



The red sun - Joan Miro 1948

### Περιεχόμενα:

- *Χαιρετισμός Συντονιστικής Ομάδας Ελληνικού Δικτύου EFT*
- *Τα νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT*
- *Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα*
- *Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό*
- *Η εργαλειοθήκη του θεραπευτή:*  
*"Το να κρυβόμαστε και να μας βρίσκουν: Η θεραπευτική δύναμη του να είμαι ορατός στην EFT"*  
*Raphael Mestres, MA Ψυχολόγος, EFT Therapist Brazil*
- *Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT*

## Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT

Αγαπητά μέλη και φίλοι της κοινότητας EFT,

Σε μια εποχή όπου η ανάγκη για ουσιαστική σύνδεση γίνεται όλο και πιο εμφανής, η Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία μας υπενθυμίζει καθημερινά ότι οι ασφαλείς δεσμοί αποτελούν θεμέλιο της ανθρώπινης εμπειρίας. Ως κοινότητα θεραπευτών που μοιραζόμαστε αυτή τη γλώσσα της σύνδεσης, συνεχίζουμε να καλλιεργούμε έναν χώρο μάθησης, συνεργασίας και αμοιβαίας υποστήριξης.

Το Ελληνικό Δίκτυο EFT μεγαλώνει και εξελίσσεται, με νέες εκπαιδεύσεις, ομάδες εποπτείας, πρωτοβουλίες μελέτης και δράσεις που φέρνουν κοντά επαγγελματίες από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Κάθε νέα συνάντηση, κάθε εκπαιδευτική εμπειρία και κάθε ανταλλαγή γνώσης ενισχύει τον κοινό μας στόχο: να στηρίζουμε βαθύτερα τους ανθρώπους και τις σχέσεις που μας εμπιστεύονται.

Σε αυτό το Newsletter θα βρείτε νέα από τις πρόσφατες και επερχόμενες δραστηριότητες της κοινότητάς μας, καθώς και σκέψεις και υλικό από τη διεθνή κοινότητα EFT που συνεχίζουν να εμπνέουν την κλινική μας πρακτική.

Σας ευχαριστούμε που είστε μέρος αυτής της ζωντανής κοινότητας.

Με εκτίμηση,  
Εκ μέρους της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT  
Ιωάννα Κυρίτση  
EFT Θεραπεύτρια & Εκπαιδευόμενη Επόπτρια

## Τα Νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT

### ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ

#### Η Ελληνική Κοινότητα EFT μεγαλώνει και εξελίσσεται

Μετά από πολλές συζητήσεις της Συντονιστικής Ομάδας και την προτροπή και προτάσεις και άλλων συνεργατών, θεραπευτών EFT δημιουργήθηκε μία Ομάδα μελέτης και ανταλλαγής εμπειριών πάνω στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία.

Ο στόχος είναι να εμβαθύνουμε περισσότερο στο Μοντέλο, να μοιραζόμαστε απορίες γύρω από θεωρητικές έννοιες και κλινικούς προβληματισμούς και να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον στη διεργασία εξέλιξης μας ως θεραπευτές EFT.

Παράλληλα επιδιώκουμε να διαμορφώσουμε έναν ανοιχτό, ασφαλή και συνεργατικό χώρο μάθησης, μέσα στον οποίο θα μπορούσαμε να φέρουμε κοντά μας και άλλα μέλη της Κοινότητας.

Στην ομάδα αυτή συμμετέχουν θεραπευτές EFT από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Ήδη έχουν δημιουργηθεί μικρότερες ομάδες ειδικών ενδιαφερόντων με στόχο τη διερεύνηση θεμάτων που αφορούν τη θεωρία, την προβολή του Μοντέλου, την έρευνα, τη βιβλιογραφία, καθώς και ειδικές εφαρμογές του EFT.



### **Ανανέωση των εγγραφών μελών του Ελληνικού Δικτύου EFT**

Ξεκίνησαν τον Ιανουάριο οι εγγραφές των μελών του Ελληνικού Δικτύου EFT για το έτος 2026!

