

O czym należy pamiętać tworząc rundki EFT...

AM: *Od początków powstania EFT pojawiło się wiele modyfikacji tej metody. Osoby początkujące czasem mają trudność w ocenie, które podejście jest tym właściwym. Jak to możliwe, że z tak prostego narzędzia udało się tyle stworzyć i jak się odnaleźć w tych wszystkich modyfikacjach?*

JCH: W historii, wszystkie metody, jakie powstały, były rozwijane, przez uczniów, kontynuatorów, do tego stopnia, że niektóre wersje w niczym już nie przypominały swojego pierwotnego źródła.

Od początków powstania EFT pojawiają się coraz to nowsze wersje, nowe innowacje. Jest ich bardzo wiele w stosunku od tego, od czego zaczął Gary Craig. W swoich początkach EFT opierało się tylko na rundzie negatywnej do której z czasem zostało dodane ustawienie. Z czasem metoda została zmodyfikowana do tzw. Podstawowego EFT, w którego skład wchodziło ustawienie oraz runda negatywna. Na tym skończyła się rozbudowa EFT przez Garego Craiga.

Im większe zainteresowanie budziło EFT wśród różnych specjalistów, tym pojawiało się coraz więcej propozycji udoskonalenia tego prostego narzędzia. Niektóre modyfikacje są wspaniałe i to ogromny dar dla ludzi, że powstały, ale niektóre to totalna porażka. Zamiast rozwijać, porządkować, wprowadzają chaos, którego konsekwencje ponoszą Ci co korzystają, a nie Ci co go tworzą.

AM: *Porażka to dość mocne określenie, co skłania Cię do użycia aż tak mocnych słów?*

JCH: Ludzki umysł dąży do pewnego ładu i porządku, nie lubi bałaganu i chaosu. To go rozstraja i wprowadza niepotrzebne zaburzenia funkcjonowania. Wszystkie procesy, jakie zachodzą w organizmach, w energii mają swój ład i porządek, nawet jeśli jeszcze go nie rozumiemy lub w ogóle o nim nie wiemy. To samo dotyczy procesów, do jakich odwołujemy się stosując EFT.

Bardzo ważna jest świadomość, że opukiwania odwołują się do mechanizmów, które zachodzą w naszym organizmie. Kiedy próbujemy nimi sterować, najlepiej jest wstrzelić się w to, co się dzieje i płynąc z nurtem energii, wprowadzać zmiany. Ale każdy z nas ma coś innego w swojej energii i dlatego tu się zaczynają schody wokół twórczości różnych autorów.

Trzeba też pamiętać, że fajne modyfikacje tworzą ludzie, którzy najczęściej już się dobrze czują, już są uporządkowani i szukają sposobów, aby to podtrzymać i czuć się jeszcze lepiej. Ale z ich opracowań, korzystają różni ludzie i wielu z nich źle się czuje w różnych aspektach swojego życia. W efekcie po takich „bogatyh rundkach zamiast poczuć się lepiej, może poczuć się gorzej.

Najlepszym dowodem były stopy listów i pytań do Garego, dlaczego EFT nie działa, bo pracowali z kimś i są rozczarowani, bo nasłuchali się o cudach, a czują się gorzej. Okazywało się często, że to co było z nimi robione, daleko odbiegało od EFT Craiga i było twórczością własną autora, który postanowił przerosnąć mistrza i zrobić coś swojego.

I super, dopóki jest to przemyślane i osadzone w pewnych prawach psychiki i energii, bo takie działania rozwijają metodę i pomagają ludziom. Gorzej, jak jest to nieprzemyślane i stworzone dla samego faktu stworzenia.

AM: Czy w świetle tylu rozmaitych propozycji innych twórców, podstawowe EFT Garego Craiga nie odeszło już do lamusa?

JCH: Absolutnie nie. Wiele osób nadal korzysta z podstawowej formuły. Jest ona wyjątkowo prosta a jednocześnie skuteczna. Im dłużej się zajmuję EFT, tym coraz bardziej doceniam prostotę Craiga. I choć sama stworzyłam parę modyfikacji na użytek pracy z pacjentami, to odnoszą się one głównie do sposobu poradzenia sobie z mechanizmami psychologicznymi, które utrudniają przyjęcie zmiany lub kiedy mam do czynienia z mocno złożoną psychologiczną sytuacją pacjenta. Kiedy nie ma potrzeby z nich korzystać, wracam do podstawowego EFT, bo jest skuteczne.

