



*Garden path at Giverny, 1902, Claude Monet*

### 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:**  
«Το «EAR» του EFIT: Συντονισμένη Ενσυναισθητική Ακρόαση» της L. L. Brubacher, January 2020, EFT Community News
- **Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT**

## Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT

Έχουμε τη χαρά να επικοινωνούμε και πάλι μαζί σας κάτι που θεωρούμε πραγματικά σημαντικό γνωρίζοντας ότι βιώνουμε όλοι και δύσκολα συναισθήματα για αυτά που συμβαίνουν στη χώρα μας και στο παγκόσμιο γίγνεσθαι.

Η Άνοιξη όμως είναι και πάλι εδώ και μαζί της το Πάσχα που μας υπενθυμίζουν και μας ενθαρρύνουν, να ελπίζουμε πάντα στην Ανάσταση, με ότι αυτή σημαίνει για τον καθένα. Σε αυτό το τεύχος θα βρείτε ένα ενδιαφέρον και βοηθητικό άρθρο στην Εργαλειοθήκη του θεραπευτή, καθώς και όλα τα νέα του Δικτύου για τις δράσεις που έγιναν και για αυτές που έρχονται.

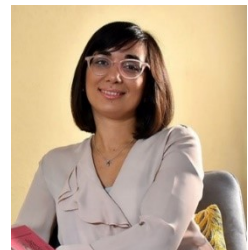
Ευχόμαστε σε όλους/όλες Καλή Ανάσταση.

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

## Τα Νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT

### Πιστοποίηση της Ελένης Δρακάκη ως EFT Θεραπεύτριας Ζεύγους από το ICEEFT

Πολλά συγχαρητήρια στη **Δρακάκη Ελένη** μέλος του Ελληνικού Δικτύου EFT που πρόσφατα πιστοποιήθηκε από το ICEEFT ως θεραπεύτρια ζεύγους. Η **Ελένη Δρακάκη** είναι Ψυχολόγος και ζει και εργάζεται στην Ιταλία. Ήταν μεγάλη χαρά να στηρίξουμε την Ελένη στην εκπαίδευσή της στο EFT, σε αυτό το κουραστικό αλλά ταυτόχρονα ενθαρρυντικό και χαρούμενο ταξίδι.



Η αξιολογήτρια του ICEEFT **Κυριακή Πολυχρόνη** μεταξύ άλλων έγραψε:

"...και στα δύο στάδια, μπορούσα να νιώσω ότι έχεις αναπτύξει συμμαχία και με τους δύο συντρόφους, νιώθουν ασφάλεια μαζί σου που τους καθοδηγείς και τους κρατάς στην ευαλωτότητα τους. Ο αργός σου ρυθμός και η απαλή σου φωνή ήταν αξιέπαινοι σε ολόκληρη τη διάρκεια - ένα πραγματικό ηχώχρωμα και ρυθμός του EFT."

Ελένη θαυμάζουμε την αφοσίωσή σου, την αγάπη και σκληρή δουλειά στο μοντέλο EFT. Σου ευχόμαστε τα καλύτερα σε αυτό το όμορφο και ατελείωτο ταξίδι. Ζώντας και δουλεύοντας στην Ιταλία συνδέεις ακόμα περισσότερο την κοινότητά μας με την Ιταλική EFT Community.

Συγχαρητήρια!!!Bravissimo!!!

### ***Η Κυριακή Πολυχρόνη με τη Sue Johnson στη Συνάντηση με τις Ευρωπαϊκές Κοινότητες EFT***

Η **Κυριακή Πολυχρόνη** με τη **Δρ. Sue Johnson** συντόνισαν την 1η συνάντηση των εκπροσώπων των **Κοινοτήτων EFT με κέντρο την Ευρώπη, στις 14 Ιανουαρίου 2023.**

Στη συνάντηση συμμετείχαν εκπρόσωποι από το Βέλγιο, την Αίγυπτο, τη Γερμανία, την Ελλάδα, το Ιράν, τη Ρωσία την Ουκρανία, τον Καναδά και πολίτες των ΗΠΑ.

Στόχος των συναντήσεων είναι η δικτύωση και αλληλογνωριμία των μελών των **Κοινοτήτων**, για την προώθηση της εξέλιξης και διάδοσης του **EFT**.



