

Newsletter EFT Greek Network

Απρίλιος 2022

Vol. 3.1



Late Spring 3 by Tran Huu

Περιεχόμενα:

- Χαιρετισμός Συντονιστικής Ομάδας Ελληνικού Δικτύου EFT
- Τα νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT
- Η εργαλειοθήκη του θεραπευτή:
"Δημιουργώντας Συγκινησιακές Διαπροσωπικές Αναπαραστάσεις Σύνδεσης" της Lorrie Brubacher

Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT

Είμαστε για άλλη μια φορά εδώ ...στην καρδιά της Άνοιξης που εφέτος καθυστέρησε επίμονα να έλθει, σαν η φύση να αφουγκράζεται ... τον βαρύ χειμώνα που επικάθεται στις καρδιές μας καθώς για άλλη μια φορά, στην ιστορία του, ο άνθρωπος δυσκολεύεται να συνδεθεί με τις πιο δημιουργικές και αγαπητικές πλευρές του.

...Κι ενώ ο πόλεμος μαίνεται ακόμη στην «γειτονιά» μας, θέλουμε να κρατάμε την ευκαιρία να συνδεόμαστε μεταξύ μας καθώς και με το νόημα που έχει για μας να εμβαθύνουμε στην μέθοδο του EFT και να γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί στους ανθρώπους που ζητούν την βοήθεια μας, μη επιτρέποντας να μας απορροφήσει αυτή η δίνη που ενισχύει την απόσυρση και την απαισιοδοξία.

Πιο επίκαιρα από ποτέ τα λόγια του Αντρέ Μπρετόν, «Ο Άνθρωπος είναι η απάντηση όποια και να είναι η ερώτηση», ένα μήνυμα που συνδέεται βαθιά με το μήνυμα που φέρνει μαζί της η επερχόμενη Ανάσταση και το Πάσχα.

Σε αυτό το σημείο θέλουμε να συγχαρούμε την **Δρ. Sue Johnson που έλαβε το Βραβείο Lifetime Achievement Psychotherapy Networker για το 2022!**

Αυτό το βραβείο απονέμεται σε άτομο ή άτομα των οποίων το έργο της ζωής είχε τέτοιο αντίκτυπο στην κατανόηση της ψυχοθεραπείας, στον τρόπο με τον οποίο οι ψυχοθεραπευτές ασκούν την τέχνη τους και στις ζωές των ανθρώπων που εξυπηρετούνται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας σε όλο τον κόσμο.

Σε αυτό το τεύχος θα παρουσιάσουμε τις δραστηριότητες που ως Δίκτυο πραγματοποιήσαμε το προηγούμενο διάστημα στην Ελλάδα και την Ευρώπη, αλλά και αυτές που έπονται και σχετίζονται με την εφαρμογή του EFT στα άτομα (EFIT), στα ζευγάρια και στις οικογένειες (EFFT) αλλά και τους εθισμούς.

Επίσης, στην εργαλειοθήκη, θα βρείτε μεταφρασμένο το άρθρο της Lorrie Brubacher 'Δημιουργώντας Συγκινησιακές Διαπροσωπικές Αναπαραστάσεις Σύνδεσης', όπου με ένα αναλυτικό και κατανοητό τρόπο μας παρουσιάζει τα βήματα του EFT Tango για μια ολοκληρωμένη αναπαράσταση.

Με ευχές για ένα δημιουργικό, ανθρώπινο και αφυπνιστικό Πάσχα!!!

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

Τα Νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT

Η Κυριακή Πολυχρόνη Κύρια Ομιλήτρια στο Συνέδριο του European Association of Psychotherapy (EAP)

Η συντονίστρια του Δικτύου EFT, Κυριακή Πολυχρόνη, συμμετείχε ως Κεντρική ομιλήτρια στο 30ο Συνέδριο της EAP με θέμα "The Hope of Psychotherapy for our Endangered World" που πραγματοποιήθηκε στις 12 και 13 Μαρτίου στη Βιέννη. Παρουσίασε μια πολύ ενδιαφέρουσα ομιλία με θέμα:



"There is a crack, a crack in everything ... that's how the light gets in":

Hope through Fostering Emotional Vulnerability in Therapy today.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε την ομιλία στο: <https://youtu.be/R2cCcle8pHo>

Συνέντευξη της Κυριακής Πολυχρόνη, Συντονίστριας του Ελληνικού Δικτύου EFT στο Psychotherapy Networker



Η Κυριακή Πολυχρόνη παραχώρησε συνέντευξη στο Psychotherapy Networker σχετικά με την ψυχοθεραπεία στην Ελλάδα, την οποία μπορείτε να δείτε στον παρακάτω σύνδεσμο.

<https://www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/2633/couples-therapy-around-the-world/86a0c32b-0d26-4747-a85b-516420419816/oim>

Η Sue Johnson έγραψε για αυτή τη συνέντευξη:

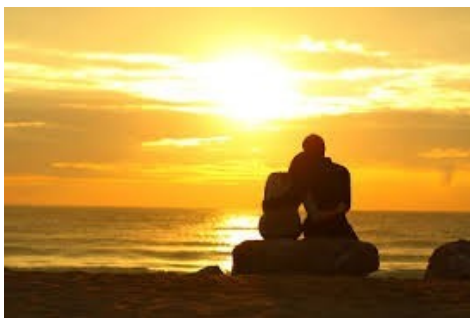
"Οι καταπληκτικοί συνάδελφοί μας Ting και Κυριακή παρουσίασαν πώς το EFT λειτουργεί στην Κίνα και στην Ελλάδα με τόση λαμπρότητα - είναι απλά υπέροχο - υπέροχο.

Υπάρχουν όμορφα αποσπάσματα, σημεία και παραδείγματα που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθένας στις εκπαιδεύσεις του – και είναι χαρά να το διαβάζεις –

Βαθιά υπόκλιση στην Ting και ηλιόλουστη ελληνική αγκαλιά στην Κυριακή για αυτή τη συνεισφορά – είναι απλά δυναμίτης! ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ !

Για άλλη μια φορά το πάθος και το ταλέντο των συναδέλφων μας με ανεβάζουν – μας ανεβάζουν όλους".

Δραστηριότητες Ευαισθητοποίησης



- Πρόγραμμα Ζευγαριών: «Κράτα με Σφιχτά»

Ένας ακόμη κύκλος του εκπαιδευτικού σεμιναρίου για την ενδυνάμωση της σχέσης του ζευγαριού " ΚΡΑΤΑ ΜΕ ΣΦΙΧΤΑ / HOLD ME TIGHT" ολοκληρώθηκε διαδικτυακά και αυτή την φορά με επιτυχία.

