξη του μοντέλου του EFT στην Ελλάδα και στην Ευρώπη. Της ευχόμαστε καλή συνέχεια και επιτυχία στο έργο της.



Διαδικτυακά Σεμινάρια (Webinars)

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η σειρά των Διαδικτυακών Σεμιναρίων για την εφαρμογή του EFT σε διάφορες πτυχές της ψυχοθεραπείας. Σε κάθε Webinar, συμμετείχαν 100 επαγγελματίες ψυχικής υγείας από την Ελλάδα, την Κύπρο, τα Βαλκάνια και άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, ενώ δίδαξαν αναγνωρισμένοι EFT Trainers από τις Η.Π.Α., το Καναδά και την Ευρώπη, με ταυτόχρονη μετάφραση Αγγλικά - Ελληνικά.



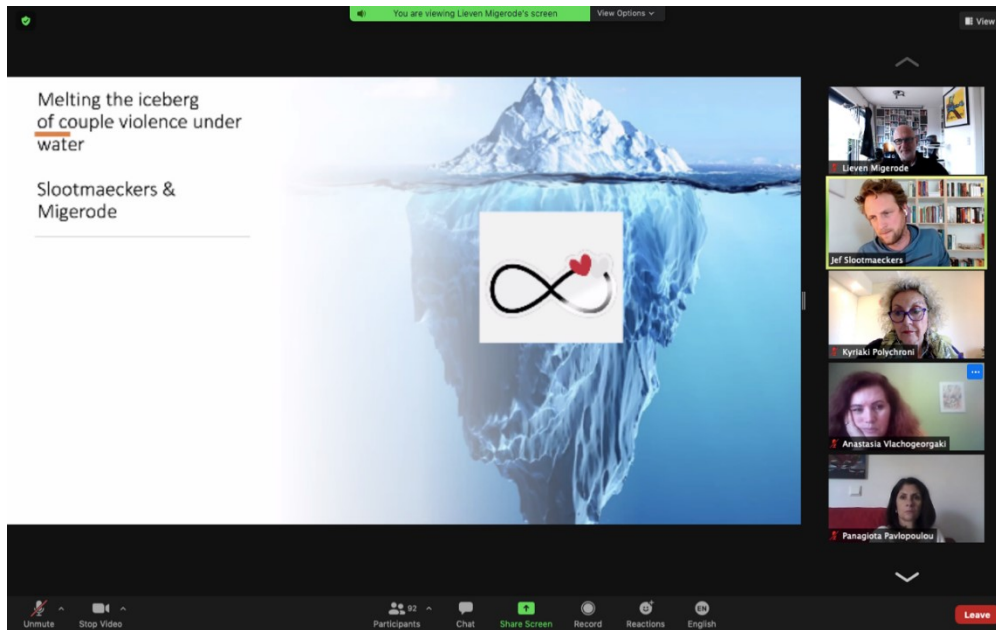
Γιάννης Μόραλης

- Στο 1^ο Webinar, κοντά μας είχαμε την **Zoya Simakhodskaya, PhD.**, EFT Trainer από την Νέα Υόρκη η οποία παρουσίασε «**Το Sex ως Ασφαλής Περιπέτεια**», ένα θέμα με πολύ ενδιαφέρον και πολλές θεραπευτικές προκλήσεις.

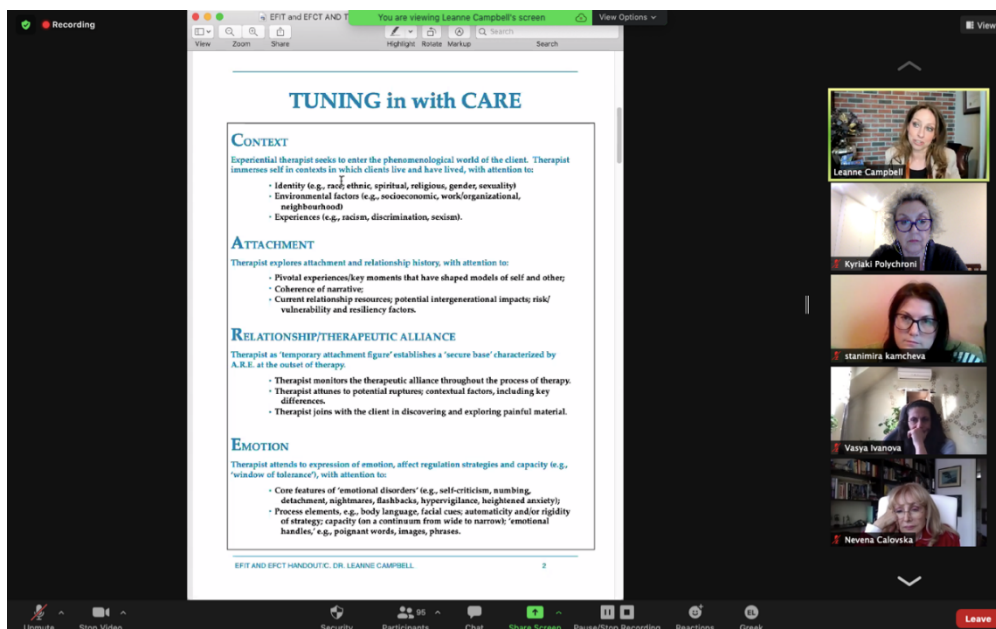
• Στο 2^ο είχαμε τη χαρά να έχουμε για άλλη μια φορά κοντά μας τη **Lorrie Brubacher, M. Ed., LMFT**, EFT Trainer από τα ΗΠΑ, η οποία παρουσίασε ένα επίσης σημαντικό και δύσκολο θέμα για τους θεραπευτές ζεύγους «**Εφαρμόζοντας το EFT σε Τραύματα Δεσμού**» εισάγοντάς μας στη «**Μέθοδο AIRM**».