Από το 2025, για πρώτη φορά, η Κοινότητά μας περιλαμβάνει όχι μόνο εκπαιδευμένους στην EFT Θεραπεία Ζευγαριών (EFCT), αλλά και στην Ατομική Θεραπεία (EFIT) και στη Θεραπεία Οικογένειας (EFFT).

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.



## Πιστοποίηση της Σαλώμης Καφούρη ως EFCT Θεραπεύτριας από το ICEEFT

Με πολύ χαρά ανακοινώνουμε την πιστοποίηση της **Σαλώμης Καφούρη**, Ψυχολόγου και Συστημικής Θεραπεύτριας, ως EFCT θεραπεύτριας.

Η επόπτηριά της **Αναστασία Βλαχογεωργάκη** έγραψε για αυτήν : « Ήταν χαρά και προνόμιο να συνοδεύσω την Σαλώμη σε αυτή τη διαδικασία πιστοποίησης .

Κατά τη διάρκεια της συνεργασίας μας είχα την ευκαιρία να διακρίνω από νωρίς την ακεραιότητά, την ποιότητα του χαρακτήρα της και τη βαθιά της δέσμευση και τον σεβασμό με τον οποίο προσεγγίζει τη δουλειά με τους θεραπευόμενους της

Η Σαλώμη είναι ιδιαίτερα εργατική, ευαίσθητη και υπεύθυνη ως άνθρωπος και ως θεραπεύτρια, και η εξέλιξή της μέσα στο μοντέλο της EFT είναι εντυπωσιακή και διαρκής.»



Στην αξιολόγηση του βίντεο πιστοποίησης, η εκπαιδεύτρια **Κυριακή Πολυχρόνη** σημείωσε:

«Σαλώμη ,χάρηκα πολύ παρακολουθώντας τη δουλειά σου με αυτό το ζευγάρι,. Παραμένεις καθ' όλη τη διάρκεια ήρεμη και υποστηρικτική, δημιουργώντας μια ασφαλή συμμαχία που επιτρέπει και στους δύο συντρόφους να έρθουν σε επαφή με τα υποκείμενα συναισθήματά τους και να αναγνωρίσουν τον αρνητικό τους κύκλο. Η γνώση σου του μοντέλου EFT είναι εμφανής σε κάθε παρέμβαση και οι κινήσεις του tango σου είναι ρευστές και εμπλέκουν ουσιαστικά το ζευγάρι.»

**Συγχαρητήρια Σαλώμη και καλή συνέχεια!**

## Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα

### ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΝΕΑ

#### Externship

Το πρώτο επίπεδο εκπαίδευσης στη θεραπεία ζεύγους - Externship 2026 πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα. Εικοσιδύο (22) επαγγελματίες ψυχικής υγείας από την Κοζάνη, τα Χανιά, τη Θεσσαλονίκη, τη Χαλκίδα και διάφορες περιοχές της Αττικής συναντήθηκαν σε δύο διήμερα — 31 Ιανουαρίου & 1 Φεβρουαρίου και 14 & 15 Φεβρουαρίου — για να εμβαθύνουν στη θεωρία, την κλινική πρακτική και τις τεχνικές EFCT. Έφυγαν με κάτι συγκεκριμένο: τη δυνατότητα να εργάζονται με μεγαλύτερη σαφήνεια και αυτοπεποίθηση δίπλα στα ζευγάρια που αναζητούν βοήθεια — και το πρώτο βήμα προς την επίσημη πιστοποίησή τους στην EFCT.

Την εκπαιδευτική ομάδα αποτελούσαν η Εκπαιδεύτρια **Κυριακή Πολυχρόνη**, η Επόπτρια **Ιωάννα Κουκού**, και οι βοηθοί **Σαλώμη Καφούρη**, **Νίκος Σπηλιόπουλος**, **Πάνος Σταματέλος** και **Παναγιώτης Σκαφιδάς**.



### **Ομάδες Εποπτείας και Ομάδες Ενδυνάμωσης**

Συνεχίζονται σε μηνιαία βάση και για αυτό το χρόνο, οι Ομάδες Εποπτείας και Ενδυνάμωσης EFCT και EFIT.

