



**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:**  
«Ποιος είναι ποιος; Μερικοί απλοί τρόποι για να καθορίσετε τις θέσεις των συντρόφων στον κύκλο όταν οι αποσυρόμενοι επιτίθενται ή επιδιώκουν και οι επιδιώκτες κλείνονται ή αποσύρονται» της Rebecca Jorgensen, PhD Certified EFT Supervisor and Trainer TRIEFT Alliant Matthias Angelstorf, MS Berlin, Γερμανία
- **Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT**

## **Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT**

Αγαπητοί/ες συνάδελφοι ...με χαρά επικοινωνούμε σήμερα μαζί σας μετά από αρκετό καιρό, όπου πολλά και δύσκολα γεγονότα αναδύονται γύρω μας. Μας δίνει μεγάλη αισιοδοξία ότι η Ελληνική Κοινότητα του EFT διευρύνεται και εξελίσσεται ενώ αυξάνεται το ενδιαφέρον τόσων θεραπευτών να διευρύνουν την οπτική τους και να εντάξουν στη φαρέτρα τους μια προσέγγιση που εστιάζει στην σύνδεση και στη συγκινησιακή εγγύτητα.

..και αυτό σε ένα περιβάλλον δύσκολο, σχεδόν δυστοπικό που η ανθρωπότητα δυσκολεύεται να μάθει από τις εμπειρίες του παρελθόντος και να δημιουργήσει έναν κόσμο ασφαλή, συμπεριληπτικό και ενσυναισθητικό.

Θέλοντας να εστιάσουμε στις ανάγκες μας ως θεραπευτές για σύνδεση, χωρίς να μας απορροφήσει η εντροπία και έχοντας μπροστά μας έναν ολόκληρο χρόνο, με όνειρα και ελπίδες για μεγαλύτερη κατανόηση και συντροφικότητα, οργανώνουμε μια συνάντηση της Ελληνικής EFT Κοινότητας για να περάσουμε με χαλαρότητα και ζεστασιά κάποιες γιορταστικές ώρες μαζί και να κόψουμε την πρωτοχρονιάτικη πίτα μας!!

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

## **Τα Νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT**

**ΠΡΟΣΕΧΩΣ**

### **Μουσική Γιορτή της Κοινότητας EFT**

Η Κοινότητά μας μεγαλώνει και σας προσκαλούμε με χαρά να βρεθούμε όλοι μαζί στην **1η Γιορτή του EFT Greek Network**, την **Κυριακή 9 Φεβρουαρίου** και ώρα **14:00**, για να συνδεθούμε, να μοιραστούμε τα νέα μας και τις εξελίξεις στο EFT και να γιορτάσουμε με συνοδεία μουσικής και φαγητού στο χώρο μας στο Χαλάνδρι!

Στο πλαίσιο της γιορτής μας θα κόψουμε και την Βασιλόπιτα του EFT για το 2025.

Με εκτίμηση,  
Η Ομάδα Συντονισμού του Ελληνικού Δικτύου EFT

Τόπος: Επιδαύρου 9, Χαλάνδρι

## **Δίκτυο EFT Θεραπευτών**

Ξεκίνησαν τον Ιανουάριο οι **εγγραφές των μελών του Ελληνικού Δικτύου EFT** για το έτος **2025!**

Από το 2025, για πρώτη φορά, η Κοινότητά μας θα περιλαμβάνει όχι μόνο εκπαιδευμένους στην EFT Θεραπεία Ζευγαριών (EFCT), αλλά και στην **Ατομική Θεραπεία (EFIT)** και στη **Θεραπεία Οικογένειας (EFFT)**!

Ενταχθείτε σε μια συνεχώς αναπτυσσόμενη Κοινότητα θεραπευτών που εργάζονται με το EFT και ωφεληθείτε από μοναδικά προνόμια από το EFT Greek Network και το ICEEFT.

Αναλυτικές πληροφορίες θα βρείτε στο τέλος του Newsletter.



## **Συνάντηση Ευρωπαίων EFT Εκπαιδευτών στη Σερβία**

Στις **2-4 Μαΐου 2025** θα βρεθεί στο Βελιγράδι η **Κυριακή Πολυχρόνη**, όπου θα συναντηθούν οι **EFT Εκπαιδευτές από την Ευρώπη για το Trainers' Retreat** υπό την οργάνωση του Κέντρου EFT Σερβίας – **CEFTS**.

**ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ**

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



Το **EFT World Summit '24** πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στο Χάαρλεμ της Ολλανδίας τον Ιούνιο. Σε έναν κόσμο αβεβαιότητας, η συμμετοχή περίπου 1100 θεραπευτών EFT από κάθε σημείο του πλανήτη διαμόρφωσε μια παγκόσμια κοινότητα που προσέφερε γνώσεις, εμπειρίες, συνδέσεις και τη δυνατότητα να διεργαστούμε και να εμπεριέξουμε όλοι μαζί το πένθος για την απώλεια της **Sue Johnson**.

Οι στενοί συνεργάτες της και ο σύντροφος της ζωής της, μίλησαν για τη ζωή της και το έργο της αναδεικνύοντας την σπουδαία προσφορά της στην επιστήμη της αγάπης και την καλυτέρευση των σχέσεων και του κόσμου μας.

Η παρουσία της **Ελληνικής Κοινότητας** ήταν σημαντική, καθώς οι 17 θεραπευτές μέλη που συμμετείχαμε, είχαμε την ευκαιρία να παρακολουθήσουμε ομιλίες και εργαστήρια, να συνδεθούμε με συναδέλφους από όλο τον κόσμο, να γνωριστούμε καλύτερα μεταξύ μας. Το Βιωματικό Εργαστήριο των EFT Trainers - της δικής μας **Κυριακής Πολυχρόνη** και της συνεργάτιδάς της **Marlene Best** από τον Καναδά - **"An Experiential Exploration into How Therapists' Intergenerational Relational Patterns Affect Therapy"** - είχε μεγάλη ανταπόκριση από τους συνέδρους.



Σχόλια Μελών του Ελληνικού Δικτύου για το Summit:

*"Η εμπειρία μου στο EFT Summit ήταν ουσιαστικά συγκινητική. Σε έναν κόσμο γεμάτο αβεβαιότητα, το συνέδριο παρείχε έναν μοναδικό ορίζοντα όπου η επιστήμη, η γνώση και τα ανθρώπινα συναισθήματα διασταυρώνονται με ουσιαστικό τρόπο. Οι συζητήσεις γύρω από τη θεωρία της προσκόλλησης και τη συναισθηματική υγεία άγγιξαν σε βάθος δείχνοντας πως αυτές οι θεμελιώδεις ανθρώπινες εμπειρίες μπορούν να λειτουργήσουν ως γέφυρες που συνδέουν διάφορες κοινότητες σε όλο τον κόσμο. Ήταν ευεργετικό να βλέπεις πώς η ενσωμάτωση της έρευνας και της συναισθηματικής κατανόησης δημιουργεί μια παγκόσμια γλώσσα που υπερβαίνει τα εμπόδια.*

*Η απουσία της Dr. Sue Johnson, η οποία έφυγε από τη ζωή τον Μάρτιο του 2024, ήταν ιδιαίτερα αισθητή. Παρόλο που δεν ήταν μαζί μας, η κληρονομιά και οι ιδέες της υπήρξαν κεντρικό σημείο του συνεδρίου. Η επιρροή της διαπερνούσε κάθε συζήτηση, και η παρουσία της έγινε έντονα αισθητή μέσα από το έργο της, που συνέχισε να εμπνέει και να καθοδηγεί την κοινότητα του EFT. Ήταν συγκινητικό να διαπιστώνεις πως το έργο της συνέχισε να συνδέει ανθρώπους, ακόμη και μετά την απουσία της.*



*Κλείνοντας, το συνέδριο ήταν μια απόδειξη της δύναμης της συλλογικής σοφίας, συνδέοντας μας όλους στην επιδίωξη της συναισθηματικής ευημερίας. "*

**Λίλια Ψαλτά**

*"Ένα γλυκόπικρο όνειρο πραγματοποιήθηκε για μένα τον Ιούνιο του 2024, καθώς κατάφερα να συμμετάσχω, μαζί με 1100 ακόμη θεραπευτές & θεραπεύτριες EFT απ' όλο τον κόσμο, στο διεθνές EFT Summit που έλαβε χώρα στο Χάρλεμ της Ολλανδίας.*

*Ήταν κάτι που το περίμενα από την πρώτη στιγμή που είδα τη σχετική ανακοίνωση της ICEEFT, ωστόσο λίγο πριν το Summit, ο ενθουσιασμός μου μετατράπηκε σε ένα παράξενο μούδιασμα, καθώς όλοι χρειάστηκε να πενήσουμε για το χαμό της χαρισματικής και γενναιόδωρης Sue Johnson, που τόσο απλόχερα μας χάρισε το υπέροχο μοντέλο της, σα μία μαμά που αφήνει κληρονομιά στα παιδιά της ένα ασφαλές καταφύγιο.*