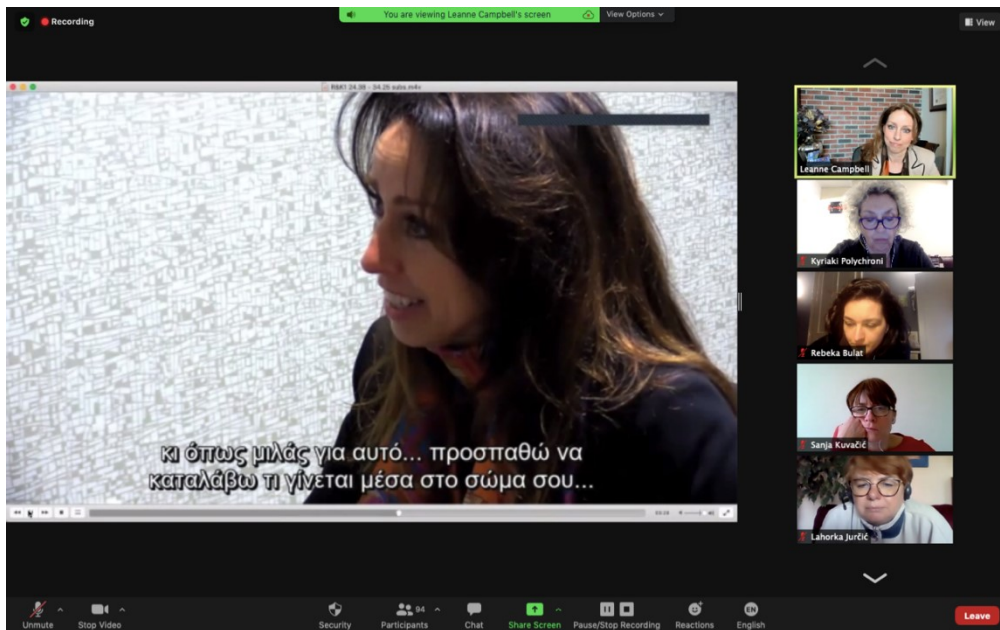
- Στο 3ο Webinar, απολαύσαμε τους EFT Trainers από το Βέλγιο, **Lieven Migerode, MA** και **Jef Slootmaekers, MFT** με τους οποίους ψηλαφίσαμε τη **δυναμική της βίας στη σχέση ζευγαριού**. Η μοναδική εναρμόνιση και ροή μεταξύ των δύο εκπαιδευτών και η συμπόνια που εκφράζουν για συντρόφους που **‘παλεύουν για σύνδεση’**, μας πρόσφεραν μια συγκινητική εκπαιδευτική εμπειρία.



- Το 4ο, και τελευταίο στη φετινή σειρά των διαδικτυακών σεμιναρίων, επικεντρώθηκε στο θέμα **«Δουλεύοντας το Τραύμα μέσω της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας σε Άτομα και σε Ζευγάρια (EFIT and EFCT)»**.



Η **Leanne Campbell, PhD**, EFT Trainer από τον Καναδά, μοιράστηκε μαζί μας τη βαθιά της γνώση για τη θεραπεία του τραύματος ενώ ιδιαίτερη συγκίνηση προκάλεσαν τα βίντεο της δουλειάς της.