Πραγματοποιούνται δυο Ομάδες Εποπτείας EFCT με Επόπτρια την **Ιωάννα Κουκού** μαζί με βοηθούς την Εκπαιδευόμενη Επόπτρια **Ιωάννα Κυρίτση** και την Ψυχολόγο-Ψυχοθεραπεύτρια **Αφροδίτη Ραλλάτου** αντίστοιχα.

Πραγματοποιούνται επίσης διαδικτυακά δύο Ομάδες Εποπτείας με Επόπτρια την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**.

Επίσης πραγματοποιείται διαδικτυακά μια Ομάδα Εποπτείας EFIT με Επόπτρια την **Ιωάννα Κουκού** και βοηθό την Εκπαιδευόμενη Επόπτρια **Ιωάννα Κυρίτση**. Στο πλαίσιο του νέου κύκλου Εκπαίδευσης στο EFIT που είναι σε εξέλιξη, πραγματοποιήθηκε μια Ομάδα Ενδυνάμωσης με

Επόπτρια την **Ιωάννα Κουκού** και Εκπαιδευόμενες Επόπτριες την **Ιωάννα Κυρίτση** και **Ελένη Δρακάκη** με την προοπτική, μετά το EFIT Consultation, να εξελιχθεί σε Ομάδα Εποπτείας.

## **ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

### **EFIT CONSULTATION - Δεύτερο επίπεδο εκπαίδευσης στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Ατομική Θεραπεία**

Σε συνέχεια του νέου κύκλου εκπαίδευσης στη **Συγκινησιακά Εστιασμένη Ατομική Θεραπεία (EFIT)**, ο οποίος ξεκίνησε με το πρόγραμμα **EFIT Essentials** και ολοκληρώθηκαν τον Δεκέμβριο του 2025, με τη συμμετοχή **35 επαγγελματιών ψυχικής υγείας από την Ελλάδα και την Ευρώπη**, προχωράμε στο επόμενο στάδιο της εκπαίδευσης.

Στις **28–29 Μαρτίου** θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά μέσω **Zoom** το **EFIT Consultation**, με την αγαπημένη μας εκπαιδεύτρια από τον Καναδά **Lorrie Brubacher**.

Το διήμερο αυτό αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία για περαιτέρω εμβάθυνση στη μεθοδολογία της EFIT, μέσα από παρουσίαση κλινικών περιστατικών, αναστοχασμό και εποπτική καθοδήγηση, ενισχύοντας την κλινική πρακτική των συμμετεχόντων.

Εκπαίδευση πιστοποιημένη από το Online μέσω ZOOM

## Συγκινησιακά Εστιασμένη ΑΤΟΜΙΚΗ Θεραπεία EFIT Consultation

**28 & 29 Μαρτίου, 2026**  
Διαδικτυακά, 2:00 μ.μ. - 8:00 μ.μ.

**Λίγες θέσεις διαθέσιμες!**

- Βιωματική εκπαίδευση με πραγματικά περιστατικά EFT, απαραίτητη για την πιστοποίηση των EFIT Θεραπευτών.
- Η εκπαίδευση απευθύνεται σε θεραπευτές που έχουν ολοκληρώσει το EFIT Essentials ή το EFIT Level 2.
- Ταυτόχρονη μετάφραση στα Ελληνικά.



**Lorrie Brubacher, MEd, LMFT**  
Πιστοποιημένη Θεραπεύτρια, Επόπτρια και  
Εκπαιδεύτρια EFT, από τις ΗΠΑ.

Σημείωση: Δυνατότητα παρουσίασης περιστατικών των εκπαιδευομένων.

**Πληροφορίες - Εγγραφές:**  
«Δημιουργώντας σύνδεση – EFT»  
Ελληνικό Δίκτυο για τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία  
Επιδάουρου 9, Χαλάνδρι, Τηλ: 210-6898031  
Email: [info@eft.net.gr](mailto:info@eft.net.gr) , Website: [www.eft.net.gr](http://www.eft.net.gr)

**SAVE THE DATE**  
**10 - 11 Οκτώβρη 2026**  
**Webinar: Grief and Loss**  
**με τη Lorrie Brubacher**

Ένα νέο webinar έχει προγραμματισθεί για τον Οκτώβρη, με θέμα "Πένθος και απώλεια" με Εκπαιδεύτρια τη Lorrie Brubacher. Μείνετε συντονισμένοι για περισσότερες πληροφορίες!

