

## Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

### «ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΚΛΕΙΝΟΥΜΕ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ» Της Lorrie Brubacher, EFT Community News, Special Issue 2018

**Πώς ξεκινάτε μια συνεδρία EFT;**  
**Πως ολοκληρώνετε αποτελεσματικά μια συνεδρία EFT;**

Υπάρχουν μια σειρά από επιλογές συμβατές με την Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία για την αρχή και το κλείσιμο μιας συνεδρίας. Ρωτήθηκαν εκπαιδευτές του EFT και δεκαεπτά από αυτούς συνεισέφεραν τις σκέψεις τους για το πώς προετοιμάζονται για τις συνεδρίες και τις τυπικές προσεγγίσεις που χρησιμοποιούν για να ανοίγουν και να κλείνουν συνεδρίες με ζευγάρια.

#### Πως προετοιμαζόμαστε για τις συνεδρίες

##### 1. Ελέγξτε τις σημειώσεις πριν από κάθε συνεδρία

Μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά στη συνεδρία το να ξεκινήσετε με μια σαφή εστίαση, που προέρχεται από τον χρόνο που αφιερώσατε για προετοιμασία. Δείτε τις σημειώσεις και τις σημαντικές εικόνες ή λέξεις πελάτη που αποτυπώνουν συναισθήματα που σχετίζονται με τον Δεσμό και τα βήματα του χορού. Αναστοχαστείτε πάνω σε συγκεκριμένες αποχρώσεις του μοναδικού κύκλου του ζευγαριού, τον πόνο και την απομόνωσή τους καθώς και την λαχτάρα τους για σύνδεση.

##### 2. Προσδιορίστε πού βρίσκεται το ζευγάρι στον χάρτη του EFT

Πριν από κάθε συνεδρία, σκεφτείτε το τρέχον Στάδιο/Βήμα.

Στο Στάδιο 1, αναρωτηθείτε: «Γνωρίζω για τον κάθε σύντροφο την τυπική θέση του στον κύκλο και τον τρόπο με τον οποίο πυροδοτούνται οι συνήθεις τάσεις δράσης του;»

Στο Στάδιο 2, επανεξετάστε τα ρίσκα που έχουν αναλάβει και την ασφάλεια που έχουν αναπτύξει.

##### 3. Επιλέξτε έναν στόχο για τη συνεδρία

Για παράδειγμα, γράψτε, «Στάδιο 1 στόχος για σήμερα: «Να ορίσεις τον κύκλο» ή «Προσδιόρισε συγκεκριμένο έναυσμα για την απόγνωση του επιδιώκτη», ή "Αποκτήστε πρόσβαση στο κύριο συναίσθημα του αποσυρόμενου".

Συντονιστείτε στη σχέση σας με το ζευγάρι για να ενισχύσετε τον πρωταρχικό στόχο για τη κάθε συνεδρία. Οι σύντροφοι θα βιώσουν τον θεραπευτή ως ένα ασφαλές καταφύγιο για παρηγοριά και μια ασφαλή βάση από την οποία μπορούν να εξερευνηθούν/δημιουργήσουν αλλαγή.

#### Ξεκινώντας μια Συνεδρία

##### 1. Καθορίστε που θα εστιάσετε στην συνεδρία

Από το περιεχόμενο του ζευγαριού, εστιάστε γρήγορα, στη διεργασία, στις υποκείμενες αντιλήψεις, αντιδράσεις και αποκρίσεις, εξερευνήστε το Στάδιο/Βήμα του EFT που ελπίζετε να καλύψετε στη συνεδρία.

Να είστε ξεκάθαροι σχετικά με την εστίαση αυτής της συνεδρίας και να πάρετε τη συγκατάθεση του ζευγαριού γύρω από αυτό. Για παράδειγμα, «Είμαστε έτοιμοι να καταλάβουμε πραγματικά πώς κολλάτε, και ένα πράγμα που έχω αναρωτηθεί είναι τι είναι αυτό που τροφοδοτεί αυτά τα σημεία στα οποία παγιδεύεστε. Μπορούμε να επικεντρωθούμε εκεί;»

## 2. Ασχοληθείτε με την παρούσα στιγμή

Όταν οι σύντροφοι περιγράφουν πρόσφατα γεγονότα, μεταβείτε στο εδώ και τώρα ρωτώντας πώς νοιώθουν καθώς εξιστορούν το γεγονός.

Ελέγξτε αν μπορούν να βγουν από τον αρνητικό χορό και/ή να μοιραστούν τους υποκείμενους φόβους τους και ανάγκες απευθείας με τον σύντροφό τους.

