

Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

Χορεύοντας το Τανγκό του EFT: Εφαρμογές με EFIT και Τραύμα

D. R. Fairweather, PhD, EFT Center Vancouver Island, Canada

Ως θεραπευτές EFT, έχουμε ως κύριο στόχο να δημιουργήσουμε στη συνεδρία διορθωτικές συναισθηματικές εμπειρίες. Είτε συνεργαζόμαστε με ζευγάρια, άτομα ή οικογένειες, ένας βασικός στόχος είναι να συντονιστούμε με τους θεραπευόμενους μας σε βαθύτερες συγκινησιακές διεργασίες και να διευκολύνουμε (δείχνοντας ενσυναίσθηση φυσικά, στον ρυθμό και την ετοιμότητα των ίδιων) στιγμές μετασχηματισμού όπου η ευαλωτότητα αντιμετωπίζεται με νέο και διαφορετικό τρόπο. Μέσα σε αυτές τις βιωματικές, διορθωτικές στιγμές βρίσκεται η θεραπευτική μαγεία της ψυχοθεραπείας. Πώς φτάνουμε εκεί όμως; Υπάρχει κάποιος πλοηγός; Πώς προσανατολίζουμε και οργανώνουμε τον εαυτό μας; Θα σας παρακαλούσα να με ακολουθήσετε με σε μια καλά φωτισμένη οδό για τον θεραπευτικό δρόμο του EFT.

Ας εισάγουμε τον αξιόπιστο φίλο μας: το Tango.

Πρόσφατα την Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου 2020, σε ένα διαδικτυακό σεμινάριο EFIT που παρουσιάστηκε μέσω της κοινότητας Orange County for Emotionally Focused Therapy (OCCEFT), η Δρ. Sue Johnson παρουσίασε βασικά στοιχεία του Tango με συνοπτικό και ενδιαφέροντα τρόπο. Επιτρέψτε μου να παρουσιάσω, να συνοψίσω και να επεκτείνω μερικούς από τους αναστοχασμούς της Sue παρακάτω.

Οι 5 βασικές κινήσεις του EFT Tango

Ενώ το Tango είναι ένας πολύτιμος οδηγός κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, δεν πρέπει να προσεγγιστεί ως μια μηχανιστική διαδικασία. Η Sue Johnson περιγράφει το Tango ως «μια κινούμενη, ζωντανή διεργασία». Εάν δεν υπάρχει συντονισμός, καταρρέουν τα πάντα αμέσως. Είναι σαν να προσπαθείς να βράσεις ένα αυγό χωρίς ζεστό νερό.

Καθοδηγούμαστε πάντα και πρωτίστως από την εμπειρία των θεραπευομένων.

Παραμένουμε συναισθηματικά δεσμευμένοι και παρόντες. Επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε ένα «ασφαλές καταφύγιο» μια συμμαχία για ασφαλή βάση.

Καθώς η διεργασία του Tango ξεδιπλώνεται, συνοδεύουμε τους θεραπευόμενους σε ευάλωτα μέρη - και συχνά σε «τρομακτικές, ανεξερεύνητες και μη αποδεκτές» συγκινήσεις (Bowlby 1988) ή μέρη του εαυτού. Δίνοντας προσοχή στον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι ρυθμίζουν το συναίσθημα, για παράδειγμα, και πόσο συνεκτική φαίνεται η αφήγησή τους, μας βοηθά να εκτιμήσουμε την ετοιμότητα και την προθυμία τους να φτάσουν σε ένα βαθύτερο επίπεδο.

Μερικές φορές δεν είναι έτοιμοι. Φροντίζουμε να μην πιέζουμε πολύ δυνατά. Δεν θέλουμε να ανοίξουμε πολύ παραπάνω το «θεραπευτικό παράθυρο». Αυτό σημαίνει ότι, δεν θέλουμε ανοίγοντας το παραπάνω να χάσουμε πολύτιμες ευκαιρίες. Δεν είναι ποτέ εύκολο για τους θεραπευόμενους να βαδίζουν μέσα σε αυτά τα ευάλωτα σημεία.

Εάν και όταν φαίνονται έτοιμοι, τους ακολουθούμε στις βαθύτερες συγκινήσεις τους. Με ενσυναίσθηση μπαίνουμε στον εσωτερικό κόσμο του θεραπευόμενου και εναρμονιζόμαστε στο βαθύτερο συγκινησιακό κανάλι του. Μένουμε μαζί του. Το επικυρώνουμε. Μέσα από αυτό το σημείο, μένοντας συντονισμένοι, θα αρχίσουμε να βλέπουμε και να αισθανόμαστε τη φυσική ροή αυτών των 5 βασικών κινήσεων Tango.

