

# EFT-tehnika čustvenega osvobajanja

18.11.2010

Gradivo pripravil: Metod Čufar

Jesenice, NOVEMBER 2010

Gradivo je dostopno na portalu CVŽU Gorenjska –  
<http://ucenje.cvzu-gorenjske.si/show.aspx?xid=WBT:X:PrvaStran>

## **Tehnike čustvenega osvobajanja EFT**

osnoval Gary Craig

### Vsebina

- Začetki EFT
- Bistvena vprašanja
- Bližnjica in osnovni recept
- 9 Gamut
- Testiranje
- Podzavestni odpor
- Namigi
- Tehnika odločitve
- Tehnike filmske predstavitve
- Ideje, vprašanja
- Povzetek

## **Tehnike čustvenega osvobajanja EFT**

osnoval Gary Craig

»Stimulacija energijskega sistema je izjemna zdravilna tehnika, ki si zasluži Nobelovo nagrado. Njen vpliv na zdravstvene vede v prihodnosti bo nedvomno velik.«

Dr. Fred Gallo

### **Začetki EFT**

Načela, ki se skrivajo za tehnikami EFT, je odkril klinični psiholog Dr. Rodger Callahan, njegove tehnike pa so poimenovali terapija miselnega polja (TFT – Thought Field Therapy).

Tehnike EFT je v zgodnjih devetdesetih letih razvil študent dr. Callahana. Gary Craig. Gary je poenostavil energijsko terapijo in jo naredil splošno dostopno. Razvite so bile še mnoge druge terapije, ki pripadajo tej skupini terapij – energijski psihologiji.

**Preizkusite jih POVSOD**  
**Ena velikost, ki se vsem prilega!**

Zaskrbljenost	Fizična bolečina	Fobije/bojazni
Avtomobilaska nesreča	Napad panike	- Nastopanje v javnosti
Dolgočasje	Žalost	- Zobozdravnik
Klavstrofobija	Občutek sramu	- Podgane
Depresija	Stres	- Pajki
Obžalovanje	Samopodoba	- Ščurki
Občutek krivde	Spolna zloraba	- Igle
Glavobol	Težave pri športu	- Vožnja
Nespečnost	Travma	- Kače
Omejevalna prepričanja	Vojni spomini	- Višina
Ljubezenska bolečina	Izguba teže	- Voda

### **Je varno?**

Osnovni postopek je zelo preprost in celo otroci ga lahko uspešno uporabljajo. Brez nevarnosti ga lahko uporabljamo za vsakodnevna čustva, kot so jeza, žalost, frustracija, in v različnih neprijetnih okoliščinah. Ne priporočamo pa, da na zelo travmatičnih slučajih delate sami, brez nadzora izkušenega terapevta.

### **Ali traja?**

Rezultati tehnik EFT so običajno trajni. Če se stanje povrne, gre za nov vidik, potreben obravnave, ali pa pride na dan nov spomin.

Če problem razdelamo na posamezne dogodke in jih posamezno obravnavamo, navadno pride do trajne osvoboditve.

Pomembno je, da se o vsakem duševnem ali kroničnem stanju posvetujemo z ustrezno usposobljenim strokovnjakom. Če EFT uporabljamo v kombinaciji z drugimi terapijami, lahko veliko hitreje pridemo do rezultatov.