### ***ICEEFT - European EFT Trainers Retreat στο Ελσίνκι***



Η **Κυριακή Πολυχρόνη** θα συμμετάσχει στην επόμενη συνάντηση ανατροφοδότησης των Ευρωπαίων EFT Εκπαιδευτών που θα πραγματοποιηθεί δια ζώσης στις 6 και 7 Μαΐου 2023 στο Ελσίνκι της Φινλαδίας, με συντονίστριες τις **Hanna Pinomaa & Eira Eklund.**

## Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα

Η **Marlene Best**, Κλινική Ψυχολόγος και EFT Εκπαιδευτρια από τον Καναδά θα βρίσκεται και πάλι κοντά μας για να πραγματοποιήσουν μαζί με την **Κυριακή Πολυχρόνη**, ένα εργαστήριο μιας ημέρας για όσους θεραπευτές εργάζονται με το μοντέλο του EFT.

Το περιμένουμε με ανυπομονησία!!!

### *Save the Date!*

20 Μαΐου 2023

9:30 πμ – 5:30 μμ

Επεξεργαζόμενοι προσωπικές δυσκολίες  
του θεραπευτή: εμπόδια στην  
εμβάθυνση των συγκινήσεων στο EFT

EFT Εκπαιδευτριες :



MARLENE BEST  
&  
ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΟΛΥΧΡΟΝΗ

Η Marlene Best και η Κυριακή Πολυχρόνη, Ψυχολόγοι, Θεραπεύτριες Ζεύγους και Εκπαιδευτριες EFT ενώνονται για να μοιραστούν με την EFT Κοινότητα τις γνώσεις και εμπειρίες τους σε ένα ολόημερο βιωματικό σεμινάριο που εστιάζει στην προσωπική ανάπτυξη του/της θεραπευτή/τριας.