Μεγάλη χαρά μας δίνουν τα μηνύματα που λαμβάνουμε από πολλούς συναδέλφους που τα παρακολούθησαν οι οποίοι μας μετέφεραν, όχι μόνο την ικανοποίησή τους από την οργάνωση, το περιεχόμενο και την ποιότητα της εκπαίδευσης, αλλά και την συγκίνησή τους από το ανθρώπινο βάθος που αγγίζει η θεραπεία EFT. Χαρακτηριστικό αποτελεί το παρακάτω **Word Cloud** στο οποίο εξέφρασαν οι συμμετέχοντες μια λέξη που ταίριαζε στην εμπειρία τους στο κλείσιμο του τελευταίου σεμιναρίου.



Δραστηριότητες Ευαισθητοποίησης

- Σεμινάριο Γονέων: **«Συν-δημιουργώντας σχέσεις με τα παιδιά μας»** πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με το Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου (ΑΚΜΑ). Πρόκειται για ένα βιωματικό σεμινάριο 4ων εβδομαδιαίων διαδικτυακών συναντήσεων, που περιλαμβάνουν θεωρητική παρουσίαση και διαδραστικές ασκήσεις. Βασίζεται στη Συστημική Προσέγγιση ενώ αξιοποιεί σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα από τους τομείς των Νευροεπιστημών, της Θεωρίας του Δεσμού και της αναπτυξιακής ψυχολογίας. Υπεύθυνη ήταν η Αλεξάνδρα Δημητριάδου, Παιδοψυχολόγο, Θεραπεύτρια Ζεύγους και Οικογένειας σε συνεργασία με την Αναστασία Βλαχογεωργάκη, Κοινωνιολόγο, Θεραπεύτρια Ζεύγους και Οικογένειας.



- Σεμινάριο Ζευγαριών: **«Κράτα με Σφικτά»**
Ένας ακόμη κύκλος σεμιναρίου για την ενδυνάμωση της σχέσης του ζευγαριού ολοκληρώθηκε με επιτυχία - διαδικτυακά αυτή την φορά. Οι εκπαιδευτές, **Νίκος Σπηλιόπουλος**, Συστημικός Θεραπευτής Οικογένειας και **Ιωάννα Κουκού**, EFT Επόπτρια/Θεραπεύτρια, μαζί με τους συμμετέχοντες - σε πείσμα της αντιξοότητας των ημερών μας - οικοδομήσανε μια ζεστή ατμόσφαιρα που βοήθησε στη συγκινησιακή σύνδεση και ανατροφοδότηση. Τα ζευγάρια που συμμετείχαν βίωσαν μια νέα εμπειρία αμοιβαίας κατανόησης και συντροφικότητας στην σχέση τους. Ολοκληρώνοντας πήραν, μαζί με το βίωμά τους, νέες δεξιότητες επικοινωνίας και ενδυνάμωσης.

Β.Ε. «Ήρθα πολύ κοντά με τον άντρα μου. Συνδεθήκαμε με έναν πολύ διαφορετικό τρόπο. Ήταν η πρώτη φορά που άκουγα τόσο βαθιές και ειλικρινείς εξομολογήσεις. Ένιωσα αυτή την αποκάλυψη σε πολλές στιγμές.» Χ.Π. «Μέσα στο σεμινάριο ένιωσα ελπίδα κι αισιοδοξία για το πόσο κοντά μπορούμε να έρθουμε σα ζευγάρι.»

Ν.Κ. «Το καλύτερο δώρο που θα μπορούσα να κάνω στη σχέση μας αλλά και σε μένα. Ήταν μια εμπειρία πολύ θεραπευτική, πολύ ευχάριστη και φυσικά πολύ αποτελεσματική. Ευχαριστώ που με κάνατε να ξανά πιστέψω στη σχέση μας και να μπορέσω να δείξω στη γυναίκα μου όσα πριν δεν μπορούσα.»

Ο επόμενος κύκλος 'Κράτα με Σφικτά' θα γίνει διαδικτυακά στις 22-23 & 29-30 Μαΐου, 2021. Πληροφορίες και εγγραφές συμμετοχής στο www.eft.net.gr.

