

مقاله کار کردن با شرم به شیوه درمان هیجان مدار فردی (کار کردن با جنی)

برگرفته از خبرنامه آیسفت - جولای ۲۰۲۳، شماره ۵۸

ارایه شده توسط:

کریستین وایس، MA، HP Psych

درمانگر، ترینر، سوپروایزر و درمانگر رسمی ای اف تی

مرکز ای اف تی هانوفر - آلمان

ترجمه شده توسط:

مریم کرد، MA

درمانگر رسمی و کاندیدای سوپروایزر ای اف تی
جامعه درمان هیجان مدار جنوب ایران (سایریت)

خالد اصلانی، PhD

درمانگر و سوپروایزر رسمی ای اف تی
جامعه درمان هیجان مدار جنوب ایران (سایریت)

شرم می تواند باعث شود ما احساس انزوا کنیم، انگار ما حس تعلق نداریم و شایستگی عشق و مراقبت را نداریم. شرم می تواند ما را به طرف پنهان شدن سوق دهد، اما اگر این احساسات آسیب پذیر را از دیگران یا از خود پنهان کنیم، در آن صورت امکان همبستگی، پذیرش و حمایت عاطفی را از دست خواهیم داد. این می تواند به یک چرخه معیوب تبدیل شود. یک درمانگر هیجان مدار می داند که از آنجایی که ما موجوداتی اجتماعی هستیم، در میان گذاشتن شرم می تواند پادزهر رهایی از انزوا باشد!

مقاله زیر نمونه هایی از مواجهه (واگوش) مرحله ۱ و ۲ را ارائه می دهد که بر دو لحظه کلیدی در کار با شرم در درمان هیجان مدار فردی مرکز دارد. بخش اول مواجهه مرحله اول با منتقد درونی جنی است، بخش بسیار رایجی از خود که در تلاش برای حفظ کنترل، بخش های شرم آور و آسیب پذیر عمیق تر او را پنهان می کند. این منتقد درونی اغلب محرکی برای کمال گرایی است و می تواند به طور مداوم خود اصلی را بی ارزش کند. بخش دوم، مواجهه مرحله ۲ با خود جوانتر جنی است که احساس اشتباه و منزوی بودن را نشان می دهد، و جایی که شرم شروع به حل شدن می کند.

آنچه ما در مرحله ۱ انجام می دهیم

در مرحله ۱، درمانگر هیجان مدار استراتژی های محافظتی و الگوهای تنظیم هیجان را در زمینه دلبستگی و مراحل و رویدادهای بیوگرافی مرتبط کشف می کند و منابع مراجع را برای این فرآیند تقویت می کند. در پنجره تحمل، به آسیب پذیری و فقدان عزت نفس نزدیک شده و آنها را در بستر دلبستگی چارچوب دهی مجدد می کنند. انعکاس، صحنه

گذاری و عادی سازی، پشتیبانی و زمینه مورد نیاز را فراهم می کنند. وقتی صحبت از شرم به میان می آید، داشتن دیدی غیر آسیب شناختی ضروری است.

انعکاس دادن به مراجع می تواند ناخواسته شرم را برطرف کند. ربکا جارگنسن از ما دعوت می کند به جای آینه کردن، «با هم در آینه نگاه کنیم» تا خودمان را وارد این فرآیند کنیم. ما رابطه را به یک انعکاس ساده اضافه می کنیم: «آنچه شما تجربه می کنید، برای من قابل درک است. من هم همین احساس را دارم اگر [محرک]. انگار میخواهید در زمین فرو روید تا کسی نتواند شما را در این نقطه آسیب پذیر ببیند. وقتی کسی نیست که از ما محافظت کند، همه ما می خواهیم پنهان شویم. از اینکه این مطلب را با من به اشتراک گذاشتید، تشکر می کنم. من اینجا با شما هستم.»

این موضوع از منظر دلبستگی، منطقی است. شرم می تواند بخش کنترل کننده ای از استراتژی دلبستگی نایمن باشد و به درمانگر سیگنال می دهد که احساس امنیت ایجاد کند و خود را قابل اعتماد نشان دهد.

