



Αυγή στην παραλία, 1982, Σπύρος Βασιλείου

Περιεχόμενα:

- **Χαιρετισμός Συντονιστικής Ομάδας Ελληνικού Δικτύου EFT**
- **Τα νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT**
- **Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα**
- **Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό**
- **Η εργαλειοθήκη του θεραπευτή:**
« Δουλεύοντας με τον σεξουαλικό κύκλο στη θεραπεία ζεύγους: Ποιος, τι, πότε, πού, γιατί και πώς» των Laurie Watson, PhD and George Faller, MS - March / April 2023 Volume 22, No. 2, Family Therapy Magazine
- **Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT**

Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT

Μια νέα εκπαιδευτική χρονιά ξεκινάει και επικοινωνούμε μαζί σας με τα νέα της τελευταίας περιόδου, τον προγραμματισμό των νέων δράσεων και ένα ενδιαφέρον άρθρο με θέμα: «Δουλεύοντας με τον σεξουαλικό κύκλο στη θεραπεία ζεύγους: Ποιος, τι, πότε, πού, γιατί και πώς.»

Όμως δε μπορεί παρά το βλέμμα, η σκέψη και η καρδιά μας να είναι στραμμένη στους συνανθρώπους μας και στην πατρίδα μας που υποφέρουν και δοκιμάζονται από τις απίστευτες καταστροφές. Ένα δύσκολο και οδυνηρό αύριο μας περιμένει και όσα έχουν συμβεί μας επηρεάζουν όλους μας σε πολλαπλά επίπεδα.

Έτσι, χρειαζόμαστε πολύ περισσότερο ο ένας τον άλλον για να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε και να βρούμε την δύναμη να οραματιστούμε ένα πιο δίκαιο και αλληλέγγυο κόσμο.

Ελπίζουμε, μέσα στις δυσκολίες και αυτού του καλοκαιριού να καταφέρατε να ξεκουραστείτε και να είστε έτοιμοι για τη χρονιά που ξεκινάει..

Ευχόμαστε σε όλους καλό ξεκίνημα και καλή δύναμη!

Εκ μέρους της Συντονιστικής Ομάδας
Κυριακή Πολυχρόνη - Θεραπεύτρια/Επόπτρια & Εκπαιδεύτρια
Ιωάννα Κουκού, Αλεξάνδρα Δημητριάδου - EFT Θεραπεύτριες & Επόπτριες
Αναστασία Βλαχογεωργάκη - EFT Θεραπεύτρια & Εκπαιδευόμενη Επόπτρια,
Ιωάννα Κυρίτση - EFT Θεραπεύτρια
Ψυχοθεραπευτές: Παναγιώτα Παυλοπούλου,
Αφροδίτη Ραλλάτου, Νίκος Σπηλιόπουλος

Τα Νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT

ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

EFT World Summit '24
"Maintaining Hope in a World of Uncertainty
The art and science of EFT"



Αγαπητοί συνάδελφοι και φίλοι της Ελληνικής Κοινότητας EFT,

Με μεγάλη χαρά η Οργανωτική Επιτροπή του EFT Greek Network σας προσκαλεί στο 1ο Παγκόσμιο EFT Summit με τίτλο **"Maintaining Hope in a World of Uncertainty: The art and science of EFT"** που διοργανώνει η ICEEFT στην Ευρώπη, 2-4 Ιουνίου 2024, στο Χάρλεμ στην Ολλανδία.

Είναι ευκαιρία για όλους μας να παρευρεθούμε σε αυτή την μοναδική συνάντηση όλων των Κοινοτήτων και Θεραπευτών του EFT και να εξερευνήσουμε μαζί τις τελευταίες εξελίξεις στο μοντέλο EFT για άτομα, οικογένειες και ζευγάρια καθώς και για το *Hold Me Tight*.

Μαζί θα εμβαθύνουμε στην εφαρμογή του μοντέλου EFT σε πολλές και διαφορετικές ομάδες, για να ανταποκρινόμαστε ακόμη καλύτερα στις ανάγκες της εποχής μας.

Κυρίως όμως θα είναι μεγάλη χαρά να συνδεθούμε προκειμένου να καλλιεργήσουμε τις σχέσεις μας με τους Θεραπευτές EFT από την Ελλάδα και άλλες χώρες, αντιμετωπίζοντας μαζί την αβεβαιότητα και διατηρώντας την ελπίδα για περισσότερη ασφάλεια στον κόσμο.

Με εκτίμηση,

Ιωάννα Κουκού, MSc., E.C.P

Θεραπεύτρια και Επόπτρια EFT

Υπεύθυνη Κοινότητας Θεραπευτών Ελληνικού Δικτύου EFT

ΜΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΦΗΜΗΣ ΟΜΙΛΗΤΕΣ



Sue Johnson

Founder EFT
Canada



Frans de Waal

Primatologist
the Netherlands



Mark Solms

Neuropsychologist
South Africa



**Siebrecht
Vanhooren**

Existential Psychologist
Belgium



Emily Nagoski

Psychologist and
sexologist Spreker
USA

Επικοινωνήστε με τη Γραμματεία μας προκειμένου να εγγραφείτε με το Group του EFT Greek Network, εξασφαλίζοντας ειδική τιμή (με EARLY BIRD έκπτωση & απαραίτητη προϋπόθεση τη συμμετοχή τουλάχιστον 20 μελών)

Προθεσμία έκπτωσης EARLY BIRD: 04/10/2023

Πληροφορίες - Εγγραφές:

