



Newsletter EFT Greek Network

Μάιος 2020 - Vol 1.1



EFT Greek Network

Τηλ: 210-6898031

Email: info@eft.net.gr

Website: www.eft.net.gr

Καλώς ήρθατε στο πρώτο τεύχος του Newsletter του Ελληνικού Δικτύου EFT!

Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT

Η ζωή όπως την γνωρίζαμε έχει αλλάξει. Βρισκόμαστε σε πρωτόγνωρες συγκυρίες όπου βιώνουμε ποικίλα συναισθήματα. Συναισθήματα ανησυχίας και φόβου ... για την υγεία μας, για τους αγαπημένους μας ανθρώπους ... για την δουλειά μας ... για την επόμενη ημέρα ... για τον κόσμο όλο.

Είναι ανάγκη όλων, παρά την απαιτούμενη φυσική απόσταση, να μείνουμε συνδεδεμένοι ώστε να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας και να αλληλοστηριχτούμε.

Εμείς, του Ελληνικού Δικτύου EFT, θέλουμε να συνδεθούμε, να προσεγγίσουμε όλους που ενδιαφέρεστε για το μοντέλο EFT, να ανταλλάξουμε νέα ώστε να προσφέρουμε μία θετική πνοή και αλληλεγγύη στην δύσκολη αυτή περίοδο.

Στην περίοδο αναστάτωσης αυτή απαιτούνται δημιουργικά μέτρα απ' όλους μας. Ευτυχώς ζούμε στην ψηφιακή εποχή και μπορούμε να χρησιμοποιούμε την τεχνολογία για να συνδεθούμε και να συνεχίσουμε την σημαντική μας δουλειά ως θεραπευτές.

Έτσι, οι συνεργάτες του EFT Greek Network προσφέρουν θεραπεία και εποπτεία μέσω του διαδικτύου (Zoom, Skype) έτσι ώστε να στηρίξουν τόσο τα ζευγάρια και τις οικογένειες όσο και τους εκπαιδευόμενους στην νέα πραγματικότητα που ζούμε.

Για πολλά χρόνια τώρα, ο ιστότοπος του Δικτύου μας www.eft.net.gr συμβάλλει στο να δημιουργηθεί μια εξελισσόμενη παρουσία του EFT στην Ελλάδα. Με το Newsletter αυτό στοχεύουμε στην εμβάθυνση των υπάρχοντων σχέσεων ανάμεσα στους εκπαιδευόμενους ειδικούς ψυχοθεραπευτές στο EFT και στην προαγωγή νέων συνδέσεων με εκείνους που ξεκινούν το ταξίδι τους στην ψυχοθεραπευτική αυτή προσέγγιση .

Ελπίζουμε το ενημερωτικό μας δελτίο αυτό να λειτουργήσει έτσι ώστε να ενισχυθεί η σύνδεση με τα μέλη της κοινότητας του Δικτύου EFT και να δημιουργηθεί ένας δίαυλος επικοινωνίας της επιστημολογίας του με την ευρύτερη κοινότητα των ψυχοθεραπευτών στη Ελλάδα .

Θα λαμβάνετε τρία τεύχη του Newsletter κάθε χρόνο στα οποία θα γίνεται αναφορά στη δράση του Δικτύου στην Ελλάδα και το Εξωτερικό, τα σημαντικά νέα του International Center of Excellence in Emotionally Focused Therapy - ICEEFT - καθώς και επιστημονικά άρθρα από την ελληνική ή ξενόγλωσση βιβλιογραφία του.

Σας ενθαρρύνουμε να το μοιραστείτε με συναδέλφους σας που μπορεί να έχουν κάποιο ενδιαφέρον για την προσέγγιση του EFT.

Αν μετά την εκπαίδευση, σας έχει κερδίσει το μοντέλο και θέλετε να μάθετε περισσότερα, σας καλούμε να συνδεθείτε μαζί μας και να γίνετε μέλη της κοινότητάς μας.

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

Το Ελληνικό Δίκτυο

Το Ελληνικό Δίκτυο EFT ιδρύθηκε το 2012 από μια ομάδα επαγγελματιών ψυχοθεραπευτών με στόχο να αποτελέσει μια κοινότητα για τους θεραπευτές που ενδιαφέρονται για τη συγκινησιακά εστιασμένη θεραπεία και την προώθηση της εφαρμογής της σε άτομα, ζευγάρια και οικογένειες στην Ελλάδα.

Από τότε συστηματικά οργανώνουμε για ειδικούς πιστοποιημένη εκπαίδευση στο EFT στην Αθήνα και σε άλλες πόλεις του τόπου μας.



Το EFT Greek Network είναι ο μόνος φορέας στην Ελλάδα που παρέχει τη δυνατότητα εκπαίδευσης επαγγελματιών ψυχικής υγείας που επιθυμούν είτε να μάθουν και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στην θεραπεία ζεύγους και οικογένειας, είτε να ειδικευτούν ώστε να γίνουν πιστοποιημένοι EFT θεραπευτές.

Η εκπαίδευση είναι επίσημα αναγνωρισμένη από το Διεθνές Κέντρο Αριστείας της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας - ICEEFT - (International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy) ενώ η εποπτεία παρέχεται από Πιστοποιημένους EFT εκπαιδευτές και επόπτες.

Για ζευγάρια προσφέρουμε θεραπευτικές υπηρεσίες από εκπαιδευμένους EFT θεραπευτές ενώ πραγματοποιούνται σταθερά, τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο, τα βιωματικά σεμινάρια ενδυνάμωσης συντροφικής σχέσης - τα προγράμματα «Κράτα με Σφιχτά» (Hold Me Tight ®). Τα σεμινάρια βασίζονται στο βιβλίο Κράτα με Σφιχτά της Sue Johnson και στο μοντέλο EFT.