در تمام مراحل، درمانگران به ویژه نسبت به گسستگی در رابطه درمانگر-مراجع هوشیار هستند و در صورت لزوم فعالانه وارد حالت ترمیم می شوند و نشان می دهند که می توانند شرم خود را مهار کنند و گسستگی های رابطه را می توان از نظر احساسی ترمیم کرد. تصحیح تجربیات با درمانگر بخش معناداری در روند درمان شرم مزمن است!

مثال موردی - "جنی"

جنی یک معلم دبستان ۳۴ ساله است که به توصیف پز شکش و با انواع علائم اضطرابی-افسردگی به درمان فردی مراجعه می کند. او دوران کودکی خود را به عنوان «به شدت تنها» توصیف می کند که احساس می کرد «احمق» و «نامرئی» بود. انتقادی و پرخاشگر بود، در حالی که تلاش زیادی برای نشان دادن یک خانه و خانواده کامل به دنیای بیرون داشت، او همیشه سعی می کرد مادرش را راضی کند و از طغیان ها دوری کند، جایی که مادرش هنگام وقوع یک اتفاق ناگوار او را سرزنش می کرد و این فقط باعث افزایش ترس و شرم او می شد. در جلسه سوم، جنی می گوید: «نمی دانستم چرا مامان همیشه از من عصبانی می شد. ظاهراً مشکلی در من وجود داشت که او واقعاً نمی تواند دست دو ستنش داشته باشد. سعی کردم همیشه در ستنش کنم، آنطور که او می خواست، تا او با من مهربان و دوست داشته باشد، اما او به ندرت چنین می کرد.» یکی دیگر از خاطرات سوخته به اظهارات انتقادی مکرر مادرش در مورد ظاهر او در سنین مختلف مرتبط بود. جنی گفت: «حدس می زنم در دوران جوانی خیلی چاق بودم و هیچ کس به خاطر آن مرا دوست نداشت.» وقتی از او پرسیدم که آیا او تماس فیزیکی لطیف یا آرامش بخشی را تجربه کرده است، او پاسخ داد: «فقط به یاد دارم که در روز تولدم مادرم من را بوسید و گونه ام را نوازش کرد. در حالت عادی فاصله فیزیکی مشخصی وجود داشت. مادر بزرگم را به یاد می آورم که وقتی در تعطیلات به دیدنش می رفتم مرا در آغوش می گرفت. این تجربه پیوند متعادل با مادر بزرگش به یک منبع کلیدی تکرارشونده در طول فرآیند EFIT تبدیل می شود.

مدل کار درونی خود جنی با شرم حل نشده ای شکل گرفته است که به ترس از اشتباه بودن چسبیده است و بنابراین ارزش عشق را ندارد. "می دانم که مشکلی در من وجود دارد، هیچ کس دوست ندارد به من نزدیک شود." او بخاطر لحظات بی شمار طرد شدن و مورد بی توجهی قرار گرفتن توسط والدینش، صدای انتقادی مادرش را درونی کرده و آن را بخشی از خود نموده بود. در طول دوران پیش دبستانی تا دبیرستان، توهم خاصی از کنترل به او دست داد - که اگر به

اندازه کافی تلاش کند می تواند بهتر شود. با ایجاد کمال گرایی در راضی نگه داشتن همه، همانطور که با مادرش انجام داد، از احساسات دردناک ناخواسته بودن و طرد شدن اجتناب کرد. او می گوید: «من نقابی از کامل بودن را می زنم.» او در حالی که خود واقعی اش را پنهان می کند و تلاش زیادی می کند تا اشتباه نکند، آزادانه خود را ابراز نکند و با نیازهای دیگران سازگار شود و در عین حال در درون بیشتر و بیشتر احساس تنهایی و پوچی کند. جنی گزارش می دهد که از سال های نوجوانی تا اوایل بزرگسالی، «قد بلند شده بودم و با موهای بلند زیبا شده بودم - پسرهای زیادی سعی کردند با من قرار بگذارند و دخترها همگی می خواستند با من دوست شوند. تنهایی برای مدتی متوقف شد، اما، در درون، حدس می زنم تمام دردهای قدیمی را از نادیده گرفته بودم.» پس از یک رابطه شکست خورده دیگر، که فقط مدت کوتاهی به طول انجامید، جنی به درمان آمد. می توانستم درد او را در کلماتش احساس کنم: «من نباید این همه چیز را حس کنم. من باید مثل دیگران احساس عادی داشته باشم.» شرمی که گاهی بدنش را فرا می گرفت، او را بیشتر عذاب می داد.