**Πληροφορίες: EFT Greek Network**

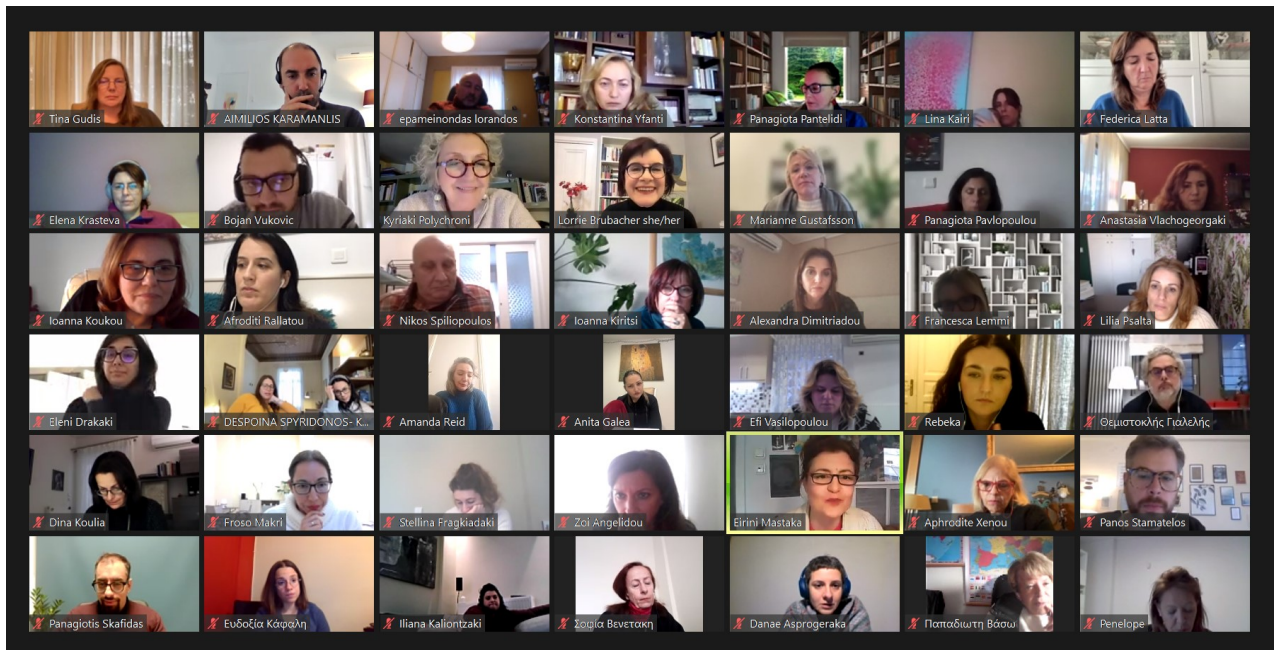
Κονίτσης 4, Χαλάνδρι

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

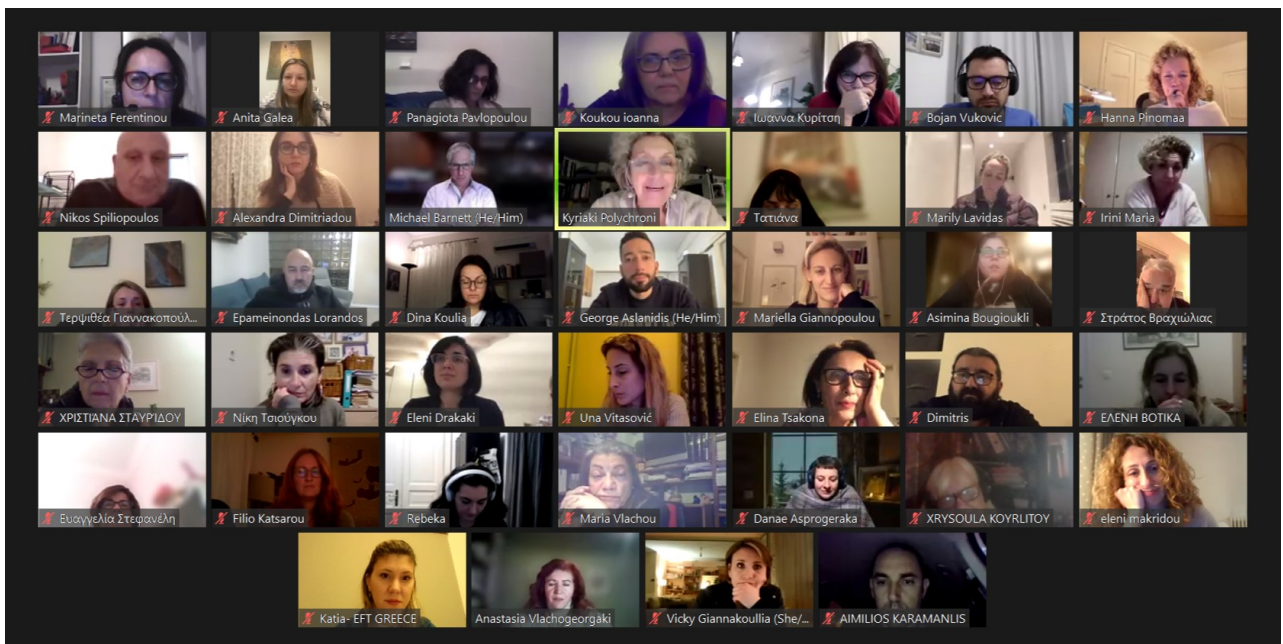
## Webinars

Με πολύ μεγάλη ανταπόκριση από Έλληνες και Ευρωπαίους ψυχοθεραπευτές πραγματοποιήθηκε τόσο το διήμερο διαδικτυακό Εργαστήριο με θέμα την εφαρμογή του EFT στην Ατομική Ψυχοθεραπεία - **EFIT** (Επίπεδο 2) από την εκπαιδεύτρια **Lorrie Brubacher** από τον Καναδά στο οποίο συμμετείχαν 45 θεραπευτές όσο και το τρίωρο διαδικτυακό σεμινάριο με θέμα: **EFT & οι Σημερινές Εξαρτήσεις με τον Michael Barnett**, EFT Trainer από την California στο οποίο συμμετείχαν περίπου 50 θεραπευτές.