*Και κάπως έτσι, βρεθήκαμε όλοι εμείς στο Χάρλεμ, να προσπαθούμε να συνδεθούμε, σαν παιδιά που, ορμώντας από μια ασφαλή βάση, επιδιώκουν να εξερευνήσουν τον κόσμο εκεί έξω και μέσα τους.*

*Εις το επανιδείν, πελώρια παγκόσμια οικογένεια EFT "*

**Πάνος Σταματέλος**



**Φωτογραφίες/Υλικό EFT World Summit 2024**

## **Πιστοποίηση της Αναστασίας Βλαχογεωργάκη ως EFCT Επόπτριας από το ICEEFT**



Με χαρά ανακοινώνουμε πως η **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**, Οικογενειακή Θεραπεύτρια, Σύμβουλος Εξαρτήσεων και EFCT Θεραπεύτρια πιστοποιήθηκε πρόσφατα επίσημα από το ICEEFT και ως Επόπτρια EFCT. Η Αναστασία είναι μέλος της Συντονιστικής Ομάδας του EFT Greek Network από την ίδρυσή της το 2010.

Η επόπτρια της, **Ιωάννα Κουκού**, έγραψε:

«Η Αναστασία είναι μια έμπειρη, ταλαντούχα και ενσυναισθητική θεραπεύτρια και επόπτρια.

*Είχα το προνόμιο να αλληλεπιδράσω και να συνεργαστώ μαζί της, παρακολουθώντας τη δουλειά της με τους εποπτευόμενους της. Γνωρίζει πολύ καλά το μοντέλο EFT και έχει όλες τις δεξιότητες για να βοηθήσει άλλους θεραπευτές να μάθουν και να κατακτήσουν την εφαρμογή του EFT στη δουλειά τους. Η ευαισθησία της βοηθά τους εποπτευόμενους της να ξεδιπλώσουν τις δυνατότητές τους και τους καθοδηγεί να αποκτήσουν νέες γνώσεις, σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Αξιοποιεί πλήρως όλες τις δεξιότητές της για να τους υποστηρίξει και να τους βοηθήσει να εξελιχθούν.»*

Ενώ η Εκπαιδεύτρια, **Κυριακή Πολυχρόνη**, έγραψε:

«Αναστασία η δουλειά σου σε όλα τα επίπεδα είναι οργανωμένη, απαλή αλλά δυνατή. Δημιουργείς και διατηρείς μια συμμαχία και συνεχή συντονισμό - το περιβάλλον είναι ζεστό και ασφαλές.»

Της ευχόμαστε κάθε επιτυχία στο νέο της ρόλο και είμαστε βέβαιοι ότι θα συνεχίσει να προσφέρει στην περαιτέρω ανάπτυξη του EFT στον τόπο μας.

## **Πιστοποίηση του Πάνου Σταματέλου ως EFCT Θεραπευτή από το ICEEFT**

Ο **Πάνος Σταματέλος** είναι Ψυχοθεραπευτής, Συστημικός Οικογενειακός Θεραπευτής και Κλινικός Επόπτης ο οποίος πρόσφατα πιστοποιήθηκε και ως EFT Θεραπευτής ζευγαριών (EFCT).

Η Επόπτριά του, **Αλεξάνδρα Δημητριάδου**, έγραψε για αυτόν: «Κατά τη διάρκεια των συνεδριών εποπτείας μας εντυπωσιάστηκα από το πόσο σταθερά εργάζεται στο μοντέλο, πόσο σκληρά προσπαθεί να αξιοποιήσει τη θεωρητική και βιωματική γνώση που αποκτά στις θεραπευτικές συνεδρίες με τα ζευγάρια του.



Ήταν δεσμευμένος στη σχέση μας, πάντα ανοιχτός να μάθει από τις δυσκολίες του. Εργάστηκε πολύ σκληρά για να εμπλουτίσει την προηγούμενη θεραπευτική του εμπειρία ως συστημικός θεραπευτής με το πλαίσιο του Δεσμού που προσφέρει η προοπτική EFT.

