



# ΤΟΜΕΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

## Εκπαιδευτικό - Βιωματικό Σεμινάριο: «Συνθετική Θεραπεία Ψυχικού Τραύματος και Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες (PTSD)»

Κάθε εμπειρία που μας στερεί τον έλεγχο και τη δύναμη μας, μπορεί να μας τραυματίσει ψυχικά και να μας δημιουργήσει μία βαθιά αίσθηση οδύνης και απώλειας. Μία ξαφνική αλλαγή στη ζωή μας όπως ένα ατύχημα, ο θάνατος ή αποχωρισμός αγαπημένων προσώπων, απρόσμενες αλλαγές όπως ένα διαζύγιο, η αλλαγή εργασίας ή κατοικίας, η απώλεια χρημάτων ή άλλων συνηθειών, μπορεί να μας δυσκολεύουν πολύ περισσότερο από όσο φανταζόμαστε αρχικά ή από όσο οι άλλοι γύρω μας μπορούν να καταλάβουν. Ακόμα περισσότερο, οι επαναλαμβανόμενες εμπειρίες αποδυνάμωσης, όπως ο συστηματικός εκφοβισμός, η εκμετάλλευση, η παραμέληση, η ενδοοικογενειακή βία και η σεξουαλική παραβίαση, τραυματίζουν βαθιά το άτομο, αφήνοντας το ευάλωτο τόσο στις σχέσεις του με τους άλλους, όσο και μέσα στο ίδιο του το σώμα. Τις περισσότερες φορές, οι τραυματικές εμπειρίες συνοδεύονται από πολυάριθμες επιμέρους απώλειες, που μας επηρεάζουν ενεργά και η προσαρμογή μας στις καταστάσεις της ζωής μας, ίσως να μην επιτυγχάνεται ποτέ ολοκληρωτικά, παρά το πέρασμα του χρόνου. Οι δυσκολίες μας επιμένουν όσο συνεχίζουμε να βρισκόμαστε εκτεθειμένοι στον «κίνδυνο». Συχνά πασχίζουμε να βγάλουμε νόημα στις εμπειρίες μας και δε βρίσκουμε καταφύγιο κατανόησης ούτε στους κοντινούς μας ανθρώπους, αλλά ούτε και στον ίδιο μας τον εαυτό. Ίσως να αισθανόμαστε έντονο άγχος, φόβο, θυμό, θλίψη και έλλειψη ελπίδας. Ίσως αισθανόμαστε «σπασμένοι» και ότι συνεχώς κάτι μας λείπει. Μπορεί αυτή η αίσθηση να μας κάνει να προσπαθούμε ξανά και ξανά να γεμίσουμε το κενό που βαθιά μέσα μας νοιώθουμε και αυτό να το κάνουμε με ένα τρόπο που μας ανατραυματίζει. Ίσως να πιστεύουμε ότι τίποτα δε θα είναι όπως πριν και να πενθούμε για κομμάτια του εαυτού μας που αισθανόμαστε ότι χάσαμε οριστικά.



Το ψυχικό τραύμα διαβρώνει κάθε πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης – τις σκέψεις μας (νοητικό επίπεδο), το σώμα μας (σωματικό επίπεδο), τα συναισθήματα μας (συναισθηματικό επίπεδο) την ενέργεια μας (ενεργειακό επίπεδο), τη συμπεριφορά μας (συμπεριφορικό επίπεδο) τις σχέσεις μας με τους άλλους (κοινωνικό επίπεδο), τη βαθύτερη επαφή με τον εαυτό μας και το θείο (υπαρξιακό και πνευματικό επίπεδο).