21-22/01/2023 EFIT - Level 2 με την **Lorrie L. Brubacher**



17/02/2023 Webinar με τον **Michael Barnett**



## Externship

Πραγματοποιήθηκε δια ζώσης το εκπαιδευτικό τετραήμερο σεμινάριο Endorsed Externship 2023 στις 11-19 Φεβρουαρίου με τη συμμετοχή 22 θεραπευτών από Ελλάδα και Κύπρο. Την εκπαίδευση πραγματοποίησε η EFT Trainer **Κυριακή Πολυχρόνη**, η Έλενα Κράστεβα EFT Trainer-in-training από τη Βουλγαρία και η **Αναστασία Βλαχογεωργάκη** EFT Supervisor in Training με βοηθούς εκπαίδευσης τους: **Αφροδίτη Ραλλάτου**, **Αφροδίτη Ξένου**, **Στεφανία Τέκου**, **Μάρθα Κουτσογιαννούλη**, **Μαρία Αλεξιάδου** και **Ζωή Αγγελίδου**.



## Core Skills

Το τρίτο διήμερο του κύκλου εκπαίδευσης **Core Skills 2022-2023** με 17 εκπαιδευόμενους θεραπευτές, πραγματοποιήθηκε στις **28 και 29 Ιανουαρίου** δια ζώσης. Η εκπαίδευση πραγματοποιείται από την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer, την **Αλεξάνδρα Δημητριάδου**, EFT Supervisor, και βοηθούς εκπαίδευσης τις **Αναστασία Βλαχογεωργάκη** και **Αφροδίτη Ραλλάτου**.



## Ενδυνάμωση Δεξιοτήτων Εκπαιδευόμενων EFT

Νέα ομάδα ενδυνάμωσης δεξιοτήτων ξεκίνησε με συντονίστρια την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη** EFT Supervisor-in-Training για τους συμμετέχοντες στο Endorsed **Externship** 2023. Οι ομάδες Ενδυνάμωσης Δεξιοτήτων εκπαιδευόμενων αποτελούν τακτικές τρίωρες συναντήσεις με στόχο την περεταίρω στήριξή τους στην εκμάθηση του EFT. Στις συναντήσεις αυτές τα μέλη παρακολουθούν και αναλύουν βιντεοσκοπημένες συνεδρίες EFT, ενώ έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν δυσκολίες και προβληματισμούς τους σχετικά με την εφαρμογή του μοντέλου..

## 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 πραγματοποιήθηκαν τέσσερις συναντήσεις της Ομάδας Εποπτείας που συντονίζει η Ιωάννα Κουκού με βοηθό την Ιωάννα Κυρίτση, τέσσερις 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.

## Δραστηριότητες Ευαισθητοποίησης - Σεμινάριο Ζευγαριών

Ενας ακόμη κύκλος του εκπαιδευτικού, βιωματικού σεμιναρίου "**Κράτα με Σφικτά®**" ολοκληρώθηκε με επιτυχία, δια ζώσης μετά από 3 χρόνια.

Οι εκπαιδευτές **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**, EFT Εκπαιδευόμενη Επόπτρια και ο **Νίκος Σπηλιόπουλος** Συστημικός Θεραπευτής Οικογένειας συν-δημιούργησαν με τα ζευγάρια που συμμετείχαν ένα κλίμα ασφάλειας, αποδοχής και ζεστασιάς που βοήθησε στο συγκινησιακό άνοιγμα και ην σύνδεση.

Αυτό που ήταν κοινή παραδοχή για όλους τους συμμετέχοντες ήταν ότι μέσα στο σεμινάριο είχαν την δυνατότητα να δουν με νέα οπτική, τον/την σύντροφο και την σχέση τους και να δώσουν χώρο και χρόνο σε αυτή τη σχέση, κάτι που είναι εξαιρετικά δύσκολο στην σύνθετη και απαιτητική καθημερινότητα.