## 3. Συνδέστε την παρούσα διαδικασία με την προηγούμενη συνεδρία

Ελέγξτε τις πιο σημαντικές στιγμές και τις εικόνες από την τελευταία συνεδρία, δίνοντας έμφαση στον κύκλο, στο Στάδιο 1 ή στην αποκάλυψη μιας πρωτογενούς συναισθηματικής εμπειρίας, στο Στάδιο 2.

Ανακεφαλαιώστε και προσκαλέστε τις σκέψεις ή τα σχόλιά τους σχετικά με την τελευταία συνεδρία. Παρακολουθείστε την εργασία για το σπίτι, εάν είχε ζητηθεί.

## 4. Παραδείγματα για το πώς ξεκινάμε

«Πώς είστε μεταξύ σας σήμερα, αυτή τη στιγμή, καθώς ξεκινάμε τον χρόνο μας, μαζί;»

«Συνέβη κάτι σημαντικό κατά τη διάρκεια της εβδομάδας που νιώσατε ιδιαίτερα συνδεδεμένοι/αποσυνδεδεμένοι;»

## 5. Ο τρόπος έναρξης των συνεδριών είναι διαφορετικός στο Στάδιο 1 και στο Στάδιο 2.

Είτε ξεκινούν με ένα γενικό check-in είτε με πιο συγκεκριμένες σκέψεις, εικόνες ή ερωτήσεις, όλοι οι EFT θεραπευτές ξεκινούν με την πρόθεση να μετακινηθούν από το περιεχόμενο, στην εξερεύνηση του σχετικού Βήματος του EFT, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

Στάδιο 1: Παράδειγμα: «Στις συνεδρίες μας, εξερευνούμε τον χορό στον οποίο παγιδεύεστε και οι δύο και αναρωτιέμαι αν το παρατηρήσατε περισσότερο στο σπίτι;»

Στάδιο 2: Χτίστε απευθείας πάνω στην προηγούμενη συνεδρία. Ανακεφαλαιώστε τη δουλειά που έχετε κάνει, ελέγξτε για να δείτε πώς είναι για τον καθένα και ρωτήστε αν θα ήταν εντάξει να επιστρέψετε στην εργασία επαναδέσμευσης ή μαλακώματος που εξερευνούσατε.

Φροντίστε να πάρετε και τη συγκατάθεση του συντρόφου που βρίσκεται στην διαδικασία «διερεύνησης».

## Πως κλείνουμε μια συνεδρία

### 1. Συνοψίστε, επαναδιεργαστείτε ή κάντε ένα βήμα πίσω για να σκεφτείτε στο τι δουλέψατε μέσα στην συνεδρία.

Αυτό περιλαμβάνει την παρουσίαση μιας ανασκόπησης του κύκλου και/ή επίταση της μετακίνησης, στιγμές σύνδεσης, ανάγκες δεσμού, ή ακόμα και την εμπειρία από το κόλλημα εφόσον η συνεδρία ήταν δύσκολη.

### 2. Ασχοληθείτε με το άτομο του θεραπευτή

Οι θεραπευτές αναγνωρίζουν την εμφανή αδυναμία μπροστά στον κύκλο. Για παράδειγμα, «Είμαι πολύ λυπημένος μαζί με εσάς για το πώς σας τράβηξε ο κύκλος και τους δύο σήμερα, αφήνοντάς σας και τους δύο να νιώθετε ηττημένοι και μόνοι».

Όταν η συνεδρία πρέπει να τελειώσει πριν την ολοκλήρωση ενός καθήκοντος, οι θεραπευτές μπορούν να εκφράσουν τη θλίψη που η συνεδρία πρέπει να τελειώσει παρόλο που η εργασία είναι ημιτελής.

Ανακεφαλαιώστε πού θα γίνει η δουλειά τους στην επόμενη συνεδρία και ζητώντας την προθυμία να το ξαναπιάσουν από το ίδιο σημείο, καθώς αυτό βοηθά στη μετάδοση ελπίδας και κατεύθυνσης.

Οι θεραπευτές EFT εμπλέκουν τον εαυτό τους επαινώντας το ζευγάρι για τη σκληρή δουλειά και το θάρρος τους και ενημερώνοντάς τους πώς έχουν συγκινηθεί από την ευαλωτότητα ή αποφασιστικότητα που επέδειξαν μέσα στην συνεδρία.

### **3. Επικυρώστε και επιβεβαιώστε τα ρίσκα που πήραν και το θάρρος που επέδειξαν.**

Συνεκτική, ζωντανή και συγκεκριμένη ανατροφοδότηση για το τι έχουν κάνει μέσα στη συνεδρία κάνει την δουλειά πιο ζωντανή και δεσμευτική και ως εκ τούτου συμβάλλει περισσότερο σε μεταμορφωτική αλλαγή.