## Core Skills

### Κύκλος 2025 - 2026

Συνεχίζεται ο κύκλος Core Skills 2025 - 2026. και για την ομάδα Β' στις 23-24 Μαΐου. Και οι δύο ομάδες πραγματοποιούνται στην Αθήνα και την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη** αντίστοιχα, εκπαιδευόμενη Επόπτρια την **Ιωάννα Κυρίτση** και τις **Αφροδίτη Ραλλάτου, Χρύσα Φερρίδου** και **Σοφία Χρυσού** στη Β' ομάδα.

### Κύκλος 2026 - 2027

Νέος κύκλος Core Skills ξεκινάει στην Αθήνα στις 20-21 Ιουνίου. Αυτός ο κύκλος αποτελεί την συνέχεια του Externship 2026. Εκπαιδευτρια είναι η **Κυριακή Πολυχρόνη** και Επόπτρια η **Ιωάννα Κουκού** και βοηθοί Εκπαίδευσης οι **Παναγιώτης Σκαφιδάς, Πάνος Σταματέλλος** και **Σαλώμη Καφούρη**.

## Δραστηριότητες για ζευγάρια

### «Κράτα με Σφιχτά» – Hold Me Tight

#### Βιωματικό Εργαστήριο για Ζευγάρια - Μάιος 2026

Το Hold Me Tight / Κράτα με Σφιχτά είναι ένα επιστημονικά τεκμηριωμένο βιωματικό πρόγραμμα, βασισμένο στη Συναισθηματικά Εστιασμένη Θεραπεία Ζευγαριών (EFCT) της Dr. Sue Johnson — μία από τις πλέον αποτελεσματικές προσεγγίσεις για την ενδυνάμωση των ερωτικών σχέσεων. Απευθύνεται σε κάθε ζευγάρι που θέλει να επενδύσει στον δεσμό του — ανεξάρτητα από το πού βρίσκεται σήμερα.

Μάθετε περισσότερα <https://eft.net.gr/events/category/hold-me-tight/>

16 & 17 Μαΐου και 30 & 31 Μαΐου 2026 | Δια ζώσης.

Οι εγγραφές έχουν ήδη ξεκινήσει.

**eft**  
GREEK NETWORK

**Νέος Κύκλος – Μάιος 2026**  
**Οι εγγραφές ξεκίνησαν!**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ:**  
• Νίκος Σπηλιόπουλος, Ψυχοθεραπευτής  
Οικογένειας & Ζευγών, MSc, ICADC, ECP

**«Κράτα Με Σφιχτά»**  
**Hold Me Tight®**

**Βιωματικό Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης Ζευγαριών**

**1<sup>ο</sup> μέρος:**  
**Παρασκευή 16/5 16:00 – 20:00 & Κυριακή 17/5 10:00 – 14:00**

**2<sup>ο</sup> μέρος:**  
**Παρασκευή 30/5 16:00 – 20:00 & Κυριακή 31/5 10:00 – 14:00**

Το πρόγραμμα «Κράτα με Σφιχτά» είναι ένα εκπαιδευτικό βιωματικό εργαστήριο όπου θα έχετε την ευκαιρία να μάθετε για την νέα επιστήμη της αγάπης και να αποκτήσετε νέους τρόπους επικοινωνίας και κατανόησης για μια ουσιαστική σύνδεση με τον/ την σύζυγό σας. Στο EFT βοηθάμε τα ζευγάρια να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν μαζί τα συναισθήματά τους, να προσεγγίζουν ο ένας τον άλλο και να ανταποκρίνονται με πιο πραγματικούς και θετικούς τρόπους.