Μέσα στο σεμινάριο αυτό που κατάλαβα ήταν:

*Φ: Ένα τετραήμερο μέσα από το οποίο απελευθερώθηκα και έφυγα πιο ενήμερη για το που βρίσκομαι εγώ μέσα στην σχέση μου.*

*Μ: Μπήκαν σε λόγια τα ανεξήγητα και δημιουργήθηκαν ερεθίσματα για να επεξεργαστούμε την σχέση μας.*

*Δ: Χρειάζεται να είμαι παρών κάθε στιγμή με αγάπη, αποδοχή, νοιάξιμο, φροντίδα, στοργή, δημιουργώντας/διατηρώντας έναν ασφαλή δεσμό.*

## Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό

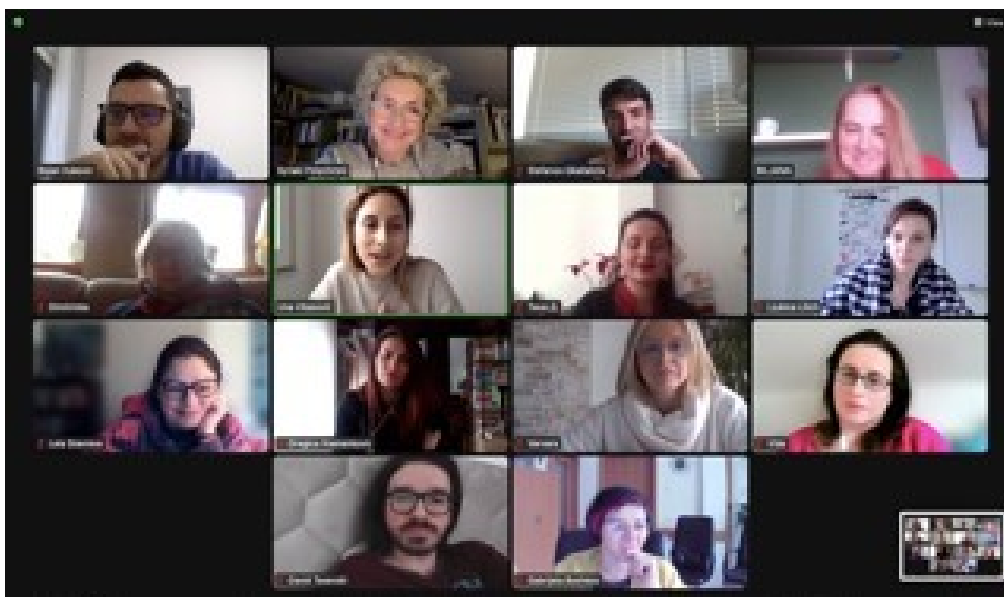
### Πορτογαλία



Σε πολύ ωραίο συγκινησιακό κλίμα πραγματοποιήθηκε ο νέος κύκλος **Endorsed Externship**, στη Λισαβόνα στις 24 έως 27 Μαρτίου 2023, με Εκπαιδευτριά την **Κυριακή Πολυχρόνη** και Συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic EFT Trainer-in-Training** από τη Σερβία στο οποίο συμμετείχαν 30 θεραπευτές.

Συνεχίζονται σε τακτική βάση οι 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.

### R. N. Macedonia





Ένας ακόμη κύκλος **Core Skills** ολοκληρώθηκε με το 4ο και τελευταίο διήμερο που πραγματοποιήθηκε στις **4 και 5 Φεβρουαρίου 2023** με την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer και τον **Bojan Vukovic** (Σερβία), EFT Trainer-in-Training.

## Σερβία

**Νέος κύκλος εκπαίδευσης Endorsed Externship**, έχει προγραμματισθεί για τις **12 έως 15 Μαΐου 2023**, στο **Βελιγράδι, Σερβία**, με εκπαιδεύτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη**.



## Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

### «Το «EAR» του EFIT: Συντονισμένη Ενσυναισθητική Ακρόαση» L. L. Brubacher - January 2020, EFT Community News

Η επέκταση του δυαδικού μοντέλου της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας Ζευγαριών στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Ατομική Θεραπεία (EFIT), αποτελεί μια φυσική και συνεκτική εξέλιξη. Τα άτομα που δεν έχουν σημαντικά πρόσωπα δεσμού να φέρουν μαζί στη θεραπεία, έχουν ανάγκη αυτό που τους προσφέρει το προσανατολισμένο στο Δεσμό μοντέλο της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας (EFT), όπως και κάθε άτομο που παλεύει με το άγχος, την κατάθλιψη και άλλες μορφές δυσφορίας. Η ουσία του EFIT – και ένας τρόπος να παραμένουμε στο ‘σωστό δρόμο’ ως θεραπευτές – είναι να ενθυμούμαστε συνεχώς ότι, ο πυρήνας του σχηματισμού επανορθωτικών συγκινησιακών εμπειριών για τον θεραπευόμενο, είναι η *χρήση του «E.A.R.» του EFT*: Ακολούθησε το ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ (EMOTION), Εστίασε στο ΔΕΣΜΟ (ATTACHMENT) και ΑΝΑΔΙΑΜΟΡΦΩΣΕ (RESHAPE) τις στρατηγικές σύνδεσης. Αυτό είναι ουσιαστικά η έμπνευση που έχει η EFT θεραπεύτρια Emily στο ‘*Stepping into emotionally focused couple therapy*’, καθώς προσπαθεί να μεταφράσει το EFT για ζευγάρια στη δουλειά που γίνεται ατομικά (EFIT).