Οι εκπαιδευτές Ιωάννα Κουκού, EFT Επόπτρια & Θεραπεύτρια, και ο Νίκος Σπηλιόπουλος, Συστημικός Θεραπευτής οικογένειας μαζί με τους συμμετέχοντες συν-δημιούργησαν μια ζεστή ατμόσφαιρα που βοήθησε στη συγκινησιακή σύνδεση και ανατροφοδότηση. Τα ζευγάρια που συμμετείχαν βίωσαν αμοιβαία μια νέα εμπειρία κατανόησης και συντροφικότητας στην σχέση τους. Επεξεργάστηκαν το πώς να αντιμετωπίζουν μαζί τα συναισθήματά τους, να προσεγγίζουν ο ένας τον άλλο και να ανταποκρίνονται με πιο αγαπητικούς και θετικούς τρόπους. Ολοκληρώνοντας πήραν μαζί με το βίωμά τους νέες δεξιότητες επικοινωνίας και ενδυνάμωσης.

Μέσα από το σεμινάριο ανακάλυψα:

ΝΣ: Μπορώ να μας βοηθήσω να έχουμε καλύτερη επικοινωνία/συνεννόηση

ΦΚ: Ότι δεν χρειάζεται πάντα να το λύσουμε αρκεί να καταλάβουμε

Ο νέος κύκλος προγραμματίζεται για τις 28 & 29 Μαΐου και 4 & 5 Ιουνίου 2022.

Υλοποιείται σε δύο διήμερα Σάββατο / Κυριακή, ένα τετράωρο το πρωί κάθε ημέρας.

Κάθε συνεδρία περιλαμβάνει:

- Εισήγηση στη θεωρία και την πρακτική της αγάπης και στις συνομιλίες που μετασχηματίζουν την συντροφική σχέση σε ασφαλή
- Προβολή βίντεο πραγματικών ζευγαριών
- Βιωματικές ασκήσεις ζευγαριών
- Ασκήσεις/εργασία για το σπίτι

Νέος κύκλος Κράτα με Σφιχτά® για ζευγάρια

Ξεκίνησαν οι εγγραφές!

1^ο : Σαββατοκύριακο 28-29 Μαΐου, 10-2μμ

2^ο : Σαββατοκύριακο 4-5 Ιουνίου, 10-2μμ



Πληροφορίες - Εγγραφές:

«Δημιουργώντας σύνδεση – EFT»

Ελληνικό Δίκτυο για τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία

Κονίτσης 4, Χαλάνδρι,

T: 210-6898031 E: info@eft.net.gr

Webinars

Το EFT Greek Network υποδέχεται τη νέα χρονιά διοργανώνοντας Webinars και Εκπαιδεύσεις σε τομείς ενδιαφέροντος και εφαρμογής της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας.

Σεμινάρια EFT 2022

Με Πιστοποιημένους EFT Trainers
Online μέσω Zoom



KARIN WAGENAAR, LMFT
ΣΑΒΒΑΤΟ 19/02, 11:00 - 14:00

EFT και «διαταραχές προσωπικότητας»



LORRIE L. BRUBACHER
M. Ed., LMFT (NC) RMFT
15/04 & 16/04, 14:00 - 21:00

*EFIT - Level 1
Συγκινησιακά Εστιασμένη
Ατομική Θεραπεία*

MICHAEL BARNETT
MA, Ed.S, LPC
ΣΑΒΒΑΤΟ 28/05, 19:00-22:00

Εθισμοί και Εφαρμογές του EFT



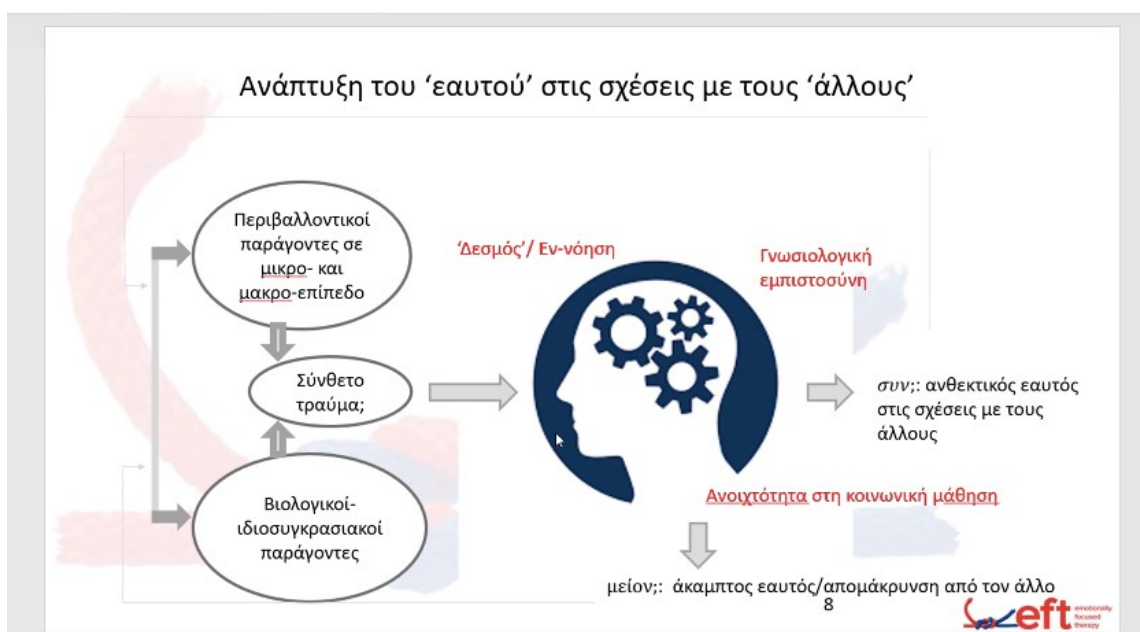
- Σε όλες τις εκδηλώσεις διατίθεται ταυτόχρονη διερμηνεία από τα Αγγλικά στα Ελληνικά και αντιστρόφως.
- Τα κριτήρια και το κόστος συμμετοχής κάθε εκπαίδευσης θα ανακοινωθούν προσεχώς.

Πληροφορίες - Εγγραφές: "Δημιουργώντας Σύνδεση - EFT" E: info@eft.net.gr T: 210-6898031

EFT και Διαταραχές Προσωπικότητας

Το πρώτο Webinar της φετινής χρονιάς πραγματοποιήθηκε με μεγάλη συμμετοχή Ελλήνων και άλλων Ευρωπαίων θεραπευτών.

Η **Karin Wagenaar LMFT**, Κλινική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια ζεύγους και οικογένειας, Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια **EFT** και ο **Jeroen Bakker** Συστημικός θεραπευτής και Πιστοποιημένος Θεραπευτής EFT από την Ολλανδία, μας παρουσίασαν ένα τρίωρο διαδικτυακό σεμινάριο για την εφαρμογή του EFT στη δουλειά με ζευγάρια που ο ένας ή και οι δύο σύντροφοι αντιμετωπίζουν προβλήματα προσωπικότητας και δυσκολεύονται ή δεν αποκρίνονται στη θεραπεία ζεύγους.

