

Techniki emocjonalnej wolności.

Oklepywanie - lekarstwo na ból

W większości przypadków bólu, nawet pourazowego istotną rolę odgrywa nasza psychika. Naucz się technik emocjonalnego wyzwolenia, by w ciągu zaledwie paru chwil uwolnić się od bólu. Nick Ortner opisuje prosty sposób na oczyszczenie energii emocjonalnej odpowiedzialnej za powstawanie wielu rodzajów chronicznego bólu.

Jakie emocje lub wydarzenia powodują ból?

Poświęć chwilę na wsłuchanie się w jakikolwiek **fizyczny ból** - sztywność, napięcie lub ucisk - który możesz odczuwać. Następnie zadaj sobie pytania: czy w bolącej części ciała tkwi jakaś emocja, co to może być? Możesz także zapytać samego siebie, czy z bolącą częścią ciała wiążą się jakieś wydarzenia bądź historia, a jeśli tak, to o co może chodzić.

Zadaj sobie pytania:

- Kiedy zaczął się ból i co się wówczas działo w twoim życiu.
Przykładowa odpowiedź: "To było dziesięć lat temu, kiedy zmieniłem/am pracę".
- Kto przychodzi ci na myśl, kiedy myślisz o bólu.
Przykładowa odpowiedź: "Ból karku może symbolizować utrapienie, jakim jest moja teściowa".
- Jak się czujesz, zmagając się z bólem.
Przykładowa odpowiedź: "Jestem zły/a, że towarzyszy mi już tak długo".
- Co myślisz o sobie jako człowieku zmagającym się z bólem.
Przykładowa odpowiedź: "Odkąd nie mogę znaleźć rozwiązania, czuję się niedowartościowany/a".
- Kim byłbyś/byłabyś bez bólu.
Przykładowa odpowiedź: "Byłbym/Byłabym zupełnie inną osobą, zdolną do dokonania o wiele więcej niż teraz, ale obarczoną również dużo większą odpowiedzialnością niż w tej chwili".
- Czy ból przekazuje ci jakąś wiadomość.
Przykładowa odpowiedź: "Mówi mi, żebym zwolnił/a tempo".
- Opisz ból. Jakie są jego cechy/struktura/kolor/rozmiar?
Przykładowa odpowiedź: "Czuję, że jest czerwony i niewielki, jednak cały ten obszar jest spuchnięty".

Odpowiedzi na te pytania stanowią wszelkie wskazówki do odnalezienia ukrytego problemu.

Doktor Callahan robił co w jego mocy, ale to po prostu nie działało. Jako wykwalifikowany psycholog pracował ze swoją klientką Mary, która **od dziecka zmagala się z poważną fobią**. Nie tylko bała się pływać, lecz także obawiała się wody w każdej postaci - od tej w wannie po deszczówkę, wodę w oceanie czy basenie. Jej strach był tak ogromny, że nie mogła nawet kąpać dwójki swoich dzieci, a w nocy nawiedzały ją koszmary.

Callahan bezskutecznie leczył Mary przez cały rok. Wykorzystał wszystkie tradycyjne **techniki psychoterapii** - od terapii poznawczej (rozmowa) aż po hipnozę.

Nie był to pierwszy raz, kiedy te techniki zawiodły. Dr Callahan był rozczarowany brakiem konkretnych rezultatów oraz długim czasem, jakiego wielu jego klientów potrzebowało na to, by się zmienić. Przez rok wspólnej pracy on i Mary poczynili minimalne postępy. Obecnie była ona w stanie sięść na skraju basenu doktora i zanurzyć stopy w wodzie, przepełniało ją to jednak niepokojem.

Doktora Callahana zawsze ciekawiło funkcjonowanie ludzkiego ciała i umysłu, więc studiował **punkty akupunkturu**. Meridiany stanowiące podstawę starożytnego chińskiego medycznego systemu akupunktury, określa się jako kanały energetyczne przewodzące siły vitalne, czy też qi, do poszczególnych organów i układów organizmu. Biegają w górę i w dół po obu stronach ciała.