### **Kako dolgo traja, da rešimo težavo?**

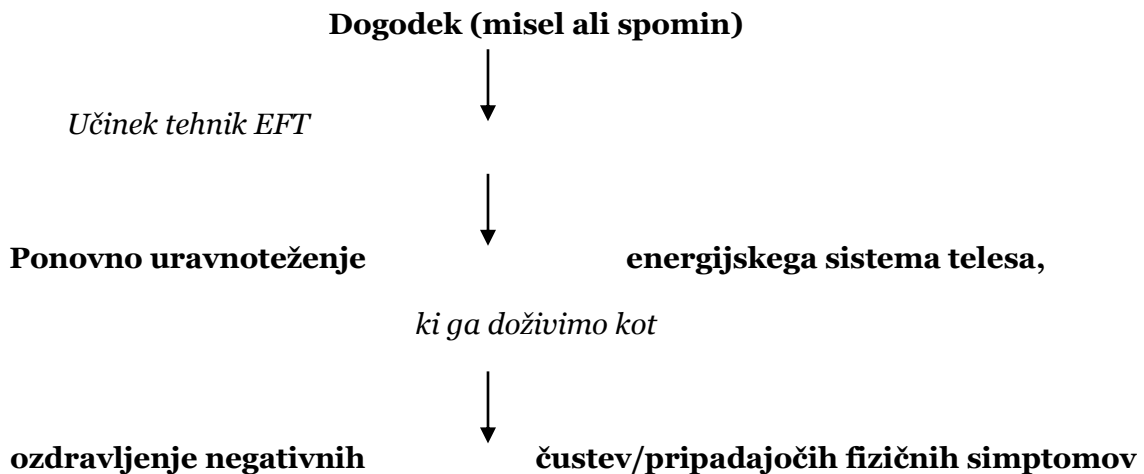
EFT pogosto zagotavlja zelo hitre rezultate. Včasih se res že v eni minuti zgodi čudež, vendar ne smemo pričakovati, da se bo zgodilo kaj takega. Če tehnike EFT pravilno uporabljamo, rezultate dosežemo veliko hitreje kot pri večini ostalih tradicionalnih postopkov. Število ponovitev je odvisno od problema, ki ga obravnavamo.

Kronična stanja imajo navadno v ozadju številne kompleksne probleme. Za uspešne rezultate je torej najpomembnejša vztrajnost.

## Kako deluje?



Če s konicami prstov stimuliramo območja, kjer se končujejo meridijani, medtem ko doživljamo ali se naravnavamo na določen problem, motnjo oziroma blokado odpravimo in problem je razrešen. Omogočimo, da se energija prosto pretaka in ponovno se lahko vzpostavijo običajne funkcije.



**Vzrok za VSAKO negativno čustvo  
je motnja v energijskem sistemu telesa.**

## Bližnjica in osnovni recept

### 1. Izberite problem oziroma neugodje, na katerem želite delati.

Žalost, strah, zaskrbljenost ali katerokoli drugo omenjeno neugodje.



**LOCIRAJTE neugodje:** Ugotovite, kje natanko se bolečina pojavlja. Če imate glavobol, je le-ta na sprednji strani glave? Nad očesom? Na sencih?

Če ste žalostni, kje to čutite? V srcu? V prsih? Vas stiska v grlu?

Če ste zaskrbljeni, vas tišči v trebuhu, imate potne dlani, se vam tresejo roke? Preverite, kako čutite IN kam vas ti občutki usmerjajo, da pogledate.

### 2, Ugotovite, *kako močno* je to neugodje in **OCENITE intenzivnost.**

Uporabite lestvico od nič do deset, pri čemer je deset največje neugodje, pri nič pa neugodja sploh ni.

**Ta številka NI diagnoza!** Služi samo kot referenčna točka in ko opravite ta kratek postopek, lahko vidite, kje ste začeli in kakšen korak ste napravili v smeri proti boljšemu počutju.

**Ne pozabite si zapisati svoje začetne ocene.**

Namesto številke lahko uporabite tudi oceno »šibko-srednje-močno« ali stanje izmerite z iztegom rok (kar je nadvse primerno za otroke)...

### Ocenjevanje s širjenjem rok!



Roke skupaj = nič.



Roke do konca razširite vstran;  
popolnoma iztegnjene roke = 10.

**Poskusite tole: medtem ko mislite na vašo bolečino**, pustite, da se roke širijo iz ničelnega položaja navzven, pri tem pa vedite, da se bodo *avtomatsko* ustavile natanko v pravilnem položaju.

### **Priprava 1: karate točka**



### **To je prvi del priprave.**

Opazujte občutke, **ko s konicami prstov ali s prstnimi blazinicami ene roke** tapkate po zunanjem delu dlani druge roke, pri čemer začnete pod mezincem in se premikate navzdol proti zapestju.

