

Część druga

EFT dla zaawansowanych

1. Dodatkowe punkty stymulacji	44
2. Dodatkowe techniki EFT	50
2.1. Technika filmu (Movie Technique)	50
2.2. Technika narracji (The Tell the Story Technique)	52
2.3. Magiczna skrzynia (Magic Box)	53
2.4. Osobisty proces pokojowy (Personal Peace Process)	56
2.5. Okrażanie problemu (Sneaking up on the Problem)	59
2.6. Technika bezłzowego leczenia traumy (The Tearless Trauma Technique)	60
2.7. Pałac możliwości (Palace of Possibilities)	62
2.8. EFT wyboru (EFT-Choices)	68
2.9. Choices-Trio	70
2.10. Podążanie za bólem (Chasing the Pain)	71
2.11. Zapożyczona korzyść (Borrowing Benefits)	73
3. Algorytmy	77
4. Gruzoł grasicy	89
5. EFT w pracy z innymi	93
5.1. EFT z dziećmi	95
5.2. EFT przez telefon	97
5.3. Praca z surogatem (Proxy/Surrogate Tapping)	98
6. Co robić, gdy EFT nie działa?	100
7. Przykłady pracy z EFT	106
8. Badania naukowe w psychoterapii energetycznej	111
9. Materiały do samodzielnej pracy	116

1. Dodatkowe punkty stymulacji

Poniżej wymienione dodatkowe punkty EFT są autorstwa Michaela Gandy'ego pracującego w USA od lat z akupunkturą. Punkty te ze względu na ich skuteczność oraz powiązanie z wieloma meridianami przeniósł Gary Craig do schematu EFT. Jego zdaniem stymulacja owych trzech punktów powoduje pobudzenie trzynastu z czternastu meridianów.

Punkty te znajdują się na czubku głowy, na wewnętrznej i zewnętrznej stronie przedramienia oraz na wewnętrznej i zewnętrznej stronie łydki.



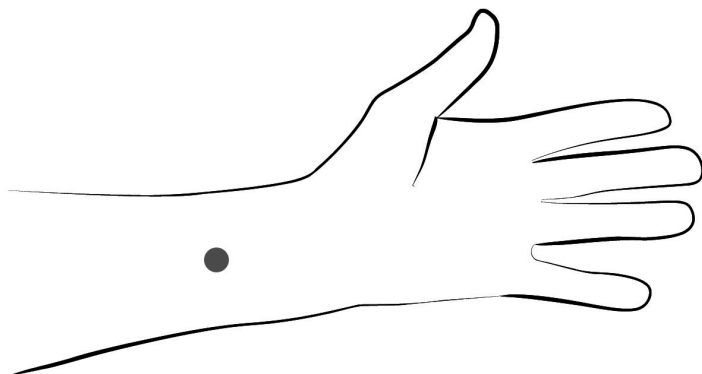


Punkt na czubku głowy (naczynie gubernatora 20) znajduje się dokładnie w połowie linii biegnącej od jednego do drugiego czubka ucha (zobacz rysunek). Punkt ten powiązany jest z meridianem pęcherza moczowego, jelita cienkiego, jelita grubego, potrójnego ogrzewacza, żołądka oraz woreczka żółciowego.



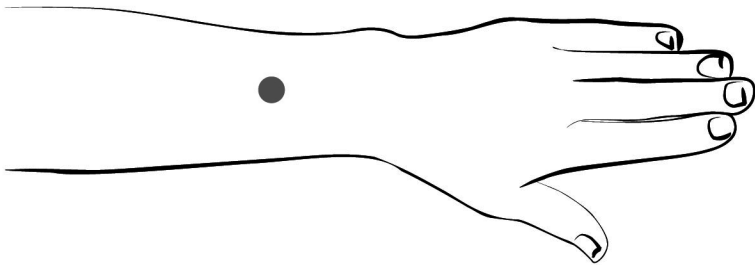
Punkt na wewnętrznej stronie przedramienia (meridian krążenia i seksualności 5) znajduje się na przegubie ręki, w odległości około czterech palców od nadgarstka. Powiązany jest on z meridianem płuca, serca oraz krążenia.

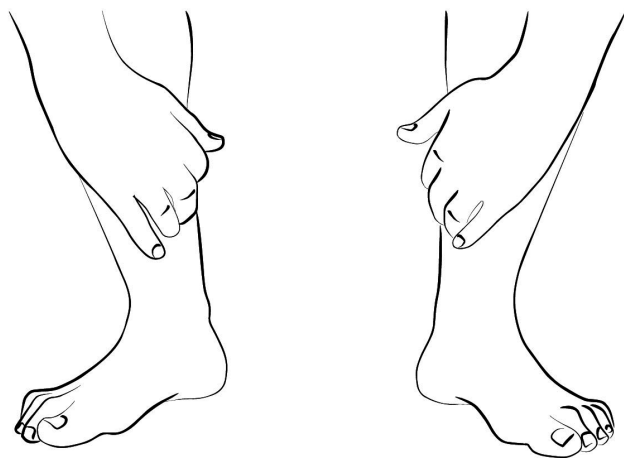
UWAGA: U kobiet ciężarnych ten punkt może być stymulowany jedynie do 4. miesiąca ciąży!