Każdy meridian jest połączony z innym organem: żołądkiem, pęcherzykiem żółciowym, nerką itd. Każdy meridian ma również tzw. punkt końcowy - specyficzną lokalizację na powierzchni ciała, z której można uzyskać dostęp do kanału energetycznego. Punktami tymi można sterować przy pomocy igieł do akupunktury lub po prostu dotyku (**akupresura**), tak aby zrównoważyć lub odblokować energię przepływającą przez konkretny południk.

Podczas jednej z sesji terapeutycznych Mary odkryła, że myślenie o wodzie powoduje u niej okropne uczucie w dole brzucha. W przebłysku intuicji doktor Callahan uświadomił sobie, że klepanie punktu końcowego meridianu brzusznego - tuż poniżej oka - może je złagodzić. Poprosił więc Mary, by popukała to miejsce opuszkami palców.

Mary spełniła prośbę doktora. Ku ich obopólnemu zaskoczeniu **po zaledwie kilku minutach pukania** wykrzyknęła: "Zniknęło! To okropne uczucie w dole brzucha pojawiające się na myśl o wodzie kompletnie zniknęło!". Mary podeszła do krawędzi basenu, aby sprawdzić, czy jej strach również zniknął, i odkryła, że nie odczuwa żadnego niepokoju w związku z przebywaniem w pobliżu wody. Było to 30 lat temu. Mary do dziś nie odczuwa strachu.

Ewolucja oklepywania

Pod wpływem doświadczenia z Mary dr Callahan pogłębił swoją wiedzę na temat końcowych punktów meridianów i opracował zestaw algorytmów, bądź też sekwencji oklepywania przeznaczonych do rozwiązywania konkretnych problemów. W przypadku fobii, takiej jak lęk wysokości, powinno się zastosować **serię opukiwania konkretnych miejsc** (np. pod okiem, pod ramieniem i w obojczyku).

W przypadku złości należy wykorzystać inną sekwencję punktów. Jeden ze studentów dr. Callahana, Gary Craig, ustalił, że ważniejsze od sekwencji oklepywanych punktów było samo **oklepywanie**. Aby wszystko uprościć, stworzył jedną sekwencję, która stała się podstawą czegoś, co określił później jako **techniki emocjonalnego wyzwolenia** (ang. emotional freedom techniques, EFT). Ma ona - niezależnie od rodzaju problemu - trafiać jednocześnie w punkty końcowe wszystkich głównych meridianów.

W Polsce technikę tę kultywuje Instytut EFT w Warszawie, w którym można zapisać się zarówno na sesje indywidualne, jak i na szkolenia trenerskie. Na jego stronie znaleźć można adresy i telefony trenerów z całej Polski (m.in. Bydgoszczy, Elbląga, Gdańska, Kołobrzegu, Ustronia, Konina, Olkusza, Krakowa, Opola i Płocka). Niektórzy z nich prowadzą sesje także przez skype'a.

Kiedy doświadczamy negatywnego stanu emocjonalnego - złości, zmartwienia czy strachu - nasz mózg przechodzi w stan czujności. Przygotowuje ciało na pełnoobjawową reakcję "walcz albo uciekaj", która narasta stopniowo, tak aby zmobilizować je w obliczu zewnętrznego zagrożenia. Aby lepiej zrozumieć ten proces, wystarczy pomyśleć o tygrysach szablastozębnych podążających za naszymi starożytnymi przodkami. Poziom adrenaliny i cukru we krwi podnosi się, **mięśnie napinają**, wzrasta ciśnienie krwi, przyspiesza tętno - wszystko po to, by dać nam dodatkową energię na sprostanie wyzwaniu.

Obecnie większość reakcji "walcz albo uciekaj" wyzwała się wewnątrznie, podobnie jak to miało miejsce w przypadku strachu Mary. Jej ciało przechodziło w stan odpowiedzi na zagrożenie, kiedy tylko pomyślała o wodzie.

U wielu z nas wewnątrznie generowaną **reakcją na stres powodują negatywne wspomnienia lub myśli**, które są związane z ciężkimi przeżyciami z przeszłości, bądź odruch wyuczony w dzieciństwie. Odpowiedź na stres w organizmie przyjmuje taką samą formę niezależnie od tego, czy przyczynę stanowi tygrys (zewnętrzna) czy niekorzystna retrospekcja (wewnętrzna). Poza negatywnymi wspomnieniami reakcje typu "uciekaj lub walcz" towarzyszą nam na co dzień - nasze życie jest przepełnione drobnymi doświadczeniami tego rodzaju. Np. gdy szef wysłał nam e-maila, który nas zmartwi,

kiedy zasiadamy do posiłku i czujemy napięcie w związku z naszą wagą czy wracamy do zabałaganionego domu, gdzie czeka mnóstwo obowiązków.

