



**Περιεχόμενα:**

- *Χαιρετισμός Συντονιστικής Ομάδας Ελληνικού Δικτύου EFT*
- *Αποχαιρετισμός στη Sue Jonshon*
- *Τα νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT*
- *Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα*
- *Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό*
- *Η εργαλειοθήκη του θεραπευτή:  
«Τραύματα Δεσμού: Περπατώντας σε Τεντωμένο Σχοινί προς την Ασφάλεια» της Lorrie Brubacher, MEd, LMFT (NC) RMFT, EFT Therapist, Supervisor & Trainer, Carolina Center for EFT - ICEEFT Community News issue 43*
- *Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT*

## Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT

Επικοινωνούμε μαζί στην πιο δύσκολη στιγμή της παγκόσμιας κοινότητας EFT. Η Sue Jonshon, εμπνεύστρια και ιδρύτρια του EFT έφυγε από τη ζωή μετά από γενναία μάχη με τον καρκίνο. Μόλις που είχαν ολοκληρωθεί όλες οι διαδικασίες για τις αλλαγές στην εκπαίδευση και πιστοποίηση στο EFT από την ICEEFT ώστε να μπορεί πλέον κάποιος να γίνει θεραπευτής EFT για άτομα, οικογένειες ή ζευγάρια. Ήταν ένα όνειρο της Sue, η οποία επισήμαινε πως η ουσία του EFT υπάρχει εξίσου και στους τρεις τομείς. Όλοι εστιάζουν στις συγκινήσεις και βασίζονται στο Δεσμό και μπορούν να αλλάξουν τις ζωές πολλών ανθρώπων...

Στο Ελληνικό Δίκτυο είχαμε ήδη ολοκληρώσει το πρώτο EFIT Essentials για Έλληνες και Ευρωπαίους θεραπευτές που θέλουν να εστιάσουν στην ατομική θεραπεία, και ελπίζουμε μέχρι την επόμενη χρονιά να είμαστε σε θέση να οργανώσουμε και το πρώτο EFFT Essentials.

Καθώς μπαίνουμε στον Ιούνιο το βλέμμα μας είναι στραμμένο στο Summit 2024, με ανάμικτα πλέον συναισθήματα χαράς και λύπης.

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

## Εις μνήμην της Dr. Sue Johnson

Με μεγάλη θλίψη μοιραζόμαστε μαζί σας την απώλεια της Sue Johnson.

Μετά από παλικαρίσια μάχη με τον καρκίνο, έφυγε ήσυχη από τη ζωή τα ξημερώματα της 23ης Απριλίου κοντά με τον αγαπημένο της σύντροφο ζωής, John, και την οικογένειά της.

Η Sue ήταν η δημιουργός, οδηγός και κεντρικός πυλώνας του μοντέλου της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας – EFT – το οποίο ανέπτυξε και διέδωσε σε όλον τον κόσμο ανοίγοντας νέους δρόμους στη ολιστική κατανόηση του ανθρώπου, των σχέσεων και της Ψυχοθεραπείας.



Είμαστε βαθιά ευγνώμονες που μας ενέπνευσε και μας καθοδήγησε σε νέα προσωπικά και επιστημονικά μονοπάτια για να συμβάλουμε στην ανάπτυξη ανθεκτικών, ασφαλών και τρυφερών δεσμών.

Η Κυριακή Πολυχρόνη, Ιδρύτρια του EFT Greek Network, μοιράζεται:

*“Από την πρώτη στιγμή που γνώρισα τη Sue, μου έκανε ανεξίτηλη εντύπωση. Έχει στρέψει τη ζωή μου σε διαφορετική κατεύθυνση από τότε που ξεκίνησα να εκπαιδεύομαι κοντά της το 2009. Η ανεξάντλητη ενέργειά της και το πρωτοποριακό της πνεύμα έχουν βάλει το EFT στον παγκόσμιο επιστημονικό χάρτη ως μία από τις πιο αποτελεσματικές σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους και έχει κάνει τη ζωή πολλών ανθρώπων καλύτερη. Χωρίς τη Sue δεν θα ήμασταν εδώ που βρισκόμαστε τώρα στην Ελλάδα με το Δίκτυο EFT. Το EFT απαρτίζει ένα επιστημονικό κίνημα που δεν μπορεί πλέον να σταματήσει και που, τιμώντας την, θα προχωράμε όλοι μας μαζί.”*

Ας είναι ελαφρύ το χώμα που την σκεπάζει...



## Τα Νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT

### ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

#### **EFT World Summit '24** **"Maintaining Hope in a World of Uncertainty** **The art and science of EFT"**

Πρό των πυλών βρίσκεται η παγκόσμια κοινότητα του EFT για το **EFT Summit 2024** που θα γίνει τον ερχόμενο Ιούνιο στο Άμστερνταμ και το οποίο θα αποτελέσει μια συλλογική εορτή της μνήμης της Sue Johnson.

Στο Συνέδριο θα συμμετάσχει και η **Κυριακή Πολυχρόνη** από το Ελληνικό Δίκτυο του EFT, με την συνεργάτιδά της **Marlene Best** από τον Καναδά - EFT Trainers - με το Βιωματικό Εργαστήριο **"An Experiential Exploration into How Therapists' Intergenerational Relational Patterns Affect Therapy"**



Κάνετε κλικ στα ακόλουθα link για τις πιο χρήσιμες πληροφορίες!