Είναι ένας ιδιαίτερα υπεύθυνος και ευαίσθητος θεραπευτής. Μέσω της ενσυναίσθησης και της ανοιχτότητάς του είναι σε θέση να δημιουργήσει και να διατηρήσει μια σταθερή και ασφαλή θεραπευτική συμμαχία με τους πελάτες του»

Και η **Κυριακή Πολυχρόνη**, ως Εκπαιδεύτρια συμπληρώνει:

«Ο Πάνος είναι πολύ άξιος να πιστοποιηθεί ως EFT Θεραπευτής, γιατί ενσαρκώνει τη θεραπευτική στάση του EFT και έχει εκλεπτυσμένες δεξιότητες στην πρακτική του».

Του ευχόμαστε καλή συνέχεια στη δουλειά του με τα ζευγάρια και το EFT.

## **2 Επιστημονικά Παιδιά του Εξωτερικού της Κυριακής Πολυχρόνη - Bojan Vukovic και Elena Krasteva - είναι πλέον Πιστοποιημένοι EFT Trainers!**

Με μεγάλη χαρά σας ενημερώνουμε ότι, μετά από μεγάλο και συχνά πολύ δύσκολο ταξίδι στην εκπαίδευση εκπαιδευτών, οι **Bojan Vukovic από τη Σερβία** και **Elena Krasteva από τη Βουλγαρία**, πέτυχαν εξαιρετικές αξιολογήσεις από την ICEEFT και πιστοποιήθηκαν επισήμως ως EFT Trainers για τις χώρες τους.

Η **Κυριακή Πολυχρόνη** μοιράστηκε ότι:

*“Είμαι πολύ χαρούμενη που μπόρεσα να συνοδεύσω τον Bojan και την Elena σε αυτό το ταξίδι. Τόσο η Elena όσο και ο Bojan συνεχώς έδειχναν μεγάλη ανοιχτότητα και αφοσίωση στην μάθησή τους. Οι θεραπευτικές και διδακτικές τους δεξιότητες είναι λαμπρές ενώ η εκτίμησή τους για τον Άνθρωπο και τις σχέσεις του είναι βαθιά ριζωμένη.*

*Η εμπιστοσύνη της Elena και του Bojan με συγκινεί - είμαι πολύ περήφανη για κείνους και για το ότι με νιώθουν μέντορά τους. Μέσα στα ταραγμένα μας αλλά και πλούσια πολιτισμικά Βαλκάνια, μου δίνει ιδιαίτερο επιστημονικό και επαγγελματικό νόημα η σύνδεση μας αυτή.”*





## Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα

### ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

#### EFT Webinars

Για το 2025 προγραμματίζονται μια σειρά από εκπαιδεύσεις με επίκεντρο το EFT από τον Μάρτιο μέχρι τον Μάιο με ομιλητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Περισσότερες πληροφορίες θα ανακοινωθούν το προσεχές διάστημα.

**Μείνετε συντονισμένοι !**



### ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΝΕΑ

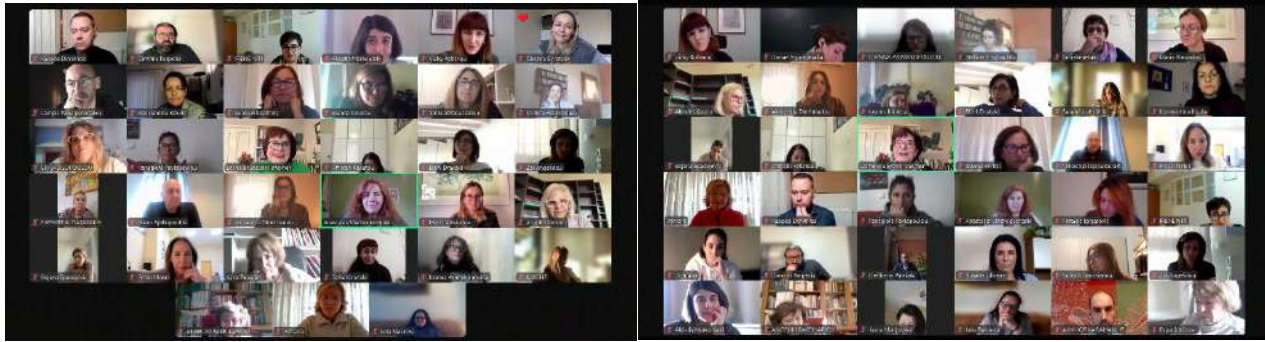
#### EFIT Consultation - νέα εκπαίδευση EFIT

Σε συνέχεια του EFIT Essentials πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το EFIT Consultation, το διήμερο 9-10/11 με την συμμετοχή 37 θεραπευτών και εκπαιδευτριά τη Lorrie Brubacher.