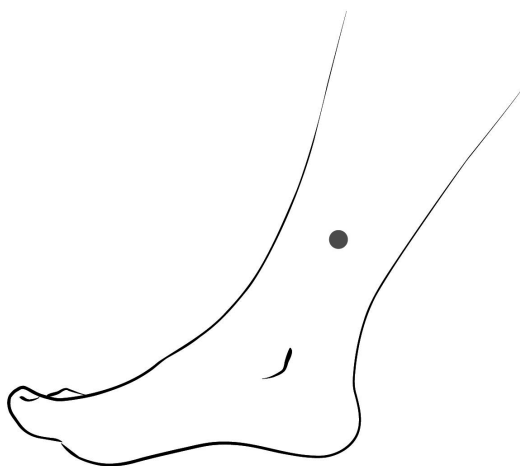
Punkt na zewnętrznej stronie przedramienia (meridian potrójnego ogrzewacza 8) znajduje się w odległości czterech palców od nadgarstka po stronie zewnętrznej w kierunku łokcia.

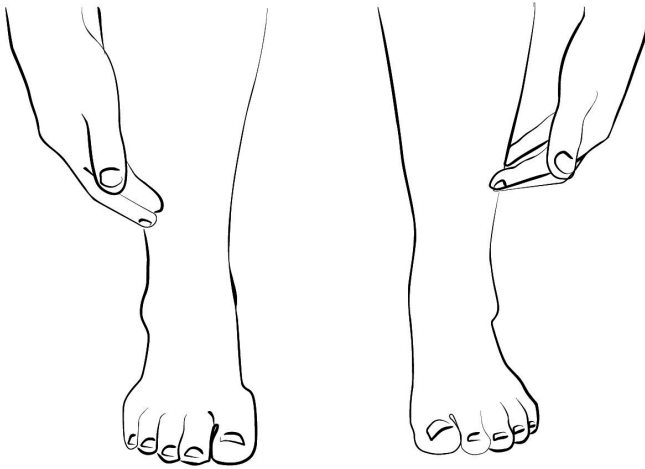




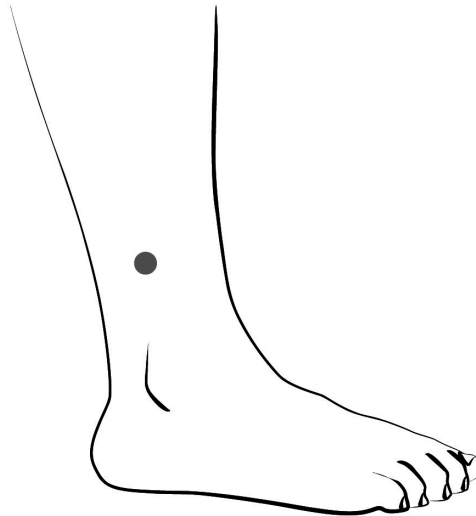
Punkt na wewnętrznej stronie łydki (śledziona, trzustka 6) znajduje się w odległości czterech palców od kostki po wewnętrznej stronie łydki. Związany jest z meridianem wątroby, nerek oraz śledziony i trzustki).

UWAGA: U kobiet ciężarnych ten punkt może być stymulowany jedynie do 4. miesiąca ciąży.





Punkt na zewnętrznej stronie łydki (woreczek żółciowy 39) znajduje się w odległości czterech palców powyżej zewnętrznej kostki w kierunku kolana.



2. Dodatkowe techniki EFT

Opisane poniżej techniki EFT należą do tzw. technik łagodnych. Są one niezwykle przydatne w pracy nad traumatycznymi przeżyciami.

2.1. Technika filmu (*Movie Technique*)

Stosowana zwłaszcza w terapii traumatycznych przeżyć.

W technice tej w oparciu o film, który opowiadamy, zyskujemy dystans do traumatycznego przeżycia.