جنی در مرحله ۱: برخورد با منتقد درونی

جنی درگیری با مدیر مدرسه اش را شرح می دهد.

جنی: وحشتناک است! می دانستم اگر رئیسم بشنود که این درگیری در کلاس وجود دارد، عصبانی می شود. احساس می کنم قبل از ملاقات با او از شرم آب شدم. من نتوانستم آن را انجام دهم، دوباره. من یک آدم ناتوانم! دفعه بعد من ... درمانگر: (به جلو خم می شود.) اوه، بیایید یک لحظه در اینجا مکث کنیم... (سکوت کوتاه.) بله، این برای شما بسیار طاقت فرسا بوده است. من می توانم آن را احساس کنم. اول درگیری در کلاس، سپس فکر رئیس سختگیر شما که ممکن است دوباره از شما انتقاد کند ... و بعد فقط می خواهید از خود محافظت کنید و در زمین فرو بروید؟ (جنی سرش را تکان می دهد.) و بخش منتقد درونی شما [حرف های مراجع از جلسه قبل] کنترل را به دست می گیرد، شروع به بی ارزش کردن و گفتن همه این انتقادهای تند از شما می کند...
جنی: بله، دقیقاً، این یک زندان است! من تلاش می کنم و سعی می کنم بهترین عملکردم را داشته باشم، اما بارها و بارها اشتباه می کنم. خجالت آورده. (نگاهش را پایین می آورد.)

درمانگر: بله، منتقد درونی شما مسئولیت را بر عهده می گیرد و به شما می گوید که بیشتر تلاش کنید. وای جنی، این باید فشار و درد خیلی زیادی رو به همراه داشته باشد.

جنی: بعد خودم را می زنم. و هیچ چیز درست پیش نمی رود. به خانه می روم و تمام این احساسات را خاموش می کنم و حواسم را پرت می کنم، شاید به خرید بروم یا با دوستی ملاقات کنم، در مورد چیزهای سطحی صحبت کنم. درون من، در حال جوشیدن است. "تو باید بهتر باشی!"

درمانگر: منتقد درونی شما اینها را به شما می گوید و فشار زیادی بر شما وارد می کند. این دردناک است. منتقد درونی شما سعی می کند شما را از احساس کردن دوباره این همه محافظت کند. جنی، اون بخش می خواهد از تو در برابر چه چیزی محافظت کند؟

جنی: اینکه قراره درد بیشتری را تجربه کنم. این که کارم را از دست بدهم، اینکه دوباره غیر قابل قبول و تنها خواهم شد و همه آن را خواهند دید.

درمانگر: (RISSSSC) اوه بله. این [خود درونی] می خواهد شما را از این همه درد، از طرد شدن و تنها شدن و اینطور دیده شدن محافظت کند. (جنی شروع به گریه می کند).

جنی: فهمیدنش خیلی ناراحت کننده است... همه چیز به من مربوط است... تنهایی خیلی زیاد...

درمانگر: (RISSSSC) به سمت او خم شده است. بله، این غم است. تنهایی برای تو خیلی زیاد بوده و سپس باید یاد می گرفتی که از خود محافظت کنی، مانند هر کودک خردسالی که از طرد شدن رنج می برد. منتقد درونی شما هر روز سعی می کند این کار را انجام دهد، سعی می کند از شما محافظت کند.