[Πρόγραμμα Συνεδρίου](#), [Κύριες Ομιλίες](#), [Παρουσιάσεις & Εργαστήρια](#)

[Επιπλέον Δραστηριότητες](#)

[Αξιοθέατα στο Haarlem](#)

[Εγγραφές & Δηλώσεις Συμμετοχής στις Ενότητες](#)

[Όλες οι πληροφορίες του EFT World Summit 2024](#)

*Ελληνική Κοινότητα EFT*



Ξεκίνησαν οι ανανεώσεις εγγραφών των μελών του ελληνικού Δικτύου EFT για το έτος 2024! Ενταχθείτε σε μια συνεχώς αναπτυσσόμενη Κοινότητα θεραπευτών που εργάζονται με το EFT και ωφεληθείτε από μοναδικά προνόμια από το EFT Greek Network και το ICEEFT.

Αναλυτικές πληροφορίες θα βρείτε στο τέλος του Newsletter.

## Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα

### ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

#### Ομάδα Εποπτείας EFIT

Αναποκρινόμενοι στο αίτημα που προέκυψε κατά το δεύτερο διήμερο EFIT Essentials προγραμματίσαμε την σύσταση μιας νέας Ομάδας Εποπτείας με υπεύθυνη Επόπτρια την **Ιωάννα Κουκού**, στην οποία θα έχουν τη δυνατότητα οι συμμετέχοντες να ενδυναμωθούν στις θεραπευτικές τους δεξιότητες, μέσα από την παρουσίαση δικών τους περιστατικών ατομικής **θεραπείας**. Οι συναντήσεις θα είναι δίωρες και θα γίνει μια συνάντηση τον Ιούνιο και άλλες δύο το φθινόπωρο διαδικτυακά.

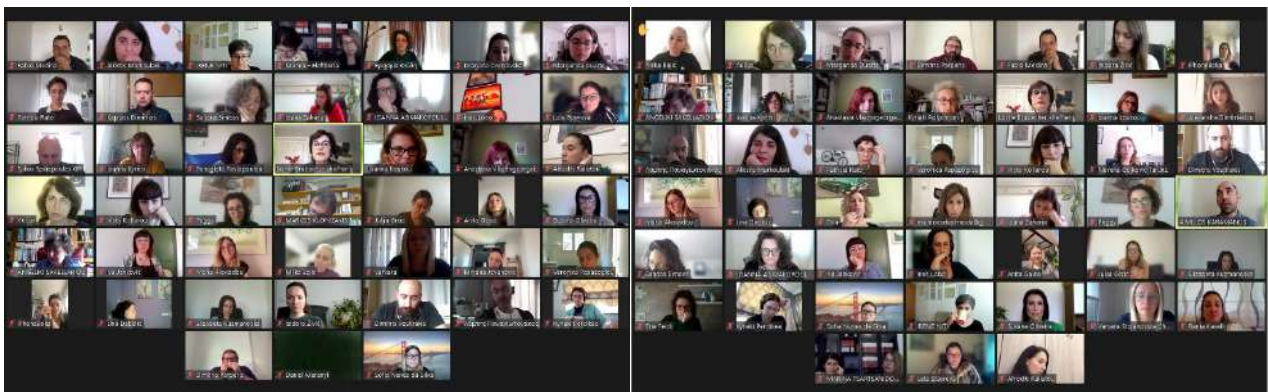
**Ημέρα - ώρα:** Ένα Σάββατο τον μήνα, αρχίζοντας από τις **15 Ιουνίου, στις 11πμ-1μμ.**



### ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

#### EFIT Essentials 6-7 και 20-21 Απριλίου

Με μεγάλη ανταπόκριση από Έλληνες και Ευρωπαίους θεραπευτές, πραγματοποιήθηκε μέσω Zoom το πρώτο EFIT Essentials με τη Lorrie Brubacher, EFT Trainer από τη Νότια Καρολίνα.



Το εκπαιδευτικό διάρκειας 28 ωρών συνολικά, παρακολούθησαν 65 επαγγελματίες ψυχικής υγείας εκ των οποίων οι μισοί ήταν Έλληνες και οι άλλοι μισοί από άλλες χώρες της Ευρώπης όπως Πορτογαλία, Ρουμανία, Βουλγαρία, Κροατία, Σερβία, Ουκρανία και Κύπρος. Η εκπαιδύτρια μέσα από παρουσιάσεις, αποσπάσματα βιντεοσκοπημένων συνεδριών, μια ζωντανή συνεδρία που πραγματοποίησε με Ελληνίδα θεραπευόμενη, αλλά και δουλειά σε μικρές ομάδες, έδωσε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στην Συγκινησιακά Εστιασμένη Ατομική Θεραπεία. Το επόμενο επίπεδο εκπαίδευσης στο δρόμο για την πιστοποίηση - το **EFIT Consultation** - προγραμματίζεται για τις 9-10 Νοεμβρίου.



## Externship

Ο κύκλος Externship 2024 πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα δια ζώσης, στις 20-21 και 27-28 Ιανουαρίου, με Εκπαιδύτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη**, Επόπτρια την **Ιωάννα Κουκού** και βοηθούς εκπαίδευσης τους: **Πάνο Σταματέλο**, **Σαλώμη Καφούρη**, **Άννα Κυριαζή**, **Μαρία Χατζηαναστασίου**, **Ελένη Δρακάκη** και **Barbara Boselli**.



Στην εκπαίδευση συμμετείχαν 21 επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι οποίοι εξέφρασαν μεγάλο ενδιαφέρον για το μοντέλο και ικανοποίηση από το περιεχόμενο της εκπαίδευσης καθώς και το ζεστό κλίμα που δημιουργήθηκε στην ομάδα.



## Core Skills

### - ΚΥΚΛΟΣ 2024

Στις 27-28 Απριλίου πραγματοποιήθηκε το πρώτο διήμερο Core Skills 2024 με 12 συμμετέχοντες θεραπευτές, Εκπαιδύτρια την Κυριακή Πολυχρόνη και Επόπτρια την Ιωάννα Κουκού και βοηθούς εκπαίδευσης τους: Πάνο Σταματέλο, Σαλώμη Καφούρη, Άννα Κυριαζή και Μαρία Χατζηαναστασίου.