Technika ta składa się z następujących kroków:

1. Wybieramy temat (sytuację, przeżycie itd.), nad którym chcemy pracować. Jeżeli temat jest zbyt obszerny, wybieramy jedynie jego część (fragment), nad którą chcemy pracować (np. mając lęk przed lataniem samolotem, będący skutkiem bardzo burzliwego lotu, koncentrujemy się na jednym tylko fragmencie takiego zdarzenia np. na silnych turbulencjach). Z tego fragmentu sporządzamy mentalny film trwający zaledwie kilka minut.
2. Nadajemy filmowi tytuł (np. „Dziura powietrzna”).
3. Określamy intensywność odpowiedniej negatywnej emocji na skali SUD. W przypadku bardzo intensywnych emocji (SUD > 7) można ten krok pominąć.
4. Stymulujemy kilkakrotnie wszystkie punkty EFT (1–14, poza punktami dodatkowymi), wymieniając tytuł filmu („Dziura powietrzna”). Zdaniem wprowadzającym będzie wówczas „Mimo iż mam problem z tą »dziurą powietrzną«, kocham i akceptuję się z całego serca”.
Wyrażenie powtarzające się: „dziura powietrzna”.
5. Opowiadamy teraz film w pierwszej lub trzeciej osobie liczby pojedynczej (ja lub on/ona) tak, jak gdybyśmy opowiadali

- go znajomej lub znajomemu. Zaczynamy opowiadać od tego momentu filmu, w którym SUD wynosi 0 (brak jakiegokolwiek negatywnej emocji). Film ten zatrzymujemy natychmiast w momencie pojawiania się pierwszej negatywnej emocji. Wówczas stymulujemy punkty EFT (aż do 0). W razie konieczności dopasowujemy (precyzujemy) ponownie zdanie wprowadzające oraz zdanie przypominające, stosownie do sceny, przy której się właśnie zatrzymaliśmy.
6. Wracamy do początku filmu i zaczynamy opowiadać od nowa.
 7. Jeżeli ponownie pojawi się negatywna emocja, „zatrzymujemy film”, ostukujemy ponownie punkty EFT, aż emocje są równe 0. Procedura ta jest powtarzana tak długo, aż jesteśmy w stanie opowiedzieć cały film od początku do końca bez jakichkolwiek negatywnych emocji. SUD = 0.
 8. Sprawdzamy skuteczność stymulacji poprzez celowe zwiększanie jej dramatyczności (np. ostrzejsze kolory w filmie, głośniejszy ton itd.).

Kroki techniki filmu

1. Wybierz temat. Zrób z niego krótki „mentalny” film.
2. Nadaj filmowi krótki tytuł.
3. Obejrzyj film w szybkim tempie.
4. SUD.
5. Zdanie wprowadzające: „Mimo że do tej pory nosiłam w sobie <tytuł filmu>, kocham i akceptuję się z całego serca”.
6. Stymulacja punktów EFT z tytułem filmu jako zdaniem przypominającym.
7. Opowiadaj swój film w 1. lub 3. osobie liczby pojedynczej. Zacznij od sceny neutralnej. Przy pierwszej negatywnej scenie zatrzymaj film i ostukaj ponownie punkty EFT.
8. Przewiń film do początku i opowiadaj ponownie do następnej negatywnej sceny. Przy każdej negatywnej scenie stymuluj punkty EFT. Powtarzamy to tak długo, aż film może być opowiedziany w całości bez negatywnych emocji.

2.2. Technika narracji (*The Tell the Story Technique*)

Stosowana jest głównie wówczas, gdy mówienie o problemie (traumie) sprawia nam (lub klientowi/pacjentowi) szczególnie dużo trudności.

Na tę technikę składają się następujące kroki:

1. Określamy emocję, którą odczuwamy, myśląc o problemie (np. lęk, panika, wściekłość, żal itd.) i rozpoczynamy zdaniem wprowadzającym:

„Nawet jeżeli teraz na samą myśl o tym, że zaraz będę opowiadał/opowiadała o moim problemie, jestem bardzo niespokojny/niespokojna, kocham i akceptuję się z całego serca”.

lub: „Nawet jeżeli panicznie boję się opowiadania o moim przeżyciu, kocham i akceptuję się z całego serca”.

2. Zaczynamy opowiadać o problemie (traumie). Nie chodzi tutaj o poprawne formułowanie zdań, ważne jest jedynie, abyśmy (lub klient czy pacjent) swobodnie mogli opowiadać o swoim problemie (rola narratora). W momencie pojawienia się jakiegokolwiek negatywnej emocji zaczynamy stymulować punkty EFT.

Odmianą tej wersji może być stymulacja punktów EFT już w momencie rozpoczęcia opowiadania o traumatycznym przeżyciu, bez czekania na pojawienie się negatywnej emocji.

Kroki techniki narracyjnej:

1. Określenie emocji i wartości SUD.
2. Zdanie wprowadzające.
3. Opowiadanie.
4. Stymulacja punktów EFT w momencie pojawienia się negatywnej emocji.

W obu wymienionych wyżej technikach pracujemy bardzo intensywnie z emocjami. Wiąże się z tym pewne niebezpieczeństwo: emocje te mogą być tak silne, iż dalsze opowiadanie przeżycia będzie niemożliwe. W takim wypadku przerywamy stymulację punktów oraz relacjonowanie przeżycia i odpowiednio dopasowujemy zdanie wprowadzające.