Η επιστημονική γνώση και οι εξελίξεις στο χώρο της ψυχοθεραπείας, τονίζουν την πολυεπίπεδη επίπτωση του ψυχικού τραύματος στη προσωπικότητα και τη τάση να έχει αθροιστικές συνέπειες εφόσον παραμένει αθεράπευτο. Η ουσιαστική θεραπεία του ψυχικού τραύματος λαμβάνει χώρα όταν καταφέρνει να αγγίξει τη ψυχή στην ολότητα της και γι' αυτό είναι αναγκαιότητα να υιοθετήσουμε μία συνθετική προσέγγιση στη ψυχοθεραπεία. Χρειάζεται να δουλέψουμε με κάθε πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης, τόσο σε λεκτικό όσο και σε μη-λεκτικό επίπεδο. Χρειαζόμαστε τόσο τη πληροφόρηση για τη κατανόηση του εαυτού μας και του τραύματος μας, αλλά και εργασία με τη σωματική μας αίσθηση, τα συναισθήματα, την ενέργεια και τη πνευματικότητα μας. Η επαφή με το θεραπευτή και την ομάδα αποτελούν ένα ασφαλές πλαίσιο να διερευνήσει κανείς τις πτυχές του τραύματος.

Η επιστημονική γνώση και οι εξελίξεις στο χώρο της ψυχοθεραπείας, τονίζουν την πολυεπίπεδη επίπτωση του ψυχικού τραύματος στη προσωπικότητα και τη τάση να έχει αθροιστικές συνέπειες εφόσον παραμένει αθεράπευτο. Η ουσιαστική θεραπεία του ψυχικού τραύματος λαμβάνει χώρα όταν καταφέρνει να αγγίξει τη ψυχή στην ολότητα της και γι' αυτό είναι αναγκαιότητα να υιοθετήσουμε μία συνθετική προσέγγιση στη ψυχοθεραπεία. Χρειάζεται να δουλέψουμε με κάθε πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης, τόσο σε λεκτικό όσο και σε μη-λεκτικό επίπεδο. Χρειαζόμαστε τόσο τη πληροφόρηση για τη κατανόηση του εαυτού μας και του τραύματος μας, αλλά και εργασία με τη σωματική μας αίσθηση, τα συναισθήματα, την ενέργεια και τη πνευματικότητα μας. Η επαφή με το θεραπευτή και την ομάδα αποτελούν ένα ασφαλές πλαίσιο να διερευνήσει κανείς τις πτυχές του τραύματος.





Στο σεμινάριο αυτό, θα ενημερωθείτε για τις διαφορετικές πτυχές του τραύματος και τις συνιστώσες αυτών στη θεραπεία. Θα εισαχθείτε σε μία συνθετική οπτική και εργασία των τραυματικών εμπειριών, σύμφωνα με το μοντέλο θεραπείας της Καναδέζας τραυματοθεραπεύτριας J. Simington (PhD.) (Taking Flight International). Το μοντέλο αυτό

συνθέτει τη σύγχρονη νευροεπιστημονική γνώση με εναλλακτικές βιωματικές τεχνικές όπως τη θεραπεία της τέχνης, τις τεχνικές ύπνου, την ενεργειακή δουλειά, και το NLP (νευρογλωσσικό προγραμματισμό). Το θεωρητικό υπόβαθρο αυτού του μοντέλου βασίζεται στη θεωρία του C. G. Jung, (ιδρυτή της Αναλυτικής Ψυχολογίας) και την αρχέγονη σοφία που πηγάζει από τους αυτόχθονες λαούς της Αμερικής. Τα θέματα που θα παρουσιαστούν στο σεμινάριο περιλαμβάνουν την αξιολόγηση των τραυματικών εμπειριών, τις διαφορετικές εκφάνσεις και επιπτώσεις του τραύματος στη προσωπικότητα, με αναφορές στη παιδική και ενήλικη ζωή, τη κλινική αξιολόγηση της Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες, θέματα ορίων, σεξουαλική παραβίαση και ενδοοικογενειακή βία, απώλειες και πένθος, ενδυνάμωση και πνευματικότητα στη θεραπευτική διεργασία. Θα διδαχτούν επίσης συμβουλευτικές στρατηγικές και δεξιότητες παρέμβασης σε τραυματισμένα άτομα.