Lahko tapkate tudi po obeh karate točkah hkrati. Preizkusite različne načine tapkanja in ugotovite, kateri vam najbolj ustreza.

### **Ni pomembno, katera roka tapka po drugi.**

## Priprava 2: boleči točki



**To je alternativni način za izvedbo prvega dela priprave.**

**Najprej položite kazalec na vdolbino pod vratom.** Druge prste razširite navzven proti pod pazduhi, kolikor sežete, prav tako palec.

Točki pod palcem in pod prstancem ob pazduhah sta nekoliko občutljivi. Če tam ne občutite bolečine, potipajte nekoliko naokrog in poiščite občutljivo mesto. Točki se imenujeta K-27 oziroma »boleči točki«.

Zakaj? Ker sta to točki limfne drenaže in sta lahko nekoliko ali kar precej boleči. Ne bo vam škodilo, če boste ti točki nežno masirali.

**Namesto tapkanja po karate točki lahko nežno masirate boleči točki.**

**Bodite nežni!** Tehnike EFT naj bi bile kar se da nežne! Ne gre namreč za neusmiljeno, agresivno tehniko. Boleči točki uporabljajte za posebej trdovratne probleme, ali kadar nimate prostih obeh rok.

## Priprava 3: Kaj govoriti

**Priznajte in sprejmite:**

**Medtem ko tapkate po karate točki ali masirate boleči točki, glasno (ali v mislih) z besedami izrazite, kaj se dogaja z vami.**

**Kljub temu, da \_\_\_\_\_ (problem), se imam rad/a in se popolnoma sprejemam.**

**Vsako afirmacijo trikrat ponovite:**

1. Kljub temu, da \_\_\_\_\_, se globoko in popolnoma sprejemam.
2. Kljub temu, da \_\_\_\_\_, se globoko in popolnoma sprejemam.
3. Kljub temu, da \_\_\_\_\_, se globoko in popolnoma sprejemam.

Ta postopek se imenuje Priprava.

Med tapkanjem ali masiranjem glasno izgovarjajte afirmacije (lahko pa tudi v mislih, če okoliščine ne dopuščajo glasnega govorjenja).

### Osnovne stimulacijske točke



Ko ste izvedli pripravo, začnite tapkati po točki na začetku obrvi.

Tapkajte po točkah od 1 do 7, medtem pa nekako takole ponavljajte bistvo svojega problema:

- 1 – točka pod obrvmi – tapkajte in govorite: “Ta \_\_\_\_\_ (problem)”
- 2 – točka na zunanji strani očesa – tapkajte in govorite: “Ta \_\_\_\_\_ ”
- 3 – točka pod očesom – tapkajte in govorite: “Ta \_\_\_\_\_ ”
- 4 – točka pod nosom – tapkajte in govorite: “Ta \_\_\_\_\_ ”
- 5 – točka na bradi – tapkajte in govorite: “Ta \_\_\_\_\_ ”
- 6 – točka ključnice – tapkajte in govorite: “Ta \_\_\_\_\_ ”
- 7 – točka pod pazduho – tapkajte in govorite: “Ta \_\_\_\_\_ ”

Ko ste izvedli vse tri dele priprave in en krog tapkanja, ste zaključili celoten postopek EFT – ki se imenuje tudi »bližnjica«.

### Postopek 9 Gamut Uravnoteženje možganov

Operacija delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.



## 9 GAMUT

Tapkajte po vdolbini med členkoma mezinca in prstanca na hrbtišču roke. Med tapkanjem izvajajte naslednje vaje.

- Oči odprte
- Oči zaprte
- Oči močno navzdol, levo
- Oči močno navzdol, desno
- Krožite z očmi v desno
- Krožite z očmi v levo
- Zabrudajte si melodijo
- Štejte do 5
- Zabrudajte si melodijo

### Testiranje

**Kako močan je sedaj vaš glavobol oziroma bolečina? Poglejte prvotno oceno. Kakšna je bila?**

**In kakšna je *sedaj*?** Večji del problema je do sedaj odstranjen. Seveda pa je *vsak primer drugačen in ne pride vedno do "čudeža v eni minuti"*.