- Εισαγωγικό Σεμινάριο ευαισθητοποίησης στο EFT πραγματοποιήθηκε στις 17/12/20 από την **Ιωάννα Κουκού**, EFT Supervisor σε Εκπαιδευόμενους θεραπευτές του Κέντρου Συστημικής Θεραπείας και Συμβουλευτικής (Κε.Συ.ΘεΣ.) που βρίσκεται στα Ιωάννινα, μετά από πρόσκληση της Επιστημονικής Υπεύθυνης, **Βάσω Παπαδιώτη**, τ. Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τομέα Ψυχολογίας Φιλοσοφικής Σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα

Endorsed Externship

Μετά από πρόσκληση του **Εργαστήριου Διερεύνησης Ανθρωπίνων Σχέσεων** να φιλοξενήσει πιστοποιημένη εκπαίδευση για επαγγελματίες στη Θεραπεία Ζεύγους, πραγματοποιήθηκε ένα **Endorsed Externship** από την **Κυριακή Πολυχρόνη, EFT Trainer** και την **Ιωάννα Κουκού, EFT Supervisor**. Ο νέος αυτός κύκλος εκπαίδευσης πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Zoom στις 27-28/3ου και 10-11/4/21 στο πλαίσιο του προγράμματος εκπαίδευσης Ψυχοθεραπευτών του Εργαστηρίου.

Core Skills

- Ολοκληρώθηκε το **Core Skills 2020-2021** στις 6-7 Μαρτίου από την **Κυριακή Πολυχρόνη, EFT Trainer**, την **Αλεξάνδρα Δημητριάδου EFT Supervisor-in-training** και τους βοηθούς εκπαίδευσης **Παναγιώτα Παυλοπούλου, Σπύρο Ρούσσινο** και **Ελένη Μακρίδου**.
- Ξεκίνησε ο κύκλος εκπαίδευσης **Core Skills 2021-2022** με το πρώτο διήμερο στις 27-28 Φεβρουαρίου 2021. Με την βοήθεια της τεχνολογίας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας από απομακρυσμένες περιοχές της Ελλάδας και την Κύπρο συνεχίζουν το ταξίδι τους στο EFT. Η εκπαίδευση πραγματοποιείται από την **Κυριακή Πολυχρόνη, EFT Trainer**, την **Ιωάννα Κουκού EFT Supervisor** και βοηθούς εκπαίδευσης τους **Ιωάννα Κυρίση, Παναγιώτα Παυλοπούλου, Νίκο Σπηλιόπουλο** και **Χρύσα Φερίδου**.

Ενδυνάμωση Δεξιοτήτων Εκπαιδευόμενων EFT

Μετά την έκφραση επιθυμιών συμμετεχόντων στα Core Skills για περεταίρω στήριξή τους στην εκμάθηση του EFT, ξεκίνησαν δύο **Ομάδες Ενδυνάμωσης Δεξιοτήτων** εκπαιδευόμενων των Core Skills. Αποτελούν μηνιαίες τρίωρες συναντήσεις με συντονίστρια, στην μία ομάδα, την **Αλεξάνδρα Δημητριάδου, Εκπαιδευόμενη Επόπτρια EFT**, και βοηθό την Παναγιώτα Παυλοπούλου και, στην άλλη την **Ιωάννα Κουκού, Επόπτρια EFT**, και βοηθούς τους Ιωάννα Κυρίση, Παναγιώτα Παυλοπούλου, Νίκο Σπηλιόπουλο και Χρύσα Φερίδου. Στις συναντήσεις αυτές τα μέλη παρακολουθούν και αναλύουν βιντεοσκοπημένες συνεδρίες EFT ενώ έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν δυσκολίες και προβληματισμούς τους.

Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό

Ιράν

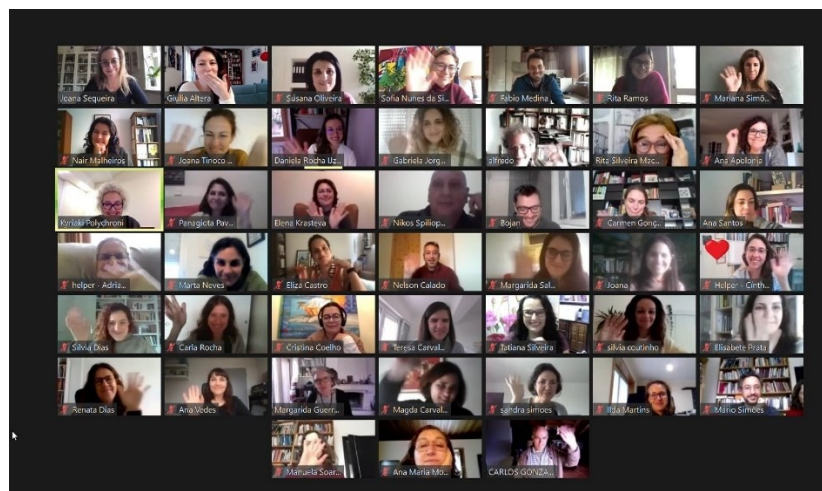
Στο πλαίσιο της ανάπτυξης του **EFT στο Ιράν**, ένα ακόμη Endorsed Externship πραγματοποιήθηκε online τον Ιανουάριο του 2021 από την **Κυριακή Πολυχρόνη, EFT Certified Trainer** και τη **Jila Behnad, EFT Certified Supervisor** από τις ΗΠΑ. Το Externship, χαιρέτησε η ίδια η **Sue Johnson, ιδρύτρια του μοντέλου EFT**.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τους 90 συμμετέχοντες, είχε η **ζωντανή συνεδρία θεραπείας ζευγαριού** που έκανε η Κυριακή μέσω Zoom, με ένα ζευγάρι Ιρανών μεταναστών στο **Vancouver, BC στον Καναδά**. Στη live συνεδρία αυτή, η μακρόχρονη εμπειρία της Κυριακής γύρω από την επίδραση της πολιτισμικής αλλαγής σε ζευγάρια από πιο παραδοσιακά πλαίσια συγκίνησε, τόσο το ζευγάρι όσο και τους θεραπευτές Ιρανούς..