Wszystko to wywołuje słabszą reakcję na napływ adrenaliny i kortyzolu niż ta powstająca podczas ucieczki przed tygrysem. Kiedy jednak dodamy do siebie setki czy tysiące takich odpowiedzi na [stres](#) tygodniowo lub miesięcznie, okazuje się, że ich łączne oddziaływanie na ciało i umysł jest ogromne. Trwająca reakcja "uciekaj albo walcz" sprawia, że jesteśmy osłabieni, chorzy, zmartwieni, zestresowani, mamy nadwagę, a nasze życie po prostu nie jest szczęśliwe.

Wydaje się, że **oklepywanie punktów końcowych** jest niezwykle skuteczne w zatrzymywaniu reakcji "uciekaj albo walcz" i przeprogramowywaniu umysłu i ciała, tak by aktywowały się i reagowały w inny sposób (patrz ramka po lewej).

Wyłączanie mózgowego wykrywacza dymu

Naukowo dowiedziono, że reakcja na stres rozpoczyna się w ciele migdałowatym, które wchodzi w skład układu limbicznego czy też śródmózgowia. Znajduje się ono między płacami czołowymi (korą mózgową) a tyłomózgowiem (zwanym również mózgiem gadzim, najwcześniej rozwiniętą i najprostszą częścią mózgu). Układ limbiczny jest źródłem emocji i pamięci długotrwałej, w które wkodowują się negatywne doświadczenia.

Ciało migdałowate jest nazywane wykrywaczem dymu w organizmie. Sygnalizuje mózgowi, by zmobilizował ciało w reakcji "uciekaj albo walcz". Wcześniejsze negatywne doświadczenie może tak zaprogramować ciało migdałowate, by alarmowało, gdy coś podobnego rozpocznie się w przyszłości. Jeśli w czwartej klasie przemawialiśmy zwróceniu przodem do kolegów i któryś z nich zaśmiał się z naszej niepoprawnej wymowy czy jąkania, nasze zażenowanie może spowodować, że ciało i umysł będą postrzegać publiczne przemawianie jak niebezpieczeństwo. Następnie podobne doświadczenia - lub nawet oczekiwanie na takowe - mogą uruchamiać ciało migdałowate. Pamiętajmy - organizm nie odróżnia rzeczywistych zagrożeń od tego, co ta część mózgu za takowe postrzega. W rezultacie wcześniejszego treningu stresujące czynniki codziennego życia mogą pobudzać ciało migdałowate do wszczynania alarmu. Nie wiadomo dlaczego, ale **oklepywanie punktów końcowych** meridianów wydaje się wyłączać ów sygnał - dezaktywować drogi pobudzenia mózgu.

Co więcej, oklepywanie podczas uczestnictwa w stresującym wydarzeniu - czy nawet rozmowie na ten temat - przeprogramowuje hipokamp, który porównuje zagrożenia z przeszłości z teraźniejszymi sygnałami i informuje ciało migdałowate, czy dany sygnał oznacza rzeczywiste niebezpieczeństwo.

Można zmienić mózg

Praca nad problemami psychologicznymi poprzez **oklepywanie punktów akupunkturowych** to część wciąż kształtującej się dziedziny znanej jako psychologia energetyczna, która jest również nazywana akupunkturą bez igieł.

Oklepywanie nie tylko zatrzymuje reakcję na stres. Wygląda również na to, że połączenie stymulacji punktów i myślenia o przygnębiającym wydarzeniu czy problemie redukuje tak zwaną odpowiedź limbiczną.

Kiedy przywołujemy coś, co powoduje u nas złość lub inne kłopotliwe emocje, stanowi to swoisty alarm przeciwpożarowy dla ciała migdałowatego (patrz ramka "Wyłączanie mózgowego wykrywacza dymu").

Oklepywanie punktów w momencie wyzwalania reakcji **"uciekaj albo walcz"** wysyła do tej części mózgu impuls dezaktywacyjny, pomimo że wciąż myślimy o zagrożeniu.

