

Część pierwsza

EFT dla początkujących

1. Zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe?	6
2. Rozwój i początki psychoterapii energetycznej	8
3. Czym są i jak powstają negatywne emocje?	12
4. EFT – co to jest i jak działa?	13
5. Schemat EFT – podstawy	16
6. Schemat punktów stymulacji EFT	23
7. System meridianów	25
8. Technika ostukiwania punktów	28
9. Zjawisko odwrotności psychologicznej	29
10. Efekty pracy z EFT	36
11. Obszary zastosowania EFT	37
12. Dysonans kognitywny, czyli zjawisko Apex	40

1. Zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe?

Mój pierwszy kontakt z psychoterapią energetyczną miał miejsce w roku 2006. Brałam wówczas udział w dwudniowym wstępnym szkoleniu dotyczącym tej formy psychoterapii, nie mając absolutnie żadnego pojęcia o tym, co mnie czeka. Po prostu sama nazwa tej formy psychoterapii wydała mi się bardzo frapująca, ponadto ciągle poszukiwałam jeszcze bardziej skutecznych form pracy z pacjentami. Mimo wielu różnych, często wieloletnich szkoleń, nie byłam tak do końca zadowolona ze skuteczności stosowanych przeze mnie metod, mimo iż wszystkie, które praktykuję, znane są jako bardzo skuteczne. Należy do nich terapia kognitywno-poznawcza, hipnoterapia, systemowa forma pracy z pacjentem i jeszcze wiele innych. Ciągłe wydawało mi się, że czegoś w mojej pracy z pacjentami nie uwzględniam. Podobnie jak lekarze, którzy poprzez lata studiów medycznych zbyt często redukują – moim zdaniem – sposób widzenia i leczenia problemów zdrowotnych pacjenta do płaszczyzny fizycznej, mianowicie jego organizmu i jego ciała, tak i my psycholodzy i psychoterapeuci poprzez nasze studia i liczne szkolenia wyrastaliśmy w przeświadczeniu, że emocjonalne problemy pacjenta muszą być leczone na płaszczyźnie duchowej czy psychicznej. Psychoterapia energetyczna wyprowadza nas z tego błędu. Jest tą formą pracy z pacjentem, która w doskonały sposób

pokazuje, że nie można jednostronnie patrzeć na problemy pacjentów. Każda dolegliwość fizyczna, zwłaszcza przewlekła, wpływa na psychikę, a każdy problem fizyczny uwidacznia się z kolei na płaszczyźnie emocjonalnej. Spoiwem łączącym obie te płaszczyzny jest towarzyszące wszystkim organizmom żyjącym pole energetyczne, a raczej elektromagnetyczne, którego obecność i możliwości terapeutycznego zastosowania nie były przez wiele lat uwzględniane. Psychoterapia energetyczna zrywa z tą złą tradycją, udostępniając zarówno terapeutom, jak i pacjentom cudowne wręcz metody leczenia (i samoleczenia). Cudowne, ponieważ bardzo często pozytywne skutki terapeutyczne odczuwane są już w ciągu zaledwie kilku minut i często pozostają trwałe, wprowadzając w zdziwienie zarówno pacjenta, jak i terapeutę.

Zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe? To doprawdy bardzo pociągające, ale takie jest. Od ponad 4 lat stosuję tę formę psychoterapii w pracy z pacjentami mającymi różnego rodzaju problemy: lęki, fobie, depresje, natręctwa, niskie poczucie własnej wartości, przewlekłe bóle, są ofiarami mobbingu, czują się wewnętrznie wypaleni (burn out), doświadczyli różnych traumatycznych przeżyć, a nawet cierpią na różne alergie itd. Mogłabym tutaj wymieniać owe dolegliwości w nieskończoność. Wspólne dla wszystkich tych problemów jednak było i jest, iż pracując z pacjentami z zastosowaniem psychoterapii energetycznej, znacznie podnosi się skuteczność, a przez to bardzo skraca czas trwania psychoterapii. Jest to trend, którego wszyscy, zarówno pacjenci, jak i psychoterapeuci sobie życzymy.