Για την οικογένεια, μαζί με θεραπεία, οργανώνουμε και ένα πρόγραμμα ενίσχυσης της σχέσης γονέων - εφήβων - το πρόγραμμα «Κράτα με Σφιχτά - Άσε με Ελεύθερο» (Hold Me Tight - Let Me Go ®).

Υπεύθυνη του Ελληνικού Δικτύου EFT στην Ελλάδα είναι η κυρία Κυριακή Πολυχρόνη, η μόνη Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια από το ICEEFT για την Ελλάδα.

Σεμινάριο με την Dr Marlene Best



Η **Dr Marlene Best** Θεραπεύτρια Ζεύγους και Εκπαιδευτρια EFT από τον Καναδά για άλλη μια φορά βρέθηκε κοντά μας σε ένα διήμερο βιωματικό σεμινάριο με θέμα: «**Σώος και ασφαλής**» - φροντίζοντας την προσωπική ανάπτυξη του θεραπευτή EFT.

Μέσα σε ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης που δημιουργήθηκε, δόθηκε η ευκαιρία για μοίρασμα εμπειρίας και γνώσης αλλά και ανατροφοδότησης θεραπευτών, όχι μόνο από την Ελλάδα αλλά και θεραπευτών που ήρθαν από γείτονες χώρες.

Η χρονιά που πέρασε...
εντός και εκτός Ελλάδας

Το 2019 ήταν μια πολύ δημιουργική χρονιά για το Ελληνικό Δίκτυο EFT, καθώς πραγματοποιήθηκαν αρκετές και σημαντικές εκπαιδευτικές δράσεις του εντός και εκτός Ελλάδας.



Dr Marlene Best

Σεμινάριο με την Lorrie Brubacher

Η **Lorrie Brubacher M.Ed** , Θεραπεύτρια Ζεύγους/Οικογένειας και Εκπαιδευτρια EFT από τις ΗΠΑ, βρέθηκε για πρώτη φορά κοντά μας σε ένα βιωματικό σεμινάριο με τίτλο «**Ατομική Ψυχοθεραπεία – Διευρύνοντας ένα μοντέλο βασισμένο στο Δεσμό**».



Σε μια γεμάτη αίθουσα - γεμάτη όχι μόνο από θεραπευτές της Ελλάδας και του εξωτερικού αλλά και από συναισθήματα - περισσότεροι από 80 ψυχοθεραπευτές είχαν την ευκαιρία, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση, να έρθουν σε επαφή με τις νέες πρακτικές εφαρμογής της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας στην Ατομική Ψυχοθεραπεία - EFIT.



Lorrie Brubacher

Endorsed Externship EFT στο Ρέθυμνο



Εκτός του ετήσιου κύκλου εκπαίδευσης στο **Endorsed Externship EFT** που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα, για πρώτη φορά οργανώθηκε και υλοποιήθηκε στο **Ρέθυμνο Κρήτης** ένας ανάλογος κύκλος εκπαίδευσης. Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με το **Σύλλογο Ψυχολόγων Ρεθύμνου**, με εκπαιδύτρια την Κυριακή Πολυχρόνη, και επόπτρια την Ιωάννα Κουκού.

Ακολούθησε η έναρξη δύο κύκλων **Advanced Core Skills**, ένας στην Αθήνα και ένας στο Ρέθυμνο, αντίστοιχα.

Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό

Κροατία



Ολοκληρώθηκε ο κύκλος **Core Skills** στη Ριέκα της Κροατίας που είχε ξεκινήσει το 2018, με εκπαιδύτρια την Κυριακή Πολυχρόνη.

Κωνσταντινούπολη



Το EFT Greek Network πραγματοποίησε τον Μάρτη του '19 **Advanced Core Skills** στην Κωνσταντινούπολη. Μαζί με την ειδικευόμενη EFT εκπαιδύτρια, **Senem Zeytinoglu**, η Κυριακή Πολυχρόνη δίδαξε και επόπτευσε μία ομάδα ψυχοθεραπευτών από την Τουρκία και το Ντουμπάι.

Βουλγαρία

Τον Απρίλιο, στην Σόφια, η Κυριακή Πολυχρόνη πρόσφερε ένα βιωματικό σεμινάριο σε ζευγάρια και γονείς. Το σεμινάριο οργανώθηκε από την Elena Krasteva του Center for Emotionally Focused Therapy Bulgaria. Θέμα του «Τα Ζευγάρια και η Οικογένεια σ'ένα Κόσμο που Αλλάζει» βασίστηκε στην Θεωρία του Δεσμού και τα σύγχρονα ευρήματα της Νευροεπιστήμης.

Βοσνία - Ερζεγοβίνη



Τον Νοέμβριο 2019, σε συνεργασία με την Εταιρία Συστημικής Θεραπείας Ζεύγους και Οικογένειας, ολοκληρώθηκαν τα Core Skills στο Σαράγιεβο της Βοσνίας-Ερζεγοβίνης. Στο πλαίσιο μίας χώρας που ακόμα και σήμερα βιώνει τραύματα από τον πόλεμο της δεκαετίας του '90, ψυχοθεραπευτές βρήκαν ανακούφιση και στήριξη μέσα στο EFT ώστε να βοηθούν αποτελεσματικά τα ζευγάρια και τις οικογένειες.