Το δεύτερο διήμερο έχει προγραμματιστεί για 28-29 Σεπτεμβρίου, 2024.

### - ΚΥΚΛΟΣ 2023

Στις 10-11 Φεβρουαρίου και 17-18 Μαΐου πραγματοποιήθηκαν το 2ο και 3ο διήμερο του κύκλου εκπαίδευσης Core Skills 2023 με 10 συμμετέχοντες θεραπευτές. Εκπαιδύτρια ήταν η Κυριακή Πολυχρόνη και Επόπτρια η Αναστασία Βλαχογεωργάκη, μαζί με τους βοηθούς: Μάρθα Κουτσογιαννούλη, Στεφανία Τέκου και Μαρία Αλεξιάδου.

Το επόμενο διήμερο με το οποίο ολοκληρώνεται αυτός ο κύκλος, έχει προγραμματιστεί για 5-6 Οκτωβρίου, 2024.



## Ενδυνάμωση Δεξιοτήτων Εκπαιδευόμενων EFT

Στις 30/3 συναντήθηκαν για άλλη μια φορά τα μέλη της Ομάδας Ενδυνάμωσης, που βρίσκονται σε διαδικασία εκπαίδευσης, όπου αντάλλαξαν πληροφορίες, απορίες και δυσκολίες στην εφαρμογή του EFT. Η ομάδα συντονίζεται από την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**, Εκπαιδευόμενη Επόπτρια και βοηθό την **Αφροδίτη Ραλλάτου**, Ψυχολόγο-Ψυχοθεραπεύτρια.

Δύο ακόμη συναντήσεις έχουν προγραμματιστεί για το προσεχές διάστημα, στις 29 Ιουνίου και 21 Σεπτεμβρίου, 2024.

## Ομάδα Εποπτείας

Οι Ομάδες Εποπτείας έχουν γίνει πλέον μια σταθερή δραστηριότητα του Ελληνικού Δικτύου, όχι μόνο για τους εκπαιδευόμενους στο EFT, οι οποίοι ενδιαφέρονται να προχωρήσουν σε επίσημη πιστοποίηση από το ICEEFT ως EFT θεραπευτές, αλλά και για όσους ενδιαφέρονται απλώς να βελτιώσουν την κλινική τους πρακτική. Σε μηνιαίες τακτικές, δια ζώσης και online, συναντήσεις, και σε ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης, οι εποπτευόμενοι θεραπευτές παρουσιάζουν τη δουλειά τους με ζευγάρια, μοιράζονται δυσκολίες, ματαιώσεις και επιτεύγματα σε ό,τι αφορά τη θεραπευτική πρακτική τους στο EFT. Τις ελληνικές ομάδες συντονίζουν η **Ιωάννα Κουκού** EFT Επόπτρια με βοηθό την **Ιωάννα Κυρίτση**, και η **Αλεξάνδρα Δημητριάδου** EFT Επόπτρια με βοηθό την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**, ενώ η **Κυριακή Πολυχρόνη** οργανώνει τις ομάδες με τους Πορτογάλους θεραπευτές και με θεραπευτές γειτονικών χωρών.

## Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό

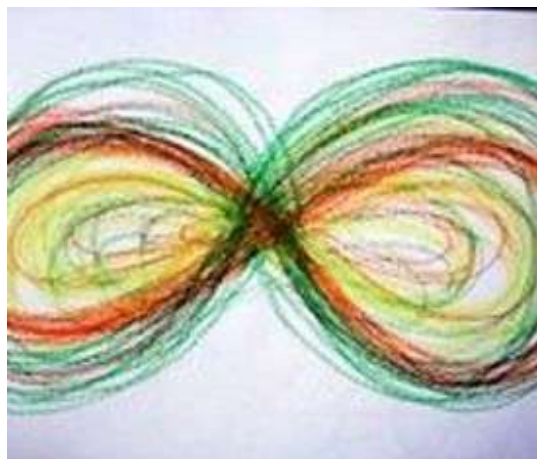
### Σερβία

#### EXTERNSHIP

Στις 24-27 Μαΐου υλοποιήθηκε το δεύτερο τετραήμερο Externship στο Βελιγράδι με 55 θεραπευτές, από την EFT Εκπαιδευτρια **Κυριακή Πολυχρόνη** και Συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic**, EFT Trainer-in-Training.

#### CORE SKILLS

Τον περασμένο Μάρτιο, πραγματοποιήθηκε επίσης στο Βελιγράδι το 2ο διήμερο **Core Skills 2023-2024** για τις δύο ομάδες ειδικών, με Εκπαιδευτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη**, Συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic** και βοηθό εκπαίδευσης την **Una Vitasovic**.





## Πορτογαλία

Στη **Λισαβόνα** πραγματοποιήθηκε τον Μάρτιο από την **Κυριακή Πολυχρόνη** το 2ο διήμερο **Core Skills 2023-2024** με βοηθούς τους **Ana Paula Apolonia, Mariana Simoes, Fabio Medina, Nair Malheiros, Joana Tinoco** και **Manuel Soares**.

Παράλληλα, διοργανώθηκε για πρώτη φορά εκπαίδευση στη **Συγκινησιακά Εστιασμένη Ατομική Θεραπεία - EFIT** - με εκπαιδευτριά την **Κυριακή Πολυχρόνη** και τη συμμετοχή 35 Ψυχοθεραπευτών.



## Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

### «Τραύματα Δεσμού: Περπατώντας σε Τεντωμένο Σχοινί προς την Ασφάλεια»

της *Lorrie Brubacher, MEd, LMFT (NC) RMFT, EFT Therapist, Supervisor & Trainer, Carolina Center for EFT - ICEEFT Community News issue 43*

Μετάφραση: *Αναστασία Βλαχογεωργάκη*

Τα εργαλεία διαχείρισης του τραύματος Δεσμού σε αυτό το άρθρο της εργαλειοθήκης παρουσιάζονται προκειμένου να εξοπλίσουν τους θεραπευτές EFT για το δύσκολο έργο της επιδιόρθωσης σχέσεων που έχουν τραυματιστεί από την απιστία και άλλες προδοσίες.

Οι ηχηροί απόηχοι του θυμού, της ντροπής, της θλίψης και του φόβου μπορεί να είναι τρομακτικοί για οποιονδήποτε θεραπευτή.

Περπατώντας σε ένα τεντωμένο σκοινί πάνω από το χάσμα του πόνου και της ντροπής του τραυματισμένου συντρόφου, και τις τύψεις, την ελαχιστοποίηση και την ντροπή του συντρόφου που πλήγωσε, οι EFT θεραπευτές συχνά φοβούνται το λάθος βήμα.

Τα εργαλεία που παρουσιάζονται εδώ είναι :

1. Ονομάζοντας ρητά το τραύμα μόλις είναι εμφανές.
2. Ρυθμίζοντας το στάδιο για την επιδιόρθωση ακολουθώντας το EFT 101.
3. Διαμορφώνοντας δύο διαλόγους κλειδιά του Σταδίου 2 του Μοντέλου Επίλυσης Τραύματος Δεσμού (AIRM).

Ως τραύμα δεσμού, ορίζεται η αποτυχία απόκρισης στον άλλο σύντροφο σε μια ευάλωτη στιγμή ανάγκης, που καταστρέφει την εμπιστοσύνη μεταξύ των συντρόφων και αυτομάτως επαναπροσδιορίζει την ασφάλεια και την αξιοπιστία της σχέσης.

Αυτό το τραύμα της σχέσης καταρρίπτει τις υποθέσεις ενός ατόμου σχετικά με την προβλεψιμότητα και την αξιοπιστία του άλλου και της αυτοεκτίμησης και της αγάπης του εαυτού. Τυπικές μετατραυματικές αντιδράσεις — υπερεπαγρύπνηση, αναδρομές και μούδιασμα — ακολουθούν. Τα περίπλοκα συναισθήματα του πληγωμένου — θυμός, λύπη, φόβος και ντροπή — αφθονούν!

## **ΕΡΓΑΛΕΙΑ:**

### **1. Το περιεχόμενο είναι σημαντικό!**

**Ονομάστε τη στιγμή του τραύματος.** Οι θεραπευτές EFT προσανατολίζονται, προς τον καθρεφτισμό της διεργασίας της παρούσας στιγμής, που διαδραματίζονται σε σχέσεις που έχουν δυσφορία και δεν απορροφώνται από το περιεχόμενο.

Όταν πρόκειται για τραύμα δεσμού, ωστόσο, πρέπει να μπορούμε με θάρρος στη σκηνή του τραύματος και να ονοματίσουμε τη στιγμή που κλονίστηκε η εμπιστοσύνη. Αυτό μπορεί να συμβεί πολύ πριν προχωρήσουμε στην επούλωση.

α) Ονομάστε το τραύμα μόλις είναι εμφανές και πλαισιώστε τη διαρρηγμένη εμπιστοσύνη ως μέρος του τρέχοντος κύκλου που μπλοκάρει την επούλωση.

Σε αυτή τη διαδικασία πρέπει να επικυρώσουμε τη δυσπιστία και να ονομάσουμε τη στιγμή της προδοσίας. «Φυσικά δεν μπορείς να εμπιστευτείς τον σύντροφό σου ακόμα — η εμπιστοσύνη σου κλονίστηκε την ημέρα που έλαβες τη διάγνωση καρκίνου και ο σύντροφός σου έφυγε από κοντά σου. Ξέρω το μονοπάτι για την ανοικοδόμηση της εμπιστοσύνης, αλλά πρώτα πρέπει να ανακαλύψουμε και να εμπεριέξουμε τον κύκλο που μπλοκάρει τους δυο σας από επουλωτικές συζητήσεις για τα τραύματα».

β) **Συντονιστείτε με τον δισταγμό σας και αυτόν του ζευγαριού** για να μιλήσει ρητά για τη συντριπτική στιγμή που άλλαξε τα πάντα.

Το να ονοματίσεις ρητά το τραύμα και να βαδίσεις κατευθείαν προς τη σκηνή όπου κλονίστηκε η εμπιστοσύνη, είναι συχνά απειλητικό τόσο για τους πληγωμένους συντρόφους όσο και για αυτούς που έχουν πληγώσει.

Οι θεραπευτές συχνά το αισθάνονται αυτό και αισθάνονται απρόθυμοι να αγγίξουν τις λεπτομέρειες. Οι τραυματισμένοι σύντροφοι συχνά φοβούνται ότι θα είναι αντιπαραγωγικό να συζητήσουν το γεγονός που διέλυσε την εμπιστοσύνη τους — αισθανόμενοι ότι αυτή η συζήτηση σχετικά με το γεγονός θα ωθήσει τον σύντρόφό τους να γίνει αμυντικός, να εξαφανιστεί από ντροπή ή να ελαχιστοποιήσει το μέγεθος του γεγονότος.

Οι σύντροφοι που έχουν πληγώσει συχνά φοβούνται ότι δεν υπάρχει λύση για τον τεράστιο πόνο που έχουν προκαλέσει οι πράξεις τους.