2. Rozwój i początki psychoterapii energetycznej

Psychoterapia energetyczna jest zupełnie nową i szalenie skuteczną formą psychoterapii. Jej początki sięgają połowy lat 80., kiedy to dwóch psychoterapeutów zupełnie niezależnie od siebie zaczęło stosować wiedzę o liniach energetycznych (meridianach) w leczeniu zaburzeń emocjonalnych. Jednym z nich był amerykański psycholog dr Roger Callahan, drugim zaś australijski psychiatra dr John Diamond. Obydwaj z ogromnym powodzeniem zaczęli jako pierwsi wdrażać wiedzę medycyny chińskiej do psychoterapii. Obecnie psychoterapia energetyczna znana jest już na prawie całym świecie. W wielu krajach pracują w oparciu o techniki psychoterapii energetycznej nie tylko psycholodzy lub psychoterapeuci, ale także lekarze domowi, psychiatrzy, pedagodzy, pracownicy socjalni oraz przedstawiciele wielu innych grup zawodowych mających ciągły lub częsty kontakt z ludźmi potrzebującymi pomocy.

Już sama nazwa tego nurtu sugeruje, że psychoterapia energetyczna zajmuje się systemem energetycznym człowieka, którego istnienie znane jest wielu kulturom na całym świecie. Najstarsze przekazy o liniach energetycznych pochodzą z Chin. Wiedza ta praktykowana jest tam z ogromnym powodzeniem przez lekarzy już od ponad 6 tysięcy lat. Przez linie energetyczne (meridiany) przepływa energia życia, która

w Chinach znana jest pod nazwą *chi*, w Indiach jako *prana*, na Hawajach jako *mana*, w Japonii zaś jako *ki*. Energia ta znana była nawet w starożytnym Egipcie pod nazwą *ka*, o niej mówił też Paracelsus, nazywając ją *aracheus*, Hipokrates, zaś nazywał ją „*vis medicatrix naturae*”. Wspólnym dla wszystkich tych konceptów jest to, iż podkreślają one konieczność swobodnego, tzn. niezakłóconego i nieprzerwanego przepływu owej energii życia w meridianach w celu utrzymania zdrowia. Gdy dochodzi do zakłóceń w jej przepływie, powstają choroby zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Wspomniany wyżej doktor John Diamond w swojej niezwykle interesującej książce „Ciało nie kłamie” słusznie twierdzi, że *każda* choroba rozpoczyna się od zanikania, względnie utraty owej energii życia. Jeżeli temu nie przeciwdziałamy, proces ten trwa i atakuje jakiś narząd naszego organizmu, na skutek czego dochodzi do powstania choroby.

Medycyna chińska rozróżnia dwanaście głównych oraz dwa dodatkowe meridiany. Nazwy głównych meridianów odpowiadają narządom wewnętrznym organizmu. Tak więc mamy meridian płuc, wątroby, serca, śledziony itd. Dwie dodatkowe linie energetyczne to meridian gubernatora (regulator tylny) oraz meridian koncepcyjny (regulator przedni). Stymulując linie energetyczne naszego organizmu, możemy doskonale aktywować ową energię życia i w ten sposób przeciwdziałać wielu chorobom. Wszystko, czego w tym celu potrzebujemy, to jedynie nasze palce, którymi ostukujemy specjalnie dobrane punkty akupunkturalne znajdujące się na meridianach. Tak właśnie działają wszystkie nurty psychoterapii energetycznej. Najbardziej znane na świecie są obecnie: Thought Field Therapy (terapia pól myślowych), stworzona przez wymienionego już wyżej doktora Rogera Callahana, Emotional Freedom Techniques® (technika wolności emocjonalnej) autorstwa amerykańskiego inżyniera Gary’ego Craiga,

będącego uczniem doktora Callahana czy też niezwykle precyzyjna metoda amerykańskiego psychoterapeuty, doktora Freda P. Gallo znana jako EdxTM® (Energy Diagnostic und Treatment Methods). Wspólne cechy tych metod to ich niezwykła skuteczność, łagodność oraz rewelacyjna wręcz szybkość działania. Obecnie nie ma na świecie absolutnie żadnej innej formy psychoterapii, która mogłaby dorównać psychoterapii energetycznej w wyżej wymienionych kategoriach.

Jak doszło do jej powstania?