جنی: (هنوز گریه می کند) عجیبه که همیشه از خودم انتقاد می کنم، اما به نوعی منظورش خوب است. احمق! مبارزه و فشار زیادی ایجاد می کند.

درمانگر: (با احساسات واضحی که اشک‌هایش نشان می‌دهند ارتباط می‌گیرد و او را به حرکت ۳ دعوت می‌کند) جنی، اگر اشک‌هایت می‌توانست همین الان با بخش منتقد درونی‌ات صحبت کند، چه می‌گفتند؟

در این گزیده، اشک‌های جنی، اولین بخش از پلی برای ساختن شفقت بیشتر به خود را می‌سازد. این اشک‌ها به او کمک می‌کنند تا به منتقد درونی خود بگوید: «فشار خیلی زیاد است. من آرزو دارم راهی متفاوت از همیشه بی‌نقص بودن را در پیش بگیرم. من خیلی تنها و غمگین هستم.» منتقد درونی او که برای اولین بار دیده می‌شود، بیش از آنچه تصور می‌کرد قابل دسترس‌تر می‌شود. "من دوست ندارم اینقدر به شما فشار بیاورم. من هم خسته‌ام اما راه دیگری نمی‌بینم." اینجاست که درمانگران EFT بستر دل‌بستگی را ارائه می‌کنند، در این مورد، گفتگوی درونی جنی را به سمت شفقت بیشتر به خود تشویق می‌کنند و اولین بارقه‌ای از امکان احساسی جدید برای داشتن یک انتخاب را کشف می‌کنند.

از طریق مرحله ۱، جنی از طریق مواجهه با خود جوانتر، درمانگر، پدر بزرگ و مادر بزرگش و مادرش، خود-پذیرشی و عاملیت بیشتری پیدا می‌کند. جنی اجازه می‌دهد احساسات آسیب‌پذیرش بیشتر دیده شود، و به نوبه خود، به آرامی شروع به سوال کردن می‌کند و می‌گوید: «شاید این مزخرف باشد، که مشکلی در من وجود دارد. شاید این فقط صدای مامان باشد؟» به موازات آن، جنی با یک همکار جدید رابطه دو ستی برقرار می‌کند و برای اولین بار احساس می‌کند که واقعاً می‌تواند با کسی در مورد آنچه برایش مهم است صحبت کند. او هنوز لحظاتی دارد که شرم بر او غلبه می‌کند، اما می‌گوید: «سپس سعی می‌کنم مکالماتمان و آنچه را که الان می‌گوئید به یاد بیاورم. و سپس این نور کوچک شفقت را نسبت به خودم احساس می‌کنم.» جنی اکنون آماده ورود به مرحله ۲ است.

آنچه در مرحله ۲ انجام می‌دهیم

در مرحله ۲، درمانگر EFT شرم مزمن و ترس‌های مرتبط با دل‌بستگی را از طریق تجارب هیجانی اصلاحی تغییر می‌دهد، تجربه هیجانی درونی را عمیق‌تر می‌کند، نیازهای وابستگی برآورده نشده را تصدیق می‌کند و انعطاف‌پذیری

عاطفی را گسترش می دهد. جنی، در مرحله ۲، شروع به دفاع از نیازها و آرزوهای خود از طریق مواجهه های خیالی با مادرش می کند. این مواجهه ها کلیدی برای اصلاح دیدگاه او نسبت به خود به عنوان فردی ملایم تر، بازتر و دوست داشتنی تر خواهد بود. جنی جوان مجبور شد این را درونی کند که زمانی که او صرفاً کودکی بود که مشتاق توجه، محافظت و راهنمایی بود، طرد شد و بنابراین سدی از شرم برای محافظت از هسته آسیب پذیر خود ساخت.