Preden problem popolnoma izpuhti, je morda treba najprej razmotati čustvene korenine.

**PONOVO IZMERITE INTENZIVNOST** in če bolečina še ni izginila, postopek ponovite z besedami:

**Kljub temu, da imam še vedno \_\_\_\_\_, se globoko in popolnoma sprejemam.**

**Postopek vztrajno ponavljajte, dokler ne dosežete ničle.**

### Kroženje z očmi od tal do stropa

Ko ste intenzivnost problema na lestvici od 0 do 10 privedli do 1 ali 2, uporabite tole bližnjico, ki vam bo vzela le nekaj sekund, intenzivnost pa boste zmanjšali na 0. Nprekinjeno tapkajte po točki Gamut (glavo držite pri miru) in kakšnih 6 do 10 sekund počasi krožite z očmi od skrajnega spodnjega položaja s pogledom v tla do skrajnega zgornjega s pogledom v strop. Pri tem ponavljajte stavek, ki ste ga izbrali za opomnik.

## Koristna vprašanja za določanje afirmacije

- Na kaj vas ta problem spominja?
- Kdaj ste imeli prvič, kolikor se lahko spomnite, takšne občutke?
- Kakšno globlje čustvo bi se utegnilo skrivati za tem problemom?
- Če bi lahko ponovno preživeli svoje življenje, kateri osebi oziroma dogodku bi se najraje izognili?

## Zasuk polarnosti oziroma podzavestni odpor (PO)

Podzavestni odpor je psihično stanje oz. stanje energijskega sistema, ki se s samosabotažo upira vsakemu poskusu, da »bi šlo na bolje«. Ne glede na to, v kolikšni meri si zavestno želite, da bi se nekaj zgodilo, podzavestni odpor vam bo to vselej preprečil. Med obravnavanjem skritih vzrokov pa ga lahko z afirmacijami v okviru postopka EFT korigiramo.

Najpogostejši vzrok za PO je premalo odločno ali s premalo poudarka izrečena afirmacija. Če je pri nekom prisoten podzavestni odpor, nima možnosti, da bi dosegel rezultate, četudi bi še toliko tapkal. S korekcijo podzavestnega odpora ne boste avtomatsko postali čili in zdravi, odprli pa si boste vrata za sprejemanje novih odločitev in uvajanje novega, bolj prilagodljivega vedenja.

### Zamenjava polarnosti ali podzavestni odpor

#### **VSTAVI SLIKO!**

vodi v negativno stanje, samosabotažo, ki zgloda navzven, kot bi se namerno upirali. Podzavestni odpor je pogost pri depresiji, odvisnosti in kroničnih fizičnih boleznih.

Povzročajo ga lahko dogodki, odločitve in prepričanja iz preteklosti, stres, zamenjava polarnosti in energijski strupi.

## Kaj povzroča PO?

- Negativno razmišljanje. Tudi osebe z najbolj pozitivnim mišljenjem v sebi prenašajo podzavestne, samouničevalne misli.
- Povzročajo ga lahko tudi energijski strupi (hrana, električne naprave).
- Lahko ga povzroča kakšna »dodatna korist«.

Prisoten je pri okrog 40% problemov in pri okrog 95% kroničnih zdravstvenih težav in zasvojenosti.

Skoraj zagotovo ste lahko prepričani, da gre pri vas za podzavestni odpor, če:

- brez potrebe odlašate, ste zasvojeni ali imate kronično bolezen;
- vaše psihično ali fizično zdravljenje poteka počasi ali je blokirano;
- delate stvari, ki vas spravljajo v težave;
- ne delate stvari, ki bi bile za vas koristne;
- vaš napredek na kateremkoli življenjskem področju pogosto naleti na ovire;
- počutite se, kot bi obtičali na mestu;

- v življenju ne najdete polnega užitka, miru ali zadovoljitve.