Ακολούθησε το **Συναίσθημα** (Emotion): Κατ' αρχήν το ακρωνύμιο EAR μας βοηθά να διατηρούμε συντονισμένη ακρόαση – την ουσία της ακολουθίας του συναισθήματος του θεραπευόμενου - στο προσκήνιο της επίγνωσής μας. Η παρακολούθηση των στοιχείων της συγκίνησης απαιτεί την λεπτό-προσ-λεπτό ανίχνευση των μετατοπίσεων της αναδυόμενης τρέχουσας εμπειρίας του θεραπευόμενου. Ο ενσυναίσθητος συντονισμός και τα καθρεφτίσματα, τα οποία είναι απαραίτητα στον Ασφαλή Δεσμό, βρίσκονται στην καρδιά της βιωματικής θεραπείας, κατά τη διάρκεια του EFT Tango, ειδικά στις κινήσεις 1 και 2. Οι ασκούντες το EFT μπορεί εύκολα να ελαχιστοποιήσουν τη δύναμη του καθρεφτίσματος, μπαίνοντας γρήγορα σε εκπορευτικές ερωτήσεις, σε εικασίες, τιμώντας/εορτάζοντας τις δυνάμεις ή προσδιορίζοντας τις ανάγκες. Ο κεντρικός τρόπος με τον οποίο ακολουθούμε και οργανώνουμε τη συγκίνηση, είναι να είμαστε συνεχώς και προσεκτικά συνδεδεμένοι με τη δύναμη της ενσυναίσθητης συνήχησης και των καθρεφτισμάτων.

Εστίασε στο **Δεσμό** (Attachment): Κατά δεύτερον, η κινητήρια δύναμη του μοντέλου EFT είναι ο Δεσμός ή δυαδική δουλειά. Ως εκ τούτου, στην ατομική θεραπεία, είτε εργαζόμαστε με συναντήσεις μεταξύ θεραπευτή - θεραπευόμενου, θεραπευόμενου και κάποιου φανταστικού «άλλου», ή με δυο πλευρές του εαυτού, η μονάδα εργασίας είναι μια *διαπροσωπική δυάδα*. Αυτό που χρειάζεται να παρακολουθούμε συνεχώς, είναι η δυναμική Δεσμού μιας συγκεκριμένης δυάδας κάθε φορά - Ασφαλούς ή Ανασφαλούς Δεσμού. Εκτιμούμε τις τυπικές στρατηγικές σύνδεσης με τον εαυτό, με τον άλλον, με τον κόσμο, με μια συγκινησιακή εμπειρία. Οι τυπικές στρατηγικές Δεσμού για τη ρύθμιση του συναισθήματος είναι ασφαλής, αγχώδης, αποφευκτική και αποφευκτική/αποδιοργανωμένη. Στο EFIT ακολουθούμε τις δυναμικές θεματικών που αναπτύσσονται στις σχέσεις. Στην κίνηση 1 του EFT Tango, καθρεφτίζουμε πώς η ενδοψυχική συγκινησιακή εμπειρία πυροδοτεί και διατηρεί διαπροσωπικά μοτίβα και πώς τα διαπροσωπικά μοτίβα πυροδοτούν και διατηρούν εσωτερικά μοτίβα. Η εστίαση των θεραπειών του EFIT σε στρατηγικές Δεσμού υπερ-ενεργοποίησης/απενεργοποίησης συναισθήματος, είναι ο τρόπος για τη μη παθολογικοποίηση και τον ορισμό της κατάθλιψης, του άγχους, των ψυχαναγκασμών και των μετα-τραυματικών αποκρίσεων σε ένα πλαίσιο Δεσμού. Για αυτόν το λόγο, η κατάθλιψη ή το άγχος ορίζονται ως αναποτελεσματικές στρατηγικές για τη ρύθμιση της συγκίνησης, αν και ομολογουμένως αποτελούν ό,τι καλύτερο μπορούσε να κάνει ο συγκεκριμένος άνθρωπος στην απουσία ενός ασφαλούς δεσμού. Στην κίνηση 2 του EFT Tango συναρμολογούμε τη δυναμική διεργασία των στοιχείων της συγκίνησης ξεκινώντας από το έναυσμα στην αντίληψη κινδύνου, στις σωματικές αισθήσεις, στη νοηματοδότηση και τέλος στην τάση για δράση. Στη συνέχεια, εμβαθύνουμε στο κεντρικό συναίσθημα του δεσμού για την από-παθολογικοποίηση και σταθεροποίηση, προτού προχωρήσουμε στην αναδόμηση. Οι κινήσεις 3 και 4 του EFT Tango επικεντρώνονται στο σχηματισμό νέων συναντήσεων σε δυάδες Δεσμού.