Είναι ενδιαφέρον ότι αυτή η απροθυμία να μπει με τόλμη η σκηνή του τραυματισμού γίνεται συχνά αισθητή όχι μόνο από τους πληγωμένους συντρόφους αλλά και από τους θεραπευτές. «Κι αν το ζευγάρι αγχωθεί περισσότερο; Δεν έχουν αποκλιμακωθεί ακόμα. Τι εάν ο τραυματισμένος σύντροφος ξεσπάσει τον θυμό ή διαλύεται στα δάκρυα; Κι αν ο σύντροφος που πλήγωσε βυθίζεται σε ένα λάκκο ντροπής η φουντώνει σε αμυντική οργή;» χρειάζεται με θάρρος να αναγνωρίζουν ότι η εμπιστοσύνη παραμένει κλονισμένη από αυτή τη σκοτεινή στιγμή και δεν μπορεί απλά να εξαφανιστεί. Ονομάστε ρητά το συμβάν της ρήξης.

**2. Ρυθμίστε τη βάση για την επούλωση.** Το EFT 101 μας πληροφορεί ότι η πρώτη προϋπόθεση για την επιδιόρθωση κάθε θρυμματισμένου Δεσμού είναι η αποκλιμάκωση του αρνητικού κύκλου του ζευγαριού. Όταν έχει υπάρξει τραύμα Δεσμού, ο κύκλος που εμποδίζει το ζευγάρι να επουλώσει το τραύμα, πρέπει πρώτα να οριστεί και να αποκλιμακωθεί.

Ένας σύντροφος που πλήγωσε, ο οποίος αδυνατεί να ακούσει το θυμό, τη θλίψη και τους φόβους του πληγωμένου συντρόφου, χωρίς να πυροδοτείται αδυνατεί να ανταποκριθεί στον πόνο του άλλου.

Οι πληγωμένοι σύντροφοι δεν μπορούν να μοιραστούν με ευάλωτο τρόπο τον πόνο και τους φόβους τους, όταν επανειλημμένα απορρίπτονται με την επίκριση ή την ελαχιστοποίηση του βασικού πόνου του τραύματος, βγαίνοντας έτσι συναισθηματικά εκτός ισορροπίας.

Ένας EFT θεραπευτής γνωρίζοντας πώς να χρησιμοποιήσει το Μοντέλο Επίλυσης του Τραύματος Δεσμού (AIRM), νοιώθει πιο ασφαλής, καθώς γνωρίζει το μονοπάτι προς την επούλωση.

α) Η αποκλιμάκωση του κύκλου είναι επιβεβλημένη. Συνεργαστείτε με τους συντρόφους για να προσδιορίσετε τα διαπροσωπικά εναύσματα που τους οδηγούν στις τυπικές κινήσεις τους στον αρνητικό χορό τους (π.χ. όταν ο σύντροφος που πλήγωσε βλέπει πόνο στο πρόσωπο του συντρόφου και απομακρύνεται; Ο πληγωμένος σύντροφος ακούει έναν θυμωμένο τόνο στον σύντρόφό του και ξεκινά μια σειρά επίμονων ερωτήσεων).

Στην αποκλιμάκωση, ο κάθε σύντροφος ονοματίζει και βιώνει επίσης τον πυρήνα του φόβου που οδηγεί τον αποστασιοποιημένο χορό (π.χ. ο σύντροφος που πλήγωσε αποκαλύπτει τον φόβο ότι δεν θα μπορέσει ποτέ να γίνει και πάλι αξιόπιστος στα μάτια του συντρόφου, ο πληγωμένος σύντροφος αποκαλύπτει τον φόβο ότι δεν θα αγαπηθεί και θα είναι ανάξιος στα μάτια του άλλου συντρόφου).

β) Μερικές φορές ο τραυματισμένος σύντροφος είναι ο επιδιώκτης και άλλες φορές ο αποσυρόμενος. Όταν ο πληγωμένος σύντροφος είναι ο αποσυρόμενος, το AIRM θα είναι μέρος του συμβάντος αλλαγής επαναδέσμευσης του αποσυρόμενου (WRE).

Πριν προλάβει να βαδίσει δυναμικά προς την σχέση ένας τραυματισμένος αποσυρόμενος και να ζητήσει αυτό που χρειάζεται για να παραμένει δεσμευμένος, πρέπει να αναφέρει το τραύμα κατά το οποίο η εμπιστοσύνη του θρυμματίστηκε και να αποκαλύψει με αυξανόμενη ευαλωτότητα τους πυρηνικούς φόβους Δεσμού, τις λάχτρες και τις ανάγκες του.

Από την άλλη, όταν ο πληγωμένος σύντροφος είναι ο επιδιώκτης, το AIRM θα είναι μέρος του γεγονότος αλλαγής μαλακώματος του επιδιώκτη.

Τόσο η αποκλιμάκωση όσο και η επαναμέθεξη του αποσυρόμενου είναι προ απαιτούμενα για την AIRM. Ένας σύντροφος που πλήγωσε και που αποσύρεται δεν θα ήταν σε θέση να ανταποκριθεί με έναν δεσμευμένο και ενσυναίσθητο τρόπο στην ευάλωτη αποκάλυψη για την πληγή και της ανάγκες του πληγωμένου συντρόφου. Το πιθανότερο είναι να πυροδοτείται και να οδηγείται σε απόσυρση ή άμυνα.

**3. Βαδίστε το θρυμματισμένο τεντωμένο σχοινί πάνω από ένα χάσμα θυμού, θλίψης, φόβου, λύπης και ντροπής για να διαμορφώσετε αποκρίσεις που κάνουν επουλωτική διαφορά προς την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης.**

Το AIRM του EFT είναι ένα μοντέλο εργασιών ,8 βημάτων και 2 Σταδίων για τον πελάτη και τον θεραπευτή, για την θεραπεία διαρρηγμένων δεσμών.