جنی در مرحله ۲: مواجهه با خود زخمی. شروع به اصلاح مدل کار درونی

جنی بیان می کند زمانی که حدود ۸ ساله بود و مادرش به شدت از عصبانیت منفجر شد و او را تهدید کرد، که باعث شد جنی در حالی که از وحشت می لرزید به خانه باغ پناه برد. او به یاد آورد که فکر می کرد: «همیشه همین طور است. او دیگر هرگز نمی خواهد مرا ببیند. من بچه بد و دوست نداشتنی هستم.»

جنی: من فقط در زمین فرو رفتم. آه چقدر بی ارزش بودم، چقدر حالم بد شد. ویران شدم.

درمانگر: (نزدیک می شود). بله، این وحشتناک است. ویرانگره. جنی کوچولو، فقط بازی می کند، بی گناه... و بعد این همه عصبانیت و پر خاشاگری مامان، و حتی تهدید. و این دختر کوچولو با شرم و ترس در زمین فرو می رود و همه را به خودش می گیرد. وحشت خیلی زیادی بوده است.

جنی: مامان دوباره برای ساعت ها یا برای همیشه عصبانی خواهد شد. (شروع به گریه می کند) او فقط مرا از خودش دور می کند. من تنهام...

درمانگر: تنهام... برای همیشه تنهام. ویران. با وحشت می گوید: «همین است. من اینجا تنهام و باید من باشم.» (جنی چشمانش را به زمین می دوزد). در حال حاضر متوجه چه چیزی در بدن خود می شوید؟

جنی: من در شکم احساس بدی دارم. زانو هام ضعیف شده من نمی دانم...

درمانگر: (خودش را به عنوان منبع می آورد). جنی، می توانی به من نگاه کنی؟ ما با هم به این مکان می رویم، باشه؟ تو تنها نیستی. تو اینجا ای، جنی بالغ، و من هم اینجا هستیم. (جنی به بالا نگاه می کند، آه می کشد). جنی کوچولو الان کجاست؟

جنی: او پشت خانه باغ پنهان شده است. او احساس خیلی بدی دارد! اون باید درستش کنه به هر قیمتی وگرنه...

درمانگر: وگرنه...؟

جنی: وگرنه مامان دیگه هیچوقت باهاش حرف نمیزنه. دیگه هرگز نمی خواهد او را نزدیک خودش داشته باشه. هرگز او را دوست نخواهد داشت. او فقط یک بچه بد است.

درمانگر: جنی کوچولو این ترس شدید را احساس می کند که مامان نمی تواند او را دوست داشته باشد... و همه این افکار به این خاطر است که حق با او نیست. این برای جنی کوچولو خیلی زیاد است. شما آن را در شکم خود، در زانوهای خود احساس می کنید. (جنی سر تکان می دهد). و جنی بالغ، آنجا هستی؟ (در حال آماده سازی حرکت ۳).

جنی: نمی دونم... می ترسم برم پیشش. من دیگر نمی خواهم همه اینها را احساس کنم. من فقط می خواهم متوقف شوم. (چشم هایش را به زمین می دوزد، بدنش مجاله می شود.)

درمانگر: (به سمت او خم می شود، صدای گرم.) جنی، می توانی به من نگاه کنی؟ (جلوگیری از فعال شدن شرم.) این همان چیزهای قدیمی است، اینطور نیست؟ (اعتماد کردن به پایدار سازی به دست آمده در مرحله ۱)

جنی: بله... (نفس عمیقی می کشد که نشانه ای از حضور او در زمان حال است و به بالا نگاه می کند.)

درمانگر: با هم می رویم، با شه؟ (جنی سری تکان می دهد.) چگونه می توانی تماس برقرار کنی تا جنی کوچولو، آنقدر تنها و ترسیده، که پشت خانه باغ پنهان شده، امن باشد؟

جنی: (چشم هایش را می بندد و به صحنه درونی برمی گردد.) چند متری می نشینم، شاید سلام کنم.

درمانگر: خوب. آیا او متوجه شما می شود؟

جنی: بله. اما او دور است، از من می ترسد.

درمانگر: می توانید به او بگویید: «هی جنی کوچولو، اشکالی ندارد که محتاط باشی. من میفهمم. تو حتما دلیلی برای این کار داری.»