Το σεμινάριο θα διδαχθεί σε τρία μέρη (Μέρος 1<sup>ο</sup> : «Ασφάλεια», Μέρος 2<sup>ο</sup>: «Ενθύμηση και Πένθος», Μέρος 3<sup>ο</sup>: «Επανασύνδεση με τη Ζωή») εκ των οποίων μόνο το πρώτο μέρος αποτελεί αυτοτελές σεμινάριο. Για τη παρακολούθηση του 2<sup>ου</sup> και 3<sup>ου</sup> μέρους είναι υποχρεωτική η παρακολούθηση των προηγούμενων μερών. Απευθύνεται σε επαγγελματίες /εκπαιδευόμενους στο χώρο της Ψυχικής Υγείας (Ψυχολόγους, Ψυχοθεραπευτές Κοινωνικούς Λειτουργούς, Εναλλακτικούς Θεραπευτές), ή Παρέμβασης στη Κρίση (Εργαζόμενους σε Ιατρεία Επειγόντων, σε δομές ευπαθών ομάδων όπως τους μετανάστες, καταφύγια κακοποιημένων γυναικών κτλ.). Το σεμινάριο αυτό δίνει έμφαση στη βιωματική προσέγγιση παράλληλα με τη θεωρητική κατάρτιση, όμως κατά βάση είναι ψυχοεκπαιδευτικό και δεν αποτελεί θεραπευτική ομάδα.

## Ειδικά περιεχόμενα για κάθε μέρος σεμιναρίου:

- **1<sup>ο</sup> Μέρος (Ασφάλεια)**

**6/5/2017, 12:00 – 19:00**

Στο πρώτο μέρος του σεμιναρίου, θα επικεντρωθούμε στην Ασφάλεια, καθώς η ασφάλεια αποτελεί το πρώτο βασικό βήμα στην αποκατάσταση τραύματος. Θεωρητική γνώση για τα διαφορετικά είδη του τραύματος και τις ποικίλες επιπτώσεις τους θα διδαχθούν αναλυτικά. Τεχνικές Αναπνοών και χαλάρωσης καθώς και βασικές στρατηγικές ανακούφισης / εμπειρίας των αγχώδων αντιδράσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη παρέμβαση στη κρίση, θα παρουσιαστούν.

- **2<sup>ο</sup> Μέρος (Ενθύμηση και Πένθος)**

**27 & 28/5/2017, 12:00 – 17:00**

Στο δεύτερο μέρος του σεμιναρίου, θα εμβαθύνουμε στον πυρήνα των τραυματικών εμπειριών εξετάζοντας τις επαναλαμβανόμενες εμπειρίες τραύματος όπως την ενδοοικογενειακή βία, τη παραβίαση των ορίων στη σεξουαλική κακοποίηση και την ψυχολογία της παιδικής παραμέλησης / κακοποίησης. Προηγμένες τεχνικές ενδυνάμωσης, απελευθέρωση ανεπίλυτων συναισθημάτων, εργασία απαρτίωσης των αποσχισμένων ψυχικών μερών και περισυλλογή γύρω από τις προσωπικές απώλειες και τους τρόπους αντιμετώπισης, θα εξεταστούν σε ένα ασφαλές πλαίσιο.



ΕΛΛΗΝΟ  
ΒΡΕΤΑΝΙΚΟ

ΜΕΤΑΛΛΥΚΕΙΑΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΟ 1989

Ρεθύμνου 2, 106 82, Αθήνα (Μουσείο) • Τηλ: 210-8217710 • Email: [contact@bhc.gr](mailto:contact@bhc.gr)

- **3<sup>ο</sup> Μέρος (Επανασύνδεση με τη Ζωή)**

Στο τελευταίο αυτό μέρος αποκατάστασης τραύματος, θα εξετάσουμε τη νέα κοσμοθεωρία που συχνά προκύπτει μετά από την επεξεργασία των τραυματικών εμπειριών. Η συνειδητοποίηση των προσωπικών στόχων καθώς και η επανασύνδεση με τους άλλους ανθρώπους θα είναι το επίκεντρο της θεματολογίας. Οι συμμετέχοντες θα προχωρήσουν ένα ακόμα βήμα στο θεραπευτικό τους ταξίδι, απελευθερώνοντας πεποιθήσεις και αισθήματα που τους κρατούν πίσω, προχωρώντας με μεγαλύτερη δημιουργικότητα και εμπιστοσύνη στο μέλλον τους.