Βασίζεται στο ότι η συγχώρηση είναι μια διαπροσωπική διαδικασία της όλο και πιο ευάλωτης αποκάλυψης και απόκρισης που δίνει τη δυνατότητα επίλυσης του πόνου ενός τραύματος έτσι ώστε ένας πληγωμένος σύντροφος να αισθάνεται ασφαλής για άλλη μια φορά να εναποθέσει τη ζωή του στα χέρια του συντρόφου του.

Ο θεραπευτής δομεί διαλόγους μεταξύ των συντρόφων που περιλαμβάνουν τα στοιχεία κλειδιά που προσδιορίζονται ως θεμελιώδη για το μαλάκωμα του επιδιώκτη και την επίλυση τραύματος δεσμού: εμπάθυνση της συναισθηματικής εμπειρίας και συνεργατική απόκριση (αυτοαποκάλυψη, συντονισμός). Δύο προσεκτικά διαμορφωμένες συνεργατικές συναντήσεις στο AIRM περιγράφονται παρακάτω ως "Εργαλεία AIRM" .

**α) Το πρώτο εργαλείο AIRM (μέρος του Βήματος AIRM 4) είναι μια ερώτηση προς τον σύντροφο που πλήγωσε για το πώς θα μπορούσε το τραύμα να έχει συμβεί.**

Για να ξεκινήσει ο πληγωμένος σύντροφος να εμπιστευτεί ξανά, ο σύντροφος που πλήγωσε πρέπει να γίνει γνωστός και προβλέψιμος. Διαφορετικά ο πληγωμένος σύντροφος μένει να αναρωτιέται, «Ποιος είσαι και πώς μπόρεσες να το έχεις κάνει αυτό;»

Είναι άβολο για τους περισσότερους θεραπευτές να ρωτούν τον σύντροφο που πλήγωσε πώς είχε εξελιχθεί το τραύμα. Είναι καθυστερητικό, ωστόσο, να υπενθυμίσουμε ότι ζητείται μόνο, εφόσον είναι ασφαλές να το κάνει — μετά την σχετική αποκλιμάκωση του κύκλου και όταν είναι κατανοητή η σημασία του τραύματος για τον Δεσμό. Όταν ο σύντροφος που πλήγωσε κατανοεί τη σημασία του γεγονότος για τον Δεσμό, αναγνωρίζει ότι είναι η σημασία για το σύντροφο του που έχει αντίκτυπο και όχι η ανεπάρκεια του.

Αντιλαμβάνονται ότι το ρήγμα είχε μια τέτοια καταστροφική επίδραση στον σύντροφό τους και στην ικανότητα του συντρόφου τους να τους εμπιστευτεί ακριβώς, λόγω της μοναδικής σημασίας τους. Οι θεραπευτές μπορεί να φοβούνται ότι θα ντροπιάσουν το σύντροφο που πλήγωσε ρωτώντας πώς μπόρεσε να δημιουργήσει αυτό το οδυνηρό γεγονός. Η συγχώρηση και η ανοικοδόμηση της εμπιστοσύνης, ωστόσο, απαιτούν από τον σύντροφο που πλήγωσε να επεκταθεί πάνω στην εξέλιξη του τραύματος. Ακούγοντας τον σύντροφό του να λέει: «Δεν έχω ιδέα πώς μπόρεσα να το κάνω αυτό, αλλά το υπόσχομαι δεν θα ξανασυμβεί ποτέ», δεν καταπραΰνει τον φόβο ούτε βοηθάει στην αποκατάσταση της εμπιστοσύνης. Εάν ένας σύντροφος που πλήγωσε δεν καταλαβαίνει πώς μπόρεσε να μην ανταποκριθεί σε μία ευάλωτη στιγμή ανάγκης του συντρόφου του, τότε δεν μπορεί να γίνει αξιόπιστος και πάλι. Όσο πικρό κι αν ακούγεται. Όταν από την άλλη πλευρά ένας σύντροφος που πλήγωσε, μπορεί να διακινδυνεύσει να εκφράσει τη βασανιστική αλήθεια, την επίγνωσή του για το πώς μπόρεσε να κάνει κάτι τόσο βλαβερό αρχίζει να τον κάνει πιστευτό: «Είχα συνηθίσει τόσο πολύ να απομακρύνομαι από εσένα, όταν είχες κατάθλιψη και ένιωσα άχρηστος, που αποτραβήχτηκα για παρηγοριά στην συνάδελφο μου που με θαύμαζε τόσο πολύ. Σε έβαλα δεύτερη.»

Με ειλικρινή σεβασμό και περιέργεια, ο θεραπευτής ρωτά τον σύντροφο που πλήγωσε, «Μπορείς να πεις κάτι για το πώς μπόρεσες να το κάνεις αυτό - πώς μπόρεσες να εξαργυρώσεις όλες τις αποταμιεύσεις σας χωρίς να το έχεις πει στην σύντροφο σου;» Όταν ο σύντροφος που πλήγωσε απαντά : «Ένιωσα τόσο άσχημα για την καριέρα μου που δεν άντεξα να παραδεχτώ σε σένα τι συνέβαινε», ο σύντροφος που πληγώθηκε ηρεμεί ελαφρώς, νιώθοντας, «Α, σωστά — αυτός είναι ο σύντροφός μου — τον αναγνωρίζω — ξέρω πώς έχει κρύψει τα ζόρια του από εμένα!» Ο θεραπευτής επικυρώνει, «Είναι ακριβώς σαν να ήταν στον τυπικό σας κύκλο, σωστά;