Πορτογαλία

Μια ωραία και δυνατή ομάδα Πορτογάλων θεραπευτών ξεκίνησε στις 6-7 Φεβρουαρίου το ταξίδι της στα Core Skills με την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer και τους **Elena Krasteva**, από την **Βουλγαρία** και τον **Bojan Vukonic** από την **Σερβία** – και οι δύο EFT Supervisor Candidates – και τους θεραπευτές βοηθούς Παναγιώτα Παυλοπούλου και Νίκο Σπηλιόπουλο. Τις μέρες της εκπαίδευσης, η Πορτογάλοι βίωναν μεγάλο φόβο λόγω της τρομακτικής εξάπλωσης του Κορωνοϊού στη χώρα τους. Τα εκπαιδευόμενοι εξέφρασαν μεγάλη ικανοποίηση από την ασφάλεια που νιώσανε στην ομάδα και από τον χώρο που άνοιξαν οι εκπαιδευτές για να μοιραστούν τα συναισθήματά τους.



Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

«Ιχνηλάτηση του Σεξουαλικού Κύκλου του Ζευγαριού»

Της *Silvina Irwin, PhD, EFT Therapist, Supervisor & Trainer* και *Lisa Blum, PsyD, EFT Therapist & Supervisor, Los Angeles Center for EFT & the EFT Resource Center*

- Μεταφρασμένο από το *ICEEFT Community News, Spring 2019*

Τα ζευγάρια που αισθάνονται πιο συνδεδεμένα σεξουαλικά συχνά αισθάνονται πιο συνδεδεμένα συγκινησιακά και πιο ικανοποιημένα στη σχέση τους. Ενώ το σεξ μπορεί να είναι μια πλούσια και πολυεπίπεδη πηγή ευχαρίστησης, χαράς, οικειότητας, σύνδεσης και διασκέδασης για τα ζευγάρια, είναι επίσης ένας χώρος μεγάλης ευαλωτότητας. Αυτή η ευαλωτότητα δημιουργεί το σκηνικό για εγγύτητα και δεσμό, αλλά επίσης ανοίγει δρόμο στους συντρόφους να βιώνουν ντροπή, πόνο, φόβο και ανασφάλεια.

Η σεξουαλική αποσύνδεση μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, ένας σύντροφος επιδιώκει σεξουαλική επαφή ενώ ο άλλος απομακρύνεται και οι δύο σύντροφοι κλείνουν σεξουαλικά και ένα μεγάλο χάσμα απόστασης και σιωπής κυριαρχεί. ή οι σύντροφοι κάνουν σεξ από υποχρέωση ή φόβο και νιώθουν μόνοι και απόμακροι. Σε αυτούς τους αποσυνδεδεμένους χώρους, τα λειτουργικά μοντέλα αξίας και επιθυμίας του ενός προκαλούν έτσι ώστε το σεξ ή οποιαδήποτε σεξουαλική έκφραση να γίνουν μια δοκιμασία της αξίας του άλλου: Αξίζω να με αγαπάει; Αξίζω να έχω άνεση, φροντίδα και ευχαρίστηση; Η θεωρία του Δεσμού μας λέει ότι αυτή είναι μια βασική στιγμή απειλής - όπου χτυπάει ο εσωτερικός συναγερμός, ενεργοποιώντας στρατηγικές Δεσμού για αντιμετώπιση και ρύθμιση της δυσφορίας.