**«Δημιουργώντας σύνδεση – EFT»**  
Πληροφορίες – Εγγραφές:  
[www.holdmetight.gr](http://www.holdmetight.gr), [info@holdmetight.gr](mailto:info@holdmetight.gr)  
T: 210-6898031

**Πορτογαλία**

**ΕFFT**

Στο Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar (SPTF) στη Λισαβώνα, η **Κυριακή Πολυχρόνη** πραγματοποίησε Εισαγωγικό Workshop στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Οικογένειας στις 24 Φεβρουαρίου. Ήταν για όλους μια πολύ δημιουργική εμπειρία!



**Externship**

Στο APEFT - Associação Portuguesa de EFT στην Λισαβώνα, η **Κυριακή Πολύχρונה** πραγματοποίησε το Externship στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Ζεύγους στις 25 - 28 Φεβρουαρίου με την συμμετοχή 35 θεραπευτών από όλη την Πορτογαλία.





## Βοσνία – Ερζεγοβίνη

### Externship

Η **Κυριακή Πολυχρόνη** πραγματοποίησε στο Σαράγιεβο το Externship στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Ζεύγους στις 12 - 15 Μαρτίου, με συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic** από την Σερβία. Η διεργασία με τους 35 θεραπευτές που συμμετείχαν ήταν συγκινητική - η θεωρία του Δεσμού και το EFT σε ένα πολιτισμό που ακόμα βιώνει τον διαγενεακό απόηχο του τραύματος του πολέμου φάνηκε πολύτιμο.





## ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### Βουλγαρία

#### Externship

Η **Κυριακή Πολυχρόνη** θα πραγματοποιήσει στη Σόφια για πρώτη φορά το **EFFT Essentials** στις 26 - 29 Μαρτίου με συνεκπαιδευτριά την **Elena Krasteva**.

### Σερβία

#### Externship

Στο Βελιγράδι 23 - 26 Απριλίου, η **Κυριακή Πολυχρόνη** θα πραγματοποιήσει το Externship στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Ζεύγους με συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic**.

### Σλοβενία

#### Externship

Στη Λιουμπλιάνα 14 - 17 Μαΐου, η **Κυριακή Πολυχρόνη** θα πραγματοποιήσει το Externship στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Ζεύγους με συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic** από τη Σερβία.

**SAVE THE DATE**

**EFT WORLD SUMMIT 2027**  
**Growing Through Connection**  
**Vancouver, Canada – May 10-11, 2027**  
**Οι εγγραφές ξεκίνησαν!**

## Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

### Το να κρυβόμαστε και να μας βρίσκουν: Η θεραπευτική δύναμη του «να είμαι ορατός» στην EFT

Μετάφραση: Αναστασία Βλαχογεωργάκη

Το παρόν άρθρο διερευνά την ανθρώπινη τάση για συναισθηματική απόκρυψη και τη βαθιά ανάγκη να «βρεθούμε» μέσα σε ασφαλείς δεσμούς. Με αφετηρία μια φράση του Donald Winnicott και όπως αυτή συζητήθηκε από τη Sue Johnson σε συνέντευξή της με τον Rick Hanson, αναδεικνύεται ότι η ανάγκη να μας δουν και να ανταποκριθούν συναισθηματικά σε εμάς δεν αφορά μόνο τα παιδιά αλλά αποτελεί θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη σύνδεσης. Στο πλαίσιο της Συγκινησιακά Εστιασμένης Θεραπείας (EFT), οι θεραπευτικές «συναντήσεις» (enactments) συνιστούν τον κατεξοχήν μηχανισμό μέσω του οποίου οι θεραπευόμενοι ρισκάρουν να εξέλθουν από τις προστατευτικές τους στρατηγικές και να βιώσουν νέες, διορθωτικές εμπειρίες σύνδεσης.

Λέξεις-κλειδιά: EFT, Δεσμός, enactments, δευτερογενή συναισθήματα, πρωτογενής ευαλωτότητα, συναισθηματική σύνδεση.