Ιράν



Μέσα στη δύσκολη κοινωνικό-πολιτική πραγματικότητα της χώρας του Ιράν, μια μεγάλη ομάδα ειδικών ψυχικής υγείας συμμετείχαν στο πρόγραμμα εκπαίδευσης EFT. Σε πρώτη φάση η Κυριακή Πολυχρόνη μαζί με τον Βέλο EFT Εκπαιδευτή, Lieven Migerode, πραγματοποίησαν ένα μαραθώνιο εκπαίδευσης EFT στην Τεχεράνη και στο Ισφαχάν .

Στην επόμενη φάση, τον Νοέμβριο, πραγματοποιήθηκε Online το Νέο Endorsed Externship. Οι συμμετέχοντες μετέφεραν το μήνυμα ότι η προσέγγιση του EFT δίνει μια νέα ελπιδοφόρα ματιά τόσο στις διαπροσωπικές σχέσεις στο Ιράν όσο και στη σχέση του ατόμου με την ίδια του τη χώρα.

Ευρωπαϊκή Εταιρία Θεραπείας Οικογένειας - EFTA



Στο 10ο συνέδριο της **EFTA** που πραγματοποιήθηκε τον Σεπτέμβριο 2019 στην Νάπολη της Ιταλίας, όπου συμμετείχε μεγάλος αριθμός Θεραπευτών Οικογένειας από τις διαφορετικές χώρες της Ευρώπης, το EFT Greek Network είχε σημαντική ενεργή παρουσία.

Στην έναρξη του Συνεδρίου, η Κυριακή Πολυχρόνη είχε την τιμή να προσκληθεί να κάνει το "ζέσταμα" (warm up) των 600 συμμετεχόντων. Αξιοποιώντας προσωπική της αφήγηση και βιωματικές ασκήσεις που ανέπτυξε με βάση την Θεωρία του Δεσμού και την προσέγγιση του EFT, και με συνοδεία μουσικής από την Κάτω Ιταλία και την Ελλάδα, αναδύθηκε μία ατμόσφαιρα συγκινητική και ζεστή δημιουργώντας έτσι μία βάση ασφάλειας για την επιστημονική και προσωπική σύνδεση των συνέδρων.



Στρογγυλό Τραπέζι με θέμα "Enriching the Effectiveness of Systemic Couple and Family Therapy through Attachment Theory and Focus on Emotions" προσεκλήθει να οργανώσει η Κυριακή Πολυχρόνη. Μαζί με τους εκπαιδευτές EFT **Lieven Migerode** και **Jef Slootmaeckers** - Belgium, **Karin Wagenaar** - Netherlands, **Giulia Altera** και **Andrea Pagani** - Italy, και **Senem Zeytinoglu** - Turkey, παρουσίασαν την εφαρμογή του EFT σε: ζευγάρια που εκδηλώνουν βία, που έχουν μέλος με ψυχική νόσο, στη θεραπεία οικογένειας και στην προσωπική ανάπτυξη του θεραπευτή μέσω της εποπτείας. Η αίθουσα κατάμεστη με θεραπευτές που αναζητούσαν να μάθουν τι καινούργιο φέρνει το EFT στο χώρο, συμμετείχαν ενεργά ενώ, στη συνέχεια, είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν μία πολύ ζωντανή, προκλητική και ενδιαφέρουσα συζήτηση με την γνωστή θεραπεύτρια οικογένειας της Ιταλίας, **Valeria Ugazio**, γύρω από την χρησιμότητα και τον τρόπο απαρτίωσης της Θεωρίας του Δεσμού και την εστίαση στις συγκινήσεις στη Συστηματική Ψυχοθεραπεία.

2019 Retreat of ICEEFT Certified Trainers



International ICEEFT Trainers

Όπως κάθε χρόνο συγκεντρώθηκαν στην Οτάβα του Καναδά οι 70 ανά τον κόσμο Πιστοποιημένοι Εκπαιδευτές του Διεθνούς Κέντρου Αριστείας στην Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία - ICEEFT. Ανάμεσα τους και η Υπεύθυνη Εκπαιδευτρια για την Ελλάδα, Κυριακή Πολυχρόνη.

Με πρόσκληση της Sue Johnson, ιδρύτριας της προσέγγισης EFT, ανταλλάξαν τις εμπειρίες τους από την χρονιά που πέρασε σχετικά με την εκπαίδευση και την θεραπεία, με στόχο να εμπλουτιστεί το μοντέλο. Στο φετινό retreat, η έμφαση ήταν στην εφαρμογή του EFT στην ατομική θεραπεία - EFIT.



Η Sue Johnson και η Κυριακή Πολυχρόνη

Πρόγραμμα "Κράτα με Σφιχτά"



Πραγματοποιήθηκαν με μεγάλη συμμετοχή δύο τετραήμεροι κύκλοι του εκπαιδευτικού σεμιναρίου «Κράτα με Σφιχτά» - Hold Me Tight © Program - που απευθύνεται σε ζευγάρια τα οποία θέλουν να ενδυναμώσουν τη σχέση τους και να βελτιώσουν την επικοινωνία τους.

Οι υπεύθυνοι του προγράμματος "Κράτα με Σφιχτά", Ιωάννα Κουκού - EFT Θεραπεύτρια & Επότρια και Νίκος Σπηλιόπουλος - Συστημικός Ψυχοθεραπευτής πρόσφεραν μία πρωτόγνωρη εμπειρία στα ζευγάρια τα οποία δήλωσαν ότι ήταν πολύτιμη για 'κείνους και ζήτησαν συνέχεια της εκπαίδευσης τους.