Όταν εσύ - προς τον σύντροφο που πλήγωσε - ένιωθες άσχημα, δεν στρεφόσουν προς το μέρος της. Αντίθετα το κράτησες μέσα σου και έκανες πράγματα κρυφά πίσω από την πλάτη της, ναι;» Ή σε μια γυναίκα που είχε εξωσυντροφική σχέση, «Μπορείς να πεις κάτι για το πώς μπόρεσες να στραφείς στον καλύτερο φίλο του;» Εκείνη απαντά: «Νομίζω ότι ήθελα να τον κάνω να νιώσει άσχημα, όσο φρικτό κι αν ακούγεται». "Φυσικά», σκέφτεται ο σύντροφός της με έναν μικρό αναστεναγμό ανακούφισης και αναγνώρισης, «Ξέρω για αυτό: Αυτή κάνει ό,τι μπορεί για να με πληγώσει — για να τραβήξει την προσοχή μου. Κάνει νόημα.»

Ο θεραπευτής επικυρώνει τον πικρό αντίκτυπο εκείνου του κύκλου που έγινε τόσο άκαμπτος που οδήγησε στην εσχάτη προδοσία. Αυτό το πολύ σημαντικό εργαλείο δεν δημιουργεί επίλυση, αλλά είναι απαραίτητο μέρος της διαδικασίας επούλωσης.

β) Το δεύτερο εργαλείο AIRM είναι η επουλωτική συνομιλία τραύματος - η ουσία της συγχώρεσης και της ανοικοδόμησης εμπιστοσύνης (Βήματα 5 & 6 AIRM). Ο θεραπευτής βαδίζει με το ζευγάρι στην αιχμή μεταξύ ντροπής και της επανάκτησης της εμπιστοσύνης.

Διευκολύνοντας και ενισχύοντας την έκφραση του πόνου του συντρόφου που πληγώθηκε και διαμορφώνοντας ανοίγματα προς τον σύντροφο που πλήγωσε, ο θεραπευτής βοηθά επίσης τον σύντροφο που πλήγωσε να αποκτήσει μια βιωμένη αίσθηση του πόνου του πληγωμένου συντρόφου και να δεσμευτεί σε μια συγκινησιακά συντονισμένη συγγνώμη.

Μία πληγωμένη σύντροφος αποκαλύπτει, «Το χειρότερο από όλα είναι ότι ήμουν τόσο αδύναμη και το μωρό χρειαζόταν επιπλέον φροντίδα και εκείνος έβαλε την οικογένειά του πάνω από εμάς... Ένωσα ότι θα πέθαινε ένας από εμάς... έκανε τόσο κρύο... σαν να μας άφησε να πνιγούμε!».

Με απαλή, αργή φωνή ο θεραπευτής επαναλαμβάνει τις συγκλονιστικές εικόνες της πληγωμένης συντρόφου «Σωστά... Ένωθες ότι έφυγε και σας άφησε να πνιγείτε — φοβόσουν ότι κάποιος από εσάς θα πέθαινε χωρίς αυτόν. Σε άφησε όταν τον χρειαζόσουν τόσο απελπισμένα. Υπολόγιζες σε αυτόν και αυτός σε άφησε να πνιγείς στα παγωμένα νερά όταν έφευγε με την οικογένειά του.»

Με την καθοδήγηση του θεραπευτή παίρνει το ρίσκο να αποκαλύψει στον σύντροφό της «Κάθε μέρα νιώθω το κρύο, την αγωνία... Σε βλέπω να απομακρύνεσαι όταν πνίγομαι».

Ενισχύοντας τις ευάλωτες εκφράσεις της πληγωμένης συντρόφου μπορεί να δώσει στον σύντροφο που πλήγωσε μια βιωμένη αίσθηση του πόνου της συντρόφου του.

Αυτό μπορεί επίσης να προκαλέσει ντροπή και τύψεις. Επεξεργαζόμενος την εμπειρία του συντρόφου που πλήγωσε, ρωτά ο θεραπευτής, «Πώς νιώθεις απέναντί της, όταν ακούς τον πόνο στην καρδιά της που κάθε μέρα, λέει: «Θα με άφηνες να πνιγώ;»

Ο σύντροφος που πλήγωσε απαντά, «Με πονάει. Νιώθω υπεύθυνος... Νιώθω ένοχος... Την άφησα όταν με χρειαζόταν... όταν πνιγόταν!»

Ο θεραπευτής ιχνηλατεί στο χείλος, ανάμεσα στη ντροπή και την επικύρωση της γνήσιας μεταμέλειας, με καλοσύνη και ζεστασιά, «Πονάς πολύ που ξέρεις ότι την άφησες όταν σε χρειαζόταν... Είναι απαίσια να ξέρεις ότι στην πραγματικότητα την άφησες όταν πνιγόταν ...που την άφησες μόνη σε μια στιγμή που σε παρακαλούσε να μείνεις».

Επικυρώνοντας και κάνοντας επίταση των τύψεων προσφέρει στον σύντροφο που πλήγωσε αρκετή αξιοπρέπεια για να αισθανθεί ενσυναίσθηση για την σύντροφο που πληγώθηκε. Διαμορφώνοντας μια απόκριση, ο θεραπευτής λέει, «Μπορείς να γυρίσεις και να την αφήσεις να δει και να ακούσει τι συμβαίνει μέσα σου όταν βλέπεις πόσο βαθιά συνεχίζουν να την συνθλίβουν οι πράξεις σου κάθε μέρα και να παγώνουν την καρδιά της;»

Ο σύντροφος που πλήγωσε απαντά με τη φωνή του να σπάει, «Έχω κάνει μεγάλο λάθος προς εσένα... Είναι σκληρό να το κάνεις αυτό σε κάποιον που αγαπάς και νοιάζεσαι τόσο πολύ. Εγώ έκανα μεγάλο λάθος. Σε άφησα όταν με χρειαζόσουν και λυπάμαι πολύ».