#### Το παιχνίδι του κρυφτού και ο κίνδυνος να μη βρεθούμε

«Είναι διασκεδαστικό για ένα παιδί να κρύβεται. Αλλά είναι καταστροφικό να μη βρεθεί.» Η ρήση αυτή του Donald Winnicott παραμένει βαθιά επίκαιρη. Όπως ανέφερε η Sue Johnson σε συνέντευξή της με τον Rick Hanson, η διαπίστωση αυτή δεν αφορά μόνο την παιδική ηλικία. Σε ένα βαθύτερο επίπεδο, όλοι κρυβόμαστε — και όλοι επιθυμούμε να μας βρουν. Και πράγματι, είναι οδυνηρό όταν αυτό δεν συμβαίνει. Εδώ παρουσιάζεται μια εικόνα που είναι εύκολο να φανταστείς: ένα παιδί βρίσκει μια εξαιρετική κρυψώνα. Νιώθει εκείνη τη γλυκιά ανατριχίλα στο στομάχι — την προσμονή του να μη βρεθεί αμέσως. Ακούει τα άλλα παιδιά να ανακαλύπτονται και μένει σιωπηλό, περήφανο για την επινοητικότητα του. Όμως ο χρόνος περνά. Οι ήχοι του παιχνιδιού σβήνουν. Το φως χαμηλώνει. Η σιωπή κυριαρχεί. Ο ενθουσιασμός μετατρέπεται σε απογοήτευση και, τελικά, σε φόβο: «Πού είναι όλοι; Με ξέχασαν;». Δεν θέλουμε να μας ξεχνούν. Δεν θέλουμε οι άλλοι να σταματούν να μας αναζητούν. Διότι το να μη βρεθούμε είναι καταστροφικό. Γιατί κρυβόμαστε? Οι περισσότεροι άνθρωποι κρύβονται επειδή έχουν πληγωθεί και έμαθαν ότι η απόκρυψη μειώνει τον πόνο. Άλλοι διδάχθηκαν ότι αυτό «πρέπει» να κάνουν. Και κάποιοι μπορεί να θεωρούν το κρύψιμο σχεδόν παιχνίδι — χωρίς να αντιλαμβάνονται τον κίνδυνο της απομόνωσης που ενέχει. Εδώ ακριβώς αναδύεται ο ρόλος μας ως θεραπευτών EFT: να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να βρεθούν στις κρυψώνες τους, να κατευνάζουμε τον φόβο ότι θα ξεχαστούν εκεί, και να δημιουργούμε επαρκή ασφάλεια ώστε να γίνουν ορατοί και να επανασυνδεθούν με εκείνους που αγαπούν.

#### Enactments: Οι θεραπευτικές συναντήσεις όπου η σύνδεση ζωντανεύει

Στην EFT, αυτές οι στιγμές αυθεντικής συναισθηματικής ορατότητας ονομάζονται enactments ή θεραπευτικές συναντήσεις. Πρόκειται για «χορογραφημένες» συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις, όπου η εμπειρία ζωντανεύει μέσα στη συνεδρία και νέα μοτίβα σύνδεσης αρχίζουν να διαμορφώνονται. Στην EFCT (Emotionally Focused Couple Therapy) οι σύντροφοι ρισκάρουν να εξέλθουν από τις αμυντικές τους θέσεις και να απευθυνθούν ο ένας στον άλλο με νέους, περισσότερο ανοιχτούς τρόπους. Σε αυτές τις στιγμές επαφής ξεδιπλώνεται η θεραπεία. Στην EFIT (Emotionally Focused Individual Therapy) ο θεραπευόμενος τολμά να εγκαταλείψει στρατηγικές συναισθηματικής προστασίας που τον κρατούσαν «ασφαλή αλλά μόνο» και να σχετιστεί διαφορετικά είτε με τον εσωτερικό του κόσμο είτε με μια εσωτερικευμένη φιγούρα δεσμού. Εδώ δεν «μιλά» απλώς για το

συναίσθημα — το βιώνει διαφορετικά, εν κινήσει, μέσα σε έναν ασφαλή και ανταποκρινόμενο θεραπευτικό δεσμό.