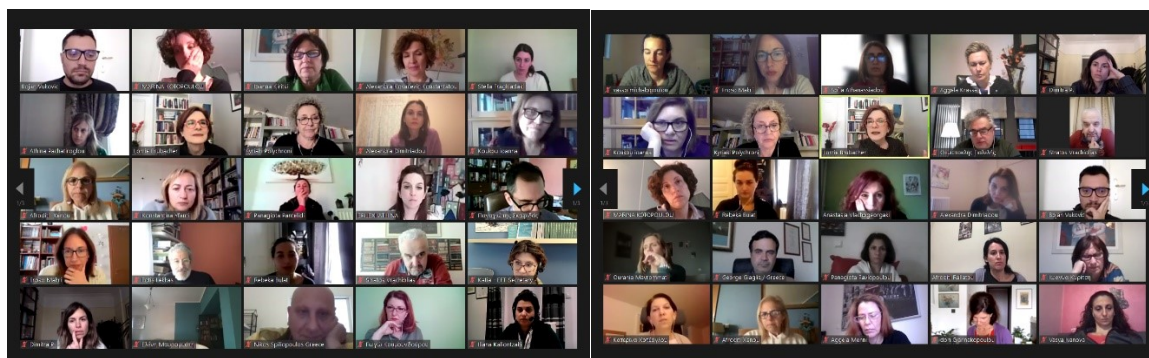
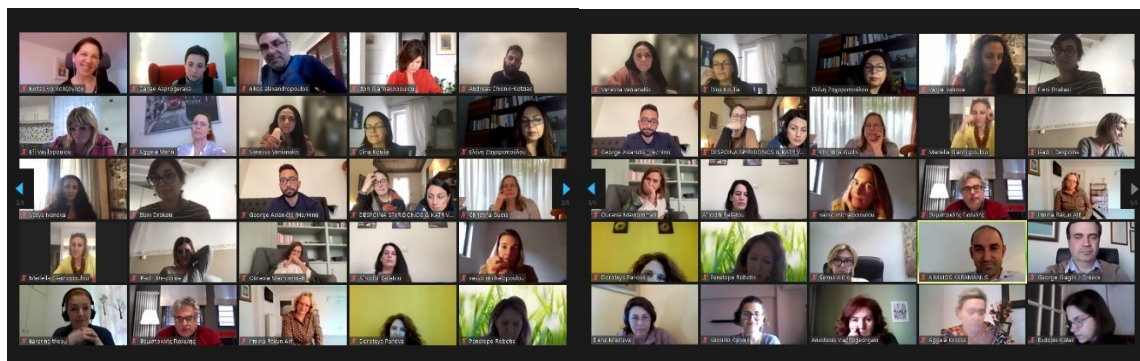
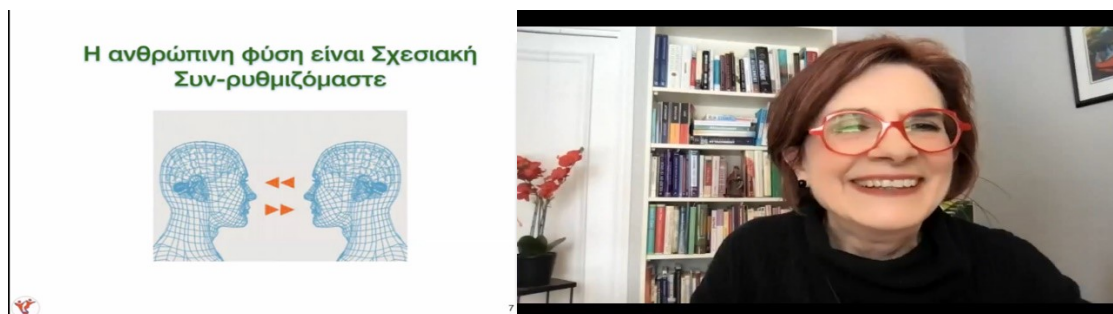


EFIT - Level 1 Συγκινησιακά Εστιασμένη Ατομική Θεραπεία

Η καταπληκτική **Lorrie Brubacher M.Ed.,LMFT(NC)RMFT** Εκπαιδεύτρια EFT από τον Καναδά σε ένα **διήμερο διαδικτυακό εκπαιδευτικό Εργαστήριο** στις 15 και 16 Απριλίου προσέφερε μέσω Zoom ένα πολύ πλούσιο εκπαιδευτικό εργαστήριο, εμβαθύνοντας στην εφαρμογή του EFT στην ατομική θεραπεία. Το εκπαιδευτικό περιλάμβανε θεωρητική παρουσίαση, προβολή βίντεο με συνεδρίες, ζωντανή αναπαράσταση συνεδρίας, δουλειά σε μικρές ομάδες και είχε ταυτόχρονη μετάφραση στα ελληνικά.

Οι συμμετέχοντες, **65 Έλληνες και Ευρωπαίοι θεραπευτές**, αισθάνθηκαν τυχεροί και ευγνώμονες για τη συμμετοχή τους και είπαν:

"Ήταν μια σπουδαία, καθηλωτική, εκπαιδευτική εμπειρία, από μια μοναδική και γενναιόδωρη εκπαιδεύτρια. Ήταν πολύ καλά οργανωμένο και δομημένο με εμβάθυνση στην προσέγγιση. Ήταν ένα απρόσμενο δώρο που είχε μοίρασμα, συγκινήσεις, εμπειρίες, σύνδεση. Μας έδωσε κουράγιο και έμπνευση."



*Έρχεται τον Μάιο:
Μετασχηματίζοντας τον Εθισμό μέσω του Δεσμού,
της Σύνδεσης και του EFT*



Στις **28 Μαΐου** θα έχουμε κοντά μας τον **Michael Barnett** για να παρουσιάσει το τελευταίο Webinar της φετινής σειράς με θέμα: **Μετασχηματίζοντας τον Εθισμό μέσω του Δεσμού, της Σύνδεσης και του EFT**. Ο **Michael Barnett, MA, Ed.S, LPC, LPCC**, είναι Πιστοποιημένος Ψυχοθεραπευτής με παραπάνω από 30 χρόνια κλινικής εμπειρίας. Είναι Πιστοποιημένος EFT Εκπαιδευτής και Επόπτης, καθώς και Ιδρυτής και Διευθυντής του Κέντρου για τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία στην Ατλάντα, ΗΠΑ.

Σε αυτό το διαδικτυακό σεμινάριο θα έχουμε την ευκαιρία να συζητήσουμε για το πώς προσαρμόζουμε το μοντέλο EFT, ώστε να δουλεύουμε πιο αποτελεσματικά με ζευγάρια που παρουσιάζονται στη θεραπεία με θέματα εθισμού. Η συζήτηση θα είναι ένας συνδυασμός ανταλλαγής των αποτελεσμάτων της τριετούς μελέτης του Michael σχετικά με την ενσωμάτωση του EFT στα πρωτόκολλα θεραπειών κέντρων θεραπείας του εθισμού, καθώς και ενός διαλόγου με τους συμμετέχοντες σχετικά με το EFT, την θεωρία του Δεσμού και τον εθισμό.