E: info@eft.net.gr

T: 210-6898031

Περισσότερες πληροφορίες EFT World Summit 2024

Pre-Summit Online EFT Workshops

**Pre-summit
Webinar Series**

€40

With Sue Johnson & Jef Sijtsma, George Fallor & Giulia Alterra, Rebecca Jorgensen & Karin Wagenaar, Sandra Taylor & Robert Allan, Jim Ferrow & Simona Herb and Marlene Best & Kyriaki Polychroni.

eft ICEFT

- 1: *EFT & Anger/Aggression*
- 2: *Hope and Secondary Emotions*
- 3: *Working with grief and shame*
- 4: *EFT and clients who are one or more of LGBTQ+*
- 5: *Using attachment longings to access primary emotion in Stage 1*
- 6: *Therapist presence and the power of the present moment*

Επιπλέον, μπορείτε να εγγραφείτε στη σειρά των 6 pre-Summit EFT-webinars και να βοηθήσετε την παροχή υποτροφιών για τη συμμετοχή ανθρώπων από περιοχές με χαμηλό εισόδημα στο EFT Summit..

Εγγραφείτε στα EFT Pre-summit Webinars

Πιστοποίηση της Δέσποινας Σπυρίδωνος ως EFT Θεραπεύτριας Ζεύγους από το ICEEFT



Με μεγάλη χαρά μοιραζόμαστε μαζί σας την Πιστοποίηση της Δέσποινας Σπυρίδωνος ως EFT Θεραπεύτρια Ζεύγους από την ICEEFT. Η Δέσποινα Σπυρίδωνος είναι ψυχολόγος MSc, πιστοποιημένη τραυματοθεραπεύτρια EMDR. Διατηρεί ιδιωτικό γραφείο στα Χανιά της Κρήτης.

Ο Robin Williams Blake, που αξιολόγησε τον φάκελό της, μεταξύ άλλων αναφέρει:

"Μου έδειξες δύο παραδείγματα του τανγκό EFT με δύο διαφορετικά ζευγάρια. Στη συνεδρία του πρώτου σταδίου, με τον ήρεμο τόνο και την ευγενική παρουσία σου, βοήθησες και τους δύο συντρόφους να κατανοήσουν το ρόλο τους στον κύκλο τους και να οργανώσουν σιγά σιγά την συγκινησιακή τους πραγματικότητα. Όμορφη δουλειά, Δέσποινα! Υπέροχο παράδειγμα του Σταδίου 2 - Βήμα 3 - Οι κινήσεις 2 έως 5 του τανγκό. Το δεύτερο παράδειγμα περίπτωσης σου (Στάδιο 2 - Βήμα 5 - Κινήσεις τανγκό 2-4) είναι εξίσου εντυπωσιακό. Βοήθησες τον άνδρα σύντροφο να αγγίξει την ανασφάλειά του για τη σχέση και τον υπαρξιακό του φόβο αξιοποιώντας τα στοιχεία συναισθήματος του Arnold και τον καθοδήγησες να τα μοιραστεί με τη σύντροφό του. Η επιδέξια χρήση των παρεμβάσεων του EFT (Tango) εκ μέρους σου τους βοήθησε να συνδεθούν βαθιά".

Της ευχόμαστε ολόψυχα συγχαρητήρια για την επιτυχία της και καλή συνέχεια στο έργο της!

ICEEFT Board Retreat στον Καναδά

Τον περασμένο Ιούνιο έγινε μια πολύ σημαντική Συνάντηση των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου του ICEEFT στον Καναδά, στην οποία συμμετείχε η Κυριακή Πολυχρόνη, μέλος του ΔΣ και εκπρόσωπος των εκπαιδευτών της Ευρώπης.

Σε αυτή τη συνάντηση συζητήθηκαν ζητήματα για τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία - EFT: την εκπαίδευση, την εφαρμογή και διάδοσή της παγκοσμίως.

Αναλύθηκαν προβληματισμοί και ανάγκες των τοπικών Κοινοτήτων και των Εκπαιδευτών και αποφασίσθηκαν πολύ σημαντικές αλλαγές για την εκπαίδευση στο EFT, έτσι ώστε να καλύπτει την εφαρμογή του μοντέλου στην ψυχοθεραπεία του ατόμου, ζευγαριού και οικογένειας.



ICEEFT Board Retreat 2024



ICEEFT Board Retreat 2024

European EFT Trainers Retreat στο Ελσίνκι

Η **Κυριακή Πολυχρόνη** συμμετείχε σε μια ακόμη συνάντηση των Ευρωπαίων EFT Εκπαιδευτών που πραγματοποιήθηκε στις **6-7 Μαΐου 2023**, στο Ελσίνκι, με εκπαιδευτές από διάφορες χώρες όπως Ιταλία, Ελβετία, Ολλανδία, Φινλανδία, Ηνωμένο Βασίλειο κ.ά. με συντονίστριες τις **Hanna Rinomaa & Eira Eklund**.

«Οι συμμετέχοντες έφυγαν γεμάτοι ζεστασιά και αισιοδοξία, αίσθημα σύνδεσης και συνεργασίας, και έχοντας βιώσει μια ανανεωτική και εποικοδομητική εμπειρία που καλλιεργήθηκε αρμονικά στα ιδιαίτερα τοπία της Φινλανδίας.»



Κεγnote της Κυριακής Πολυχρόνη στο Συνέδριο του Κέντρου Οικογενειακής Θεραπείας του Κάλγκαρι στον Καναδά για την 50η επέτειο λειτουργίας του.