#### Κλινικά παραδείγματα enactments

Μια γυναίκα, που πάντα εμφανιζόταν δυνατή και ακλόνητη, σταματά και λέει χαμηλόφωνα: «Δεν νομίζω ότι κανείς ξέρει πόσο φοβάμαι μήπως χάσω τη σημασία μου για τους άλλους — μήπως με

αφήσουν αν δουν την αδυναμία μου.» Ο θεραπευτής παραμένει συντονισμένος, καθρεφτίζει το συναίσθημά της και επικυρώνει τη λαχτάρα της να γίνει αποδεκτή όπως είναι. Σε αυτή τη συν-βιωμένη στιγμή, βιώνει — ίσως για πρώτη φορά — ότι είναι ασφαλές να βρεθεί. Σε άλλη περίπτωση, μια θεραπευόμενη στρέφεται προς ένα «εξόριστο» νεότερο κομμάτι του εαυτού της: «Δεν έκανες τίποτα λάθος. Απλώς ήθελες κάποιος να σε προσέξει.»

Ένας άνδρας, μεγαλωμένος με απόμακρο και επικριτικό πατέρα, φαντάζεται ότι του μιλά: «Με φόβιζες. Χρειαζόμουν να μου πεις ότι ήμουν αρκετός.» Αυτές οι στιγμές δεν είναι παιχνίδι ρόλων. Είναι βιώματα επαφής όπου το συναίσθημα αποκτά νέα έκφραση και ο εαυτός αναδιοργανώνεται γύρω από την ασφάλεια και τη διαπροσωπική σύνδεση.

### **Η δύναμη της επιβράδυνσης**

Τέτοιες στιγμές δεν προκύπτουν τυχαία. Αναδύονται όταν ο θεραπευτής επιβραδύνει τη διαδικασία επαρκώς ώστε να επιτρέψει στο συναίσθημα να αναδυθεί και στη νέα εμπειρία να ξεδιπλωθεί. Τα πιο ισχυρά εργαλεία μας στην EFT είναι: η επιβράδυνση, και η αξιοποίηση των θεραπευτικών συναντήσεων. Προσκαλούμε τους θεραπευόμενους να αναγνωρίσουν τα αυτόματα μοτίβα προστασίας τους από δύσκολα συναισθήματα και στη συνέχεια να ρισκάρουν να εξέλθουν από τις «κρυψώνες» τους, παραμένοντας παρόντες σε αυτό που συμβαίνει εσωτερικά.

### **Δευτερογενή και πρωτογενή συναισθήματα**

Οι κρυψώνες της ευαλωτότητας στην ορολογία της EFT, τα δευτερογενή συναισθήματα — όπως ο θυμός, η κριτική ή η απόσυρση — λειτουργούν συχνά ως κρυψώνες για τις πρωτογενείς ευαλωτότητες: τον φόβο της απόρριψης, τη ντροπή του «δεν είμαι αρκετός», τον τρόπο της εγκατάλειψης. Όταν βοηθούμε τους θεραπευόμενους να επιβραδύνουν και να προσεγγίσουν αυτό που αποφεύγουν, τους στηρίζουμε να ρισκάρουν να βρεθούν στις βαθύτερες ανάγκες τους.

### **Κλινικό παράδειγμα ζεύγους**

Θυμάμαι έναν σύζυγο που «κρυβόταν» πίσω από την ανάλυση και τον έλεγχο. Προσέγγιζε τον γάμο του σαν διαχειριστής — οργανωμένος, ακριβής, προσπαθώντας να τον «κάνει να λειτουργήσει». Η οξύτητα της λογικής του καθιστούσε δύσκολο για τη σύζυγό του να μοιραστεί την εμπειρία της. Τον προσκάλεσα να επιβραδύνει και να διερευνήσει τι διακυβευόταν όταν χρειαζόταν να διατηρεί τον έλεγχο. Ρώτησα: «Τι αναμνήσεις έχεις από εποχές που έπρεπε να είσαι τόσο σε εγρήγορση;» Αναδύθηκαν παιδικές εμπειρίες. Σε μια ιδιαίτερα επώδυνη ανάμνηση, πάγωσε· τα μάτια του γέμισαν δάκρυα. Του είπα: «Θα μπορούσες να αφήσεις τη σύζυγό σου να δει αυτό το συναίσθημα τώρα;» Γύρισε προς εκείνη. Εκείνη έκλαψε. Εκείνος έκλαψε. Αγκαλιάστηκαν. Σε εκείνη τη στιγμή, βρέθηκε. Και από τότε μπορούσε να βασίζεται στη σύζυγό του ως ασφαλές καταφύγιο για τα δύσκολα συναισθήματά του.