1. Καθρεφτίζουμε / Αντανακλούμε την παρούσα διεργασία

- Από τη σκοπιά της συγκινησιακής εμπειρίας, προσπαθούμε να μείνουμε με «αυτό που διαδραματίζεται στο εδώ και τώρα». Ψάχνουμε για μοτίβα.
- Πώς αφηγείται ο θεραπευόμενος την ιστορία του; Πώς συνδυάζει τον εσωτερικό του κόσμο; Πώς συνδέεται συναισθηματικά με τους άλλους; Αυτές οι αλληλεπιδράσεις μοιάζουν καλές ή κακές; Πώς αλληλεπιδρά ο θεραπευόμενος μαζί σου στη συνεδρία; Νιώθει ασφαλής μαζί σου;
- Πώς μιλά για τα συναισθήματά του/της; Πώς εμπεριέχει και ρυθμίζει τις συγκινήσεις; Πώς αντιμετωπίζει την ευαλωτότητα; Αυτοί οι τρόποι αντιμετώπισης τον κρατούν κολλημένο και περιορισμένο και τελικά καταλήγουν να συμβάλλουν στο άγχος ή την κατάθλιψη σε έναν επαναλαμβανόμενο κύκλο εσωτερικής ανατροφοδότησης;
- Πώς οι τρόποι διαχείρισης των συναισθημάτων μεταφράζονται σε τρόπους αλληλεπίδρασης με άλλους (διαπροσωπικούς κύκλους) που αφήνουν τον θεραπευόμενο μόνο του, χωρίς υποστήριξη και χωρίς να μπορεί να βρει συναισθηματική ισορροπία;
- Στο καθρέφτισμα και την αντανάκλαση, θέλουμε να βοηθήσουμε το θεραπευόμενο να δώσει μια πιο συνεκτική αφήγηση για τον εσωτερικό και διαπροσωπικό του κόσμο. Θέλουμε να επικυρώσουμε και να ομαλοποιήσουμε την αφήγηση του. Κάνουμε την «εξωπραγματική» εμπειρία φυσιολογική, την «τρομακτική» εμπειρία διαχειρίσιμη και τη «μη αποδεκτή» εμπειρία, αποδεκτή.
- Ειδικά με τους θεραπευόμενους με τραύμα, ίσως χρειαστεί να πάμε αργά. Επαναλαμβάνουμε την ιστορία. Την κάνουμε πιο συνεκτική, τη διευκρινίζουμε και την βάζουμε σε μια σειρά. Ρωτάμε πώς είναι να μιλάμε γι' αυτό. Προσμετράμε το ρίσκο με τον δικό μας ρυθμό. Παίρνουμε σινιάλα από το θεραπευόμενο, τα τσεκάρουμε μαζί του, ρωτάμε πώς είναι για κείνον, ρωτάμε αν είναι εντάξει να μείνουμε σε αυτό το σημείο, ζητάμε την σύμφωνη γνώμη του.

2. Συναρμολογούμε και εμβαθύνουμε

Παίρνουμε το «ασανσέρ για να κατεβούμε» μέσα στο συναίσθημα. Πηγαίνουμε μαλακά και αργά. Βοηθάμε τον θεραπευόμενο να αφομοιώσει βαθύτερα την εμπειρία του

- Ο καλύτερος τρόπος για να εμβαθύνουμε είναι απλά να μείνουμε εκεί. Επαναλαμβάνουμε τις εκφράσεις του, χρησιμοποιούμε τις εικόνες του, χρησιμοποιούμε τις συναισθηματικές λαβές που αποκρυσταλλώνουν την εμπειρία του.

- Θέλουμε να πειθαρχήσουμε εδώ ώστε να βάλουμε τα στοιχεία των συγκινήσεων μαζί, κομμάτι - κομμάτι. Καθώς το κάνουμε, αλλάζουμε την εσωτερική οργάνωση των συγκινήσεων. Αλλάζουμε τη δομή τους. Η συναισθηματική εικόνα γίνεται πιο πλήρης, οργανωμένη και ολοκληρωμένη.