Μπορείτε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες και να εγγραφείτε σε συνεννόηση με τη Γραμματεία του EFT Greek Network.

Σειρά Διαδικτυακών Σεμιναρίων
EFT 2022

3^ο

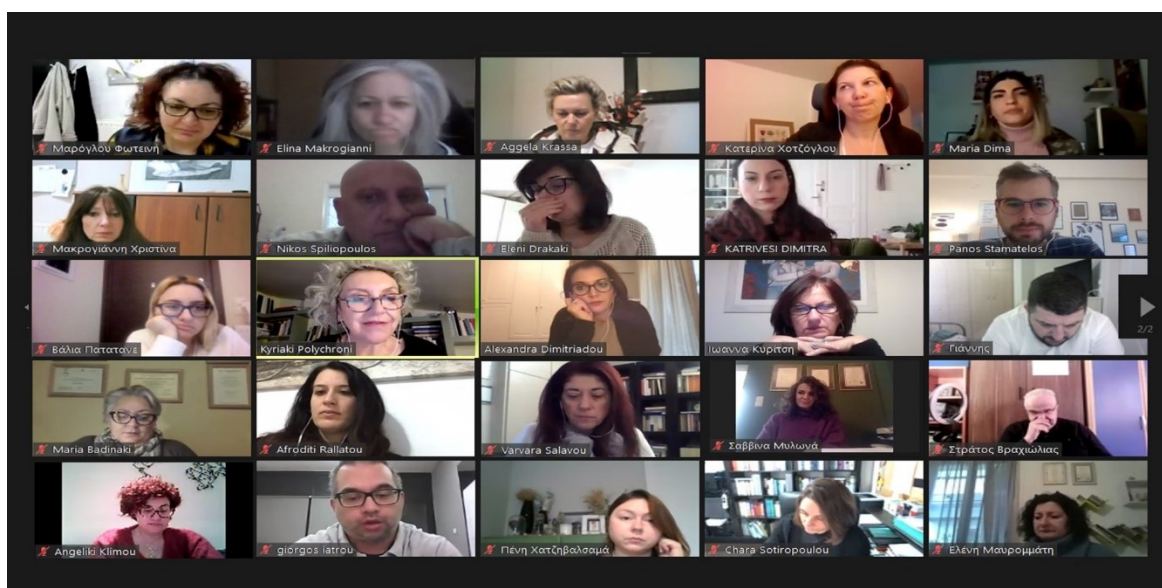
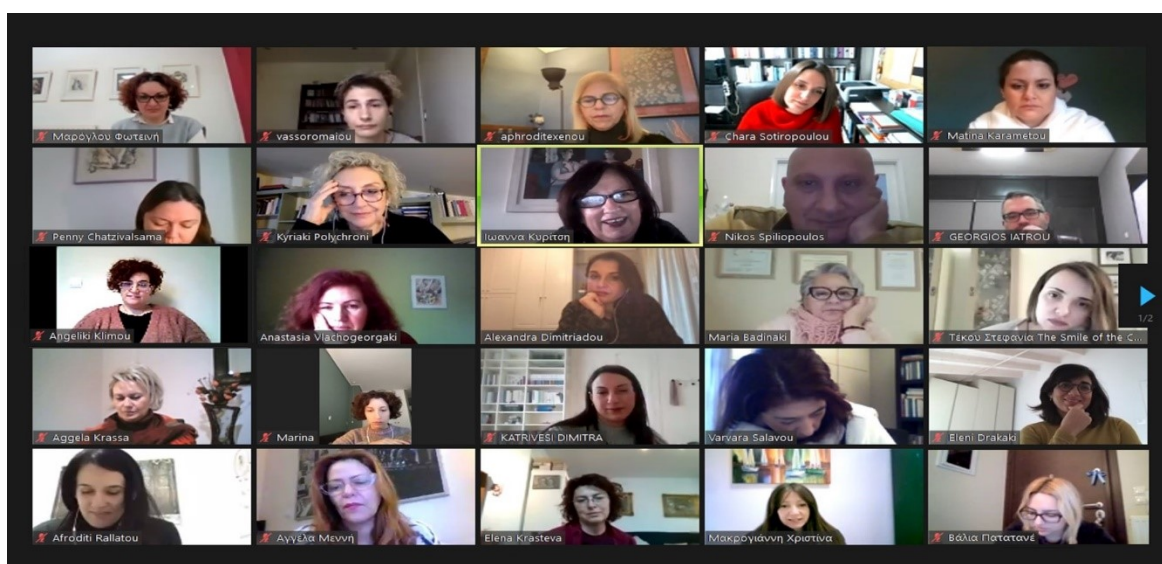


Pollock – Mural, 1943

Endorsed Externship

Στις 29-30 Ιανουαρίου και 12-13 Φεβρουαρίου πραγματοποιήθηκε ο νέος εισαγωγικός κύκλος εκπαίδευσης στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία – EFT. Το Endorsed Externship είναι πιστοποιημένο πρόγραμμα από το Κέντρο Ελέγχου Ποιότητας EFT του Καναδά – ICEEFT. Πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας Zoom με Εκπαιδευτριες την **Κυριακή Πολυχρόνη, Εγκεκριμένη EFT Εκπαιδύτρια και Επόπτρια, ICEEFT**, και την **Αλεξάνδρα Δημητριάδου, Πιστοποιημένη EFT Επόπτρια και Θεραπεύτρια, ICEEFT**. Βοηθοί εκπαίδευσης ήταν οι **Αναστασία Βλαχογεωργάκη, Ιωάννα Κυρίτση, Νίκος Σπηλιόπουλος, Αφροδίτη Ραλλάτου, Ελένη Δρακάκη, Έλενα Κράστεβα, Δήμητρα Κατριβέση, Βαρβάρα Σαλαβού και Αγγέλα Μεννή**.

Στον εισαγωγικό αυτό κύκλο συμμετείχαν πάνω 32 θεραπευτές από όλη την Ελλάδα και την Κύπρο. Παρά την απόσταση που υπήρχε μεταξύ μας καταφέραμε να έρθουμε κοντά και να δημιουργήσουμε όλοι μαζί ένα ζεστό συγκινησιακό κλίμα.



Core Skills

Το τέταρτο και τελευταίο διήμερο του κύκλου εκπαίδευσης **Core Skills 2021-2022** πραγματοποιήθηκε στις **9-10 Απριλίου 2022**. Με την βοήθεια της τεχνολογίας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας από απομακρυσμένες περιοχές της Ελλάδας και την Κύπρο συνέχισαν το ταξίδι τους στο EFT. Ένας ακόμη κύκλος εκπαίδευσης ολοκληρώθηκε με επιτυχία ανοίγοντας το δρόμο για την EFT Πιστοποίηση στη θεραπεία ζεύγους.

Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε από την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer, την **Ιωάννα Κουκού** EFT Supervisor και βοηθούς εκπαίδευσης τους **Ιωάννα Κυρίση**, **Παναγιώτα Παυλοπούλου**, **Νίκο Σπηλιόπουλο** και **Χρύσα Φερίδου**.

Οι μικρές ομάδες των μελών έκλεισαν το ταξίδι της εκπαίδευσης φέρνοντας στην ολομέλεια στίχους που ταίριαζαν στην εμπειρία τους:

- Άξιζε να υπάρξουμε για να συναντηθούμε.
- Αρκεί ένα λεπτό για να ερωτευθείς, μια ώρα για να συμπαθήσεις και μια μέρα για ν' αγαπήσεις. Όμως μια ολόκληρη ζωή δεν αρκεί για να ξεχάσεις.
- Άνθρωποι πολλοί, σε έναν υπολογιστή, ήρθαν για να δουν, ήρθαν για να βρουν, να μάθουν να βοηθούν. Μέρα με τη μέρα, βήμα με το βήμα, μέσα από τη Susan, μέσα από την Κυριακή, μπήκε μέσα μας όλη γνώση αυτή. Χορέψαμε ταγκό, πήραμε το φακό, βρήκαμε το δεσμό και πιστέψαμε σε αυτό!
- Αν είσαι πλάι μου μπορώ τον φόβο να νικήσω και ίσως να αγαπηθώ!
- Η αγάπη είναι ένα ταξίδι από γιορτή σε γιορτή...
- Θα είναι μακρύς ο δρόμος, γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις...οι δυσκολίες και οι κίνδυνοι που θα συναντήσεις, μη σε σταματήσουνε. Σημασία έχει το ταξίδι...



Ο νέος κύκλος εκπαίδευσης Core Skills 2022-2023 προγραμματίζεται να ξεκινήσει στις 21 και 22 Μαΐου 2022.

Ομάδα Εποπτείας

Διαδικτυακή Ομάδα Εποπτείας πραγματοποιεί η **Κυριακή Πολυχρόνη** και η **Αλεξάνδρα Δημητριάδου**, EFT Επόπτρια και Θεραπεύτρια, για τους εκπαιδευομένους στο EFT, οι οποίοι ενδιαφέρονται να προχωρήσουν σε επίσημη πιστοποίηση από την ICEEFT, ως EFT θεραπευτές. Οι επόμενες συναντήσεις προγραμματίζονται για **9/5, 6/6 και 4/7**.

Ξεκίνησε επίσης τον Ιανουάριο διαδικτυακή ομάδα εποπτείας με την **Ιωάννα Κουκού** EFT Επόπτρια και Θεραπεύτρια και την **Ιωάννα Κυρίτση** Ψυχοθεραπεύτρια. Πραγματοποιήθηκαν τρεις συναντήσεις και οι επόμενες προγραμματίζονται για **5/5, 26/5 και 23/6**.

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

Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό

Raha foundation presents

International conference on Cultural Lens in Therapy

A series of international conferences on diversity in therapy
— Speakers from 20+ countries

March 4th Friday
March 5th Saturday 2022
8:00 am – 1:00 pm Pacific Time

Organizer
Raha foundation
www.rahafoundation.org

Speakers

Ronald Asimwe Uganda	Dr. Giulia Altera Italy	Dr. Mona Cheraghi Iran	
Yee Gould New Zealand	Dr. Simona Herb Romania	Dr. Ting Liu Taiwan	
Dr. Lieve Migerode Belgium	Peter Muhwati Zimbabwe	Heike McCahon New Zealand	
Dr. Clare Rosoman Australia	Lee Reuveni Israel	Dr. Zoya Simakhodskaya Russia/Ukraine	
Dalia Sileem-Naguid Egypt	Bojan Vukovic Serbia	Karin Wagenaar Netherlands	Dr. Senem Zeytinoglu Turkey

Keynotes

Dr. Sue Johnson Canada	Dr. Kyriaki Polychroni Greece	Jila Behnad Iran
Dr. Sara Naserzadeh Iran, UK, USA	Kathryn de Bruin South Africa	

Πραγματοποιήθηκε στις 4-5/3/2022 το **International Conference on Cultural Lens in Therapy**. Στο συνέδριο, που διεξήχθη διαδικτυακά και διοργανώθηκε από το **Raha Foundation**, οι συμμετέχοντες, μεταξύ των οποίων και **αρκετοί Έλληνες επαγγελματίες ψυχικής υγείας**, είχαν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με περισσότερους από είκοσι διαφορετικούς πολιτισμούς, μέσω αληθινών ιστοριών από ειδικούς σε όλο τον κόσμο.

Πορτογαλία

Οι μηνιαίες συναντήσεις Εποπτείας συνεχίζονται με την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer και τους **Elena Krasteva**, από την Βουλγαρία και τον **Bojan Vukovic** από την Σερβία – και οι δύο EFT Supervisor Candidates – και τους θεραπευτές βοηθούς **Παναγιώτα Παυλοπούλου** και **Νίκο Σπηλιόπουλο**.

Στις 19 και 20 Μαρτίου πραγματοποιήθηκε το τέταρτο διήμερο Core Skills για αυτή την ομάδα και ο κύκλος αυτός έκλεισε δια ζώσης, δίνοντας έτσι την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να βρεθούν από κοντά και να συνδεθούν ακόμη περισσότερο.



R. N. Macedonia

Αντιστοίχως, η χρονιά ξεκίνησε με το δεύτερο διήμερο Core Skills για αυτή την ομάδα το οποίο πραγματοποιήθηκε στις 15-16 Ιανουαρίου 2022 με την **Κυριακή Πολυχρόνη**, **Elena Krasteva** (Βουλγαρία) και τον **Bojan Vukovic** (Σερβία) και τους θεραπευτές βοηθούς **Παναγιώτα Παυλοπούλου** και **Νίκο Σπηλιόπουλο**. Το τέταρτο και τελευταίο διήμερο προγραμματίζεται για τις 14 και 15 Μαΐου.

Η τελευταία συνάντηση έκλεισε με τα συναισθήματα που μοιράστηκε η ομάδα (βλ. επόμενη σελίδα)

Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

«Δημιουργώντας Συγκινησιακές Διαπροσωπικές Αναπαραστάσεις Σύνδεσης (SHAPE)»

Της Lorrie Brubacher, EFT Community News, February 2022

Η παραδοσιακά αποκαλούμενη αναπαράσταση στη θεραπεία ζεύγους, αυτή η βασική παρέμβαση αναδόμησης είναι επίσης γνωστή σε όλες τις εφαρμογές του EFT με ζευγάρια, άτομα και οικογένειες ως συνάντηση σύνδεσης.

