

# EFT

## Emotional Freedom Techniques

### **Az EFT célja és módszere:**

Az EFT az energetikai pszichológia egyik terapeutikus módszere, amelynek célja a test energifolyásának aktivizálása.

Az EFT módszere - amelyet más néven energiamező terápiának is neveznek - a nyugati humanisztikus pszichológia és az NLP tudását ötvözi a tradicionális kínai gyógyászzal.

A módszer az energiablokádot feloldását célozza azáltal, hogy bizonyos akupunktúrás pontokat kopogtatunk pozitív affirmációk kíséretében, amelyek autoszugesztív hatásúak és emocionálisan felszabadító jellegűek. A módszerrel testi- és pszichikai problémákat okozó, az életenergiánkat és az immunrendszerünk működését csökkentő energiablokádot oldhatunk fel.

### **Az EFT hatása:**

Az EFT alkalmazásával az alábbi területeken értek el - néha megdöbbentő - eredményeket:

- testi panaszok, mint például: derékfájás, feszültség a nyak, illetve a vállak területén, alvászavar, idegi alapú gyomorpanaszok, asztmatikus panaszok, a víz felgyülemlése a lábakban stb.
- emocionális túlterheltség, stressz, kiégés, depresszív lehangoltság és kétségbeesés, nyugtalanság, koncentrációs zavarok, negatív érzések, mint düh, harag, féltékenység, kényszerképzetek, étkezési zavarok
- félelmek, szorongás pld. előadás tartása miatt vagy vezetőktől, munkahely elvesztésétől, kinevezés, új feladat, felelősség súlya, vizsgadrukk, orvosi vizsgálat, hozzátartozók reagálása stb.
- fóbák pld: magánytól, állatoktól, hidaktól, terektől, magasságtól, érintéstől, alagúttól, repüléstől stb.
- feltűnő viselkedés, mint például: körömrágás, szemrágás, ideges vakarózás stb.
- alacsony önbizalom, motiváció hiánya, szomorúság
- panaszok a függőségtől való megszabadulás következtében

A panaszok kezelése súlyuktól és jellegüktől függően történhet „önkezeléssel” vagy orvos, Coach, illetve terapeuta igénybevételevel. Az EFT-nek semmiféle negatív

mellékhatása nincs, az esetenként indokolt orvosi konzultációt és kezelést azonban nem helyettesítheti.

## **Az EFT gyökerei és az első sikerek:**

### *A Thought Field terápia*

Dr. George Goodheart, egy detroiti kiropraktikus már a 60-as években is használta a kopogtatásos akupresszúra technikát fizikai fájdalmak csökkentésére. A 80-as évek közepén a módszert továbbfejlesztették. Az amerikai pszichológus - Dr. Robert Callahan - a módszert pszichikai betegségekre is alkalmazta, első sikerét - amelyet az „Élet főbiák nélkül” című könyvében le is írt - egy víziszonyban szenvedő nőnél érte el. Amikor a hölgy felkereste, súlyos fejfájásokról és lidérces álmokról panaszkodott, amelyek összefüggésben álltak a víziszonyával. Már másfél éve állt Dr. Callahan-nél kezelés alatt anélkül, hogy javulás állt volna be az állapotában. Egy alkalommal kipróbálta az általa kidolgozott „Thought Field” terápiát, és elkezdte könnyedén kopogtatni az ujjával a hölgy arcát a szeme alatt, a gyomormeridián végpontját. Ez a kezelés másfél percig tartott, a páciens ezt követően jelezte, hogy kellemetlen érzése van a gyomortájékán, valamint - mindkettőjük meglepetésére - azt, hogy elmúlt a víziszonya. Erre próbát is tettek, a kerti úszómedencéből vizet spricceltek az arcába, és valóban elmúlt a víziszonya. Dr. Callahan egyre gyakrabban alkalmazta a módszert. Kezdetben még gyanakodott arra, hogy az eredmény véletlen vagy pedig egy placebo jelenség. Miután azonban a sikerei egyre gyakoribbak voltak, és azoknál is 85%-os eredményt ért el, akik viccelődtek rajta még kezelés közben is, meggyőződött arról, hogy a módszer rendkívül hatásos.