Η **Κυριακή Πολυχρόνη** έδωσε την κύρια ομιλία στο Διεθνές Συμπόσιο του Κέντρου Οικογενειακής Θεραπείας του Κάλγκαρι στον Καναδά, CFTC, με θέμα "Bringing Forth Generativities within Relational Disquiet". Ο τίτλος της ομιλίας της ήταν **"Here-and-There: Inner and Outer Relational Disquiet"**.

Το Συμπόσιο αυτό διοργάνωσε ο **Karl Tomm**, ένας σημαντικός πρωτοπόρος στη Θεραπεία Οικογένειας σε παγκόσμιο επίπεδο και οι καλεσμένοι ήταν πολύ αξιόλογοι άνθρωποι του χώρου διεθνώς.





CFTC



UNIVERSITY OF
CALGARY

CALGARY FAMILY THERAPY CENTRE 50TH ANNIVERSARY CELEBRATION AND CONFERENCE

"Bringing Forth Generativities
Within Relational Disquiet"

August 16 - 20 2023

Calgary, AB, Canada



More Information including Call for Proposals

<https://www.familytherapy.org/conference>



Συμμετοχή της Κυριακής Πολυχρόνη στο 1ο Συνέδριο της Ένωσης Ψυχοθεραπευτών Σλοβενίας.

Στις 2 Ιουνίου 2023 πραγματοποιήθηκε το 1ο Συνέδριο του Σλοβενικού Οργανισμού για την Ψυχοθεραπεία (SKZP), στο οποίο η **Κυριακή Πολυχρόνη**, Εκπαιδεύτρια στο EFT και Συντονίστρια του EFT Greek Network, έδωσε την κύρια ομιλία με θέμα **«Couple and Group Therapy in an Ever-changing World: a multifocal, multilevel approach»**.



Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα

ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Externship

Νέος Κύκλος **EFT Externship** - το 1ο επίπεδο εκπαίδευσης του EFT - προγραμματίζεται για τις **20-21 & 27-28 Ιανουαρίου 2024**.

Το πρόγραμμα είναι πιστοποιημένο από το ICEEFT και διδάσκει τις βασικές αρχές του μοντέλου της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας και τις εφαρμογές του στους διάφορους τομείς της ψυχοθεραπείας.

Εκπαίδευση πιστοποιημένη από το 

Εκπαίδευση στη Θεραπεία Ζεύγους

EFT Externship

Εισαγωγή στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία

Νέος Κύκλος:
20–21 & 27–28 Ιανουαρίου, 2024
9:30 π.μ. - 5:30 μ.μ.

‘Early Bird’ μέχρι 20/10/2023

Εκπαιδευτριες:

Κυριακή Πολυχρόνη, MA, ECP, LMFT

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια,
Εγκεκριμένη EFT Εκπαιδευτρια & Επόπτρια, ICEEFT
τ. Πρόεδ. Ευρωπαϊκής Εταιρείας Θεραπείας Οικογένειας (EFTA)

Ιωάννα Κουκού, M. Med. Sc., ECP

Πιστοποιημένη EFT Θεραπεύτρια και Επόπτρια, ICEEFT
Διευθύντρια Ψυχοθεραπευτικού Κέντρου ‘Ανέλιξη’ του Ανθρώπου



Πληροφορίες - Εγγραφές:

«Δημιουργώντας σύνδεση – EFT»

Ελληνικό Δίκτυο για τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία

Κονίτσης 4, Χαλάνδρι

Τηλ: 210-6898031 Email: info@eft.net.gr

Core Skills

Το πρώτο διήμερο του νέου κύκλου εκπαίδευσης **Core Skills 2023-2024** έχει προγραμματιστεί για τις **21 και 22 Οκτωβρίου 2023 δια ζώσης**. Η εκπαίδευση πραγματοποιείται από την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer με την υποστήριξη έμπειρων αλλά και νέων θεραπευτών που δουλεύουν με το EFT.

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

Seminars

Το Σάββατο 20/5/2023 πραγματοποιήθηκε στο χώρο του EFT στο Χαλάνδρι βιωματικό εργαστήριο με τίτλο **«Επεξεργαζόμενοι προσωπικές δυσκολίες του θεραπευτή: Εμπόδια στην εμπάθυση των συγκινήσεων στη ψυχοθεραπεία»** και εκπαιδύτριες τη **Marlene Best**, Κλινική Ψυχολόγο και EFT Εκπαιδύτρια από τον Καναδά και την **Κυριακή Πολυχρόνη** EFT Εκπαιδύτρια και συντονίστρια του Ελληνικού Δικτύου. Το Σεμινάριο παρακολούθησαν 30 ειδικοί ψυχικής υγείας με εκπαίδευση στην προσέγγιση του EFT. Ήταν μια ξεχωριστή εκπαιδευτική εμπειρία, πλούσια σε συγκινήσεις, που προσέγγισε με πολύ σεβασμό και φροντίδα τα προσωπικά εμπόδια του Θεραπευτή, με ενδυναμωτικό και πολύ ανθρώπινο τρόπο.



Ενδυνάμωση Δεξιοτήτων Εκπαιδευόμενων EFT

Η νέα ομάδα ενδυνάμωσης δεξιοτήτων με συντονίστρια την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**, EFT Supervisor-in-Training, συναντήθηκε άλλη μια φορά, στις 17 Ιουνίου, υποστηρίζοντας τους νέους αποφοίτους του Externship 2023 στις προκλήσεις της δουλειάς με το EFT και κλείνοντας με ομαδικό πνεύμα τη χρονιά.

Η Ομάδα θα ξεκινήσει τις συναντήσεις εντός του Σεπτεμβρίου 2023.