EFT pierwotnie powstało do radzenia sobie z zaburzoną energią, czyli poprzez powtarzanie negatywnej afirmacji pobudzamy energię skupioną wokół problemu oraz aktywujemy określone fragmenty sieci neuronalnej, w której zapisany jest problem i w której to komórkach jest nadmierne pobudzenie atomów. Kiedy pobudzamy energię opukiwaniem, paradoksalnie stymulujemy ją do powrotu do stanu równowagi. Atomy wracają do swojej normalnej aktywności, sieć neuronalna przestaje być nadaktywna, bo energia jest zharmonizowana. Dlatego klasyczne EFT Craiga było, jest i będzie skuteczne.

AM: Wiele osób chciałoby w jednej rundce rozwiązać cały swój problem i liczą na cud, że to się uda. Czy to możliwe, aby w jednej, dwóch rundkach rozwiązać problemy, które nawarstwiają się od lat tworząc bogate ustawienia, rundy przejściowe i pozytywne?

JCH: Craig skupił się na konkretnych zdarzeniach, które są źródłem emocjonalnego bólu. I słusznie. W sieci neuronalnej naszego mózgu zapisują się one dokładnie tak samo. W określonej ilości komórek emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych. Cała masa konsekwencji wtórnych dopisuje się w kolejnych komórkach. Te dodatkowe zapisy nie powstałyby, gdyby nie źródło, które je stworzyło, a jednocześnie podtrzymuje. Po jakimś czasie, konsekwencje wtórne zaczynają być źródłem kolejnych emocji, myśli, zachowań, i zaczynają one żyć własnym życiem. I im więcej takich konsekwencji w konsekwencjach, które mają kolejne konsekwencje, tym bardziej nasza energia jest zaburzona, poplątana, uwikłana we współzależności źródeł zaburzenia.

Kiedy energia osoby nie jest zbyt zaburzona, wówczas różnorodność rundki, jaką oferujemy, pada na w miarę dobry grunt i ma szansę się przyjąć, jeśli nie w całości, to w większości. Im bardziej energia jest zaburzona, tym bardziej różnorodność rundki pobudza różne źródła zaburzenia i aktywuje dodatkowo cały chaos, jaki i tak ta osoba już w sobie nosi.

Można wierzyć w cuda, że jedna czy dwie takie rundki rozwiążą złożony problem. Ja jestem nieco bardziej sceptyczna i wolę uważnie przejść przez wszystkie etapy i mieć efekt, niż tylko nadzieję, że się udało i że życie to potwierdzi. Przy nadmiarze złożoności rundki lub nadmiernym uogólnieniu, zazwyczaj się nie potwierdza.

AM: Ale z drugiej strony opukując się na duży problem i poruszając wszystko co jest z nim związane, odwołujemy się przecież do tych wszystkich zdarzeń i ich zapisów w sieci neuronalnej? Sama uprawiasz czasem Freestyle EFT, któremu daleko od prostoty Craiga.

JCH: Im więcej dodajemy aspektów, myśli i emocji w jednej rundce, zobacz, do jak wielkiego fragmentu energii, umysłu się odwołujesz. Do ogromnego. A im większy, tym trudniej nad nim zapanować, tak, aby zachowało swoją skuteczność. To jak gra na pianinie. Uderz we wszystkie klawisze na raz, i nie będzie to muzyką. Uderzaj w różne po kolei i to również nie będzie muzyka. Dopiero poukładanie tonów, nadaje piękno. W EFT, jest tak samo. Tworząc bogate ustawienia, trzeba to „poukładać, aby nuty, w które uderzysz, stworzyły melodię

duszy, z którą będzie się mogła utożsamić, a nie chaotyczne brzdąkanie, po którym nie wiadomo czy cieszyć się, że już się skończyło, czy żałować, że w ogóle się zaczęło. Dlatego budując bogatsze ustawienia trzeba uważać, aby nie uderzyć w zbyt dużo nut naraz, czasem lepiej rozłożyć to na dwie, trzy rundki. A kiedy tworzymy bogate rundki, to wszystko musi być ze sobą zgrane i powiązane, tak jak w najlepszej symfonii. Zauważ też, że najwięksi twórcy nie robili nic na pałę, tylko dopracowywali swoje dzieła w szczegółach. Do ich wielkiego talentu i geniuszy dołączona była świadomość, że trzeba to dopracować. Tak samo jest w EFT.