Όπως όλοι γνωρίζουμε, η στρατηγική δράσης που ένα άτομο κινητοποιεί για να αντιμετωπίσει αυτήν την απειλή είναι η ίδια το σήμα που τραβά τον σύντροφό του βαθύτερα στον χορό της αγωνίας.

Μερικά ζευγάρια μπορούν να βιώσουν έναν ασφαλή δεσμό στη σχέση τους, αλλά εξακολουθούν να βρίσκουν το σεξ ως ένα θύλακα σημαντικής αποφυγής, ανασφάλειας ή αποσύνδεσης. Αυτό μπορεί να είναι πολύ ανησυχητικό για ένα ζευγάρι που αισθάνεται κοντά και συνδεδεμένο με πολλούς άλλους τρόπους, αλλά αισθάνεται τόσο μακριά στη σεξουαλική του ζωή. Η σεξουαλική αποσύνδεση μπορεί να είναι τρομακτική για τα ζευγάρια - σαν μια υπαρξιακή απειλή για την επιβίωση της σχέσης τους.

Σε συνεργασία με ζευγάρια που αντιμετωπίζουν σεξουαλική δυσφορία, ο θεραπευτής EFT θα κάνει ό, τι ήδη γνωρίζει πώς να κάνει: να βοηθήσει τα ζευγάρια να δουν τη συστημική φύση του σεξουαλικού τους χορού (δηλαδή τον κύκλο) και να βοηθήσει κάθε σύντροφο να στείλει πιο σαφή μηνύματα στον σύντροφό του σχετικά με τους φόβους και τις ανάγκες Δεσμού που εγείρονται μέσω των σεξουαλικών τους αλληλεπιδράσεων.

Παρακάτω μπορούμε να δούμε πως να μεταφράσουμε στη σεξουαλική σφαίρα μερικές από τις στρατηγικές Δεσμού στις οποίες είμαστε πολύ έμπειροι κατά την παρακολούθηση του φαύλου κύκλου ενός ζευγαριού.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΕΣΜΟΥ

1. Ασφαλής: Σε πλησιάζω και σου λέω ότι σε λαχταράω - ότι θέλω να κάνω έρωτα ή να είμαι σεξουαλικός μαζί σου. Ή σου λέω ότι πονάω και σε χρειάζομαι / μου λείπεις / σε θέλω. ότι φοβάμαι ότι δεν με θέλεις πια, δεν έλκεσαι από μένα και χρειάζομαι διαβεβαίωση.
2. Αγχώδης / διαμαρτυρία, Θυμός / κριτική: Θυμώνω και σου αντιπαρατίθεμαι και λέω: «Δεν είσαι αρκετά γυναίκα / άντρας. Έχεις πρόβλημα; Είσαι ψυχρός / Το μόνο που θέλεις είναι σεξ. Ή αγχώδης επιδίωξη και αναζήτηση σεξ κατά κύριο λόγο για διαβεβαίωση για να αποδείξει την αξία και την επιθυμία του ή να εξασφαλίσει τη θέση του στη σχέση.
3. Αποφυγή /Κλείσιμο: Απομακρύνομαι, μειώνω τη σεξουαλική μου λαχτάρα και επιθυμία, νιώθω αβοήθητος. Δεν αφήνω τον εαυτό μου να νιώθει πλέον λαχτάρα. Έχω κλείσει τη σεξουαλικότητά μου. Είναι πολύ τρομακτικό ακόμη και να θέλω σεξ, ή αν κάνω σεξ, μοιάζει εκτελεστικό και υποχρεωτικό, αποσυνδεδεμένο από πραγματική συγκινησιακή εμπειρία ή μέθεξη.

ΙΧΝΗΛΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ

Υπάρχει ένας απλός και άμεσος τρόπος να αναδείξεις τον σεξουαλικό κύκλο ενός ζευγαριού. Ρωτήστε ποιο είναι το έναυσμα που ξεκινά το χορό: -Πείτε μου για την τελευταία φορά - ή οποιαδήποτε στιγμή - που μπορείτε να θυμηθείτε που δεν πήγε τόσο καλά η σεξουαλική σας σχέση.