Απευθύνεται σε όσους έχουν παρακολουθήσει τα EFIT Essentials και ενδιαφέρονται να ολοκληρώσουν την εκπαίδευση τους ως θεραπευτές EFIT.







## Externship

Ο κύκλος Externship 2025 πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα δια ζώσης, στις 18-19 Ιανουαρίου και 1-2 Φεβρουαρίου, με Εκπαιδεύτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη**, Επόπτρια την **Αλεξάνδρα Δημητριάδου** και Εκπαιδευόμενη Επόπτρια την **Ιωάννα Κυρίτση** και βοηθούς εκπαίδευσης τους: **Αφροδίτη Ραλλάτου**, **Πάνο Σταματέλο**, **Μαριέλλα Γιαννοπούλου**, **Γιάννη Λύκο**, **Χρύσα Φερίδου**, **Σαλώμη Καφούρη**, **Αναστασία Ντάλτα**, **Σοφία Χρυσού** και **Αλεξάνδρα Κοβάτσεβιτς**.

Στην εκπαίδευση συμμετείχαν 47 επαγγελματίες ψυχικής υγείας, που δημιούργησαν μια δυναμική διεργασία σύνδεσης, εκφράζοντας μεγάλο ενδιαφέρον για το μοντέλο και ικανοποίηση από την εκπαίδευση.



## Core Skills

### - ΚΥΚΛΟΣ 2025

Τον ερχόμενο Μάιο, στις 24-25, ξεκινάει νέος κύκλος εκπαίδευσης ειδικών που επιθυμούν να προχωρήσουν στο δεύτερο επίπεδο εκπαίδευσης EFCT και να αναπτύξουν δεξιότητες ώστε να εφαρμόζουν το EFT στην κλινική τους πρακτική. Προϋπόθεση είναι η επιτυχής ολοκλήρωση ενός Externship.

### - ΚΥΚΛΟΣ 2024

Στις 28-29 Σεπτεμβρίου 2024 και στις 25-26 Ιανουαρίου 2025 πραγματοποιήθηκαν το δεύτερο και τρίτο διήμερα Core Skills 2024.

Εκπαιδεύτρια ήταν **Κυριακή Πολυχρόνη** και Επόπτρια η **Ιωάννα Κουκού** με βοηθούς εκπαίδευσης τους: **Πάνο Σταματέλο, Σαλώμη Καφούρη, Άννα Κυριαζή και Μαρία Χατζηαναστασίου.**

Το τελευταίο διήμερο έχει προγραμματιστεί για τις 5-6 Απριλίου, 2025.

### - ΚΥΚΛΟΣ 2023

Στις 5-6 Οκτωβρίου 2024 ολοκληρώθηκε η εκπαίδευση Core Skills 2023-2024 όπου μαζί με τις Εκπαιδεύτριες, **Κυριακή Πολυχρόνη** και **Elena Krasteva** από τη Βουλγαρία, συμμετείχαν και η Επόπτρια **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**, μαζί με τους βοηθούς: **Μάρθα Κουτσογιαννούλη, Στεφανία Τέκου και Μαρία Αλεξιάδου.**



## Ομάδες Εποπτείας και Ομάδες Ενδυνάμωσης

Ξεκίνησαν και συνεχίζονται σε μηνιαία βάση και για αυτό το χρόνο, οι ομάδες εποπτείας και ενδυνάμωσης EFCT και EFIT. Πραγματοποιούνται δυο ομάδες εποπτείας EFCT με Επόπτρια την **Ιωάννα Κουκού**, και βοηθούς την Εκπαιδευόμενη Επόπτρια **Ιωάννα Κυρίση** και την Ψυχολόγο-Ψυχοθεραπεύτρια **Αφροδίτη Ραλλάτου** αντίστοιχα. Επιπλέον ξεκίνησε νέα ομάδα εποπτείας, μέσω Zoom, σε μηνιαία βάση με επόπτρια την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη.**

Σε συνέχεια των συναντήσεων της Ομάδας Ενδυνάμωσης EFIT, ξεκίνησε μέσω Zoom μια Ομάδα Εποπτείας EFIT με επόπτρια την **Ιωάννα Κουκού** και βοηθό την Εκπαιδευόμενη Επόπτρια **Ιωάννα Κυρίση**.

Ολοκληρώθηκε επίσης η διαδικτυακή ομάδα ενδυνάμωσης, με την συμμετοχή θεραπευτών που βρίσκονται στην διαδικασία εκπαίδευσής τους, με στόχο την ανταλλαγή προβληματισμών, αποριών και γενικότερα την επαφή με τους συνεκπαιδευμένους και το μοντέλο του EFT. Η ομάδα συντονίστηκε από την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη** ως Επόπτρια και βοηθό την **Αφροδίτη Ραλλάτου**.

## Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό

### Καναδάς

Τον Νοέμβριο διοργανώθηκε το EFT Community του Quebec στον Καναδά ένα ειδικό, κλειστό σε αριθμό, βιωματικό διήμερο με προσκεκλημένες EFT Εκπαιδεύτριες την **Κυριακή Πολυχρόνη** και την **Marlene Best**. Το θέμα ήταν: **'Self-of-Therapist'** . Οι 30 θεραπευτές από όλο τον κόσμο ενθουσιαστηκαν με τη διεργασία και οι αξιολογήσεις τους ήταν ιδιαίτερα συγκινητικές.



### Βουλγαρία

Αρχές Νοεμβρίου διοργανώθηκε στη Σόφια Externship με Εκπαιδεύτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη**, και Συνεκπαιδεύτρια την **Elena Krasteva**, με 45 εκπαιδευόμενους ειδικούς από την Βουλγαρία.





## Κροατία

Εκπαίδευση Externship διοργανώθηκε και στα τέλη Νοεμβρίου στο Ζάγκρεμπ της Κροατίας όπου, μαζί με την **Κυριακή Πολυχρόνη**, Συν-εκπαιδευτής ήταν ο **Bojan Vukovic**, EFT Trainer από την Σερβία.

Και οι 40 εκπαιδευόμενοι EFT θεραπευτές σχολίασαν ότι "η διεργασία μάθησης ήταν **ένα μοναδικό προσωπικό και επαγγελματικό ταξίδι** ."

## Πορτογαλία

Διαδικτυακά πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο από την **Κυριακή Πολυχρόνη** το **3ο διήμερο Core Skills 2023-2024** για τους εκπαιδευόμενους από τη **Λισσαβώνα** με βοηθούς τους **Mariana Simoes, Fabio Medina, Nair Malheiros, Joana Tinoco** και **Manuel Soares**.

Το 4ο και τελευταίο διήμερο έχει προγραμματιστεί για τις 15-16 Φεβρουαρίου στην **Κοΐμπρα** της Πορτογαλίας. Στην συνέχεια η **Κυριακή Πολυχρόνη** θα παρουσιάσει μονοήμερη εισαγωγική εκπαίδευση στη **Συγκινησιακά Εστιασμένη Ατομική Θεραπεία - EFIT** - για τους εκπαιδευόμενους και συνεργάτες του **Portuguese Family Therapy Society - SPTF**.



## Σερβία

### CORE SKILLS

Τον περασμένο Οκτώβριο, πραγματοποιήθηκε στο Βελιγράδι το 3ο διήμερο **Core Skills 2023-2024** για τις δύο ομάδες ειδικών, με Εκπαιδευτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη**, Συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic** και βοηθό εκπαίδευσης την **Una Vitasovic**. Τον Μάρτιο θα γίνει το τελευταίο διήμερο με το οποίο οι θεραπευτές θα ολοκληρώσουν την εκπαίδευσή τους στη Θεραπεία Ζεύγους με το μοντέλο EFT.

### EXTERNSHIP

Στις 10-13 Απριλίου διοργανώνεται νέος κύκλος εκπαίδευσης ειδικών Externship στο Βελιγράδι από την EFT Εκπαιδευτρια **Κυριακή Πολυχρόνη** και Συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic**, EFT Trainer της Σερβίας.



## Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

**«Ποιος είναι ποιος; Μερικοί απλοί τρόποι για να καθορίσετε τις θέσεις των συντρόφων στον κύκλο όταν οι αποσυρόμενοι επιτίθενται ή επιδιώκουν και οι επιδιώκτες κλείνονται ή αποσύρονται»**

*Rebecca Jorgensen, PhD Certified EFT Supervisor and Trainer TRIEFT Alliant, και Matthias Angelstorf, MS Berlin, Γερμανία*

*Μετάφραση: Αναστασία Βλαχογεωργάκη*

Όταν ξεκινάμε με ένα νέο ζευγάρι, μέρος της διαδικασίας αξιολόγησης είναι να καθορίσουμε τη θέση κάθε συντρόφου στον κύκλο. Γνωρίζουμε ότι οι θέσεις των συντρόφων οργανώνονται γύρω από ορισμένα κίνητρα: ο σύντροφος που έχει θέση επιδιώκτη αναζητά ή «παλεύει» για συναισθηματική εγγύτητα, ενώ ο σύντροφος που αποσύρεται αναζητά, να αποφύγει να κατακλυστεί από μια αίσθηση αποτυχίας.