We Freestyle jest jedna zasada, nie pracujemy nad konkretnym tematem i celem nie jest przepracowanie konkretnej sprawy. To raczej taka sztuka dla sztuki „wędrowania po meandrach psychiki” wszystkich uczestniczących tak, aby każdy odnalazł w niej część siebie i odniósł to do jakiejś sprawy czy tematu nad którym pracuje. Z pewnego poziomu ogólności tworzysz przestrzeń, w której każdy może dołożyć swoje konkrety. Odwołujesz się do elementarnych potrzeb i na nich budujesz wizję. Freestyle też wymaga też głębszej koncentracji, atmosfery, w której możesz dostroić się do wszystkich i ułożyć rundkę tak, aby była po trochu dla każdego. Na zawansowanych zajęciach trenerskich ćwiczymy Freestyle i jest to niesamowite doświadczenie. Kiedy jednak chcemy przepracować konkretne problemy, to zdecydowanie polecam powrót do prostoty.

AM: *Co jest ważne kiedy pisze się rundki dla innych osób? Takich opracowań pojawia się coraz więcej?*

JCH: Tworząc rundki EFT, dobrze jest pamiętać, że piszesz je dla ludzi, których energia jest w różnym stanie. Można ją rozpisać na skali „w ogóle, mało, średnio, dużo, bardzo dużo, totalnie zaburzona energia. Tym, którzy nie mają zaburzenia w danym obszarze, lub mało, nawet najbardziej pokręcona rundka nie robi krzywdy. Uznają, najwyżej że to głupie i tyle.

Im bardziej zaburzona, tym robi się trudniej i tym bardziej świadomie i mądrze trzeba ten proces prowadzić. Dlatego optymalnie jest, kiedy jest część negatywna, bo pozwala ona stymulować energię do powrotu równowagi, część przejściowa, aby umysł łagodnie przyjął dlaczego problem był i się skończył; pozytywna, aby wykreować emocjonalnie stworzyć nową rzeczywistość.

Z rundek będą korzystać osoby, które mają słabe, średnie i ciężkie zaburzenia. Dlatego dobrze zrobiona rundka stworzy przestrzeń, w której będą mogli się odnaleźć wszyscy. Tylko niektórzy będą potrzebowali więcej rund dodatkowych, aby poczuć siłę efektu, którzy inni poczuli już po pierwszym lub drugim razie. Tym sposobem możesz upiec wiele pieczeni na jednym ogniu.

AM: *Co sądzisz o opukiwaniu od razu pozytywnych afirmacji z pominięciem części negatywnej?*

JCH: Jeśli zaczynamy kreować szczęście, mając energię zaburzoną na nieszczęście, to nie ma cudów w energii. Wykreujesz dokładnie to, co w sobie nosisz. Mieszankę szczęścia i nieszczęścia. A przecież nie o to chodzi, nie taki jest cel.

Słyszałam piękny przykład: *dziewczyna stuknęła się na partnera, który będzie się jej podobał, akceptował jej syna, ale nie będzie zbyt absorbował jej swoją obecnością i nie będzie chciał się z nią wiązać na poważnie. Po dwóch tygodniach stwierdziła, że EFT działa, ale jest bardzo niebezpieczne, bo facet, który jej się spodobał, zaproponował jej, aby została jego kochanką. Był też żonaty.*

To jednocześnie łagodny przykład na bezwzględność mechanizmów, z jakimi pracujemy EFT, a jednocześnie pokazuje, jak bardzo są bezduszne, bo bezwzględnie manifestują, to co nosimy w swojej energii.

Ujmując to najprościej, jak się da, runda negatywna jest do posprzątania dotychczasowego bałaganu a runda pozytywna do tego, aby w tą posprządzoną przestrzeń wprowadzić to czego pragniemy. Przejście pozwala łagodnie przejść z jednego stanu w drugi. To jakbyśmy na stół na którym stoją brudne talerze, leżą okruchy i porwany obrus postawił piękny wazon z kwiatami. Kwiaty będą piękne, ale właśnie w kontraście do ich piękna zaczniemy dostrzegać resztę bałaganu i jego brzydotę. To może jeszcze mocniej zakłócić nas w oczy. Ustawienie i runda negatywna, to takie posprzątanie najpierw stołu, aby jeszcze bardziej wyeksponować piękno kwiatów.

Joanna Chełmicka

Instytut EFT