**Αναδιαμόρφωση** (Reshape) Στρατηγικές Σύνδεσης: Τρίτον, το ακρωνύμιο αυτό μας βοηθά να θυμηθούμε τι είναι αυτό που *αναδιαμορφώνουμε* στο EFIT. Οι συγκινησιακά διορθωτικές εμπειρίες που σχηματίζουμε, ξεκινούν με τα καθρεφτίσματα και αντανάκλασεις των μη αποτελεσματικών στρατηγικών για τη ρύθμιση του συναισθήματος ή τη σύνδεση με το εαυτό, τους άλλους και τη ζωή και στη μετατροπή αυτών σε ασφαλείς στρατηγικές σύνδεσης. Ακολουθώντας τη διεργασία του συναισθήματος μέσα στις δυάδες Δεσμού, διαμορφώνουμε νέες συναντήσεις (Tango κίνηση 3), επεξεργαζόμαστε το πώς βιώνεται αυτή η συνάντηση (Tango κίνηση 4) και τέλος απαρτιώνουμε και «γιορτάζουμε» τη νέα συνάντηση και τον νέο τρόπο αλληλεπίδρασης. Μέσω αυτής της διεργασίας αναδιαμορφώνουμε τις στρατηγικές σύνδεσης – όπως η Dr. Sue Johnson λέει στο καινούριο της εκπαιδευτικό βίντεο EFIT, «να αναδιαμορφώσουμε τα εσωτερικά τους δράματα». Διαμορφώνοντας νέους τρόπους σύνδεσης με την συγκινησιακή εμπειρία και εκφράζοντάς την με συνοχή, βοηθάμε τους θεραπευόμενους να αλλάξουν τα μοντέλα εργασίας του εαυτού και των άλλων σε νέα μοντέλα που χαρακτηρίζονται από εμπιστοσύνη και ασφάλεια.

Η συνεδρία με τον Alex, η οποία είναι διαθέσιμη στο <http://steppingintoeft.com>, αναδεικνύει το EAR του EFIT. Ο συντονισμός του θεραπευτή διευκολύνει τα καθρεφτίσματα και την ακολουθία της συγκινησιακής εμπειρίας, δημιουργώντας διορθωτικές συγκινησιακές εμπειρίες - εντός της συνεδρίας - με προσεκτικά διαμορφωμένες και επεξεργασμένες «συναντήσεις» μέσα στις δυάδες Δεσμού.