Ένα πρωτόγνωρο και διαφωτιστικό σεμινάριο. Κατάλαβα ότι η επένδυση στην σχέση μου είναι σημαντική. Μέσα στο σεμινάριο ένιωσα ασφάλεια, συγκίνηση, χαρά. Θα ήθελα να αξιοποιήσω αυτή την εμπειρία στο μέλλον.

Γιώργος

Μοναδικό, εμπλουτιστικό, διαφωτιστικό, συγκινητικό σεμινάριο. Κατάλαβα για 'μένα και για τον σύντροφο μου, ότι σημαντικό για την σχέση μας είναι η κοινή μας δέσμευση σε αυτή.

Ξένια

2020 - Η χρονιά που διανύουμε

Το 2020* ξεκίνησε πολλά υποσχόμενο με πολύ ενδιαφέρουσες εκδηλώσεις, οι οποίες περιελάμβαναν αρχικά και προχωρημένα στάδια εκπαίδευσης στο EFT (Externships, Core Skills) και βέβαια Εποπτεία - Ομαδική και Ατομική. Η νέα κοινωνική πραγματικότητα που διαμορφώθηκε όμως με την πανδημία covid-19 και τα μέτρα που πάρθηκαν για την αντιμετώπισή της μας οδήγησε σε επαναπροσδιορισμό των δραστηριοτήτων.

Για τα ζευγάρια, η Ιωάννα Κουκού και ο Νίκος Σπηλιόπουλος συνεχίζουν τα σεμινάρια «Κράτα με Σφιχτά» (Hold Me Tight ® Program) μέσω διαδικτύου.

Επίσης ξεκινάμε και το καινούργιο πρόγραμμα για γονείς και εφήβους, «Κράτα με Σφιχτά - Άσε με Ελεύθερο» Hold Me Tight - Let Me Go ® Program. Ένα βιωματικό εργαστήριο που στόχο έχει την αλληλοκατανόηση και την βελτίωση σχέσεων των γονιών με τους ευαίσθητους και συχνά προκλητικούς εφήβους τους.



***Σημείωση:** Θα σας κρατάμε ενήμερους για όποια αλλαγή χρειαστεί. Επίσης, πολλές δραστηριότητές μας γίνονται αυτό το διάστημα διαδικτυακά μέσω του Zoom online platform. - Περισσότερες πληροφορίες στο τηλ. 2106898031 και στο info@eft.net.gr.

Εκπαιδευτικές δραστηριότητες στην Ελλάδα

Αθήνα

Τον Ιανουάριο ξεκίνησε και ολοκληρώθηκε το Φεβρουάριο ο κύκλος Endorsed Externship για το 2020 στην Αθήνα.

Ο νέος κύκλος Advanced Core Skills θα ξεκινήσει τέλος Μαΐου (ενδεχομένως διαδικτυακά λόγω των τωρινών συνθηκών)



Κρήτη

4 και 5 Απριλίου 2020 ήταν προγραμματισμένο το τελευταίο διήμερο Core Skills στο Ρέθυμνο. Λόγω των ειδικών παραμέτρων που ίσχυαν για την προφύλαξη της υγείας όλων, η εκπαίδευση θα προγραμματιστεί εκ νέου ή, ανάλογα με την διάρκεια των μέτρων, θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά.

Ομάδα Εποπτείας

Συνεχίζει η Ομάδα Εποπτείας των εκπαιδευομένων στο EFT. Σε μηνιαίες τακτικές συναντήσεις, η Κυριακή Πολυχρόνη και η Ιωάννα Κουκού, συνδημιουργούν ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης με τα μέλη ώστε οι εποπτευόμενοι θεραπευτές να έχουν την δυνατότητα να μοιραστούν δυσκολίες, ματαιώσεις και επιτεύγματα σε ότι αφορά την θεραπευτική πρακτική τους στο EFT, να παρακολουθήσουν και να συζητήσουν εκπαιδευτικά videos, να βελτιώσουν τις δεξιότητες τους και να ενδυναμωθούν για τη συνέχεια.

Προκειμένου να στηρίξουν τους θεραπευτές συναδέλφους σε αυτή την δύσκολη περίοδο, η εκπαιδύτρια Κυριακή Πολυχρόνη, η επόπτρια Ιωάννα Κουκού και η εκπαιδευόμενη επόπτρια Αλεξάνδρα Δημητριάδη προσφέρουν εποπτεία στους θεραπευτές για την δουλειά τους με άτομα, ζευγάρια και οικογένειες μέσω του διαδικτύου. Πληροφορίες θα βρείτε στο τηλ. 2106898031 και στο info@eft.net.gr.

Webinar με τη Marlene Best

Όπως κάθε χρόνο το Δίκτυο είχε οργανώσει και φέτος εκπαιδευτική δράση με προσκεκλημένο EFT Trainer του εξωτερικού. Συγκεκριμένα η Marlene Best, γνωστή μας EFT εκπαιδύτρια από τον Καναδά, επρόκειτο να πραγματοποιήσει στο Ρέθυμνο διήμερο εκπαιδευτικό σεμινάριο μέσα στον Μάιο 2020. Με μεγάλη μας λύπη χρειάστηκε, λόγω συνθηκών, να το αναβάλλουμε με την ελπίδα να πραγματοποιηθεί του χρόνου.

Ωστόσο, η ανάγκη μας αφ'ενός να συνδεθούμε με τη Marlene, την οποία εκτιμούμε, εμπιστευόμαστε, μας ανατροφοδοτεί εκπαιδευτικά και αφ'ετέρου, η ανάγκη για σύνδεση με την κοινότητα του EFT, μας ώθησε να την προσκαλέσουμε για 3-ωρο Διαδικτυακό Σεμινάριο μέσω ZOOM.

