

Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

«Δημιουργώντας Συγκινησιακές Διαπροσωπικές Αναπαραστάσεις Σύνδεσης (SHAPE)» *Της Lorrie Brubacher, EFT Community News, February 2022*

Η παραδοσιακά αποκαλούμενη αναπαραστάση 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, απαλά, 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 συνάντησή 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 εμπόδιζαν να πετύχει τους στόχους του. Εκτός από το τραύμα της φυλακής, αντιμετώπιζοντας 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 συνάντηση 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 πει 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: Προηγούμενως 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 άλλον, 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