Oklepywanie wydaje się potężnym narzędziem do uwalniania energii emocjonalnej przechowywanej w naszych ciałach w każdej postaci - od zagadkowych bólów po poważne choroby.

Ciało migdałowate uczy się nie wszczynać alarmu. **Pozostajemy spokojni** i - poprzez powtarzanie oklepywania - hipokamp, element układu limbicznego nadzorujący skojarzenia kontekstowe, również otrzymuje następujący sygnał: to, co zostało wcześniej sklasyfikowane jako niebezpieczne, w rzeczywistości nie stanowi zagrożenia.

Przykre sprawy czy wydarzenia z przeszłości są rejestrowane jako błahostki, więc następnym razem, gdy się z nimi zetkniemy lub o nich pomyślimy, ciało migdałowate nie podniesie alarmu, co wywołałoby gwałtowną reakcję na stres.

Naukowcy spekulują, że przeprogramowywanie układu limbicznego w ten sposób trwale zmienia szlaki neuronowe w mózgu, tak że tzw. wyuczone ścieżki strachu w ciele migdałowatym zostają zatarte. Koresponduje to z ostatnimi odkryciami naukowymi dotyczącymi neuroplastyczności mózgu - faktu, że drogi przewodzenia impulsów nie są stałe, lecz zmienne.

Oklepywanie punktów końcowych jest pomocne w pozbywaniu się bólu nie tylko emocjonalnego, lecz także fizycznego. Dzieje się tak w dużej mierze dzięki temu, że ograniczające nas przekonania i emocje często są związane z rozwojem schorzeń ciała.

Mówiąc w sposób naukowy: nikt nie twierdzi, że **oklepywanie** stanowi lekarstwo na fizyczne dolegliwości. Ludzkie ciało jest bowiem niesamowicie skomplikowane. Dowolna

liczba czynników powoduje w nim miliony i miliardy zmian, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, które zachodzą w jego wnętrzu w każdej chwili.

Oczywiste jest natomiast, że oklepywanie wydaje się potężnym narzędziem do uwalniania energii emocjonalnej przechowywanej w naszych ciałach. Może się ona w nich ujawniać w sposób bardziej oczywisty niż jesteśmy to w stanie rozpoznać - nie tylko poprzez przeziębienie czy grypę, których się nabawiliśmy, lecz także poprzez wszystkie inne problemy, od zagadkowych bólów po poważne choroby.

Stale wysoki poziom kortyzolu spowodowany stanem przewlekłego stresu powoduje, że organizm jest bardziej podatny na choroby.

Wybierz słowa przypomnienia

Formuła przypomnienia jest krótka - zaledwie kilka słów, które przywodzą na myśl twój najbardziej uporczywy problem. Będziesz otwarcie głośno powtarzać tę frazę przy każdym z ośmiu punktów sekwencji. Jeśli twój problem dotyczy np. gniewu, jaki odczuwasz w stosunku do partnera, możesz oklepywać każdy punkt, mówiąc: "ten gniew..., ten gniew..., ten gniew...". Inne przykładowe frazy przypomnienia to:

- Strach, który odczuwam...
- Ten smutek...
- Ta frustracja...
- Ten ból pleców...
- Ten ból głowy...

Powtarzaj głośno słowa przypomnienia, aby przy każdym punkcie pomyśleć o problemie. Ma to na celu zapobieganie rozpraszaniu się i maksymalne skupienie uwagi. Działa również jak swoisty barometr - pomaga określić po drodze, jak bardzo realny wydaje ci się twój problem.

Kiedy już przywykniesz do oklepywania, możesz zmieniać swoją frazę przypomnienia przy każdym z punktów. Możesz np. powiedzieć: "ten gniew..., ten ostry, czerwony gniew..., pali mnie w piersi..., jestem taki/a zły/a".

Na początku jednak trzymaj się prostych słów powtarzanych przy każdym punkcie.

