

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 θεραπευτών 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