Ομάδα Εποπτείας

Συνεχίζονται με αμείωτο ενδιαφέρον και συμμετοχή οι Ομάδες Εποπτείας για τους εκπαιδευόμενους στο EFT, οι οποίοι ενδιαφέρονται να προχωρήσουν σε επίσημη πιστοποίηση από το ICEEFT ως EFT θεραπευτές. Σε μηνιαίες τακτικές, δια ζώσης και online, συναντήσεις, και σε ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης, οι εποπτευόμενοι θεραπευτές παρουσιάζουν τη δουλειά τους με ζευγάρια και μοιράζονται δυσκολίες, ματαιώσεις και επιτεύγματα σε ό,τι αφορά τη θεραπευτική πρακτική τους στο EFT. Το τελευταίο διάστημα της εκπαιδευτικής χρονιάς πραγματοποιήθηκαν άλλες δύο συναντήσεις της Ομάδας Εποπτείας που συντονίζει η **Ιωάννα Κουκού με βοηθό την Ιωάννα Κυρίτση**, δύο συναντήσεις της ομάδας που συντονίζει η **Κυριακή Πολυχρόνη** και τρεις συναντήσεις της νεοσυσταθείσας ομάδας με EFT Επόπτρια την **Αλεξάνδρα Δημητριάδου** και βοηθό την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**, Εκπαιδευόμενη EFT Επόπτρια.

Οι Ομάδες θα συνεχίσουν τις μηνιαίες συναντήσεις τους από τον Σεπτέμβριο.

Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό

Πορτογαλία

Η περσινή χρονιά ολοκληρώθηκε με άλλες τρεις συναντήσεις της Ομάδας Εποπτείας Πορτογάλων θεραπευτών με την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer και τους **Elena Krasteva**, EFT Trainer-in-Training, από τη Βουλγαρία και τον **Bojan Vukovic** EFT Trainer-in-Training, από τη Σερβία..

Το φθινόπωρο 2023 αναμένεται να ξεκινήσει νέος κύκλος **Core Skills στη Λισαβόνα**.

Σερβία

Σε πολύ ζεστό συγκινησιακό κλίμα πραγματοποιήθηκε το **Externship** στο Βελιγράδι της Σερβίας, στις 12 έως 15 Μαΐου 2023, με Εκπαιδεύτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη** και Συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic** EFT Trainer-in-Training, στο οποίο συμμετείχαν 125 θεραπευτές..





Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

**« Δουλεύοντας με τον σεξουαλικό κύκλο στη θεραπεία ζεύγους:
Ποιος, τι, πότε, πού, γιατί και πώς »**
*Laurie Watson, PhD and George Faller, MS - March / April 2023 Volume 22,
No. 2, Family Therapy Magazine*

Μετάφραση: Αναστασία Βλαχογεωργάκη

Μέρος 1: Τι είναι οι σεξουαλικοί κύκλοι και γιατί να εργαστείτε με αυτούς;

Σε αυτό το άρθρο, θέλουμε να βοηθήσουμε τους θεραπευτές των ζευγαριών να εργαστούν με τον σεξουαλικό κύκλο τόσο προσεκτικά όσο και με τον συναισθηματικό κύκλο, για να σφυρηλατήσουν τον ισχυρότερο Δεσμό στο σώμα, το μυαλό και την καρδιά των ζευγαριών. Όταν ερωτευόμαστε, όλοι επιθυμούμε να μας αγαπούν βαθιά και να μας επιθυμούν με πάθος. Ο ρομαντισμός συνήθως ξεκινά όταν βρίσκουμε κάποιον ελκυστικό. Όταν αυτή η χημεία εξελίσσεται σε συναισθηματικό δέσιμο, ο ενθουσιασμός του σώματός μας διπλασιάζεται και μας δίνει μια απτή αίσθηση «καταλληλότητας» για τον σύντροφό μας. Στην πραγματικότητα, τόσο η αγάπη όσο και το σεξ προσδιορίζουν τη ρομαντική σχέση στο μεγαλύτερο μέρος του μυαλού μας.

Ποιος χρειάζεται να εργαστεί με τον σεξουαλικό κύκλο;

Οι θεραπευτές έχουν διδαχθεί ότι η εργασία με τη σεξουαλικότητα είναι μια ειδικότητα/εξειδίκευση. Δεν είναι. Δεν μπορεί να είναι. Η βιβλιογραφία της έρευνας για τον δεσμό είναι ξεκάθαρη ότι υπάρχουν τρία συστήματα συμπεριφοράς στις ρομαντικές σχέσεις – συναισθηματική σύνδεση, φροντίδα και σεξουαλικότητα (Hazan & Shaver, 1987). Στη συναισθηματική σύνδεση, αναζητούμε εγγύτητα και ενσυναίσθηση. Θέλουμε ο σύντροφός μας να θέλει να μας γνωρίσει, να μας «πιάσει»/ να μας καταλάβει. Ο κύκλος φροντίδας αφορά τη βοήθεια και τη δέσμευση — το να είσαι με ένα άτομο στο οποίο μπορείς να βασίζεσαι, που φυλάει τα νώτα σου και που έρχεται να σε βρει γιατί ξέρει ότι έχεις χαθεί. Αυτό το άρθρο εστιάζει στον σεξουαλικό κύκλο, ο οποίος σταθεροποιεί και προσθέτει στη συνολική σχεσιακή μας ικανοποίηση, συμβάλλοντας στην «αγάπη, ζωντάνια και ενθουσιασμό» (Sprecher & Cate, 2004). Είναι η συνηθισμένη περιπέτεια που ζωντανεύει μια αφοσιωμένη σχέση ζευγαριού..

Μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσεις για το σεξ, αλλά αν είσαι θεραπευτής ζευγαριών, είσαι εξ' ορισμού και σεξοθεραπευτής. Γνωρίζουμε ότι το σεξ είναι η πιο οικεία από όλες τις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις. Μας ενδιαφέρει πολύ, να σας βοηθήσουμε να ξέρετε τι συμβαίνει σεξουαλικά, τότε πρέπει να το αναφέρετε, πού πρέπει να γίνει η δουλειά, γιατί η εργασία με το σεξ είναι επιτακτική και πώς να παρέμβετε πραγματικά σε σεξουαλικά ερεθίσματα και εμπόδια. Η σεξουαλικότητα είναι σημαντική για τη σύνδεση ενός ζευγαριού σε πολλά επίπεδα:

- Σώμα: Ο σεξουαλικός Δεσμός αυξάνει τη συναισθηματική σύνδεση σε βιοχημικό επίπεδο μέσω της απελευθέρωσης ωκυτοκίνης, η οποία είναι υψηλότερη κατά τη διάρκεια του οργασμού (Uvnäs-Moberg, 1994, 1998).
- Καρδιά: Κατά τη διάρκεια μιας σεξουαλικής συνάντησης, τα συναισθήματα εμπιστοσύνης και χαράς των ανθρώπων ανταποκρίνονται (Sprecher & Cate, 2004) και το άγγιγμα ρυθμίζει το σώμα τους - συναισθηματικά και σεξουαλικά ως μια ενότητα.
- Πνεύμα: Οι σύντροφοι συχνά περιγράφουν μια εμπειρία υπέρβασης κατά τη διάρκεια του έρωτα, ότι ανήκουν σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό τους (Kleinplatz & Ménard, 2020).
- Σταθερότητα: «Το σεξ μπορεί να βοηθήσει στην προώθηση διαρκών δεσμών μεταξύ των σεξουαλικών συντρόφων», λένε οι ερευνητές του σεξουαλικού Δεσμού Birnbaum και Finkel (2015).

Αυτή η δύναμη στη σεξουαλικότητα δεν μπορεί να παραβλεφθεί ή να υποβιβαστεί σε μια απλή ανάλυση των μερών του σώματος και της φυσιολογίας. Είναι μια δύναμη για τον Δεσμό. Ο κίνδυνος να πιστεύουμε ότι οι σεξουαλικές ανάγκες είναι απλώς μια υποκατηγορία της συναισθηματικής σύνδεσης στερεί την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουμε τη δύναμη του σεξουαλικού συστήματος για να δημιουργήσουμε αλλαγές. Η Sue Johnson, ιδρύτρια της θεραπείας που βασίζεται στον Δεσμό, Emotionally Focused Therapy, γράφει: «Σε έναν βρόχο αμοιβαίας ανατροφοδότησης, ο ασφαλής Δεσμός, με την προσβασιμότητα και την ανταπόκρισή του, ενισχύει τη σεξουαλικότητα των ενηλίκων και η ασφαλής σεξουαλικότητα, με τη σειρά της, προάγει τη συναισθηματική σύνδεση και το δέσιμο». (Johnson, 2017, σελ. 251). Ο φιλόσοφος και θεραπευτής Stephen Mitchell (2009) υποστηρίζει:

Η σεξουαλικότητα διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στις σχέσεις ... η αμοιβαία ανταλλαγή έντονης απόλαυσης και συναισθηματικής ανταπόκρισης είναι ίσως το πιο ισχυρό μέσο ... για συναισθηματική σύνδεση και οικειότητα ... Είναι λάθος να θεωρούμε το ρόλο της σεξουαλικότητας σε σχέση με τις ανάγκες για συγγένεια και προσκόλληση ως "σεξουαλικοποίηση", γεγονός που υπονοεί ότι το σεξ μεταφέρει κάτι που μπορεί και κατά κάποιο τρόπο πρέπει να προσεχθεί με άλλους τρόπους (σελ. 107).

Οι ερευνητές του δεσμού Birnbaum et al. (2006), υποστηρίζουν ότι: «Αν και τα συστήματα Δεσμού ζευγαριού και σεξουαλικού ζευγαρώματος αντιπροσωπεύουν χαρακτηριστικά συστήματα συμπεριφοράς με διαφορετικές πρωταρχικές λειτουργίες... ο αντίκτυπός τους στην ευημερία της σχέσης μπορεί να αντανακλά την αλληλεξάρτηση περισσότερο από την ανεξαρτησία». Αυτό σημαίνει ότι ο συναισθηματικός και ο σεξουαλικός Δεσμός, μαζί συνδέουν το ζευγάρι σε σώμα και καρδιά. Όχι μόνο αυτό, αλλά αυτοί οι δύο κύκλοι αλληλοσυνδέονται για να αυξήσουν την αγάπη και την ευγνωμοσύνη των συντρόφων του ενός για τον άλλον, κάνοντας τον καθένα να αισθάνεται ότι εκτιμάται (Mikulincer & Shaver, 2012). Ακούγεται δυνατό; Είναι.