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί στις 16 Μαΐου για μια ομάδα προχωρημένων στην εκπαίδευση EFT συναδέλφων.

Εκπαίδευση του Δικτύου στο εξωτερικό

Πορτογαλία



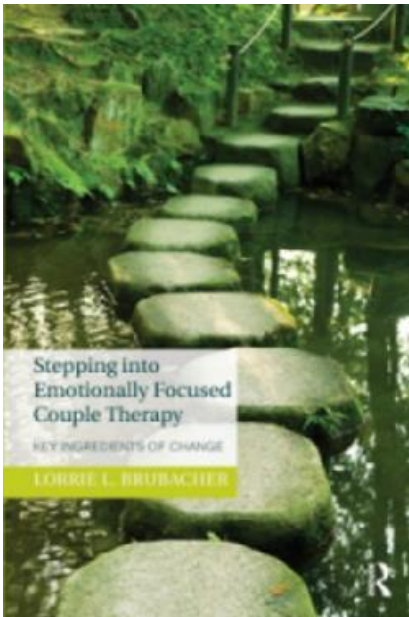
Το πρώτο EFT Externship στην Πορτογαλία - Φεβ. 2020 - είναι πλέον γεγονός. Πάνω από ογδόντα επαγγελματίες θεραπευτές αφοσιωμένοι στην μάθηση, εκπαιδεύτηκαν στην Λισσαβόνα, με επικεφαλής την κυρία Κ. Πολυχρόνη και μία ομάδα εξαιρετικών συναδέλφων της όπως: την Giulia Altera ειδικευόμενη εκπαιδύτρια EFT από την Ιταλία, τις αφοσιωμένες βοηθούς Joana Sequeira, Ana Paula Arolonia, Madalena Corvalho, Ana Maria Gomes, Ines Moreira Rato από την Πορτογαλία καθώς και την Daniela Rocha Ijerman από την Βραζιλία. Όλη μαζί η ομάδα συνδημιούργησε μία πολύτιμη εμπειρία, σε μια εμπνευσμένη ατμόσφαιρα που οργανώθηκε από την Πορτογαλική Εταιρία Θεραπείας Ζεύγους και Οικογένειας.

Για την επόμενη φάση εκπαίδευσης Core Skills έχουν ήδη δηλώσει συμμετοχή πενήντα έξι εκπαιδευόμενοι!

Σκόπια

Η εταιρία Συστημικής Ψυχοθεραπείας της Βόρειας Μακεδονίας σε συνεργασία με την Κυριακή Πολυχρόνη του Δικτύου, οργανώνουν - για πρώτη φορά στην χώρα τους - εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο EFT. Το Endorsed Externship που ήταν προγραμματισμένο να πραγματοποιηθεί τον Απρίλιο, αναβλήθηκε και θα πραγματοποιηθεί μόλις λήξουν τα μέτρα ασφάλειας.

Εκδόσεις



Συνεχίζοντας την προσπάθεια να υποστηρίξουμε τους Έλληνες Θεραπευτές με επιστημονική βιβλιογραφία, προχωράμε σε νέες εκδόσεις βιβλίων στην ελληνική γλώσσα.

Σε συνεργασία με τις εκδόσεις Gutenberg, σύντομα θα εκδοθεί το βιβλίο της **Lorrie Brubacher** "Εφαρμόζοντας τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία EFT: βασικά στοιχεία της αλλαγής" (*Stepping into Emotionally Focused Couple Therapy*).

Το βιβλίο αυτό που επιμελήθηκε η Ιωάννα Κουκού, περιέχει μία συνέντευξη που πήρε από την συγγραφέα αποκλειστικά για την Ελληνική Έκδοση.

Ακολουθούν:

- Attachment Theory in Practice της Susan M. Johnson
- Emotionally Focused Family Therapy του James L. Furrow, Gail Palmer, Susan M. Johnson, George Faller, Lisa Palmer-Olsen

Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

Η "Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή" θα υπάρχει σε κάθε τεύχος με πληροφορίες/κατευθύνσεις για συγκεκριμένες παρεμβάσεις στα βήματα του EFT.

Σε αυτό, το πρώτο τεύχος, επιλέξαμε την "Online Θεραπεία EFT", καθώς τους τελευταίους μήνες, όλοι οι θεραπευτές στραφήκαμε σε αυτό τον τρόπο προκειμένου να συνεχίσουμε να παρέχουμε υποστήριξη στα ζευγάρια. Ωστόσο ακόμη και για όσους είχαν εμπειρία από online εργασία με άτομα, η δουλειά με τα ζευγάρια με το EFT είναι διαφορετική και έχει άλλες ιδιαιτερότητες και δυσκολίες.

Online Θεραπεία ζεύγους EFT

Τα οφέλη του EFT μέσω της online θεραπείας

Αυξάνει την προσβασιμότητα

- ✓ Δίνει τη δυνατότητα θεραπείας σε ζευγάρια από περιοχές της χώρας που δεν έχουν πρόσβαση σε αυτήν την υπηρεσία.
- ✓ Δίνει τη δυνατότητα να αρχίσει ή να συνεχίσει τις συνεδρίες ακόμη και αν ένα ζευγάρι είναι μακριά από το σπίτι, όπως το να είναι σε διακοπές.
- ✓ Δίνει τη δυνατότητα θεραπείας σε ζευγάρια για τα οποία οι υποχρεώσεις σχετικά με τα παιδιά ή τις εργασίες τους θα τους απαγόρευαν να συμμετάσχουν σε ένα ραντεβού αυτοπροσώπως.