Στην πράξη, για τον προσδιορισμό των θέσεων των συντρόφων, συχνά βασιζόμαστε στις (ευρετικές) συνηθισμένες εκφράσεις «την απόσταση, το κλείσιμο και τον εξευμενισμό» για τους αποσυρόμενους και «για τους επιδιώκτες ότι, απαιτούν, επικρίνουν και κατηγορούν». Ως επί το πλείστον, αυτά τα αναγνωριστικά λειτουργούν αρκετά καλά, αλλά όχι πάντα.

Οι φορές που αυτές οι αναγνωριστικές συμπεριφορές μας δημιουργούν σύγχυση είναι όταν ένας πιο αποτραβηγμένος σύντροφος επιτίθεται ή φαίνεται να επιδιώκει ή όταν ένας πιο επιδιωκτικός σύντροφος κλείνεται ή αποσύρεται. Για παράδειγμα, μπορεί να είμαστε αβέβαιοι αν ένας σύντροφος που απαιτεί περισσότερο χρόνο, περισσότερη διασκέδαση ή / και περισσότερο σεξ, είναι επιδιώκτης ή αποσυρόμενος. Μπορεί επίσης να προκληθούμε να προσδιορίσουμε τη θέση ενός συντρόφου που εκφράζει την επιθυμία για περισσότερη συναισθηματική εγγύτητα και μοίρασμα, αλλά σπάνια παραπονιέται και είναι ο πρώτος που εγκαταλείπει έναν καβγά. Είναι ιδιαίτερα δύσκολο να προσδιοριστεί η θέση κάθε συντρόφου και να χαρτογραφηθεί ο κύκλος, όταν ο κύκλος είναι αντιδραστικός (αντιστροφή του αρχικού μοτίβου επιδίωξης/απόσυρσης), πολύπλοκος ή εξαιρετικά κλιμακούμενος. Παρακάτω είναι μερικές αποχρώσεις στα κίνητρα που είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε για τον καθορισμό των θέσεων των συντρόφων σε αυτούς τους κύκλους.

Εδώ είναι ένας τρόπος για να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε σε ποια θέση βρίσκεται πραγματικά κάθε σύντροφος όταν οι αποσυρόμενοι επιτίθενται ή φαίνεται να επιδιώκουν ή όταν οι επιδιώκτες αποσύρονται ή κλείνονται. Όταν οι αποσυρόμενοι επιτίθενται, συνήθως επιτίθενται... .. ως αντίδραση ή εν αναμονή του θυμού, των απαιτήσεων ή της κριτικής των επιδιωκτών. Η επίθεσή τους είναι μια άμυνα ενάντια στο αίσθημα επίθεσης ή συγκλονισμού και ένας αγώνας για αποδοχή. Οι αποσυρόμενοι δεν αγωνίζονται για συναισθηματική σύνδεση. Ο θυμός τους δεν είναι μια απελπισμένη διαμαρτυρία ενάντια στο αίσθημα αποσύνδεσης, μοναξιάς και αποκλεισμού σε συναισθηματικό επίπεδο, αλλά είναι μια διαμαρτυρία ενάντια στο αίσθημα ότι κατακλύζονται, εκτίθενται και δέχονται επίθεση. Στην ουσία, η παρουσίαση μιας καλής επίθεσης είναι η καλύτερη άμυνα. Αυτοί οι αποσυρόμενοι θα βιώσουν την επίθεσή τους απλώς ως άμυνα του εαυτού τους. Πρόσφατα ένας αποσυρόμενος είπε: «Ένωσα απαίσια που δεν κάλυψα τις ανάγκες σου, οπότε μέσα μου σε έκανα κακό».

Μπορεί να σκεφτείτε αυτόν τον τύπο απόσυρσης ως αμυντικό ή αγχωμένο.