Η συγκινησιακή εμπειρία του Alex μετακινείται από τα οργισμένα ξεσπάσματα χωρίς προφανές έναυσμα, σε μια ενημερότητα της προσπάθειας να καταπιέσει τις τραυματικές αναδρομές και το μίσος που νιώθει σχετικά με μια βίαιη επίθεση που είχε δεχθεί δεκαετίες πριν. Νέες πλευρές της συγκινησιακής εμπειρίας του αναδύονται καθώς η θεραπεύτρια προσεκτικά συντονίζεται και αντανακλά το έναυσμα που αφορά τον φόβο της κακής όρασης από τον τραυματισμό, τον φόβο της απώλειας της όρασής του, τη σωματική ένταση που νιώθει λόγω της φιλοδίκαιης οργής του και τη βασική αποφευκτική στρατηγική Δεσμού την οποία χρησιμοποιεί καταπνίγοντας την οργή και το μίσος. Η θεραπεύτρια ακολουθεί τη συγκινησιακή του εμπειρία: Έναυσμα - αντίληψη ως απειλή - σωματικές αισθήσεις – νοηματοδότηση - τάση για δράση. Κατά διάρκεια του πρώτου μισού της συνεδρίας, η θεραπεύτρια δημιουργεί ασφάλεια και σταθερότητα. Υπάρχει μια ροή μεταξύ των συναντήσεων του θεραπευτή και του θεραπευόμενου, των συναντήσεων μεταξύ των δύο πλευρών του εαυτού - τον πληγωμένο εαυτό στο έδαφος, τον οποίο κλωτσάνε οι επιτιθέμενοι και τον επιζήσαντα εαυτό. Αν και είχε συχνές αναδρομές του τραυματικού γεγονότος ποτέ δεν είχε σταθεί να αντιμετωπίσει 'από κοντά' τον εαυτό του και έτσι δεν είχε ξαναβιώσει τη βαθιά συμπόνια την οποία αυτή η συνάντηση υποκινεί .

Καθώς η συγκίνηση συναρμολογείται και γίνεται πιο συνεκτική, εμβαθύνει από την οργή και το μίσος στο βαθύ πένθος και θλίψη για τις κεντρικές απώλειες που είχε από την επίθεση. Παραμένοντας στην αίσθηση της απώλειας και της συντριπτικής επίδρασης της κρίσιμης αυτής στιγμής, καθοδηγείται στο πένθος για ένα προγενέστερο σημαντικό γεγονός – την απώλεια του αγαπημένου του πατέρα.

Η θεραπεύτρια επιτείνει τη βιωμένη αίσθηση του δεσίματος που έχει με τον πατέρα του και προσκαλεί τον πατέρα να έρθει κοντά του σε αυτήν τη ντροπιαστική, παράλογη τραυματική σκηνή. Με αυτόν τον τρόπο, η παρουσία του πατέρα του τον βγάζει από την ντροπή και την ενοχή που νιώθει για την επίθεση και κάνει δυνατή την απαρτίωση των δυο πλευρών του εαυτού, οι οποίοι ήταν αποσυνδεδεμένοι από το τραυματικό γεγονός και έπειτα.

Στα τελευταία λεπτά της συνεδρίας, με την κίνηση 5 του EFT Tango, η θεραπεύτρια απαρτιώνει και κάνει μια περίληψη της συνεδρίας, γιορτάζοντας τη δύναμη που είχε η παρουσία του πατέρα του για να βοηθήσει στο να ανακτήσει τη χαμένη πλευρά του εαυτού του και να απελευθερώσει την ντροπή. Γιορτάζει επίσης, τη διορθωτική συγκινησιακή εμπειρία του να αισθανθεί ότι δεν είναι μόνος πια σε μια στιγμή κινδύνου με αδυναμία και ανημπόρια, αλλά συνδεδεμένος με έναν πανίσχυρο και μεταμορφωτικό τρόπο με τον πατέρα του, ο οποίος είχε επίσης επιζήσει από σοβαρό τραύμα.

Όντας μάρτυρες της δύναμης που έχει το EAR του EFIT, βιώνουμε το κουράγιο του ανθρώπινου πνεύματος και την αποκατάσταση που έρχεται από τη σύνδεση. Είναι το κουράγιο και η μεταμόρφωση που υπάρχουν ριζωμένα στην εσωτερική δυαδική μας φύση και στην ανάγκη μας για ασφαλή σύνδεση.

**Lorrie Brubacher,**  
**EFT Therapist, Supervisor & Trainer**  
**Carolina Center for EFT**

## 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, κ.λπ. 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](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.  
Καλό Καλοκαίρι!

Με εκτίμηση,  
Ιωάννα Κυρίτση, MSc, Ψυχοθεραπεύτρια  
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)