جنی: (لحظه ای مکث می کند.) راستش را بخواهید، بخشی از من فقط می خواهد فرار کند، همه اینها را رها کنید، فقط فراموش کند.

درمانگر: (صدای گرم، نزدیک شدن، نگاه کردن به او.) بله، متوجه شدم. این همان چیزی است که باعث نجات شد ناعادلانه است که شما در آنجا تنها هستید. حق با ما مان نبود من... من متاسفم. و از همه بدتر این است..."

درمانگر: بدترین چیز این است که...؟

جنی: «من هم تو را تنها گذاشتم، این همه سال. من نتوانستم..."

درمانگر: (صدای نیابتی) «نمی توانستم. خیلی زیاد بود. به زمان نیاز داشتم تا راه برگشت را پیدا کنم. اما حالا من اینجا با شما هستم.» جنی کوچولو صدایت را می شنود؟ در بدن کوچک او چه چیزی را متوجه می شوید؟

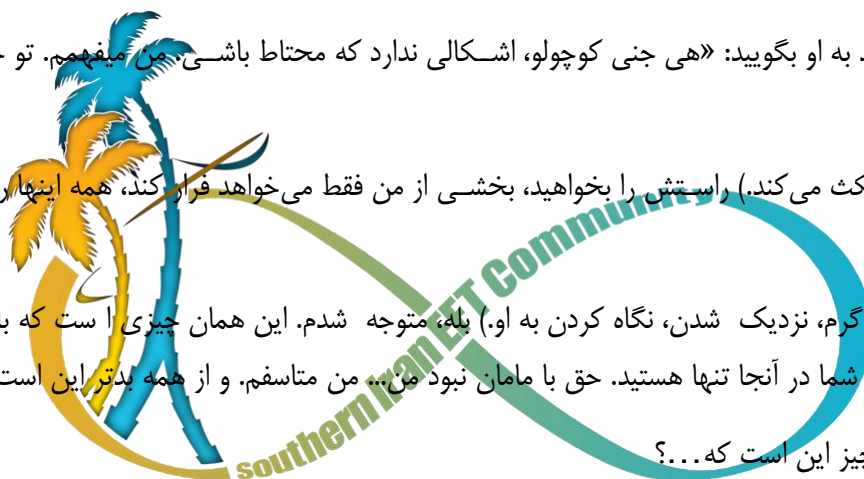
جنی: حدس می زنم صدایم را می شنود. او کمی چرخید، هنوز محتاط است. هنوز بی اعتماد است.

درمانگر: اگر بی اعتمادی او را می شد با کلمات بیان کرد، به جنی بالغ چه می گفت؟

جنی: «این درست است یا فقط یک دروغ جدید است؟ می خواهی مرا ترک کنی، درست است؟»

درمانگر: خیلی عالی که او حرف می زند! و تو، جنی، تو بهترین کسی هستی که درد او را درک می کنی، نه؟ فقط بهش جواب بده.

جنی: (گریه می کند.) "بله، می فهمم. دوست دارم ببینم. نمیخوام اینقدر احساس تنهایی کنی"



درمانگر: «نمی‌خواهم شما اینقدر احساس تنهایی، بی‌ارزشی و اشتباه بودن کنید؟»

جنی: بله. (نفس عمیق) «فکر نمی‌کنم اشتباه کنی. شما شایسته هستید. به خاطر مامان بود اما من از همه اینها فرار می‌کردم.»

درمانگر: (بخش عاملیت را به عهده می‌گیرد، صدای نیابتی.) «تو اشتباه نمی‌کنی. شما شایسته هستید.» این برای جنی کوچولو چگونه است؟ آیا او می‌تواند کلمات شما را احساس کند؟

جنی: عجیب است، حدس می‌زنم او کلمات من را احساس می‌کند. در دست مانند یک مکان درونی که کمی نور و امید در آن وجود دارد.