Οι διαπροσωπικές αναπαραστάσεις είναι συγκεκριμένοι διάλογοι που διαμορφώνονται από τον θεραπευτή με προβλέψιμο τρόπο, και είναι γνωστές, ως Κίνηση 3 του EFT Tango. Σε όλες τις εφαρμογές του EFT, οι αναπαραστάσεις σύνδεσης είναι απαραίτητες για τη διαμόρφωση διορθωτικών συγκινησιακών εμπειριών που δημιουργούν αλλαγή που έχει διάρκεια.

Αυτή η εργαλειοθήκη εστιάζει στην Κίνηση 3 του EFT Tango με μικρές κινήσεις που αποσαφηνίζονται από το ακρωνύμιο SHAPE. Η προβλέψιμη φύση του πώς να διαμορφώσεις αναπαραστάσεις (SHAPE), παρέχει έναν αξιόπιστο οδηγό για μια παρέμβαση που για πολλούς θεραπευτές και θεραπευόμενους μπορεί αρχικά να μοιάζει αρκετά προκλητική. Υπάρχουν δύο κλινικές επιπτώσεις της επιστήμης του Δεσμού που ενημερώνουν και κατευθύνουν τους θεραπευτές EFT. Πρώτα απ' όλα, το ότι η συγκίνηση - ο στόχος και ο παράγοντας της αλλαγής στο EFT - λειτουργεί ταυτόχρονα ως μια ισχυρή ενδοψυχική και διαπροσωπική διεργασία που μπορεί να αξιοποιηθεί για να δημιουργήσει αλλαγή. Δεύτερον, αυτή η αλλαγή είναι εγγενώς διαπροσωπική και διαμορφώνεται από συγκινησιακά μηνύματα που μοιράζονται σε διάλογο με τον άλλον. Επισημαίνοντας τη θεμελιώδη διαπροσωπική φύση των συμβάντων αλλαγής στο EFT, τα εργαλεία του SHAPE δίνουν ζωή, βάθος και χρησιμότητα σε αυτή τη διεργασία.

Το SHAPE ως ακρωνύμιο που καθοδηγεί έναν θεραπευτή EFT στη διαμόρφωση αναπαραστάσεων παρουσιάζεται εν συντομία παρακάτω με τη Μάγια, μια ενήλικη θεραπευόμενη που παλεύει με το άγχος και τους φόβους της κρίσης στις σχέσεις. Μια προβληματική εικόνα από την παιδική της ηλικία επανέρχεται στην επιφάνεια καθώς αγωνίζεται να οικοδομήσει μια καλύτερη σχέση με τη μητέρα της, ένα από τα βασικά της στηρίγματα. Το παρακάτω κείμενο είναι τα λόγια του θεραπευτή, συχνά με φωνή αντιπροσώπου.

Simplify Απλοποιήστε, Βελτιώστε το μήνυμα που είναι να μοιραστεί.

Με τρόμαξες μαμά –Φώναζες δυνατά και θυμωμένα και εγώ ήμουν ολομόναχη – φοβισμένη και μόνη και δεν ήσουν εκεί για μένα! Επιτείνετε τη συγκινησιακή εμπειρία του μηνύματος. (RISSSSC: επαναλαμβανόμενη υπόδειξη και συναισθηματική λαβή στα λόγια του πελάτη, απλά, απλά, αργά, συγκεκριμένα.)

Heighten Επιτείνετε

Φωνάζεις – και εγώ είμαι τόσο μόνη, τόσο φοβισμένη, κρύβομαι κάτω από το κρεβάτι – φοβούμενη τον θυμό και την επίκρισή σου.

Anticipate Προετοιμάστε τη συνάντηση με τον άλλον.

Μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου και να φανταστείς τη μαμά σου; Πώς μοιάζει; Τι αναδύεται μέσα σου καθώς τη βλέπεις στη φαντασία σου; Μπορείς να φανταστείς να της λες: «Φοβόμουν τόσο πολύ – ακούγοντάς σε να φωνάζεις, ένιωσα τόσο μόνη, φοβόμουν τόσο πολύ τον θυμό σου και την επίκρισή σου»

Κατευθύνετε την θεραπευόμενη στο (Present) παρόν μήνυμα.

Πες της τώρα, «Με τρόμαξες μαμά – φώναζες δυνατά και θυμωμένα και εγώ ήμουν ολομόναχη – φοβισμένη και μόνη και εσύ, δεν ήσουν εκεί για μένα!»

Engage Δεσμεύστε – επανασυνδέστε, επαν-εστιάστε, κόψτε το σε μικρότερα κομμάτια.

(Αν η θεραπευόμενη διστάζει από ανησυχία ότι η μητέρα αισθάνεται άσχημα, κόψτε το σε πιο μικρή φράση). *Είναι δύσκολο να της το πεις όταν τη φαντάζεσαι να φαίνεται τόσο λυπημένη και ντροπιασμένη. Μπορείς να της πεις: «Είναι πολύ δύσκολο να σου πω πόσο με τρομάζει όταν βλέπω το πρόσωπό σου ντροπιασμένο»;*

Επεξεργαστείτε τη διεργασία της Αναπαράστασης με την θεραπευόμενη:

Πώς είναι / τι συμβαίνει μέσα σου όταν λες, «Μαμά με τρόμαξες – φώναζες δυνατά και ήσουν θυμωμένη και ήμουν ολομόναχη. Κρυμμένη και μόνη!»; (Επαναλάβετε το βασικό μήνυμα.)

Επεξεργαστείτε πώς η θεραπευόμενη φαντάζεται ότι ο άλλος ανταποκρίνεται:

Πώς νιώθεις αυτή την εικόνα της μητέρας σου να ακούει την κόρη της, να της λέει τόσο θαρραλέα μόλις τώρα: «Μαμά με τρόμαξες– φώναζες δυνατά και ήσουν θυμωμένη και ήμουν ολομόναχη. Κρυμμένη και μόνη!»; Δεδομένου ότι όλες οι κινήσεις του EFT Tango προσανατολίζονται σε διορθωτικές συγκινησιακές εμπειρίες που διαμορφώνονται μέσω διαπροσωπικού διαλόγου με το EFT Tango Move 3, τα εργαλεία σε αυτήν την εργαλειοθήκη προϋποθέτουν επάρκεια στις άλλες κινήσεις του EFT Tango. Οι άλλες κινήσεις Tango παρέχουν τα στηρίγματα για την κίνηση 3 στο EFT Tango. Δηλαδή, χρειάζεστε λεπτεπίλεπτα εργαλεία στον καθρεφτισμό της παρούσας διεργασίας (1^η κίνηση του eft Tango), με έντονη ενημερότητα της συσχέτισης μεταξύ των τυπικών εναυσμάτων που απειλούν τον δεσμό και των αντιδραστικών τάσεων δράσης.