Όλοι οι θεραπευτές ζευγαριών πρέπει να ασχολούνται ευθέως με το σεξ. Είναι ζωτικής σημασίας για τη δύναμη του Δεσμού του ζευγαριού. Και όπως σε ένα δυσλειτουργικό συναισθηματικό κύκλο, έτσι και στον αρνητικό σεξουαλικό κύκλο το κόστος είναι συχνά αρκετά σοβαρό. Στην πραγματικότητα, όταν διακόπτεται η σεξουαλική σχέση, τα ζευγάρια μπορεί:

1. Να αμφισβητούν την αγάπη τόσο του συντρόφου τους όσο και για τον σύντρόφό τους.
2. Να μπουν στον πειρασμό για απιστία, η οποία αποδεικνύεται ότι συμβάλλει στο διαζύγιο στο 59% των ζευγαριών (Scott et al., 2013) ή αν είναι σεξουαλικά δυσσχεσημένοι που είναι ο κύριος λόγος διαζυγίου (de Graaf & Kalmijn, 2006).
3. Να σταματούν να νιώθουν δέσιμο και βρίσκουν ότι η σχέση τους έχει καταστραφεί. (Hassebrauck & Fehr, 2002; Sprecher & Cate, 2004).

Γιατί να δουλεύουμε με τους σεξουαλικούς κύκλους;

Γιατί το σεξ έχει σημασία. Βοηθά στην υπέρβαση τόσο της στιγμιαίας όσο και της χρόνιας συναισθηματικής διαταραχής και απειλής (Johnson et al., 2018). Το σεξ ενσαρκώνει τις ανάγκες σύνδεσης του ζευγαριού για εγγύτητα στην κοιλιά-με-κοιλιά επαφή και την οικειότητα του ύπνου όλη τη νύχτα στην συντροφική αγκαλιά (Birnbau & Reis, 2019). Στην συντροφική σχέση, μια καλή σεξουαλική σύνδεση μπορεί να ενισχύσει μια φτωχότερη συναισθηματική σύνδεση - μπορεί να βοηθήσει τους συντρόφους να θέλουν να επικοινωνούν με πιο οικείες σκέψεις και να θυσιάζονται για τη σχέση (Birnbau & Finkel, 2015). Το να κάνεις έρωτα προσθέτει την αίσθηση της δέσμευσης μεταξύ των συντρόφων (Birnbau & Reis, 2019). Και μια κακή σεξουαλική σύνδεση μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική ασφάλεια (Gillath & Schachner, 2012), υποδεικνύοντας την ανάγκη μας να είμαστε σκόπιμοι στην εργασία μας από νωρίς στη θεραπεία για να επηρεάσουμε άμεσα τον κύκλο σεξουαλικής σύνδεσης μέσω της εξερεύνησης. Αυτός ακριβώς είναι ο λόγος που τα ζευγάρια αναζητούν συχνά θεραπεία (Doss et al., 2004).

Πιθανώς, η αποφυγή της ρητής εργασίας με τον σεξουαλικό κύκλο να αναπαριστά την ελπίδα του θεραπευτή πως εάν ο συγκινησιακός κύκλος βελτιωθεί, τότε εμμέσως θα βελτιωθεί και ο σεξουαλικός. Κάποιες φορές αυτή η στρατηγική λειτουργεί. Αλλά ίσως, χωρίς το άμεσο αίτημα, ο θεραπευτής να υποθέσει πως τα πράγματα στην κρεβατοκάμαρα πηγαίνουν καλά και μετά η καλή τους θεραπευτική δουλειά με τον συγκινησιακό κύκλο να εκτροχιαστεί. Είναι εύκολο να καταλάβει κανείς γιατί οι θεραπευτές αποφεύγουν να εργαστούν με το σεξ: πολλές ευκαιρίες αποτυγχάνουν στην κατάκτηση της σεξουαλικής ασφάλειας, οι πολιτισμικές συστολές μας στις συζητήσεις για το σεξ, και ο φόβος μας πως δεν θα έχουμε αρκετή φυσιολογική γνώση για να διορθώσουμε ότι ανακαλύψουμε. Κανείς μας δεν επιθυμεί να επιβάλλει το σεξ σε κάποιον που δεν το θέλει. Ούτε θα θέλαμε να κατηγορήσουμε κάποιον που θέλει πολύ σεξ. Ωστόσο, μέρος αυτού του φόβου προέρχεται από θεραπευτές που αντιμετωπίζουν την λίμπιντο ως σταθερή φυσιολογική παράμετρο. Ως επί το πλείστον, βλέπουμε την επιθυμία να ορίζεται συχνά από τις στρατηγικές υπερ-ενεργοποίησης και απενεργοποίησης στον κύκλο του σεξουαλικού δεσμού (Watson, 2012).

Πού δουλεύουμε με τους σεξουαλικούς κύκλους;

Στη συνεδρία! Είναι συνήθως πιο εύκολο να εργαστούμε με τις συγκινησιακές εκφράσεις ως θεραπευτές γιατί εμφανίζονται με προθυμία στις συνεδρίες. Αυτό που είναι λιγότερο προσβάσιμο στη συνεδρία, είναι η ενστικτώδης, μη λεκτική γλώσσα του σεξουαλικού σώματος που γίνεται δριμεία ερωτική στην εφηβεία και μετατρέπεται στις ρομαντικές σχέσεις σε λαχτάρα για οργασμό και σεξουαλική επαφή. Έτσι κι αλλιώς, οι θεραπευτές δεν βρίσκονται στις κρεβατοκάμαρες των πελατών τους. Αλλά τον δισταγμό του θεραπευτή να δώσει υπόσταση στον σεξουαλικό κύκλο εντός της συνεδρίας υπερβαίνει η τεράστια σημασία του. Δεδομένης της οικουμενικότητας του σεξ, αυτό απαιτεί άνεση στην επικοινωνία ρητών σεξουαλικών λεπτομερειών και εμπειριών. Ο θεραπευτής μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του με επιπλέον έρευνα ή λίγη βασική εκπαίδευση στην ανατομία, τη φυσιολογία και τη σεξουαλική λειτουργία.