Nie wierz w złe prognozy

Patrycja miała okropny wypadek na łodzi, w jego wyniku zgruchotała sobie kręgi L1 - pierwszą z dużych kości lędźwiowego, dolnego odcinka kręgosłupa. Chirurdzy skutecznie ustabilizowali jej plecy za pomocą czterech tytanowych prętów oraz ośmiu zestawów śrub i bolców. Jednak ból po zabiegu był tak straszliwy, że Patrycja przyjmowała morfinę, połączenie paracetamolu i oksykodonu, hydrokodon i diazepam. Miała problemy ze snem, więc na dodatek zażywała jeszcze lek o nazwie Zolpidem, aby zapewnić sobie odpowiedni nocny wypoczynek.

Pomimo wszystkich tych medykamentów systematycznie odczuwała **ból i stres** z powodu swojej trudnej sytuacji. Choć starała się podtrzymywać się na duchu - jako że była z natury zdeterminowaną i pełną optymizmu osobą - ból po prostu ją załamywał.

Rick Wilkes, amerykański specjalista w dziedzinie **technik emocjonalnego wyzwolenia**, który pracował z Patrycją, w pierwszej kolejności zajął się wszystkim tym, co lekarze powiedzieli na temat jej pleców. Diagnoza i rokowanie, zwłaszcza że często słuchamy ich szczególnie podatni na zranienie, mogą mieć niszczycielski wpływ na nasz organizm i naszą przyszłość. Kiedy słyszymy: "zawsze będzie bolało" albo: "nigdy już nie wrócisz do aktywności", ciało uzewnętrznia to ograniczające przekonanie na poziomie podświadomości.

Przed wypadkiem Patrycja uwielbiała jogę, ale powiedziano jej, że już nigdy nie będzie mogła ćwiczyć. Była emocjonalnie zdruzgotana, informacja ta wprawiła w ruch niekorzystne związki chemiczne, które krążyły po jej ciele, i ograniczyła jej wiarę we własne możliwości. Być może gdyby nigdy jej tego nie powiedziano, próbowałaby wrócić do jogi - powolnego rozciągania, otwierania się i uzdrawiania. Jednak orzeczenie lekarskie wykluczyło tę możliwość z jej umysłu. Przez cały weekend Rick prowadził ją z powrotem przez wszystko, co do tej pory powiedzieli jej lekarze, i uczucia, jakie to w niej wyzwoliło. Systematycznie stosowali **oklepywanie** w celu oczyszczenia Patrycji z negatywnych emocji i zmiany podświadomych komunikatów kumulowanych przez jej ciało.

Rezultaty były nieprawdopodobne. Pod koniec weekendu Patrycja nie czuła już bólu pleców. Zniknęła również ciężła ociążałość z powodu prętów i śrub. Być może najważniejsze z tego wszystkiego było to, że poczuła się pełna nadziei na przyszłość i podekscytowana na myśl o czekających ją możliwościach. Przestała skupiać się na wszystkim tym, czego nie mogła robić. Po tym wydarzeniu odstawiła środki przeciwbólowe i nasenne i znów zaczęła ćwiczyć jogę. Zachodni przemysł medyczny stale stara się przypominać nam o nieprawidłowościach związanych z ciałem. Píše "prawdopodobne" negatywne scenariusze zamiast skupiać się na pozytywnych stronach fizycznej natury człowieka.

Często tak kurczowo trzymamy się "prawdy" o fizycznym bólu i chorobie - tego, co o nich wiemy, tego, co inni powiedzieli nam na ten temat - że staje się ona częścią naszej tożsamości, tego, kim jesteśmy.

Nie reprezentujemy już naszych nadziei, marzeń, celów i pragnień. Zamiast tego stajemy się bólem. Stajemy się diagnozą, którą rządzą wszystkie nasze złe - a nie dobre - strony.

Dowód na skuteczność oklepywania

Badania prowadzone przez ostatnią dekadę w Harvardzkiej Akademii Medycznej wykazują, że stymulacja punktów końcowych wybranych meridianów obniża aktywność ciała migdałowatego, hipokampu (kolejnego elementu układu limbicznego) oraz innych części mózgu związanych ze strachem. Ustalono to dzięki funkcjonalnemu magnetycznemu rezonansowi jądrowemu oraz pozytonowej emisyjnej tomografii komputerowej.