W latach 80. doktor Roger Callahan miał pacjentkę o imieniu Mary, która od wielu lat panicznie bała się wody. Doktor Callahan pracował już z Mary od prawie 18 miesięcy, jednak stosowane przez niego formy psychoterapii nie dawały pożądanego skutku. Przypadek Mary był o tyle trudny, że cierpiała ona na wiele dolegliwości fizycznych towarzyszących jej fobii. Sam widok wody powodował u niej torsję, nudności, wymioty i bóle żołądka. Gdy pacjentka po dłuższej przerwie ponownie przysłała na sesję terapeutyczną, Callahan zdecydował zastosować wiedzę znaną mu ze szkoleń poświęconych medycynie chińskiej w nadziei, że w ten sposób pomoże jej przynajmniej zmniejszyć bóle żołądka i nudności. W tym celu poprosił Mary, aby ostukiwała punkt znajdujący się na kości jarzmowej pod okiem (meridian żołądka). Po zaledwie kilkakrotnej stymulacji, ku wielkiemu zdumieniu Callahana okazało się, że nie całkowicie zniknęły tylko dolegliwości fizyczne, ale również ów paniczny lęk przed wodą. Mary zaskoczona tak nagłym zanikiem swojego lęku (zaledwie kilka minut), wyszła od doktora Callahana i pobiegła w kierunku basenu znajdującego się niedaleko gabinetu. Pochyliła się nad wodą i zaczęła opryskiwać twarz wodą!!! Była to godzina narodzin psychoterapii energetycznej. Zaciekawiony takim przebiegiem sesji, Callahan zaczął prowadzić intensywne badania kliniczne dotyczące skuteczności

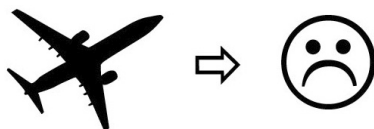
stymulacji punktów akupunkturowych w leczeniu zaburzeń emocjonalnych. W stworzonej przez siebie metodzie terapii pól myślowych (Thought Field Therapy) podkreślał znaczenie kolejności stymulacji punktów akupunktury. Callahan był zdania, że w celu skutecznego uwolnienia pacjenta od jego problemów emocjonalnych (lęk, fobia, depresja, niskie poczucie własnej wartości itd.), należy specjalnie dobrane punkty akupunkturowe stymulować w określonym porządku. Sekwencję takich punktów doktor nazwał algorytmem. Z biegiem czasu powstały więc algorytmy leczenia wielu różnych przypadłości.

Jednym z uczniów Callahana był wspomniany wyżej Gary Craig. Craig jest z wykształcenia inżynierem i pracował w latach 80. jako trener osobowości. Był jednak często sfrustrowany małą skutecznością znanych i praktykowanych wówczas metod psychologicznych i psychoterapeutycznych. Zaczął więc poszukiwać skuteczniejszych metod pracy ze swoimi klientami. Elementem tych poszukiwań było także szkolenie u dr. Callahana. Uzyskana w trakcie szkolenia wiedza stała się podstawą stworzonej później przez Craiga metody, którą nazywał EFT (Emotional Freedom Techniques®).

3. Czym są i jak powstają negatywne emocje?

Domena każdej formy psychoterapii jest praca nad negatywnymi emocjami. Co do tego jednak, jak one powstają, każda szkoła terapii ma zupełnie inne wyjaśnienie, i co się z tym wiąże, także inną formę pracy terapeutycznej. W psychoterapii energetycznej traktuje się negatywne emocje jako skutek blokad energetycznych występujących w meridianach, czyli liniach energetycznych. Tak długo jak owe blokady w występują meridianach, mamy do czynienia z obecnością negatywnych emocji. Takie podejście do emocji jest w świecie psychologii czymś zupełnie nowym. Do tej pory negatywne emocje były traktowane jako skutek naszych myśli (przekonań wewnętrznych) czy też wewnętrznych obrazów. Szczególnie terapia behawiorystyczna mówi o tak zwanej reakcji łańcuchowej, w której skutkiem myśli (kognicji) są emocje, wywołujące z kolei symptomy fizjologiczne, które wpływają na to, w jaki sposób się zachowujemy.

Wygląda to tak:



W psychoterapii energetycznej ta zależność wygląda natomiast inaczej:



4. EFT – co to jest i jak działa?

Wspomniany już Gary Craig uprościł znacznie metodę swojego nauczyciela i stworzył formę psychoterapii energetycznej uchodzącą obecnie za najbardziej znaną na świecie, którą nazwał EFT (Emotional Freedom Techniques®).

EFT jest szalenie proste w zastosowaniu i niezwykle skuteczne. Ze względu na swoją prostotę EFT, w przeciwieństwie do innych form psychoterapii energetycznej, nadaje się doskonale do samoleczenia. Podobnie zaś jak inne formy psychoterapii energetycznej umożliwia pozbycie się danego problemu (nie tylko emocjonalnego) często zaledwie w ciągu kilku minut. O takiej szybkości działania marzy oczywiście nie tylko każdy pacjent, ale i każdy terapeuta. Ogromną zaletą EFT jest to, iż pacjent, znając schemat stymulacji punktów, może w wielu sytuacjach pomóc sobie sam w niezwykle skuteczny sposób. EFT wychodzi z założenia, że wszystkie problemy emocjonalne są skutkiem blokad w przepływie energii w meridianach. Tak długo, jak długo istnieją owe blokady, mamy do czynienia z naszymi problemami.