### **Nekaj nasvetov za boljše rezultate:**

- Bodite določni – opišite bolečino, povežite jo z določenimi dogodki, z določenimi osebami.
- Po možnosti tapkajte po obeh straneh telesa.
- Kadar tapkate z obema rokama, od časa do časa roki zamenjajte.
- Tehnike EFT izvajajte vsak dan. Tako kot si vsak dan umivate zobe, dnevno »perite« tudi svoje možgane.
- Večkrat na dan stimulirajte karate točko, da ne boste obtičali v odporu.
- Pijte veliko vode – 2 litra na dan, še zlasti pred izvajanjem postopka EFT.
- Po potrebi spreminjajte opomnik, da bo sproti odražal spremembe problema, na katerem delate.
- Govorite to, kar mislite, bodite pošteni do sebe in svojih čustev, ne skušajte biti »prijazni«, če boste med tapkanjem izrazili tudi negativno plat, ne bo nobene škode.
- Osredotočajte se na uglaševanje, ne na tapkanje.
- Najbolje je, če afirmacije izgovarjate glasno, z občutkom in poudarkom.

### **Kadar obtičite**

- Ponovno preizkusite PO z več poudarka.
- Bodite določni, kolikor se le da.
- Spijte kozarec vode.
- Premikajte se – kakšna blaga vaja vam lahko koristi.
- Vidiki se spreminjajo – preverite, če še vedno občutite enako kot v začetku.
- Ponovite zaporedje z večjim poudarkom in glasneje, da boste povečali jakost čustev.
- Potrebujete stik z ljudmi.
- Izvedite celoten osnovni recept, vključno s postopkom gamut.

### **Tehnika izbire/odločitve**

Tehniko odločitve lahko uporabite, ko intenzivnost na lestvici od 0 do 10 pade na približno 4 ali manj.

Določite negativno čustvo ali stanje (misel, vedenje, občutek, bolečino ipd.), ki se ga želite rešiti. Oblikujte alternativo, ki je bolj ali manj v nasprotju z negativnim čustvom ali stanjem. Združite negativno čustvo s pozitivno alternativo, pri čemer vedno zaključite s pozitivno alternativo.

### **Tehnika filmske predstave (Tehnika pripovedovanja zgodbe)**

Uporablja se pri močnih čustvih zaradi travmatičnih izkušenj.

- Najprej postavite stranki vprašanje: *"Če bi šlo za film, kako dolg bi bil?"* (odgovor naj bi bil kratek, v sekundah ali minutah).
- Potem stranko vprašajte: *"Kakšen naslov bi mu dali?"* S tem naj bi stranko napeljali na določen naslov, kot na primer: *»Pretepec v razredu«* ali *»Na petek sama v dežju«*.

- Potem stranko prosite, naj si film zavrti v glavi in na lestvici od 1-10 oceni intenzivnost, ki jo občuti ZDAJ (ko si to predstavlja). Druga možnost je, da jo zaprosite, naj UGIBA, kakšna bi bila intenzivnost, ČE bi si dogodek živo predstavljala. Z ugibanjem si stranka delno prihrani čustveno bolečino.
- Potem izvedite nekaj ponovitev tehnik EFT na temo "ta \_\_\_\_\_ film", da se intenzivnosti odvzame ostrina.
- Potem naj vam stranka z besedami opiše film, pri čemer naj začne z lahkotnejšim segmentom, s tem da jo PREKINETE, ČIM OBČUTI KAKRŠNOKOLI INTENZIVNOST. Navadno boste morali poudariti pomembnost prekinjanja, saj večina strank živi v prepričanju, da mora biti pogumna in občutiti bolečino, kadar jo podoživlja, če se hoče znebiti problema. Pri uporabi tehnik EFT so prekinitve odlična priložnost za tapkanje.
- EFT uporabite ob vsaki prekinitvi, dokler na določenem segmentu (vidiku) filma ne prihaja več do intenzivnih občutkov.

Film ima točno določen začetek in ob pravem času pride do točno določenega konca. Ima točno določeno zgodbo in v njem nastopajo točno določene osebe. Uporablja točno določene besede in točno določena dejanja, s čimer ustvarja točno določene občutke. Če stranka ne more ustvariti točno določenega filma o svojem problemu, je problem zastavljen preširoko.