W randomizowanym badaniu kontrolowanym naukowcy przyjrzeni się poziomowi hormonu stresu - kortyzolu, innemu elementowi reakcji "walcz lub uciekaj" uwalnianemu podczas odpowiedzi na stres oraz objawom psychicznym u 83 osób. Część z nich poddano godzinnej sesji oklepywania, część godzinnej sesji tradycyjnej terapii poznawczej. Grupa kontrolna nie stosowała żadnej z tych metod. Poziom kortyzolu w grupie korzystającej z **technik emocjonalnego uwalniania** znacząco się obniżył - przeciętnie o około 24 proc., a u niektórych uczestników nawet o 50 proc. W dwóch pozostałych zespołach nie stwierdzono istotnych zmian w tym zakresie. Redukcja poziomu kortyzolu w pierwszej grupie była również związana ze znaczącym spadkiem nasilenia lęku, przygnębienia i ogólnych niekorzystnych objawów natury psychologicznej.

W opublikowanym niedawno w jednym z magazynów Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego artykule uznano stymulację punktów akupunkturowych za "terapię o ugruntowanej pozycji" w przypadku fobii i niepokoju przed egzaminacyjnego oraz jako "potencjalnie skuteczną

terapię" w przypadku takich problemów, jak zespół stresu pourazowego, lęk przed publicznym wypowiedaniem się i depresja.

Zły ból

Kiedy po raz pierwszy spotkałem Johna, był przygnębiony, cichy i wyraźnie przytłoczony ogromem fizycznego i emocjonalnego bólu. Jako weteran wojny w Wietnamie od 30 lat cierpiał na chroniczny ból pleców. W wyniku wypadku z 1974 r. borykał się bowiem z ciężką dyskopatią. Przez lata przeszedł cztery operacje, które były skuteczne tylko w niewielkim stopniu bądź w ogóle mu nie pomogły. Miał problemy ze snem, zmagał się z wysokim ciśnieniem, cukrzycą, szumami usznymi i innymi schorzeniami.

Podobnie jak Patrycji lekarze powiedzieli Johnowi, że fizyczny stan jego pleców jest tak zły, że zawsze będzie odczuwał ból i potrzebował kolejnych operacji. Steve Munn, kolejny amerykański specjalista w dziedzinie **technik emocjonalnego wyzwolenia**, podszedł do tego inaczej.

- Jaka emocja tkwi w twoich plecach? Jaka historia się za tym kryje? - zapytał Johna. Ten nie wahał się ani chwili.

- Gniew - odpowiedział.

Następnie szczegółowo opowiedział (oklepując kolejne punkty), jak w dzieciństwie jego ojciec wielokrotnie bił go ciężkim skórzanym pasem. Kontynuował ze Stevem wydobywanie rozmaitych emocji i zdarzeń związanych z jego rodzicem.

Poza złością i smutkiem z powodu ojca John uświadomił sobie swoje poczucie winy w związku z tym, co robił w Wietnamie, gniew skierowany w stronę byłych i obecnych rządzących, a nawet głęboki lęk przed szczurami.

John był zdumiony, kiedy odkrył, że ból pleców, który towarzyszył mu od 30 lat, mija. Być może najbardziej wymownym rezultatem doświadczenia z **technikami emocjonalnego wyzwolenia** wcale nie jest zanik bólu pleców, a to, co córka Johna mówi teraz o swoim ojcu.

- Czuję, jakby tata był inną osobą. Kocham tę nową osobę! - mówi.

Spójrz głębiej

Przez kilka ostatnich lat Amy uskarżała się na rwę kulszową (łac. ischias). Była umięśnioną, wysportowaną młodą kobietą, która uwielbiała biegać, więc ból stanowił dla niej poważną przeszkodę. Zapytałem ją, od kiedy się z nim zmaga. Wiedziała to dokładnie.

- Byłam na weselu - tańczyłam i niefortunnie upadłam - relacjonowała.

Kiedy zapytałem ją, co się wówczas działo w jej życiu emocjonalnym, również szybko udzieliła odpowiedzi. - To był okropny wieczór. Strasznie pokłóciłam się z moim byłym chłopakiem i wydawało się, że wszystko nam się wali.

Kiedy słyszymy: "zawsze będzie bolało" albo: "nigdy już nie wrócisz do aktywności", ciało uzewnętrznia to ograniczające przekonanie na poziomie podświadomości.