درمانگر: و او - شما - اون را در بدن تون احساس می‌کنید، آن مکان... (پایین آوردن سرعت)

جنی: درد و شرم زیادی در او (جنی کوچولو) وجود دارد - من - اما در آن مکان درونی، نور وجود دارد.

درمانگر: فوق العاده است! آن را در بدن خود احساس می‌کنید. (با کاهش سرعت، عضلات صورت جنی کمی آرام می‌شود.) و وقتی جنی کوچک به شما نگاه می‌کند؟ آیا او می‌تواند نگاهش را بالا ببرد؟ (جنی به علامت تایید سرش را تکان می‌دهد.) جنی کوچولو اکنون چه چیزی را باید با شما در میان بگذارد؟ فقط به او فضا بدهید... (اشک های جنی شروع به ریختن کرد و ما اینجا لحظاتی کنار این اندوه ماندیم)

جنی: درد زیاد بود، فشار زیادی... بار زیادی روی شانه های کوچکش بود.

درمانگر: به جنی کوچولو بگو که اکنون می‌توانید با او باشید. تو الان می‌تونی این بار رو تحمل کنی، جنی، تو خیلی شجاعی!

جنی: من می‌خواهم این بار را به دوش بکشم. من هنوز به کمک نیاز دارم. (به درمانگر نگاه می‌کند و لبخند کوچکی روی صورتش می‌آید؛ درمانگر با آرام تکان دادن سرش پاسخ می‌دهد.)

ما به مواجهه ادامه می‌دهیم و جنی کوچولو به یک تغییر احساسی در بدن خود می‌رسد و پاسخ همدلانه و قدرتمندی را به جنی بزرگسال می‌دهد. هنوز احساس "اشتباه از من است" بخشی از هسته درونی جنی کوچولو است، اما او شروع به زیر سوال بردن تردیدهای درونی خود کرد، احساس قدرت کرد و حجم بیشتری در قفسه سینه و تنفس سبک تری را تجربه می‌کند.

در این جلسه مرحله ۲، اعتماد به نفس افزایش یافت و جنی اکنون می‌تواند با در آغوش گرفتن خود به صورت فیزیکی، جنی کوچولو را در آغوش بگیرد. او قادر است تنفس خود را حس کند و با احساسات خود همراه باشد و مقداری از احساس آشفتگی ناشی از شرم خود را تخلیه کند. با دیدن، پذیرش و همراه بودن با ناامیدی جنی کوچولو، چیزی عمیقاً تغییر می‌کند. جنی بالغ می‌تواند بدون آشفته شدن، همراه آسیب‌پذیری بنیادی خود باقی بماند. مدل خود مبتنی بر شرم جنی به آرامی شروع به ذوب شدن می‌کند و امنیت جدیدی در رابطه بنیادی او با خودش شکل می‌گیرد. جنی از طریق چند جلسه بیشتر در مرحله ۲ و چند جلسه در مرحله ۳، نوع جدیدی از اعتماد به نفس را احساس می‌کند و به قول خودش "زمین زیر پای من محکم است."

EFT یک مدل فوق‌العاده برای کمک به افراد برای التیام زخم‌های عمیق شرم مزمن است که اغلب در اثر تجارب دلبستگی از دست رفته، ناایمن و/یا خشمگین ایجاد می‌شود. تانگوی ای اف تی ابزار ما برای چارچوب دهی، لمس و شکستن موانع ارتباط و شفقت است.

در کار با شرم مزمن، از درمانگران EFT دعوت می‌شود تا به صورت تجربی همراه با مراجع خود به آن دست یابند، در حالی که به پنجره تحمل مراجع احترام می‌گذارند. درمانگران EFT به دلبستگی متعهد هستند و با پرداختن به مکان‌هایی که در درون خود احساس شرم می‌کنند - در گذشته یا حال - به یک پایگاه حتی امن‌تر برای مراجعین ما تبدیل می‌شوند و این کار را حتی رضایت‌بخش‌تر می‌کنند.

 [SIREFT_COMMUNITY](#)

 WWW.SIREFT.COM