#### **Όταν οι αποσυρόμενοι επιδιώκουν, συνήθως επιδιώκουν...**

... για φυσική εγγύτητα, όπως σεξ, χρόνο μαζί ή κοινές δραστηριότητες. Δεν επιδιώκουν συναισθηματική σύνδεση, για να γνωρίσουν ή να μοιραστούν εσωτερικούς κόσμους, ή για αμοιβαίο συναισθηματικό συντονισμό. Ένας αποσυρμένος μπορεί να πει, «Δεν μου δίνεις χρόνο, θέλω να κάνω περισσότερα πράγματα μαζί σου», ενώ ένας επιδιώκτης θα παραπονεθεί, «Είπες ότι θα έρθεις αυτή τη στιγμή, και δεν το έκανες!». Στην ουσία, το κίνητρο της επιδίωξης ενός αποσυρμένου είναι να βρει συναισθηματική ασφάλεια μέσω της κοντινής επαφής (περνώντας χρόνο μαζί χωρίς να υπάρχουν συγκρούσεις).

#### **Όταν οι επιδιώκτες κλείνονται, συνήθως το κάνουν επειδή...**

... αισθάνονται την ντροπή και τους φόβους δεσμού μιας αρνητικής εικόνας για τον εαυτό τους («Κάτι δεν πάει καλά με μένα», «έχω πολλές ανάγκες», «Είμαι πολύ απαιτητικός», «Είμαι πάρα πολύ...», "Δεν έχω το δικαίωμα να θυμώνω." ή "Καλύτερα να μην κάνω φασαρία.")

... Φοβούνται τον αμυντικό θυμό του συντρόφου τους, ο οποίος μπορεί να είναι εκρηκτικός και τρομακτικός.

... Θέλουν να μετριάσουν τις ανάγκες τους για να μην «ενοχλήσουν» τον σύντρόφό τους και να μην προκαλέσουν το κλείσιμο του/της. Στην ουσία, το κλείσιμο είναι η καλύτερη προσπάθειά τους να συνεχίσουν να αγωνίζονται ή να διατηρήσουν τη συναισθηματική σύνδεση.

#### **Όταν οι επιδιώκτες αποσύρονται, συνήθως αποσύρονται επειδή...**

... θέλουν μια απάντηση στην ερώτηση "Έχω αρκετή σημασία για σένα, ότι θα με αναζητήσεις όταν φύγω;" "Μπορώ να βασίζομαι σε σένα;"

... Κατακλύζονται από μοναξιά. Θέλουν να «δώσουν τη σκυτάλη», λέγοντας στους συντρόφους τους: «Τώρα είναι η σειρά σου να τρέξεις πίσω μου. Έχω κουραστεί να κουβαλάω μόνος μου, το συναισθηματικό βάρος της σχέσης. Θα ξεκινήσεις εσύ πράγματα; Θα με πλησιάσεις;». Έχουν εξαντληθεί και έχουν ως επί το πλείστον εγκαταλείψει την ελπίδα ότι θα φτάσουν ποτέ και να συνδεθούν με ασφάλεια. Ένας burned-out επιδιώκτης έχει σταματήσει να κάνει τις ερωτήσεις «Έχω σημασία» και «Θα με αναζητήσεις». Στην ουσία, χρειάζονται συναισθηματική σύνδεση και επιβεβαίωση ότι είναι σημαντικοί και δεν θα μείνουν μόνοι τους.

Ακούγοντας αυτά τα υποβόσκοντα υποκειμενικά κίνητρα μπορεί να σας βοηθήσει να συντονιστείτε στον αρνητικό κύκλο ενός ζευγαριού όταν οι αποχωρήσεις και οι κινήσεις αποκλίνουν από τις τυπικές συμπεριφορές της κριτικής επιδίωξης και του κλεισίματος της απόστασης. Η αναγνώριση αυτών των κινήτρων και των αντιδραστικών κινήσεων θα σας βοηθήσει να καθρεφτίσετε τον αρνητικό κύκλο του ζευγαριού με μεγαλύτερη ακρίβεια, θα σας απομακρύνει από το να αισθάνεστε σύγχυση στο δωμάτιο και θα σας βοηθήσει, ώστε η συμμαχία σας να παραμείνει ισχυρή καθώς κάθε σύντροφος είναι βαθιά κατανοητός.



## Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT

### Ξεκίνησαν οι ανανεώσεις για το 2025!

#### 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 το EFT Externship ή Essentials, 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 Listserv 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 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/Essentials και ενδιαφέρεστε να γίνετε μέλος του Δικτύου παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο [info@eft.net.gr](mailto: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, EFT Θεραπεύτρια & Εκπαιδευόμενη Επόπτρια  
Υπεύθυνη Newsletter EFT Greek Network

**EFT Greek Network**

**Τηλ:** 210-6898031 **E-mail:** [info@eft.net.gr](mailto:info@eft.net.gr)

**Website:** [www.eft.net.gr](http://www.eft.net.gr)