Πρέπει επίσης να ελέγξετε ότι είστε επιδέξιοι στη χρήση των εργαλείων της κίνησης 2 του EFT Tango για τη συναρμολόγηση και τη σύνδεση στοιχείων του ταχέως εξελισσόμενου καταρράκτη συναισθημάτων: Σήματα που απειλούν τον δεσμό. Βιωμένη σωματική διέγερση. Κατασκευή νοήματος, και αντιδραστικά συναισθήματα / τάσεις δράσης. Το να συνδέσετε αυτά τα στοιχεία για να προσεγγίσετε και να επιτείνετε τον βασικό φόβο δεσμού που παραβλέφθηκε κατά τη διάρκεια αυτής της γρήγορης αυτο-προστατευτικής διεργασίας, είναι ένα βασικό εργαλείο της κίνησης 2 του EFT Tango, που απαιτείται για την επιλογή και τη διαμόρφωση

αναπαράστασεων. Για να μεγιστοποιήσετε τη διορθωτική συγκινησιακή εμπειρία μιας διαπροσωπικής αναπαράστασης, ακολουθήστε την κίνηση 3 του Tango με την κίνηση 4 του Tango, διεργαζόμενοι την επίδραση του, κατά την στιγμή της διαπροσωπικής επαφής. Η αναπαράσταση ολοκληρώνεται πρώτα με αυτόν που έχει αποκαλύψει το μήνυμα και δεύτερον, με τον παραλήπτη ή τον φανταστικό παραλήπτη του μηνύματος.

Τις περισσότερες φορές, εκείνος που αποκάλυψε το μήνυμα καλείται, πρώτα απ' όλα, να παραμείνει, να παρατηρήσει εσωτερικά πώς ήταν να στείλει αυτό το μήνυμα δυνατά στον άλλον και στη συνέχεια να του ζητηθεί να εκφράσει πώς ήταν να μοιραστεί αυτήν την αποκάλυψη. Ακολουθώντας την αργή, σκόπιμη διαδικασία για το πώς ήταν να μοιραστείτε αυτό το μήνυμα, αυτός που έλαβε το μήνυμα καλείται να περιγράψει πώς ένιωθε όταν το έλαβε. Εάν ο παραλήπτης είναι ένας φανταστικός άλλος όπως στο EFIT, υποβάλλεται σε επεξεργασία η φανταστική απάντηση του άλλου. Το επίπεδο της συγκινησιακής εμπειρίας εμβαθύνεται πιο αποτελεσματικά στην Κίνηση 4 του Tango όταν ο θεραπευτής επαναλαμβάνει και επαναλαμβάνει ξανά, το βασικό μήνυμα που μόλις κοινοποιήθηκε.

Κίνηση 5 του Tango –Ενσωμάτωση και Επικύρωση

Περιλαμβάνει τον εορτασμό, την ενσωμάτωση και τη σύνοψη των διορθωτικών συγκινησιακών εμπειριών και εδραιώνει την αναπαράσταση στη διαδικασία αλλαγής του πελάτη, είτε ο πελάτης είναι άτομο, ζευγάρι ή οικογένεια. Παραδείγματα εργαλείων σε αυτήν την Εργαλειοθήκη παρουσιάζονται στη συνάντηση EFIT παρακάτω, καθώς και στην κριτική μου για τον Δρ. Dr. T.Y. Wong's. Αν και τα παραδείγματα που δίνονται προέρχονται από το EFIT και το EFFT, η διαδικασία ισχύει και για τη θεραπεία ζεύγους.

Μια EFIT αναπαράσταση με έναν φανταστικό άλλον τον οποίο ο πελάτης φοβάται να δει: Ο George (όχι το πραγματικό του όνομα) αυτοπροσδιορίζεται ως "Neurodiverse". Είναι ένας λευκός άνδρας γύρω στα σαράντα που μεγάλωσε στη Νότια Αμερική και μετακόμισε στην πατρίδα του τον Καναδά ως νεαρός έφηβος. Πέρασε χρόνο στη φυλακή για την ευθύνη του για το θάνατο του φίλου του, που σκοτώθηκε, ενώ ο Τζορτζ οδηγούσε μεθυσμένος. Δεκαετίες αργότερα, ενώ αντιμετώπιζε τη θλίψη του αποχωρισμού από την επί χρόνια σύντροφό του, μπήκε στη θεραπεία για να αντιμετωπίσει τις επιπτώσεις των τραυμάτων που αισθανόταν διάχυτα και τον εμποδίζαν να πετύχει τους στόχους του. Εκτός από το τραύμα της φυλακής, αντιμετωπίζοντας εχθρικό περιβάλλον, που δεν ενδιαφερόταν για το καλό του, έζησε με το βάρος της ευθύνης για το θάνατο του φίλου του. Επιπλέον, πάλεψε με αναμνήσεις από άλλα τραύματα και εμπειρίες θανάτου.

Ένιωθε ιδιαίτερα στοιχειωμένος για δεκαετίες από τον τρόπο ότι ίσως μια μέρα θυμόταν συνειδητά πώς έμοιαζε ο φίλος του στη σκηνή του ατυχήματος.

Οι πρώτες έξι ώρες θεραπείας περιλάμβαναν αρκετές συναντήσεις με τον φίλο του, όπως τον θυμόταν ζωντανό, ωστόσο αυτή ήταν η πρώτη του συνάντηση με μια εικόνα του νεκρού φίλου του στον τόπο του ατυχήματος. Ακολουθούν τα λόγια του θεραπευτή, που διαμορφώνουν μια

αναπαράσταση με αυτόν τον φανταστικό άλλο - οι περισσότερες είναι αναστοχασμοί πρώτου προσώπου, με φωνή αντιπροσώπου για να ενισχύσουν την εμπειρία της παρούσας στιγμής του πελάτη.

Κίνηση 3 του EFT Tango—

Σχεδίασε (SHAPE) την αναπαράσταση

Simplify Απλοποίησε την, Sharpen Όξυνε το μήνυμα για να μοιραστεί.

Θεραπευτής: Είμαι τρομοκρατημένος εδώ και δεκαετίες μήπως αντιμετωπίσω πραγματικά αυτό που συνέβη! Ξέρω ότι έπαθες τεράστιο τραύμα. Έχω γεμίσει τρόμο! Έχω μπλοκάρει, εδώ και δεκαετίες οποιεσδήποτε πιθανές αναμνήσεις από εκείνη τη νύχτα!

Heighten ΑΥΞΗΣΤΕ τη συναισθηματική εμπειρία του μηνύματος. (RISSSSC: επαναλάβετε το έναυσμα και τη συναισθηματική λαβή με τα λόγια του πελάτη· απλό, απαλό, αργό, συγκεκριμένο.) Θεραπευτής: Πάντα ήθελα να είμαι ένα άτομο που δεν προκαλούσε μεγάλη ζημιά σε αυτόν τον κόσμο – που δεν έβλαψε άλλους ανθρώπους ... όμως νιώθω υπεύθυνος για τον θάνατό σου.

Οδηγούσα αυτό το αυτοκίνητο! Σε βλέπω εκεί, ξαπλωμένο στο έδαφος και λυπάμαι πολύ!

Anticipate Προσχεδίασε την συνάντησή με τον άλλο.