Γελώντας και κλαίγοντας ταυτόχρονα, η πληγωμένη σύντροφος απλώνει το χέρι της, λέγοντας απαλά: «Βλέπω τις τύψεις του. Βλέπω ότι καταλαβαίνει πόσο απαίσια ήταν για μένα. Δεν θέλω να κάθεται εκεί και να κλαίει, αλλά το βλέπω και είναι περισσότερο σημαντικό για μένα από οτιδήποτε άλλο». Ο θεραπευτής σκέφτεται, «Πιο σημαντικό από οτιδήποτε άλλο είναι ότι μπορείς να δεις τις τύψεις του. Βλέπεις ότι γεύεται τον πόνο σου και την πονεμένη προδοσία μέσα σου και αυτό φτάνει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο». Κλαίγοντας η πληγωμένη σύντροφος απαντά, "Ακριβώς!"

Για να ενσωματώσει την επουλωτική συζήτηση για τα τραύματα, ο θεραπευτής συνοψίζει, «Κοίτα τι ακριβώς κάνατε!

Εσύ [πληγωμένη σύντροφος] πήρες αυτό το τεράστιο ρίσκο να κοιτάξεις προς τον σύντρόφό σου και τον άφησες να δει και να ακούσει τον πόνο που νιώθεις κάθε μέρα. Φοβήθηκες ότι το άκουσμα του πόνου σου θα τον απωθούσε. Αντίθετα το μοίρασμά σου, σε τράβηξε [προς τον σύντροφο που πλήγωσε] στο να νιώσεις τον απέραντο πόνο της. Πήρες το ρίσκο να νιώσεις τις τύψεις σου και ταυτόχρονα να συντονιστείς με τον πόνο της. Αποκρινόμενος, μοιράστηκες πόσο πολύ συνειδητοποιημένος είσαι ότι έχεις κάνει μεγάλο λάθος προς εκείνη και λυπάσαι πολύ. Το κοινό σας ρίσκο και η απόκριση σας έφερε πιο κοντά στο να θεραπεύσετε την πληγή!"

Όταν η πληγωμένη σύντροφος μοιράζεται με ευάλωτο τρόπο τον πυρήνα του πόνου της και ο σύντροφος που πλήγωσε προσφέρει μια συντονισμένη, συγκινησιακά δεσμευμένη συγγνώμη, το ζευγάρι βιώνει μια ισχυρή διορθωτική συγκινησιακή εμπειρία.

Για την πληγωμένη σύντροφο, πιο σημαντικό από τα συγκεκριμένα λόγια του συντρόφου που την πλήγωσε είναι να βλέπει στο πρόσωπο του συντρόφου της μια βιωμένη αίσθηση του δικού της πόνου. Για τον σύντροφο που πλήγωσε, κάνοντας επιτέλους μια επανορθωτική διαφορά μετακινείται από την ντροπή και μια παρόρμηση να κρυφτεί. Το επουλωτικό συμβάν ξεκινά νέους κύκλους συγχώρεσης και συμφιλίωσης και οι σύντροφοι εισέρχονται σε μια συναρπαστική περιοχή ελπίδας και σύνδεσης.

Οι θεραπευτές EFT είναι καλά εξοπλισμένοι για να εργαστούν με τραύματα δεσμού όταν έχουν τα ακόλουθα εργαλεία στην εργαλειοθήκη τους:

1. Ονομάστε ρητά ένα τραύμα δεσμού αμέσως μόλις είναι εμφανές.
2. Ακολουθήστε το EFT 101 μέσω της προ απαιτούμενης αποκλιμάκωσης και επανασύνδεσης του αποσυρόμενου.
3. Διαμορφώστε δύο βασικούς διαλόγους AIRM:
  - α) Ζητήστε από τον σύντροφο που πλήγωσε, να αναφερθεί αναλυτικά τον τρόπο με τον οποίο δημιούργησε το τραύμα.
  - β) Επιτείνετε και διαμορφώστε μια ευάλωτη αποκάλυψη του πόνου και μια συντονισμένη και απολογητική απόκριση.

Lorrie Brubacher, MEd, LMFT (NC) RMFT  
EFT Therapist, Supervisor & Trainer  
Carolina Center for EFT

## Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT

### Ξεκίνησαν οι ανανεώσεις για το 2024!

#### 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 κυρίως από την Ελλάδα, 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 ειδικούς που έχουν εκπαιδευτεί στο θεραπευτικό μοντέλο EFT και ενδιαφέρονται για τις εφαρμογές του – EFCT, EFIT & EFFT .
- Καταχώρηση στον ειδικό κατάλογο στην ιστοσελίδα του EFT Greek Network ως Θεραπευτής με εκπαίδευση στο EFT.
- Αυτόματη εγγραφή ως μέλους στο «ICEEFT» – το Διεθνές Κέντρο 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 διεθνώς 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 παγκοσμίως .
- iv. Έκπτωση από 15% και άνω στην αγορά όλων των εκπαιδευτικών DVD, βιβλίων, κλπ. της ICEEFT και στην εγγραφή συνεδρίων, εκπαιδεύσεων, κ.λπ. στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.
- v. Συμμετοχή στην αποκλειστική σελίδα μελών του ICEEFT με υλικό και forums, και πρόσβαση στα “Trainer Talk–Answering Your Questions About EFT”, δωρεάν webinar που διοργανώνει η Δρ. Rebecca Jorgensen.

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)