Χρειαζόμαστε άλλα είδη αγγίγματος και στοργής στον έρωτα εκτός από το σεξ; Απολύτως. Αλλά για ορισμένους σεξουαλικούς επιδιώκτες, το σεξ είναι το κύριο όχημα για σύνδεση και ρύθμιση. Χρειαζονται απεγνωσμένα τη βοήθεια ενός θεραπευτή για να εκφράσουν τη σημασία των σεξουαλικών τους αναγκών στη συνεδρία. Εάν ο θεραπευτής αποφεύγει να ασχοληθεί με τον σεξουαλικό κύκλο, αποφεύγει επίσης να εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται πρωτίστως ο σεξουαλικός επιδιώκων πελάτης του και έτσι παραιτείται από την ευκαιρία να βοηθήσει στην τροποποίηση της μύησης του πελάτη ώστε να είναι πιο συντονισμένος και οικείος. Συχνά, ακόμη και ο σεξουαλικός αποσυρόμενος θα παραδεχτεί ότι η σύνδεσή τους είναι καλύτερη από κάθε άποψη μετά το σεξ, αλλά χωρίς εξερεύνηση, δεν μπορούμε να δούμε τι τους εμποδίζει από την άμεση απόκριση ή την απόλαυση. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα βρέφη πεθαίνουν χωρίς άγγιγμα φροντίδας (Szalavitz, 2010), οι ρομαντικές σχέσεις πεθαίνουν χωρίς σεξ.

«Βλέπουμε την επιθυμία να ορίζεται συχνά από τις στρατηγικές υπερ-ενεργοποίησης και τις στρατηγικές απενεργοποίησης του κύκλου του σεξουαλικού δεσμού.»

Αυτό σημαίνει, ότι ο σεξουαλικά αποσυρόμενος πρέπει να κάνει σεξ όταν δεν το θέλει; Με τίποτα. Αυτό σημαίνει ότι ο σεξουαλικά αποσυρόμενος πρέπει να αισθάνεται τη σεξουαλική ορμή με τον ίδιο τρόπο όπως και ο σεξουαλικά επιδιώκτης; Όχι. Γνωρίζουμε ότι πολλοί άνθρωποι, άνδρες επίσης, όχι μόνο γυναίκες, αισθάνονται το σεξ περισσότερο ως απόκριση σε σεξουαλικά σημάδια και συναισθηματική οικειότητα (Johnson et al., 2018). Αλλά σε μια μονογαμική δέσμευση, ο κύκλος της σεξουαλικής σύνδεσης πρέπει να είναι υγιής. Οι ασφαλείς σύντροφοι έχουν βαθιά εκτίμηση για το τι σημαίνει το σεξ για τον άλλον και ενεργούν σκόπιμα για να διεγείρουν την επιθυμία στον εαυτό τους και ο ένας στον άλλον.

«Ο σεξουαλικός κύκλος είναι πολύ ισχυρός και πολύ επωφελής για την όλη θεραπευτική διαδικασία για να αφεθούν οι πελάτες να κάνουν την εργασία αυτή μόνοι στο σπίτι, εκτός θεραπείας.»

Δεδομένου ότι αυτά τα δύο συστήματα είναι αλληλένδετα, η γνώση του τρόπου πρόσβασης και εργασίας τόσο με τον σεξουαλικό κύκλο όσο και με τον συναισθηματικό κύκλο ταυτόχρονα είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική κλινική εργασία. Σαφώς, αυτό το άρθρο καλεί τους θεραπευτές να εξετάσουν το ενδεχόμενο να εργαστούν πιο ενεργά με τον σεξουαλικό κύκλο στη συνεδρία. Ο σεξουαλικός κύκλος είναι πολύ ισχυρός και πολύ επωφελής για την όλη θεραπευτική διαδικασία για να αφεθούν οι πελάτες να κάνουν την εργασία αυτή μόνοι στο σπίτι, εκτός θεραπείας. Το να μάθετε πώς να διευκολύνετε μια «παρούσα διεργασία», στιγμή προς στιγμή, μια σεξουαλική συζήτηση σχετικά με τον σεξουαλικό κύκλο στη συνεδρία είναι κρίσιμης σημασίας. Είναι ο τρόπος με τον οποίο οι θεραπευτές αξιοποιούν τη δύναμη του σεξουαλικού κύκλου είτε για να ενισχύσουν τον δεσμό του ζευγαριού είτε για να αποκαλύψουν τα εμπόδια σε πραγματικό χρόνο που εμποδίζουν μια καλύτερη σύνδεση. Οι θεραπευτές πρέπει να προχωρήσουν πέρα από μια πρόχειρη εξέταση των σεξουαλικών θεμάτων σε μια λεπτομερή, ενδεδειγμένη και ισορροπημένη πρόθεση.

Πότε δουλεύουμε με σεξουαλικούς κύκλους;