Οι Online συνεδρίες αντιμετωπίζουν πρόσθετα εμπόδια όπως :

- ✓ Περιορισμοί σωματικής υγείας.
- ✓ Δυσκολίες μετακίνησης
- ✓ Καιρός
- ✓ Προγράμματα εργασίας
- ✓ Φροντίδα παιδιών

Βελτιώνει την άνεση

- ✓ Τα ζευγάρια βρίσκονται στο χώρο τους.
- ✓ Αντιμετωπίζονται ανησυχίες απορρήτου / ανωνυμίας.
- ✓ Κάποια ζευγάρια αισθάνονται πιο άνετα βλέποντας το θεραπευτή από το χώρο τους, σημειώνοντας ότι μπορούν να μοιραστούν πιο ευάλωτα συναισθήματα.

Κάνοντας συνεδρίες με ζευγάρι στο σπίτι τους σημαίνει:

- ✓ Το ζευγάρι μπορεί να ελέγχει το χώρο της συνεδρίας
- ✓ Το σπίτι γίνεται ένας θεραπευτικός χώρος και μέρος πραγματοποίησης της αλλαγής
Για παράδειγμα κάνοντας αναπαραστάσεις στο χώρο τους μπορεί να τους βοηθήσει να γενικεύσουν την εμπειρία και εκτός της συνεδρίας.
- ✓ Ο θεραπευτής αποκτά περισσότερη γνώση για τη ζωή του ζευγαριού πχ: αν το περιβάλλον είναι ήρεμο ή χαοτικό, ποιος σηκώνεται για το κατοικίδιο, ή πως διαχειρίζονται τις διακοπές από τα παιδιά.
- ✓ Η θεραπευτική συμμαχία μπορεί να ενδυναμωθεί καθώς το ζευγάρι επιτρέπει στο θεραπευτή να μπει στο σπίτι του.

Οι προκλήσεις του EFT στην online θεραπεία

Λιγότερες αισθητηριακές πληροφορίες

- ✓ Ανάλογα με το πως κάθεται το ζευγάρι, μπορεί να είναι δύσκολο για το θεραπευτή να βλέπει τα πρόσωπά τους ή το σώμα τους και έτσι μπορεί να χάνει σημαντικές αλληλεπιδράσεις και αντιδράσεις όπως πχ: το να πιάνει ο ένας το χέρι του άλλου.
- ✓ Επίσης κάποιο μέλος του ζευγαριού μπορεί να χάνεται κάποιες στιγμές από την οθόνη παρατηρώντας άλλα σημεία του σπιτιού.
- ✓ Μπορεί να ζητηθεί από το ζευγάρι να μετακινήσει την κάμερα έτσι ώστε να φαίνονται όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες τόσο από τα πρόσωπα, όσο και από τις κινήσεις του σώματος.
- ✓ Ο θεραπευτής είναι λιγότερο συντονισμένος στη γλώσσα του σώματος γιατί έχει μερική άποψη του ζευγαριού. Το ζευγάρι μπορεί να είναι λιγότερο συντονισμένο μεταξύ τους γιατί κοιτάνε την οθόνη.
- ✓ Ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει την απόσταση για να φέρει το ζευγάρι πιο κοντά ενισχύοντας το συντονισμό μεταξύ τους.
πχ: Ζητά από το ένα μέλος του ζευγαριού να περιγράψει τη στάση του σώματος του συντρόφου του ή να δώσει στο θεραπευτή να καταλάβει τις αλλαγές του σώματος του άλλου.
- ✓ Ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ότι δεν βρίσκεται στον ίδιο χώρο για να βοηθήσει το κάθε μέλος του ζευγαριού να εκφράζει λεκτικά τις εσωτερικές εμπειρίες του.
πχ: μπορεί να είναι πιο δύσκολο για το θεραπευτή να παρατηρήσει πότε κάποιος αρχίζει να κλαίει, έτσι ζητάει από κάθε σύντροφο να προσδιορίζει λεκτικά τις συγκινησιακές του εμπειρίες.
- ✓ Είναι πιο δύσκολο για το θεραπευτή να επικοινωνεί εξωλεκτικά.
- ✓ Ο θεραπευτής πρέπει να εκφράζεται περισσότερο λεκτικά λέγοντας όσα από κοντά θα μπορούσε να εκφράσει με μια ματιά ή με το να πάει πιο κοντά σε κάποιο σύντροφο.
- ✓ Ο θεραπευτής θα χρειαστεί να εκφράζει την ενσυναίσθηση του και αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως μοντέλο έκφρασης συναισθημάτων και για το ζευγάρι.
- ✓ Ο θεραπευτής θα χρειαστεί να κάνει σαφές σε ποιο μέλος του ζευγαριού απευθύνεται.
- ✓ Θα χαθούν στιγμές σύνδεσης όταν ο θεραπευτής επιλέξει να μην διακόψει με μια προφορική επικοινωνία ενσυναίσθησης ή κατανόησης κατά τη διάρκεια μιας περιόδου που ο άλλος σύντροφος μιλά. Αυτές οι στιγμές μπορούν να αντιμετωπιστούν ρητά από τον θεραπευτή στη συνέχεια ως σχετιζόμενες με τα όρια της online θεραπείας.
πχ: Ενώ ο σύζυγός σου μιλούσε, παρατήρησα πόσο σε επηρέασαν τα λόγια του. Αν ήμουν εκεί στο δωμάτιο μαζί σου, θα σου έριχνα μια ματιά για να δείξω ότι κατάλαβα τι ένιωσες, αλλά μπορείς να μας πεις τώρα τι συνέβαινε μέσα του όταν το είπε αυτό;

Οι τεχνικές δυσκολίες μπορεί να κάνουν πιο δύσκολο για το θεραπευτή να βλέπει ή να ακούει το ζευγάρι καθαρά .