Για ένα ζευγάρι που δεν έχει κάνει σεξ για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορείτε να ρωτήσετε για την τελευταία φορά που συνειδητοποίησαν ότι θέλουν τον σύντροφό τους, ή την επίγνωσή τους για την έλλειψη σεξουαλικής οικειότητας και πώς το αντιμετώπισαν. Για ένα ζευγάρι με έναν πιο «εμφανή» συγκρουσιακό κύκλο γύρω από το σεξ, μπορείτε να ρωτήσετε για την τελευταία φορά που δεν πήγε καλά σε μια σεξουαλική συνάντηση πρωτοβουλίας και ανταπόκρισης. Στη συνέχεια, ο θεραπευτής συναρμολογεί τη συναισθηματική εμπειρία κάθε συντρόφου εκείνη τη στιγμή, φωτίζοντας τις συγκινήσεις που σχετίζονται με το Δεσμό και πυροδότησαν την «κίνηση» τους στον χορό της αποσύνδεσης. Η συναρμολόγηση συναισθημάτων περιλαμβάνει το ΕΝΑΥΣΜΑ (τι το πυροδότησε) τη ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ (το νόημα που έκανε εκείνη τη στιγμή) · τις ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΚΕΣ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΙΣ και τις ΒΑΘΥΤΕΡΕΣ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΙΣ(δηλ. δευτερογενή και πρωτογενή συναισθήματα) την ΑΙΣΘΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ και την ΤΑΣΗ ΔΡΑΣΗΣ.

Ας το αναλύσουμε:

ΕΝΑΥΣΜΑ: Σημειώστε το έναυσμα που θέτει τον αρνητικό κύκλο σε κίνηση. Τα εναύσματα, οι ενδείξεις είναι μερικές φορές πολύ προφανή και εμφανή, και άλλες φορές μπορεί να φαίνονται σχεδόν ανεπαίσθητα (αλλά έχουν μεγάλο αντίκτυπο). Το σεξ και η σεξουαλικότητα κωδικοποιούνται και οι ενδείξεις γίνονται εύκολα αντιληπτές σε επίπεδο σώματος: μια ένταση στους μυς όταν ο ένας σύντροφος προσεγγίζει τον άλλο, μια ακαμψία στο κρεβάτι όταν ένας σύντροφος ελπίζει σιωπηλά ο άλλος να μην ξεκινήσει σεξ, · μια μικρή αντίσταση στην αγκαλιά ή ένταση στα χείλη από φόβο ότι το φιλή ή η αγκαλιά θα μεταδώσουν ένα μήνυμα ότι θέλει σεξ. Αυτές οι σωματικές ενδείξεις καταγράφονται γρήγορα ως απόρριψη από τον σύντροφο που τις λαμβάνει . Οι ενδείξεις μπορεί επίσης να μην είναι τόσο λεπτές - όπως μια φανερή απόρριψη - όταν ένας σύντροφος προσεγγίζει για σεξ, και αντιμετωπίζεται με θυμό, απόρριψη, κριτική ή αμυντικές δικαιολογίες και απόσυρση.

ΑΙΣΘΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ: Η εξερεύνηση των αισθήσεων του σώματος κάθε συντρόφου ως απάντηση σε ένα σήμα είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αποκρυπτογράφηση του σεξουαλικού κύκλου ενός ζευγαριού, καθώς η σεξουαλικότητα μαθαίνεται και βιώνεται στο σώμα. Οι σύντροφοι μπορεί να μην έχουν λόγια για να περιγράψουν την εμπειρία τους, αλλά μπορεί να είναι σε θέση να επισημάνουν ή να περιγράψουν μια σωματική αντίδραση ως κάποια απάντηση στο άγγιγμα ενός συντρόφου, σε μια συγκεκριμένη εμφάνιση, ακόμη και στην σπλαχνική εμπειρία της ζεστασιάς ή της αναπνοής του συντρόφου τους. Η δημιουργία επιπλέον χώρου για την εξερεύνηση των σωματικών αισθήσεων στην αποκάλυψη του σεξουαλικού κύκλου είναι εξαιρετικά βοηθητική για την περαιτέρω κατανόηση της βασικής αντίληψης και της συγκινησιακής εμπειρίας κάθε συντρόφου.

ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ: Αυτές οι στιγμές είναι πλούσιες με νόημα για τους συντρόφους και οι εκτιμήσεις έχουν ισχυρή επιρροή στον τρόπο που οι σύντροφοι αισθάνονται για τον εαυτό τους, τον σύντροφό τους και τη σχέση τους. Μια καλή ερώτηση για να ξεδιπλώσετε τις εκτιμήσεις είναι: Τι σας λέει όταν ο σύντροφός σας απομακρύνεται καθώς τον πλησιάζετε για ένα φιλή; Τι λέτε στον εαυτό σας ότι σημαίνει αυτό για εσάς; για τη σχέση σας; Αυτά τα σήματα Δεσμού χτυπούν την αίσθηση της αξίας και της επιθυμίας κάθε συντρόφου, και οι σύντροφοι εύκολα περνούν μέσα από όλες τις αρνητικές πιθανότητες σχετικά με τη σχέση τους. Η δουλειά του θεραπευτή είναι να κάνει αυτές τις εκτιμήσεις σαφείς. Τι νόημα κάνω για την απόσταση μας; Τι λέω στον εαυτό μου για σένα ; Ίσως...