### *Az EFT*

Az EFT módszerét, amelyet más néven energia-mező terápiának (Energie-Feld-Therapie) is neveznek, Dr. Callahan tanítványa, egy amerikai mérnök (Gary Craig) dolgozta ki, felismerte azt, hogy életminőségünk közvetlen összefüggésben áll a szubjektíven megélt egészségünkkel. Ha egészségesnek éljük meg magunkat, akkor ez közvetlen pozitív hatással van az önbizalmunkra, az életkedvünkre, az életenergiánk felhasználásának módjára az élet különböző területein. Gary Craig érdeklődése a pszichológia felé irányult, és megtalálta valódi hivatását, mikor is Coach-ként dolgozott a kliensek személyiségfejlődése és -kiteljesedése érdekében. Miután kidolgozta az EFT-t, kezdetben olyan háborús veteránokkal dolgozott az USA-ban, akiknél a hagyományos módszerekkel nem lehetett javulást elérni. Gary Craig-nek sikerült az EFT módszerével nagyon rövid idő alatt segíteni abban, hogy megszabaduljanak súlyos traumáiktól. Fizetségül mindössze annyit kért, hogy felvehesse a Coaching üléseket videóra.

### *Az EFT Európában*

Az EFT módszerét Gary Craig követői továbbfejlesztették, s néhány éve terjedt el rohamosan a német nyelvterületen, ahol energia-mező terápiának is nevezik.

## **Az energiablokád:**

Az Alexander Lowen által kidolgozott bioenergetikai alapelvek szerint energiaszintünket, s ezzel elevenségünket, életerőnket, betegségekkel szembeni ellenálló képességünket két tényező határozza meg. Egyrészt az, hogy milyen az energiaszintünk és hogyan tudjuk azt növelni, másrészt az, hogy hogyan tudjuk energiáinkat szabadon áramoltatni.

Ha fizikai fájdalom ér bennünket, vagy egy érzelmi probléma terhel, akkor a test energiarendszerében szakadás áll be. Az energia nem tud szabadon áramolni az energiapályákon, amelyet a tradicionális kínai gyógyászat meridiánoknak nevez. Ez hasonlít ahhoz, amikor egy folyó vagy patak útját hordalék zárja el, amelynek következtében a folyó nem tud továbbfolyni, a hordalék mögött felduzzad, és visszaduzzasztja a folyóba áradó mellékfolyókat, patakokat is. Az eredmény: egyes helyeken árvíz (energiatolulás), más helyeken vízhiány (energiahiány). Tekintettel arra, hogy a meridiánok különböző szervekhez és érzésekhez vannak hozzárendelve, azaz ellátják azokat energiával, mind az energiatolulás, mind az energiahiány jelentős problémákat okoz. Az EFT célja a blokád feloldása, a blokáddal kiváltott - gyakran sokrétű hatások - megszüntetése, az energiapályák szabadabbá tétele, kiegyensúlyozott energiaáramlás lehetővé tétele.

## **Az EFT hatásmechanizmusának három eleme:**

Az EFT működése három terápiamódszer együttes alkalmazásán alapszik, amelyek azonban egyenként is alkalmazhatóak.

### *1. Kopogtató akupresszúra:*

A hagyományos kínai gyógyászatból származik, és a test energiapályáival, a meridiánokkal foglalkozik. A meridiánok mindegyike különböző szervekhez és érzésekhez van hozzárendelve. A kopogtatós akupresszúra élénkíti az energiakeringést, amennyiben feloldja az energiablokádot.

### *2. Autoszuggeszció*

A változásra való nyitottságot serkenti azzal, hogy a fájdalmas tapasztalat által befolyásolt tudatalathoz egy tehermentesítő üzenetet juttatunk el.

### *3. Az NLP*

Az NLP (Neuro-Lingvisztikus Programozás) egy technika, amely az idegrendszer (Neuro) és a nyelv (lingva) között összhang létrehozásával új magatartásmintát programoz az agyban. A cél: a jobb és a bal agyfélteke közötti teljes összhang megteremtése. Az eredmény rögzítése meghatározott testi ponton való érintéssel történik. Az agyféltekék működésének összhangja a test-, az érzelmek- és az értelem egységének helyreállítását szolgálja.

## **Önkezelés EFT-vel**

Az EFT egy nagyon hasznos terápia az „önkezelésre”, de ennek az önkezelésnek vannak határai - amelyeket a panaszok súlya vagy jellege határoz meg - amikor szükséges egy - a panaszok jellegétől függően - orvos, terapeuta vagy Coach igénybevétele.

Ilyen eset lehet például, ha

- hiányzik a belső motiváció (kedvtelenség, levertség, céltalanság stb.)
- a koncentráció csökkenése a fájdalom súlya miatt
- krónikus betegségek, testi fogyatékoság, súlyosabb pszichikai zavarok, mint pld.: kényszerbetegségek, pánikrohamok, kábítószer és alkoholfüggőségről való leszokás (a leszokás következtében fellépő panaszok kezelhetőek önkezeléssel, a függőség megszüntetéséhez azonban orvos vagy terapeuta bevonása szükséges)

Mindakkor szükséges külső segítség igénybevétele, amikor - éppen a panasz jellege miatt - nem képes valaki a kopogtató akupresszúrát alkalmazni.