- ✓ Σε περίπτωση ηχητικών δυσκολιών, ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει βοηθητικά το τηλέφωνο.
- ✓ Σε περίπτωση δυσκολιών βίντεο, ο θεραπευτής πρέπει να είναι σαφής ότι δεν μπορεί να δει το ζευγάρι καθαρά ή ότι χάνει στιγμές στη συνεδρία.
- ✓ Και πάλι ο θεραπευτής μπορεί να ζητήσει από το ζευγάρι να περιγράψει τι συμβαίνει μεταξύ τους.
- ✓ Σε ορισμένες περιπτώσεις τα τεχνικά προβλήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν προς όφελος της θεραπείας. Για παράδειγμα σε περίπτωση καθυστέρησης της ηχητικής λήψης κατά τη διάρκεια μιας αναπαράστασης με τον αποσυρόμενο, ο θεραπευτής θα μπορούσε να ζητήσει από τον αποσυρόμενο να επαναλάβει αυτά που είπε επιτείνοντας την ευαλωτότητα.

Ζητήματα περιβάλλοντος

- ✓ Ο θεραπευτής έχει λιγότερο έλεγχο στον θεραπευτικό χώρο.
- ✓ Σε κάθε περίπτωση μπορεί να διαμορφώσει κατάλληλα μια αίθουσα για τη θεραπευτική συνεδρία, ακόμη και αν την κάνει σε κάποιο δημόσιο πλαίσιο. Στην περίπτωση της online συνεδρίας ο θεραπευτής μπορεί να ενεργήσει προληπτικά ζητώντας από τα μέλη του ζευγαριού να μετακινήσουν τις καρέκλες τους με τρόπο που θα διευκολύνει καλύτερα την εγγύτητα, όπως να τους φέρουν πιο κοντά.
- ✓ Εάν το ζευγάρι βρίσκεται στο σπίτι, μπορεί να υπάρχουν διακοπές από παιδιά, κατοικίδια ζώα, ταχυμεταφορές, εργασία... Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτές οι διακοπές μπορούν να χρησιμοποιηθούν προς όφελος της θεραπείας. Για παράδειγμα, οι διακοπές από τα παιδιά προκαλούν συχνά συναισθηματικές αποκρίσεις στο ζευγάρι, οι οποίες μπορούν να χρησιμεύσουν ως τρόπος εισόδου στον φαύλο κύκλο του ζευγαριού.
- ✓ Ο θεραπευτής παρέχει ανατροφοδότηση στο ζευγάρι για το πώς να διαμορφώσουν το χώρο τους για να ελαχιστοποιήσουν τους περισπασμούς και να μεγιστοποιήσουν τη θεραπευτική αξία.
- ✓ Υπάρχει πιθανή απώλεια της ιδιαιτερότητας του θεραπευτικού χώρου (όσον αφορά ένα επαγγελματικό περιβάλλον) και τα ζευγάρια ενδέχεται να το αντιμετωπίσουν λιγότερο σοβαρά, να αποσπάται η προσοχή τους από πράγματα που πρέπει να γίνουν στο σπίτι ή είναι πιο πιθανό να βγουν εκτός συνεδρίας όταν ενεργοποιούνται συναισθηματικά.
- ✓ Ο θεραπευτής αποφασίζει με το ζευγάρι τους όρους της online θεραπείας. Μπορεί να χρειαστεί να τους ζητήσει να φανταστούν ότι αφήνουν στην άκρη αυτό το χρόνο, σαν να πήγαιναν στο γραφείο ενός θεραπευτή, ώστε να μην κάνουν άλλα πράγματα όπως να βάλουν πλυντήριο ή στεγνωτήριο κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. (μπορούν να τους δώσουν ένα ενημερωτικό δελτίο στην αρχή της θεραπείας που περιγράφει συστάσεις σχετικά με τον καλύτερο τρόπο διατήρησης του θεραπευτικού χώρου)