Πιστεύουμε ότι είναι καλύτερο εάν και οι δύο κύκλοι αξιολογούνται και αντιμετωπίζονται ταυτόχρονα ακριβώς στην αρχή της θεραπείας. Προφανώς, η συντονισμένη θεραπεία απαιτεί να εντοπίζουμε τόσο τους συναισθηματικούς όσο και τους σεξουαλικούς κύκλους με ρυθμό που εξαρτάται από την άνεση του πελάτη. Δεν θα ξεκινούσαμε πλέον να προτείνουμε δημιουργικές ιδέες βραδιάς ραντεβού στο πρώιμο στάδιο της θεραπείας ως απάντηση σε ένα κλιμακούμενο ζευγάρι που τσακώνεται επειδή δεν συνδέεται συναισθηματικά, ούτε θα κάνουμε γρήγορες συστάσεις σχετικά με τη σεξουαλική συχνότητα ή λύσεις για διακριτικές δυσλειτουργίες σε ένα ζευγάρι που μόλις ξεκινάμε να γνωρίζουμε. Ωστόσο, πρέπει να καλωσορίσουμε τη σεξουαλική τους σύγκρουση για να ζωντανέψει στις συνεδρίες μας, ώστε να μπορούμε να δούμε τι εμποδίζει τη σεξουαλική τους σύνδεση. Σίγουρα, οι θεραπευτές πρέπει να αναπτύξουν μια συμμαχία για να δημιουργήσουν ασφάλεια πριν πιέσουν για άβολες συνομιλίες. Οι σεξουαλικές ερωτήσεις είναι λεπτές και πρέπει να αντιμετωπίζονται με ευαισθησία, ζητώντας άδεια από το ζευγάρι καθώς προχωράτε. Ακόμη και τα σεξουαλικά προβλήματα που δεν δημιουργούνται από σχεσιακές δυσκολίες (για παράδειγμα, προηγούμενο τραύμα, τραυματισμός ή σωματική δυσλειτουργία) θα επηρεάσουν τον σεξουαλικό δεσμό, την προσαρμογή και την ικανοποίηση. Η χαμηλή σεξουαλική επιθυμία, η οποία αναφέρεται από το 50% των γυναικών που αναζητούν σχεσιακή βοήθεια και από το 25% των ανδρών, είναι η πιο αναφερόμενη σεξουαλική δυσλειτουργία (Péloquin et al., 2019). Ο επιπολασμός της χαμηλής λίμπιντο μπορεί να είναι ενδεικτικός του αντίκτυπου της σχεσιακής λειτουργίας στη σεξουαλική λειτουργία - οι σύντροφοι δεν θέλουν να κάνουν σεξ με κάποιον με τον οποίο δεν αισθάνονται συνδεδεμένοι. Ωστόσο, η έρευνα δείχνει ότι έως και το 80% των ζευγαριών βιώνουν τακτικά στιγμές όπου ο ένας σύντροφος θέλει να κάνει σεξ και ο άλλος όχι (Day et al., 2015) και ότι περισσότερη σχεσιακή και σεξουαλική ικανοποίηση αναφέρεται προσωπικά όταν οι σύντροφοι εξετάζουν τις ανάγκες του σεξουαλικού αιτούντος. Οι ερευνητές McCarthy και Metz (2008) λένε ότι το 85% των πελατών χρειάζονται κάποιο είδος σεξουαλικής βοήθειας, και ωστόσο μόνο το 25% των θεραπευτών, ανεξάρτητα από το θεραπευτικό τους μοντέλο, συζητούν για το σεξ με τους πελάτες τους. Αυτή η ασυμφωνία μεταξύ των αναγκών του πελάτη και της προθυμίας των θεραπευτών να αντιμετωπίσουν ρητά αυτές τις ανάγκες δημιουργεί ένα κενό στο θεραπευτικό πεδίο που χρειάζεται απεγνωσμένα να καλυφθεί.

Καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, οι θεραπευτές πρέπει να διατηρούν την εστίασή τους και να αναγνωρίζουν ότι κάθε κύκλος έχει μια βαρυτική έλξη στον άλλο κύκλο. Η αλληλεπίδραση του σχεσιακού και του σεξουαλικού κύκλου έχει τη δυνατότητα να προσθέσει στη δυναμική του ζευγαριού ή να εμποδίσει τη σύνδεσή του, να παράξει ειρηνικούς ρυθμούς ή φουρτουνιασμένες θάλασσες στις παλίρροιες του έρωτά τους.

Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT

Ευχαριστούμε για άλλη μια χρονιά τα μέλη της Ελληνικής Κοινότητας EFT που εγγράφηκαν και συμμετέχουν ενεργά σε συνέχεια της εκπαίδευσής τους στο EFT.

Μπορείτε να βλέπετε όλα τα μέλη μας στην ιστοσελίδα μας, η οποία ενημερώνεται τακτικά με τα στοιχεία των νέων θεραπευτών - μελών.

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 κυρίως από την Ελλάδα, 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 ειδικούς που έχουν εκπαιδευτεί στο θεραπευτικό μοντέλο EFT και ενδιαφέρονται για τις εφαρμογές του – EFCT, EFIT & EFFT .
- Καταχώρηση στον ειδικό κατάλογο στην ιστοσελίδα του EFT Greek Network ως Θεραπευτής με εκπαίδευση στο EFT.
- Αυτόματη εγγραφή ως μέλους στο «ICEEFT» – το Διεθνές Κέντρο 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 διεθνώς αναγνωρισμένων εκπαιδευτών στο EFT .
- ii. Συμμετοχή στο ICEEFT Listserve (Topicbox) όπου οι ειδικοί-μέλη από όλο τον κόσμο αλληλοενημερώνονται καθημερινά για εξελίξεις στο EFT–ένα forum αλληλοϋποστήριξης, συστάσεων, 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 παγκοσμίως .
- iv. Έκπτωση από 15% και άνω στην αγορά όλων των εκπαιδευτικών DVD, βιβλίων, κλπ. της ICEEFT και στην εγγραφή συνεδρίων, εκπαιδεύσεων, κ.λπ. στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.
- v. Συμμετοχή στην αποκλειστική σελίδα μελών του ICEEFT με υλικό και forums, και πρόσβαση στα “Trainer Talk–Answering Your Questions About EFT”, δωρεάν webinar που διοργανώνει η Δρ. Rebecca Jorgensen.

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.
Καλό φθινόπωρο!

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