### **Οι σύγχρονες κρυψώνες**

Στη σύγχρονη εποχή, διαθέτουμε όλο και πιο εξελιγμένες κρυψώνες: κοινωνικό κύρος, πολιτικές θέσεις, οικονομική ισχύ, επιμελημένες εικόνες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χρήση ουσιών, ιδεώδη αυτάρκειας, συσσωρευμένη γνώση. Δημοσιεύουμε προσεκτικά επιλεγμένες εικόνες της ζωής μας, ενώ κρύβουμε τους αγώνες μας. Υπερασπιζόμαστε ιδέες με πάθος, αποφεύγοντας τη φράση: «Νιώθω μόνος». Πετυχαίνουμε επαγγελματικά, ενώ οι σχέσεις μας λιμοκτονούν συναισθηματικά. Όσο πιο περίτεχνες οι κρυψώνες, τόσο μεγαλύτερη η απομόνωση.

### **Συμπεράσματα: Η ομορφιά της EFT**

Δεν πρόκειται για το να εκθέτουμε αδιακρίτως τον πόνο μας. Πρόκειται για το να είμαστε συνδεδεμένοι με αυτόν — με την ευαλωτότητα και την ανθρωπινότητά μας — χωρίς να υποκύπτουμε στο

πολιτισμικό μήνυμα που μας καλεί να «προβάλουμε πρώτα τη σωστή εικόνα». Η EFT μας προσφέρει έναν σαφή χάρτη προς αυτό που είναι βαθιά ανθρώπινο: την ικανότητά μας να αναζητούμε και να προσφέρουμε συναισθηματική ασφάλεια. Τελικά, μπορεί να έχει τη «διασκέδασή» του το να κρυβόμαστε. Αλλά είναι καταστροφικό να μη βρεθούμε.

**Raphael Mestres, MA**

**Ψυχολόγος, EFT Therapist με πρόσθετη εκπαίδευση  
Curitiba, Paraná, Brazil**

**Από το 68ο News letter της ICEEFT Ιανουάριος 2026**

## Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT

### Εγγραφή στο Ελληνικό Δίκτυο EFT

Η κοινότητα των μελών του Ελληνικού Δικτύου για την Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία (EFT Greek Network) απαρτίζεται από ειδικούς ψυχικής υγείας της Ελλάδας που έχουν ολοκληρώσει τουλάχιστον το EFCT Externship ή το EFIT Essentials ή EFFT Essentials, είτε στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

**Τι είναι το Ελληνικό Δίκτυο EFT και πώς μπορώ να γίνω μέλος του;**

**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:**

- ICEEFT Newsletter – ένα ενημερωτικό δελτίο (4 φορές το χρόνο) το οποίο εμπεριέχει άρθρα των διεθνώς αναγνωρισμένων εκπαιδευτών στο EFT.
- 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.
- Καταχώρηση στον επίσημο κατάλογο μελών στην ιστοσελίδα της ICEEFT ως Θεραπευτής με εκπαίδευση στο EFT: σύνδεση και ανταλλαγή με θεραπευτές σε άλλες χώρες παγκοσμίως.
- Έκπτωση από 15% και άνω στην αγορά όλων των εκπαιδευτικών DVD, βιβλίων, κλπ. της ICEEFT και στην εγγραφή συνεδρίων.
- 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 EFCT Externship ή το EFIT Essentials ή EFFT Essentials 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.**

**Με εκτίμηση,  
Ιωάννα Κυρίτση, MSc, EFT Θεραπεύτρια & Εκπαιδευόμενη Επόπτρια  
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)**