- Υπάρχουν πέντε βασικά στοιχεία που πρέπει να λάβουμε υπόψη:

i. Έναυσμα

Ποια είναι η σκηνή, η ένδειξη, η κατάσταση που εγείρει το έντονο συναίσθημα;

ii. Βασική αντίληψη

Ποια είναι η βασική αρχική αντίδραση ή εκτίμηση του ατόμου; Αυτό θα είναι γρήγορο και ασαφές. Συνήθως είναι ένα άσχημο συναίσθημα με υπόνοια απειλής και κινδύνου αλλά είναι ασαφές και μπερδεμένο.

iii. Σωματική αντίδραση

- ο Πηγαίνουμε μαλακά, αργά και συγκεκριμένα.

- ο Τι συμβαίνει τώρα στο σώμα σας; Ρωτάμε με ένα τρόπο που δείχνει περιέργεια και δίνει ασφάλεια. Μένουμε για λίγο ακόμη στην σωματική απόκριση. Απλά μένουμε εκεί.

- ο Πως είναι για σένα να μιλάς για αυτό σε εμένα; Τι συμβαίνει μέσα σου;

iv. Νοηματοδότηση

- ο Τα ασαφή απροσδιόριστα πράγματα είναι εξουθενωτικά. Δεν ξέρουμε τι έχουμε να αντιμετωπίσουμε. Μπορεί να μας φρικάρει. Κάνοντας κάτι πιο συγκεκριμένο καθιστά ευκολότερο τον χειρισμό και τη διαχείριση του.

- ο Έτσι, επιδιώκουμε να κάνουμε τα πράγματα πιο λεπτομερή και συγκεκριμένα.

- ο Τι ακριβώς λέτε στον εαυτό σας; Τι σημαίνει αυτό;

- > Αυτό σημαίνει ότι θα είμαι μόνος για πάντα

- > Αυτό σημαίνει ότι κανείς δε θα με θέλει

- > Αυτό σημαίνει ότι θα είμαι για πάντα αβοήθητος και σε κίνδυνο

- > Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να σχεδιάζω και να σχεδιάζω και να σχεδιάζω, αλλιώς δεν θα νιώσω ποτέ ασφαλής!

v. Τάση δράσης

- ο Τι κάνουν στη συνέχεια, ανακλαστικά; Αυτό τείνει να είναι μια αυτόματη, άκαμπτη απόκριση. Τρέχουν; Κλείνονται στον εαυτό τους; Μουδιάζουν; Κρύβονται; Επιτίθενται; Συνδέονται;

3. Χορογραφούμε συμμετοχικές αναπαραστάσεις

- Περνάμε μέσα από αυτές τις συναντήσεις με τον θεραπευόμενο. Στο EFIT, αυτό είναι το μέρος του Tango που είναι διαφορετικό από τη θεραπεία ζευγαριών.
- Στη θεραπεία ζευγαριών EFT, οι αναπαραστάσεις είναι με τον άλλο σύντροφο.
- Στο EFIT, μπαίνουμε στην εσωτερική ζωή του ατόμου ή αλλιώς μένουμε με την αλληλεπίδραση με τον θεραπευτή. Πρέπει να το κάνουμε «ζωντανό» - πρέπει να είναι ζωντανό. Δεν είναι μια εξήγηση ή περιγραφή της εμπειρίας, είναι εμπειρία.
- Στο EFIT, επίσης η συνάντηση μπορεί να γίνει με:

Ο Τον θεραπευτή

-> Είμαστε ένα ασφαλές καταφύγιο, μια ασφαλής βάση

-> Είμαστε ένας φάρος φωτός σε βαθύτερα μέρη, συνηχούμε και μεταφέρουμε συμπόνια για τα εσωτερικά συναισθήματα και τα μέρη του εαυτού από τα οποία ο θεραπευόμενος πιθανότατα αγωνίζεται να μην υποχωρήσει.

ο Ένα νεότερο ή πιο ευάλωτο, καταπιεσμένο ή μη αποδεκτό μέρος του εαυτού

-> Μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου και να μιλήσεις σε αυτόν το νεότερο εαυτό σου που ήταν τόσο τρομαγμένος, και μόνος στο σκοτάδι;

-> Υπάρχει εδώ μια πιο ώριμη, ενήλικη πλευρά που φροντίζει σα γονιός και παρηγορεί αυτή την νεότερη ευάλωτη πλευρά του εαυτού

ο Άλλο πρόσωπο δεσμού στη ζωή του

-> Οι αναπαραστάσεις αντανakλούν και βασίζονται σε βασικές αλληλεπιδράσεις που έχουν συμβάλει στον καθορισμό του εαυτού

-> Το άλλο πρόσωπο θα μπορούσε να είναι γονέας ή άλλος συγγενής (ο οποίος παρείχε αίσθηση ασφάλειας) ή μια πνευματική μορφή ή ο σύντροφος του θεραπευόμενου