### **Pomembno**

- EFT ni nadomestilo za zdravniške recepte in napotke.
- EFT ne odvrtača od previdnosti, ki jo narekuje zdrava pamet.
- EFT ne izniči lekcij, naučenih iz posameznikovih izkušenj, niti ne njihovih razlogov in resničnosti.
- Osebe z duševnimi motnjami mora obravnavati strokovnjak za tovrstne motnje (dvojna osebnost, shizofrenija...).
- Ni treba, da verjamete v tehnike EFT, pomembno pa je, da ste jih pripravljene uporabljati. Pomanjkanje vere se da s tehnikami EFT odpraviti.

### **Ideje, ki vam bodo v pomoč pri delu**

#### **Bolečina:**

- Opišite bolečino (ostra, zbadanje, topa) in, kje se pojavlja (leva rama, vrat itd.).
- Ustvarite si podobo bolečine (barva, obseg, sestava).
- Kakšna so in kako dolgo že trajajo čustva, ki spremljajo bolečino?

#### **Strahovi:**

- Kdaj so se začeli pojavljati, poznate vzrok?
- Vizualizirajte problem, ustvarite si podobo strahu.
- Počasi se približujte dejanskemu strahu, pri čemer obdelajte vsak korak na poti.

#### **Hrepenenje:**

- Osredotočite se na bistvo.
- Skušajte najti mesto v telesu, kjer hrepenenje občutite.

- Razjasnite problem osamljenosti, zaskrbljenosti, praznote in prikrajšanosti.

### Čustveni problemi:

- Osredotočite se na izvor čustva, kdo, kdaj, kje, zakaj? Obravnavajte posamezne dogodke. Vizualizirajte prizorišče.
- Kje v telesu to občutite?
- Deskriptivna vizualizacija (opišite barvo, sestavo, obliko, mesto itd.).

### Pogosta vprašanja:

- Je pomembno, katero roko uporabljam?

NE

- Lahko med tapkanjem roki menjam?

DA

- Lahko tapkam z obema rokama?

DA

- Kolikokrat naj potapkam posamezno točko?

Povprečno pet- do sedemkrat, vendar ni strogih pravil.

- Je PRIPRAVA nujna?

Ne vedno, potrebna pa je, kadar se pojavlja podzavestni odpor.

- Se bomo z uporabo EFT prenehali naravno (in zdravo) čustveno odzivati na posamezne situacije?

NE

- Kako dolgo trajajo rezultati zdravljenja?

Pogosto za vedno. Zaradi neobdelanih vidikov se včasih zdi, da se je problem »povrnil«.

- Je treba zdravljenje ponavljati?

Včasih, zaradi drugih vidikov; vendar pa, če je delovalo enkrat, bo navadno tudi pri ponovitvi.

- Ali je postopek EFT za vse težave enak?

DA

### Povzetek

**OPREDELITE PROBLEM ALI TEŽAVO:** Imate glavobol (ali kakšno drugo bolečino, bodisi čustveno, fizično ali duševno).

**LOCIRAJTE GA:** Ugotovite, kje v telesu se bolečina pojavlja, natančno si jo opišite.

**IZMERITE JO:** Na lestvici od 1 do 10 določite intenzivnost bolečine, pri čemer je 10 največja intenzivnost. Zapišite si oceno.

**Vsako afirmacijo trikrat ponovite, nekako takole:**

**Kljub temu, da imam \_\_\_\_\_, se globoko in popolnoma sprejemam. 3x**



**TAPKAJTE po točkah**, pri tem pa z besedami ponavljajte bistvo vašega problema



- 1 – točka pod obrvmi**
- 2 – točka na zunanji strani očesa**
- 3 – točka pod očesom**
- 4 – točka pod nosom**
- 5 – točka na bradi**
- 6 – točka ključnice**
- 7 – točka pod pazduho**

**PONOVRNO IZMERITE INTENZIVNOST** in če je problem še vedno prisoten, izvedite še eno ponovitev, pri čemer ponavljajte:

**Kljub temu, da imam še vedno \_\_\_\_\_, se globoko in popolnoma sprejemam.**

**Postopek vztrajno ponavljajte, dokler ne dosežete ničle.**

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.