Na przykład: „Mimo iż nie jestem w stanie obecnie panować nad moim emocjami, kocham i akceptuję się z całego serca” lub:

„Mimo iż boję się pracować nad pozostałymi emocjami związanymi z tym problemem, kocham i akceptuję się z całego serca”.

Alternatywą wymienionych sposobów może być jedna z poniższych technik.

2.3. Magiczna skrzynia (Magic Box)

Technika ta (autorstwa Freda P. Gallo) pozwala na bardzo skuteczne radzenie sobie z kompleksowymi przeżyciami traumatycznymi. W tym celu notowane są wszystkie aspekty danego przeżycia, oceniana jest ich intensywność na skali SUD i imaginacyjnie (przy użyciu wyobraźni) wrzucane są one do magicznej skrzyni lub kontenera. Już sam ten krok jest często odczuwany jako odciążający, gdyż umożliwia nabranie emocjonalnego dystansu do problemu.

Technika magicznej skrzyni obejmuje następujące kroki:

1. Wybieramy jeden, zawierający jednak wiele aspektów, temat z listy problemów, nad którymi chcemy pracować. Tematem takim może być np. jakieś publiczne wystąpienie (wykład, prezentacja itp.).

2. Notujemy wszystkie aspekty danego tematu. W naszym przykładzie mogą to być np.:
 - lęk przed utratą głosu w trakcie wykładu,
 - lęk przed tym, że publiczność będzie się wyraźnie nudziła,
 - lęk przed utratą wątku w trakcie wykładu,
 - lęk przed tym, że zostanie się wygwizdanym,
 - lęk przed tym, że nasz własny lęk może nas sparaliżować, itd.
3. *Każdy* z aspektów tego tematu szacujemy na skali SUD (0 do 10) i wyobrażamy sobie, jak wrzucamy te poszczególne aspekty do skrzyni (kontenera) znajdującego się np. w rogu pomieszczenia, w którym przebywamy. Gdy w kontenerze znajdują się już wszystkie aspekty, zamykamy go szczelnie.
4. Ponownie szacujemy intensywność *całej* zawartości kontenera na skali SUD.
5. Przypatrując się (w wyobraźni) kontenerowi, stymulujemy kilkakrotnie wszystkie punkty EFT tak długo, aż wartość SUD wynosi 0.

Zdaniem wprowadzającym jest tutaj: „Kocham i akceptuję się z całego serca z wszystkimi moimi problemami i takim, jaki jestem”. Ponieważ w trakcie stymulacji punktów EFT nasza wyobraźnia jest zajęta kontenerem, nie stosujemy tutaj zdania przypominającego.

6. Jeśli SUD wynosi 0, otwieramy pokrywę kontenera i ponownie oceniamy intensywność *każdego* z aspektów danego problemu. Jeżeli wśród nich znajdują się jakieś, których intensywność jest większa niż 0, wówczas ponownie zamykamy wieko kontenera i stymulujemy dalej punkty EFT w odniesieniu do tych aspektów. Krok ten powtarzamy tak długo, aż SUD spadnie do 0. Między kolejnymi rundami EFT można wykorzystać także serię gamy (patrz rozdz. 5 „Schemat EFT – recepta podstawowa”).

7. Formułujemy zdanie docelowe dotyczące danego problemu. Np. „Postanawiam być spokojny i pewny siebie podczas prowadzenia wykładu”.
8. Wykonujemy także 2–3 rundy ze zdaniem docelowym, stymulując wszystkie punkty EFT.
9. Ponownie otwieramy w naszej wyobraźni wieko kontenera i sprawdzamy, czy problem zmienił się już w coś pozytywnego, co dodaje nam odwagi, siły (symbol, kolor, jakieś słowo itd.)
10. Ten symbol siły integrujemy wizualnie w naszym ciele tam, gdzie źródło nowej siły jest najbardziej potrzebne i przykładamy obie ręce do tego miejsca, a następnie pozwalamy tej nowej energii rozprzestrzenić się w naszym organizmie tak, abyśmy ją odczuwali w całym ciele. Tutaj można także powtórzyć raz jeszcze zdanie docelowe.

Często przy pracy nad traumatycznymi wydarzeniami automatycznie aktywowane są tematy związane z wybaczeniem (sobie lub innym). W psychoterapii coraz częściej podkreślana jest ważność i umiejętność wybaczenia sobie i innym w procesie całkowitego zdrowienia. Gary Craig włączył i ten aspekt pracy nad traumą, stosując następujące sformułowanie: „Mimo iż mam jeszcze trochę problemów z (opis traumy), kocham i akceptuję się z całego serca i wybaczam sobie oraz innym (można tutaj wymienić imiennie te osoby) to, co się wydarzyło”.