- π.χ., μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας; Και να πείτε στη μητέρα σας. Να της πείτε ξανά ξανά; Να της πείτε πώς νοιώθατε όταν ήσασταν τόσο μόνος στο σκοτάδι

- π.χ., μπορείτε να φανταστείτε να το μοιραστείτε με τον σύντρόφό σας; Τι θα μπορούσατε να πείτε;

4. Επεξεργαζόμαστε την αναπαράσταση

Καθρεφτίζουμε το δράμα που έχει ξεδιπλωθεί. Το επεξεργαζόμαστε, μιλάμε για αυτό, ώστε ο θεραπευόμενος να μπορεί να το σκεφτεί και να το εμπεριέξει.

- Πώς ήταν να το λέτε αυτό;

- Πώς ήταν να κρατάτε εκείνο το μικρό νεαρό μέρος του εαυτού σας που νιώθει τόσο μόνο; Ήταν ωραία να το παρηγορείτε;

5. Απαρτιώνουμε και επικυρώνουμε

- Καφθεφτίζουμε στον θεραπευόμενο τι ακριβώς έκανε. Αντικατοπτρίζουμε τη διαδικασία αλλαγής.
- Κοιτάζτε τι κάνατε. Με το να το εξηγούμε και να το επαναλαμβάνουμε το κάνουμε πιο ζωντανό, πιο δυνατό, πιο συγκεκριμένο. Τον βοηθάμε να το κάνει δικό του.
- Όταν είναι κατάλληλη στιγμή, επιτείνουμε. Λέμε, "Ουάου!"
- Επικυρώνουμε τον θεραπευόμενο με παρόμοιο τρόπο με αυτόν με τον οποίο ένας στοργικός γονέας θα επικύρωνε το μικρό παιδί του που πήρε ένα μεγάλο ρίσκο, και το αισθανόμαστε πραγματικά και ειλικρινά όταν το λέμε. Δεν το λέμε αν δεν το εννοούμε πραγματικά. Αλλά αν το νιώθουμε, μπορούμε να πούμε κάτι τέτοιο:

ο Είμαι εντυπωσιασμένος από το θάρρος σου.

ο Είναι πολύ μεγάλο προνόμιο να είμαι μαζί σας σε αυτή τη διαδρομή.

ο Είναι τιμή μου που μοιράζεστε αυτά τα ευάλωτα μέρη του εαυτού σας μαζί μου.

ο Είναι τιμή μου που με εμπιστεύεστε.

- Αυτή δεν είναι μια γνωσιακή άσκηση. Εάν αυτή η κίνηση γίνει σωστά, επηρεάζουμε το νευρικό σύστημα του θεραπευόμενου. Μπορούμε ακόμη και να περιμένουμε να δούμε τη συγκινησιακή διεργασία να βαθαίνει ακόμη περισσότερο σε αυτό το σημείο. Αναδιοργανώνουμε το εσωτερικό τους σύστημα. Τους βοηθάμε να οργανώσουν και να επεξεργαστούν μια νέα εμπειρία και καθώς το κάνουμε αυτό, η αίσθηση του εαυτού τους -ως άξιος και ικανός - και της εμπλοκής με άλλους, επεκτείνεται.

Ολοκληρώνοντας, η θεωρία του Δεσμού, μας δίνει έναν χάρτη για την οργάνωση της εσωτερικής ζωής των ανθρώπων, τη δομή των σχέσεων τους, τις υπαρξιακές ευαλωτότητες τους και τις υπαρξιακές τους ανάγκες. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, και χωρίς να ξεχνάμε ποτέ την σημαντικότητα του συντονισμού και της ενσυναίσθητης μέθεξης με τους θεραπευόμενους, οι «5 βασικές κινήσεις του EFT Tango» αντιπροσωπεύουν έναν πολύτιμο οδηγό διεργασίας για εμάς ως θεραπευτές EFT: Για να μας προσανατολίσουν στις συνεδρίες μας, για να μας βοηθήσουν να παρέχουμε ένα ασφαλές μέρος για τους θεραπευόμενους που διακινδυνεύουν να εξερευνήσουν μια άγνωστη και ευάλωτη συναισθηματική περιοχή και να μας ωθήσουν τελικά να διευκολύνουμε τα είδη των διορθωτικών συναισθηματικών εμπειριών που αποτελούν τα δομικά στοιχεία της πραγματικής, μεταμορφωτικής αλλαγής - για άτομα, ζευγάρια και οικογένειες.