Z jej odpowiedzi wynikało, że wycelowanie w autentyczne zdarzenie i konflikt emocjonalny rozwiąże problem, więc to właśnie starałem się zrobić. (Już przedtem rozpocząłem **oklepywanie** ogólne skierowane na ból, jednak nie zauważyłem zmiany.) Przeszliśmy więc przez autentyczne wydarzenie, ze wszystkimi związanymi z nim emocjami i wspomnieniami. Zaskoczyło mnie, że ból nie zniknął, kiedy Amy zdecydowanie wyciszyła negatywne odczucia dotyczące tego zajścia. Wyglądało na to, że mimo wszystko może on nie być związany z upadkiem na weselu.

Zapytałem ją wówczas: - Co stanowi w tej chwili największe źródło stresu w twoim życiu?
- Praca. Nienawidzę jej - odpowiedziała.

Zwierzyła mi się, jak bardzo nieszczęśliwa była w pracy, jak bardzo nie lubiła swojego zajęcia i współpracowników. Jak mi powiedziała, po prostu chciała się stamtąd wyrwać. Rozpoczęliśmy więc oklepywanie od słów: "choć nienawidzę pracy, która naprawdę mnie stresuje...". Ku naszemu obopólnemu zaskoczeniu ból uległ radykalnej zmianie po zaledwie jednym cyklu.

Kontynuowaliśmy **oklepywanie** stresu związanego z pracą Amy, dopóki nie ustąpił zarówno stres, jak i ból ischiasowy.

Była w szoku, kiedy się obróciła, przeciągnęła i bezskutecznie próbowała w inny sposób pobudzić rwę kulszową. Ból, który z jakiegoś powodu był związany z całym stresem dotyczącym pracy, naprawdę ustąpił.

Jeśli zatem utkniemy w miejscu lub nie wiemy, na co należy skierować oklepywanie, nie bójmy się próbować czegoś nowego. Sam proces może często na tyle uspokoić ciało i umysł, że przyjdą nam do głowy inne pomysły, wrażenia i wskazówki.

Metodą prób i błędów można ustalić, co się naprawdę dzieje i jak pokonać przeszkody.

Dzięki prostemu oklepywaniu skierowanemu na konkretny objaw można całkowicie pozbyć się problemu. Jednak czasami trzeba dotrzeć nieco głębiej.

Mój najlepszy przyjaciel Nick Polizzi przez całe życie cierpiał z powodu migreny. Zastosowaliśmy **oklepywanie** skierowane na objaw i odczuł pewną ulgę, lecz bóle wciąż wracały. Dopiero, gdy zaczęliśmy drążyć problem, a on mógł powiązać migrenę z pewnymi nierozwiązanymi kwestiami uczuć i zdarzeń dotyczących jego ojca, ustąpiły na dobre.

Nick Ortner jest międzynarodowym specjalistą w dziedzinie **technik emocjonalnego wyzwolenia**. Niniejszy artykuł zaczerpnięto z jego książki pt. "The tapping solution", która w Polsce dostępna jest jedynie w oryginalnej wersji w internetowej księgarni krainaksiazek.pl (za ok. 69 zł). W internecie można również zobaczyć, jak Nick demonstruje oklepywanie ([Nick Ortner o EFT - Technikach Emocjonalnej Wolności](#)).

Punkty do ostukiwania



Kiedy wybierzesz już swoją frazę przypomnienia, możesz zacząć oklepywać osiem punktów z sekwencji **technik emocjonalnego wyzwolenia**. Miejsca te obejmują:

1. brew,
2. kącik oka,
3. okolicę pod okiem,
4. okolicę pod nosem,
5. podbródek,
6. obojczyk,
7. okolicę pod pachą,
8. czubek głowy



Jak oklepywać?