**Εισηγήτρια:**

**Αλεξάνδρα Κορδόση - Ψυχολόγος / Ψυχοθεραπεύτρια (MA., BSc.)**



Η Αλεξάνδρα Κορδόση είναι Ψυχολόγος / Ψυχοθεραπεύτρια Συνθετικής Προσέγγισης έχοντας εκπαιδευτεί στην Ελλάδα και το Ηνωμένο Βασίλειο. Είναι κάτοχος Πτυχίου Ψυχολογίας (BSc.) από το Middlesex University of London, Μεταπτυχιακού Διπλώματος (MA) στη Συνθετική Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική από το Regent's College, City University of London, Διπλώματος Συστημικής Οικογενειακής Θεραπείας (Pg. Cert.), από το Birkbeck College University of London καθώς και Κλινικής Ψυχοπαθολογίας (Pg Cert.) από το Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Έχει ειδικευτεί επιπλέον στη Συνθετική Θεραπεία Τραύματος και Μετατραυματικής

Διαταραχής (Pg. Cert.) και την Υποστήριξη στο Πένθος (Pg. Cert.) από τη Διεθνή εταιρεία Taking Flight International Corporation of Canada. Ενημερώνει διαρκώς τη πρακτική της συμμετέχοντας σε εργαστήρια, συνέδρια, θεραπευτικές και εποπτικές ομάδες γύρω από τη Συμβουλευτική Ψυχολογία, τη Συστημική Οικογενειακή Θεραπεία, τη Σχισιακή Ψυχανάλυση και τη Τραυματοθεραπεία. Είναι μέλος της Βρετανικής Ένωσης Ψυχολόγων (BPS Memb. No: 156537) και πιστοποιημένη Συμβουλευτική Ψυχολόγος από το Βρετανικό Συμβούλιο Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας (HCPC Memb. No: PYL31698).

Στην επαγγελματική της πορεία έχει εργαστεί σε διάφορες δομές με ενήλικες και παιδιά ("Kids Company: Daubeneay Primary School, Hackney, London", "Islington Continuing Counselling Project: Highbury Counselling Centre", "Εργαστήριο Ανάπτυξης Παιδιού, Εφήβου και Οικογένειας ΑΡΓΩ", "Κέντρο Τέχνης και Ψυχοθεραπείας", "Ιατρείο Κεφαλαλγίας και Ψυχικών Διαταραχών", "Εταιρεία Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων "ΔΡΩ", καθώς επίσης έχει ασκηθεί στο "Τμήμα Βραχείας Νοσηλείας" γυναικών του Αιγινήτειου Νοσοκομείου και στους "Γιατρούς του Κόσμου" της Αθήνας). Τα τελευταία έτη εργάζεται ιδιωτικά, παρέχοντας Ατομική Ψυχοθεραπεία, Θεραπεία Ζεύγους, Συμβουλευτική Γονέων και Οικογένειας, Θεραπεία Τραύματος και Πένθους και Συνεδρίες Αυτογνωσίας.

**Website:** [www.psychologyforus.gr](http://www.psychologyforus.gr)

**Email:** [alexa.kordosi@gmail.com](mailto:alexa.kordosi@gmail.com)

**Linked In:** [Alexandra Kordosi](#)

**Facebook:** [Ψυχολογία Για Εμάς](#)

**Περισσότερες πληροφορίες και εγγραφές: 210 – 8217710 , [contact@bhc.gr](mailto:contact@bhc.gr)**