### **4. Δημιουργήστε μια εικόνα δεσμού προς την κατεύθυνση που σας οδηγεί το ζευγάρι.**

Για παράδειγμα, «Μπορώ να δω ότι αν συνεχίσεις να εξερευνάς αυτούς τους φόβους που σε κάνουν να κολλάς σε τρόπους αυτοπροστασίας, ότι σύντομα, Τζον, θα μπορείς να αφήσεις την Άνν να μπει λίγο περισσότερο σε εκείνο το μέρος που αισθάνεσαι ότι δεν αξίζεις, και θα βιώσεις ότι πραγματικά σε θαυμάζει. Και εσύ Άνν, θα αρχίσεις να νιώθεις αρκετά ασφαλής ώστε να αποσύρεις τον φρουρό που ελέγχει κάθε του κίνηση. Θα αρχίσεις να αισθάνεσαι πόσο πολύτιμη είσαι για αυτόν.

Έτσι και οι δύο θα βιώσετε ότι είναι ασφαλές να υπολογίζετε ο ένας στον άλλο."

### **5. Να είστε σκόπιμοι και σαφείς στην προετοιμασία για το κλείσιμο**

Κατά το τελευταίο τέταρτο της συνεδρίας, σκεφτείτε πώς να τελειώσει το έργο με ασφαλή και συνεκτικό τρόπο.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 5 έως 15 λεπτών, δεσμεύστε το ζευγάρι στην διαδικασία κλεισίματος. Για παράδειγμα, «Καθώς πρόκειται να κλείσουμε σύντομα – πώς τα πάτε αυτή τη στιγμή; Ας πάμε να δούμε για όσα μιλήσαμε σήμερα. Υπάρχουν πολλά περισσότερα αισθήματα που αναδύονται, από αυτά που ξέραμε αρχικά, ιδιαίτερα αυτό ο φόβος του να ζητήσετε επιβεβαίωση. Μπορούμε να συγκεντρωθούμε σε αυτό την επόμενη εβδομάδα?"

### **6. Προκαλέστε την ανατροφοδότηση των συντρόφων και δημιουργήστε συνεργατικά, μια συνεκτική εικόνα ή ιστορία για το τι συνέβη στη συνεδρία.**

Για παράδειγμα:

- "Πώς ήταν αυτή η συνεδρία για εσάς σήμερα;"
- «Πώς ήταν για σας να βιώσετε ο ένας τον άλλον πιο ευάλωτο ή με ειλικρινή τρόπο σήμερα;»
- «Είδατε (ζήσατε) τον σύντροφό σας (ή τον εαυτό σας) με νέο ή πιο ευάλωτο τρόπο;»

- «Πώς βίωσες τον αρνητικό κύκλο σήμερα;

Τι προσέξατε για το πώς μπλέκεστε σε παλιά μοτίβα;»

Προσκαλέστε τους να κατευθύνουν τους αναστοχασμούς τους, ο ένας στον άλλο.

Εάν επιτευχθεί ένα γεγονός αλλαγής, αυξήστε την συμμετοχή τους.

### **7. Απαντήστε σε αιτήματα για εργασία στο σπίτι**

Μερικοί εκπαιδευτές είναι πολύ συγκεντρωμένοι στην επιλογή του Βήματος και σκηνοθετούν συγκεκριμένες εργασίες για το σπίτι ενώ άλλοι σπάνια δίνουν εργασία για το σπίτι, σημειώνοντας ότι στο EFT, ως μια βιωματική θεραπεία, διορθωτικές συναισθηματικές εμπειρίες συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και έτσι οι εργασίες για το σπίτι είναι περιττές.

Παρ' όλα αυτά, τα ζευγάρια το ζητούν συχνά, και πολλοί εκπαιδευτές ενθαρρύνουν το διάβασμα του «Κράτα με Σφιχτά» η «Το Νόημα του Έρωτα»

### **8. Σημείωση για τους θεραπευτές**

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, σημειώστε τις λέξεις-κλειδιά και τις εικόνες του πελάτη που αποτυπώνουν συναισθηματικές εμπειρίες, φόβους και ανάγκες δεσμού, καθώς και εναύσματα και πυροδοτήσεις στον κύκλο.

Στο τέλος της συνεδρίας, βάλτε αστερίσκο ή υπογραμμίστε χαρακτηριστικές λέξεις και εικόνες, σημειώστε βασικά στοιχεία της συνεδρίας και προσδιορίστε το Βήμα στο οποίο θα εστιάσετε στην επόμενη συνεδρία.