- **1** Wybierz swój najbardziej uporczywy problem - sprawę, kłopot czy wyzwanie - który obecnie dominuje w twoim życiu intelektualnym i emocjonalnym. Zwykle są to: praca ("mój szef doprowadza mnie do szału!"), ciało ("od kilku dni strasznie bolą mnie plecy") i partner ("pokłóciliśmy się wczoraj i nie mogę przestać myśleć o tym, jak bardzo jestem zmartwiony/a").
- **2** Oceń intensywność swojego problemu w jednostkach subiektywnej skali niewydolności (od 0 do 10). Pomyśl, jaki poziom przykrości stanowi on dla twojego ciała. 10 byłoby największym nieszczęściem, jakie jesteś sobie w stanie wyobrazić, natomiast zero oznaczałoby, że w ogóle nie czujesz się nieszczęśliwy/a.
- **3** Ułóż stwierdzenie ustawiające. Powinno ono brzmieć.: "pomimo (wpisz w puste pole swój najbardziej uporczywy problem), głęboko i całkowicie akceptuję samego/samą siebie". Możesz więc powiedzieć: "choć jestem zła na mojego męża z powodu tego, co mi wczoraj powiedział, głęboko i całkowicie akceptuję samą siebie" lub: "choć bolą mnie plecy, głęboko i całkowicie akceptuję samego/samą siebie". Stwierdzenie to powinno być możliwie najbardziej konkretne. Zadbaj o szczegóły precyzujące doświadczenie. Określ, kiedy miało ono miejsce, kogo dotyczy, jakie były twoje fizyczne odczucia, tak by wyraźniej przyjrzeć się temu konkretnemu problemowi. W rezultacie zdobędziesz większą zdolność do zmiany reakcji mózgu. Jeśli w którymś momencie zabraknie ci odpowiednich słów, po prostu skup się na uczuciu. Wyobraź sobie obraz przedstawiający to, co się wydarzyło (albo co się

dziecie), a potem go opisz. Ogólne stwierdzenie dotyczące najbardziej uporczywego problemu może brzmieć: "boli mnie bark". Bardziej szczegółowe brzmiałoby: "odczuwam przeszywający, palący ból mojego lewego barku, kiedy podnoszę ramię". W przypadku zdarzenia natury emocjonalnej zamiast mówić: "jestem zły/a" można określić je konkretniej: "czuję w mojej klatce piersiowej gniew na szefa za to, że mówi mi, że niedostatecznie dobrze wykonuję swoją pracę". Następnie wymyśl swoją frazę przypomnienia (patrz ramka: Wybierz słowa przypomnienia").

- **4** Oklepuj punkt karate, trzy razy powtarzając stwierdzenie ustawiające.
- **5** Oklepuj osiem punktów z sekwencji technik emocjonalnego wyzwolenia, głośno powtarzając frazę przypomnienia. Stuknij w każdy z nich od pięciu do siedmiu razy.
- **6** Po zakończeniu oklepywania wszystkich ośmiu punktów z sekwencji weź głęboki oddech. Wsłuchaj się w swoje ciało i zwróć uwagę na to, co się z nim dzieje. Czy odnośnie do problemu zaszła jakaś zmiana? Jakie myśli przyszły ci do głowy?
- **7** Oceń intensywność swojego problemu w skali od 0 do 10, tak by sprawdzić swój postęp. Wróć myślami do tego, co mąż powiedział ci wczoraj, i sprawdź, jak czujesz się z tym obecnie. Możesz odkryć, że kipiąca wcześniej złość znacznie osłabła. W takim przypadku możesz zastosować jeszcze kilka cykli, wypowiadając te same zdania, i całkowicie wyzbyć się problemu. Możesz również odkryć, że podczas **oklepywania** punktów z myślą o ostatniej nocy przypomniłaś sobie o czymś, co twój mąż powiedział trzy tygodnie temu i co sprawiło, że poczułaś jeszcze większą złość. To może być sedno problemu. W takim przypadku oklepuj punkty, myśląc właśnie o nim. W ten właśnie sposób obiera się swoistą cebulę problemu w drodze do znalezienia sposobu jego rozwiązania, a także wolności, nadziei i zrozumienia.
- **8** Powtarzaj te czynności, dopóki na tyle nie załagodzis swojego problemu, że poczujesz się z tym dobrze. Może to oznaczać obniżenie oceny w subiektywnej skali niewydolności do 2 lub 3, jak również całkowite zredukowanie jej do 0. Powtarzaj oklepywanie tyle razy, ile potrzebujesz - zastosuj pięć albo nawet dziesięć cykli - tak aby uwolnić swój ból, niezależnie od tego, czy ma on naturę fizyczną, emocjonalną czy duchową. Potem, jeśli zajdzie taka konieczność, przejdź do następnego problemu.