Θεραπευτής: Μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου και να φανταστείς τον Τοντ εκεί στο έδαφος; Μπορείς να ακούσεις τα λόγια του από εκείνες τις προηγούμενες φανταστικές συνομιλίες που είχες με την φανταστική εικόνα του; Όταν του είπες πόσο λυπάσαι και είπε: «Ήθελα να πάω να πιω κι εγώ. Πίναμε και οι δύο. Δεν σε κατηγορώ." Μπορείς να νιώσεις αυτή την ένταση στο στήθος σου αυτή τη στιγμή; Μπορείς να του πεις ξανά, «Βλέπω πόσο πολύ πληγώθηκες - βλέπω ότι είσαι νεκρός - και λυπάμαι πολύ!»;

Κατεύθυνε τον πελάτη στο (Present) ΠΑΡΟΝ μήνυμα.

Θεραπευτής: Μπορείς να του πεις: «Αισθάνομαι υπεύθυνος – είμαι υπεύθυνος και λυπάμαι πολύ! Πάντα ήθελα να είμαι ευγενικός κηπουρός και να μην κάνω τέτοιου είδους κακό. Ξέρω ότι δεν έχεις κακία απέναντί μου, αλλά λυπάμαι τόσο πολύ και είμαι γεμάτος θλίψη και τύψεις!»; Γιώργος στον νεκρό φίλο του: Νιώθω πολύ άσχημα που είχα πιεί και οδηγούσα. Νιώθω πολύ άσχημα. Νιώθω υπεύθυνος. Και τώρα μπορώ να νιώσω τη θλίψη για αυτό... Αισθάνομαι άσχημα για αυτό που συνέβη. Νιώθω θλίψη τώρα – όχι ντροπή – τόσο πολύ λυπημένος που πέθανες!

ENGAGE – επανασυνδέστε, εστιάστε ξανά, κόψτε πιο λεπτές φέτες, όπως χρειάζεται.

Θεραπευτής: Προηγουμένως φοβόσουν ότι η λύπη ήταν υπερβολική, και ότι θα σε κατέκλυζε και τώρα η θλίψη είναι σημαντική για σένα, ναι; Τώρα μπορείς να δεις καθαρά τη σκηνή του θανάτου του Todd και να νιώσεις την απώλεια και να ξέρεις ότι βαδίζεις στο μονοπάτι για να γίνεις το ευγενικό άτομο που θέλεις να είσαι. Μπορείς να του το πεις κι αυτό – πώς το ότι αρχίζεις να νιώθεις την λύπη και τη θλίψη, σε βοηθά;

Διεργασία της Αναπαράστασης. Κίνηση 4 του EFT Tango.

Πρώτη επεξεργασία με τον George που έχει αποκαλύψει: Θεραπευτής: Πώς τα πας καθώς βρίσκεσαι σε αυτή τη σκηνή; Τι συμβαίνει μέσα σου καθώς του λες, ξανά, και αυτή τη φορά απευθείας σε αυτόν στο έδαφος, «Νιώθω υπεύθυνος. Λυπάμαι πολύ!» Πώς είναι να του λες: «Αισθάνομαι υπεύθυνος - Λυπάμαι πολύ!» Πώς είναι να του λες: «Λυπάμαι πολύ! Είμαι τόσο λυπημένος που πέθανες!» Τι συμβαίνει στο σώμα σου αυτή τη στιγμή; (Επαναλαμβάνοντας το βασικό μήνυμα που αποκαλύφθηκε.) Γιώργος: Είμαι εντάξει! Δεν έχω αυτό το σφίξιμο που έχω συνήθως. Λοιπόν, είμαι πολύ λυπημένος, αλλά δεν το έχω αυτό... Δεν έχω αυτό το σφίξιμο. Είναι λίγο σαν να αφήνεις λίγο βάρος. (Μετατόπιση της σωματικής αίσθησης.)

Δεύτερον, επεξεργασία της απόκρισης του φανταστικού άλλου:

Θεραπευτής: Τι μήνυμα αισθάνεσαι ότι προέρχεται από την εικόνα του φανταστικού Τοντ καθώς λες, «Είμαι υπεύθυνος και λυπάμαι πολύ!»; Γιώργος: Μόνο αγάπη. Νιώθω την αγάπη του ενός για τον άλλον. Δεν έχει κακία. Νιώθω πιο ανάλαφρος από ότι εδώ και πολύ καιρό! Αν και δεν υπάρχει εδώ παράδειγμα αναπαράστασης με έναν κακοποιητικό άλλο, τα εργαλεία για την κίνηση 3 και 4 του Tango, που ενισχύονται από τις μίνι κινήσεις που ενσωματώνονται στο ακρωνύμιο SHAPE, ισχύουν επίσης εύκολα για διαπροσωπικές αναπαραστάσεις με φανταστικούς κακοποιητικούς άλλους στο EFIT. Μια σημαντική διαφορά είναι ότι όταν διαμορφώνει μια αναπαράσταση με ένα κακοποιητικό άλλο, ο πελάτης έχει την επιλογή να δηλώσει ξεκάθαρα ότι δεν θέλει να ακούσει κάτι από την εικόνα του άλλου. Το Στάδιο 2 μετατοπίζεται στην οπτική του εαυτού ως αξιαγάπητου, άξιου και ενιαίου και η και η οπτική για συγκεκριμένους άλλους ως αξιόπιστων και φερέγγυων διαμορφώνονται μέσω μεταμορφωτικών αναπαραστάσεων. Ένας πελάτης υποστηρίζεται να μιλήσει ξεκάθαρα και με ασφάλεια σε έναν κακοποιητικό άλλο για το πόσο λάθος ήταν η συμπεριφορά του. Υποστηρίζεται για να δηλώσει ότι θεωρεί τον άλλον πλήρως υπεύθυνο, να αποδώσει την υπαιτιότητα και το θυμό που νιώθει απέναντί τους και να δηλώσει την αξία του. Στη διεργασία, είναι σε θέση να διακρίνει τον κακοποιητικό άλλον από άλλους που είναι ασφαλείς και αξιόπιστοι, και να ανακτήσει την αίσθηση της ασφάλειας και της αξίας απέναντι σε αυτή την κακοποίηση. Η προβλέψιμη φύση του τρόπου διαμόρφωσης και επεξεργασίας των αναπαραστάσεων σύνδεσης παρέχει στους θεραπευτές τα εργαλεία για να διαμορφώσουν τις διαπροσωπικές συναντήσεις που βρίσκονται στον πυρήνα /στην καρδιά της αλλαγής στην EFT, σε όλες τις εφαρμογές της: EFIT, EFFT και EFCT.

Επισκεφθείτε το www.steppingintoeft.com για βίντεο-παραδείγματα δημιουργίας αναπαραστάσεων EFCT και EFIT. Lorrie Brubacher, M.Ed, LMFT (NC) RMFT EFT Therapist, Supervisor & Trainer Carolina EFT Center

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:

- 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

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