Dopiero ich likwidacja powoduje, że problemy emocjonalne, takie jak depresja, lęki, fobie, skutki przeżytych traum, natręctwa, ale także dolegliwości fizyczne, jak bóle głowy czy pleców, napięcie mięśniowe i wiele innych znikają. Bardzo często problemy te znikają w ciągu zaledwie kilku minut i nigdy już nie powracają. Ważnym atutem tej metody, poza niezwykłym wręcz tempem jej działania, jest to, że nie jest konieczne ciągle zajmowanie się i rozmawianie o przeżytych traumach, co praktykowane nadal w niektórych formach psychoterapii często skutkuje retraumatyzacją pacjenta. We wszystkich formach psychoterapii energetycznej wystarczy jedynie krótka, jednorazowa aktywacja problemu, nad którym chcemy pracować, a następnie poprzez stymulację odpowiednio dobranych punktów dochodzi do usuwania blokad energetycznych. Wielu psychoterapeutów właśnie ze względu na tak szybkie działanie tej metody podchodzi do niej bardzo sceptycznie. Większość do tej pory praktykowanych form psychoterapii (zwłaszcza psychoanaliza oraz psychoterapia głębi) polega na długotrwałej pracy z pacjentem, mogącej czasami trwać nawet wiele lat. Ja sama w mojej praktyce zawodowej pracowałam kiedyś z pacjentem, który wcześniej przez kilka lat chodził do psychoanalityka. Zazwyczaj był u niego dwa lub trzy razy w tygodniu, a ze względu na wręcz symbiotyczny związek ze swoim terapeutą, musiał z nim uzgadniać nawet terminy swoich urlopów! Oczywiście nie zawsze w terapii psychoanalitycznej dochodzi aż do takich skrajności, jednakże porównując wspomniane wyżej szkoły psychoterapeutyczne z prężnie rozwijającą się psychoterapią energetyczną, można tę ostatnią ze względu na prędkość działania porównać do „Formuły 1” wśród wszystkich obecnie znanych form psychoterapii.

Stworzoną przez siebie metodę Gary Craig stosował w USA podczas pracy z weteranami wojny wietnamskiej. Weterani ci

byli przez długi czas bezskutecznie hospitalizowani lub też, ze względu na wiele dolegliwości posttraumatycznych, poddawani innym formom psychoterapii. Często dochodziło wówczas do ich retraumatyzacji. Praca Craiga z byłymi żołnierzami była niezwykle skuteczna; już po kilku sesjach pacjenci mieli znacznie lepszy nastrój, byli zdecydowanie mniej depresyjni, zniknęły u nich myśli samobójcze, zaburzenia snu i inne dolegliwości psychosomatyczne.

Oczywiście tak jak we wszystkich formach psychoterapii czy leczenia należy zwłaszcza w przypadku chorób przewlekłych pamiętać, że nie może ona zastąpić zdrowego rozsądku, czyli dobrej diagnostyki oraz konsultacji lekarskiej. Stosując jednak tę metodę, niewątpliwie można proces leczenia i zdrowienia inicjowany przez lekarzy klasycznymi metodami medycznymi doskonale wspomagać, a często znacznie przyspieszyć. Z pewnością niezwykle skutecznie aktywujemy naszą energię życiową i siły samoleczenia będące podstawą każdego procesu zdrowienia.

Gary Craig wymienia cztery główne skutki stosowania EFT:

- metoda ta działa niezwykle odprężająco. Po upływie zaledwie kilku sekund odczuwa się jej relaksujące działanie. Pacjenci już w trakcie stymulacji punktów zaczynają ziewać;
- EFT zmniejsza i likwiduje negatywne emocje;
- EFT likwiduje negatywne przekonania wewnętrzne towarzyszące negatywnym emocjom;
- stosując EFT systematycznie przez kilka tygodni, zmieniamy bardzo korzystnie nasz system energetyczny, co znajduje odzwierciedlenie w znacznie lepszej kondycji psychicznej (jesteśmy odstresowani, rozluźnieni, optymistyczni, jest nam lekko).