Δυσκολίες αποκλιμάκωσης

- ✓ Είναι ευκολότερο να αγνοήσουν τον θεραπευτή κατά τη διάρκεια της online θεραπείας.
- ✓ Η αποκλιμάκωση ενός ζευγαριού είναι πρόκληση ούτως ή άλλως και στη δια ζώσης θεραπεία, αλλά για την online θεραπεία πολλά από τα φυσικά στοιχεία στα οποία μπορεί να βασιστεί ένας θεραπευτής όπως να σηκωθεί, να πάει ανάμεσα στο ζευγάρι, να κάνει φυσικές κινήσεις για να τραβήξει την προσοχή τους δεν είναι διαθέσιμα μέσω της τηλεθεραπείας.
- ✓ Ο θεραπευτής προκειμένου να δημιουργήσει ασφάλεια μπορεί να τονίσει πόσο σημαντικό είναι να σταματούν όταν τον ακούνε να λέει στοπ, καθώς και το να προσπαθούν να μην διακόπτουν όταν ο άλλος μοιράζεται τη συγκινησιακή του εμπειρία.
- ✓ Όλοι γνωρίζουμε ότι όσο περισσότερο επιτρέπεται σε ένα ζευγάρι να κλιμακώσει την ένταση μέσα στη συνεδρία, τόσο περισσότερο θα χρειαστεί για να αποκλιμακωθεί, οπότε ο θεραπευτής πρέπει να καταστήσει σαφές στο ζευγάρι ότι όταν τους βλέπει να πηγαίνουν προς αυτή την κατεύθυνση, μπορεί να τους διακόψει ώστε να μπορέσουν να δουλέψουν πριν ο φαύλος κύκλος αναπτυχθεί στη συνεδρία. Είναι χρήσιμο να ζητήσει από το ζευγάρι, από την αρχή της θεραπείας, να ονομάσει το φαύλο κύκλο του (πχ: ένα ζευγάρι ονομάζει τον κύκλο του «τρένο που τρέχει» κάποιο άλλο «ανεμοστρόβιλος») και να προσπαθήσει να συνδεθεί μαζί τους για το πόσο άσχημα συναισθήματα έχει αυτό. Στη συνέχεια, μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτόν τον όρο για να τους βοηθήσει να τον σταματήσουν κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
- ✓ Εάν ένα μέλος του ζευγαριού φύγει από την αίθουσα στα μέσα της συνεδρίας, δεν μπορούμε να το παρακολουθήσουμε ή να εκτιμήσουμε την ασφάλεια / και τη συναισθηματική τους κατάσταση έξω από το δωμάτιο.
- ✓ Είναι χρήσιμο να έχει συζητήσει ρητά ο θεραπευτής ένα σχέδιο για τη διαχείριση αυτής της κατάστασης, όπως τον εντοπισμό ενός χώρου στο σπίτι του όπου μπορεί κανείς να κάνει ένα σύντομο διάλειμμα και στη συνέχεια να επιστρέψει στη συνεδρία.
- ✓ Είναι πιο δύσκολο να λήξει μια online συνεδρία από ό,τι μπορεί να είναι δια ζώσης όπου συνήθως υπάρχει ένα πιο συγκεκριμένο τελετουργικό έναρξης/λήξης. Επίσης δεν υπάρχει χρόνος μετάβασης όπως υπάρχει σε ένα γραφείο όταν το ζευγάρι σηκώνεται, μαζεύει τα πράγματα του χαϊρετάει. Στην online θεραπεία απλώς πατάμε ένα κουμπί και τελειώνει.
- ✓ Ο θεραπευτής μπορεί να είναι πιο σαφής σχετικά με τη διαχείριση της μετάβασης στο τέλος της συνεδρίας ξεκινώντας να ολοκληρώνει τη συνεδρία 10 λεπτά νωρίτερα με το να κάνουν ένα βήμα πίσω και να σκεφτούν τι συνέβει κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

- ✓ Η διαχείριση των ανησυχιών για την ασφάλεια μπορεί να είναι πιο δύσκολη. Όταν οι συνεδρίες δεν είναι ασφαλείς ή το ζευγάρι δεν μπορεί να αποκλιμακώσει, μπορεί ο θεραπευτής να τους ζητήσει να συμμετέχουν στη συνεδρία από διαφορετικές συσκευές, είτε σε διαφορετικά δωμάτια στο σπίτι τους ή σε απόσταση, εάν χρειάζεται.
- ✓ Ο κίνδυνος πρέπει να αξιολογηθεί για να προσδιοριστεί εάν ενδείκνυται η θεραπεία ζευγαριού online ή γενικά. Όταν αξιολογείται ότι δεν υπάρχει ασφάλεια για το ζευγάρι, ίσως είναι καλύτερο για αυτούς να αναζητήσουν προσωπική θεραπεία ή να εργαστούν ξεχωριστά σε ξεχωριστά ζητήματα, προτού ασχοληθούν με τη θεραπεία ζευγαριών είτε δια ζώσης είτε online.

Πηγή: The VA New York Harbor Healthcare System Telemental Health Hub, το οποίο προσφέρουν, εδώ και αρκετά χρόνια, διαδικτυακές EFT συνεδρίες.

Τι είναι το ICEEFT

Διεθνές Κέντρο Αριστείας στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία

Το ICEEFT λειτουργεί ως κέντρο αριστείας για την προώθηση ασφαλών, ανθεκτικών και επιτυχημένων σχέσεων μεταξύ συντρόφων και εντός των οικογενειών.

Η αποστολή του περιλαμβάνει την περαιτέρω επέκταση και εξέλιξη του μοντέλου της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας - EFT μέσω της κλινικής πρακτικής και της έρευνας. Σημαντική πτυχή της αποστολής του είναι η εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας και η αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με την αποτελεσματικότητα του EFT και τον ρόλο του στην ενίσχυση των συναισθηματικών δεσμών .

Το ICEEFT έχει αναπτύξει μια δομή για να καθορίσει τις προδιαγραφές για την πιστοποίηση των θεραπειών, των εποπτών και των εκπαιδευτών του EFT.

Δημιούργησε ένα κανάλι επικοινωνίας για ειδικούς σ'ένα παγκόσμιο επίπεδο που έχουν εκπαιδευτεί στο EFT και θέλουν να παραμείνουν σε επαφή με αυτή τη νέα κοινότητα, δίνοντας του την ευκαιρία να συνδεθούν μεταξύ τους και να μοιραστούν ιδέες, εμπειρίες και ερωτήματα.

Δημιούργησε επίσης ένα διαδικτυακό κατάλογο θεραπειών, εποπτών και εκπαιδευτών καθώς και αρκετά εκπαιδευτικά DVD για το EFT.

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, 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

Αποχαιρετισμός ...προς το παρόν

Σας 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

Email: info@eft.net.gr

Website: www.eft.net.gr