- Δεν με θέλεις πια
- Δεν ενδιαφέρεσαι για μένα και θα με αφήσεις
- Κάτι δεν πάει καλά σεξουαλικά

Τι λέω στον εαυτό μου για Εμένα :

- δεν είμαι ελκυστικός / επιθυμητός,
- δεν είμαι αξιαγάπητος
- κάτι δεν πάει καλά με μένα σεξουαλικά , Σε απογοητεύω ως σύντροφο

Τι λέω στον εαυτό μου για μας :

- Δεν πρόκειται να τα καταφέρουμε
- Υπάρχει κάτι λάθος με μας. είμαστε ραγισμένοι σεξουαλικά

ΤΑΣΗ ΔΡΑΣΗΣ : Όταν οι σύντροφοι δεν αισθάνονται σεξουαλικά συνδεδεμένοι μεταξύ τους, κάνουμε σαφές ποια δράση κάνει ο κάθε σύντροφος σε αυτές τις στιγμές και τις ονομάζουμε τα «βήματα» τους στον χορό της αποσύνδεσης. Σε αυτήν τη διεργασία , οι στρατηγικές Δεσμού κάθε συντρόφου έρχονται στο επίκεντρο.

Όταν δεν αισθάνομαι κοντά και σεξουαλικά συνδεδεμένος μαζί σου, αυτό που κάνω είναι (παραδείγματα):

- Διαμαρτύρομαι για τη σεξουαλική μας ζωή
- θυμώνω και εκνευρίζομαι μαζί σου
- Προσπαθώ να συνδεθω σεξουαλικά μαζί σου ακόμα και όταν δεν είσαι δεκτικός
- Προσπαθώ να σε εντυπωσιάσω και να παίξω σεξουαλικά μαζί σου
- Παιρνούμαι και αποσύρομαι
- Αποσπώ τον εαυτό μου με άλλα πράγματα
- Επιμένω ότι δεν είναι πρόβλημα και / ή αμύνομαι
- Πηγαίνω έξω από τη σχέση (φλερτ, συναισθηματικές ή σεξουαλικές απιστίες , πορνό) για να καλύψω τις ανάγκες μου

ΒΑΘΥΤΕΡΗ ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ : Στη συνέχεια, διερευνούμε τις βασικές συγκινήσεις που σχετίζονται με το Δεσμό που βρίσκονται κάτω από τα επιφανειακά συναισθήματα και τις αντιδράσεις, όπως η θλίψη της μοναξιάς , ο πόνος της απόρριψης, ο φόβος της εγκατάλειψης και το να πιστεύει ο ίδιος ότι είναι ανάξιος αγάπης και ανεπιθύμητος. Όπως ισχύει και όταν ανιχνεύετε τον ρομαντικό κύκλο ενός ζευγαριού, ,ανιχνεύοντας τον σεξουαλικό τους κύκλο με αυτόν τον τρόπο και καθιστώντας τον σαφή, επιτρέπετε στο ζευγάρι να δει τότε συμβαίνει, να τον σταματήσει και να εργαστεί για να προσεγγίσει ο ένας τον άλλο με μεγαλύτερη ευαλωτότητα και απόκριση . Όταν συμβεί αυτό, μπορούν να έχουν μια διαφορετική εμπειρία ότι τους βλέπουν, ότι ακούγονται και φροντίζονται από τον σύντροφό τους, σπάζοντας έτσι την καταστροφική αρνητική σπείρα και ενισχύοντας τον δεσμό τους.

Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT

Τι είναι το Ελληνικό Δίκτυο EFT και πως μπορώ να γίνω μέλος του;

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:

- ICEEFT Newsletter – ένα ενημερωτικό δελτίο (4 φορές το χρόνο) το οποίο εμπεριέχει άρθρα των διεθνών αναγνωρισμένων εκπαιδευτών στο EFT.
- 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.
- Καταχώρηση στον επίσημο κατάλογο μελών στην ιστοσελίδα της ICEEFT ως Θεραπευτής με εκπαίδευση στο EFT: σύνδεση και ανταλλαγή με θεραπευτές σε άλλες χώρες διεθνώς.
- Έκπτωση 15% στην αγορά όλων των εκπαιδευτικών DVD, βιβλίων, κλπ. της ICEEFT και στην εγγραφή συνεδρίων, εκπαιδεύσεων, κλπ. 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

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