

## Tartalomjegyzék:

**Első lecke – Érintsd meg a világot!**

**Második lecke – Fogalmazz nagyon pontosan -specifikusan!**

**Harmadik lecke – A „Mozi módszer” – eszköz a specifikusság elérésére**

**Negyedik lecke – Nézőpontok**

**Ötödik lecke – Próbáld ki mindenre**

**Hatodik lecke – A százszorszépfüzér lehetőség**

**Hetedik lecke – Találd meg a probléma magvát**

**Nyolcadik lecke – Ha a páciens azt állítja, rosszabbul van**

**Kilencedik lecke – Ha a fizikai problémák nem akarnak elmúlni**

**Tizedik lecke - Stewe Wells az ÉFT mesterek módszereiről és gondolkodásmódjáról**

**Tizenegyedik lecke –Az ÉFT játékos hatásának átvétele**

**Tizenkettedik lecke –A „Meséld el a történeted módszer” – fontos eszköz az eset gondos felderítésére**

### Első lecke

További segítség a GYIK fejezetben található.

Azok, akik még nem ismerik a módszert, a KEZDŐK oldaláról induljanak el

Ezt az oktató sorozatot azoknak ajánljuk, akik arra szánták magukat, hogy javítsanak ÉFT gyakorlatukon. Hivatkozunk benne az ÉFT Videó termékekre, és feltételezzük, hogy legalább az ÉFT tanfolyamot (ez az első oktató videó-film) már áttanulmányoztad. A tananyag azok számára is segítséget nyújthat, akik csak a szabadon letölthető ÉFT kézikönyvhöz jutnak hozzá. A következő fejezeteknek akkor veszed a legnagyobb használt, ha a számozás sorrendjében olvasod a tudnivalókat.

### Első lecke

## Érintsd meg a világot!

Ezt a tananyagot az elszántaknak ajánlom.

Azoknak a kezdőknek ajánlom a tananyagot, akik nagyot akarnak a tudás almájába harapni; ezzel a tananyaggal segítem őket az ÉFT gyakorlatuk elmélyítésében. A munkát Neked kell elvégezned, az én kiváltságom annyi, hogy tanulmányaid része lehetek. Együtt elhozhatjuk barátainknak, szomszédainknak, családtagjainknak, ügyfeleinknek a gyógyulást. Leegyszerűsítve: meg fogjuk érinteni a világot. Bárki megtanulhatja az alapokat, és – ha elegendő számú emberen gyakorol – sok lenyűgöző gyógyulás tanúja lehet. Erről már magad is meggyőződhetél – még akkor is, ha csak kezdő vagy. Ugyanakkor, bármilyen szintű is legyen a tudásod, mindig akad rajta csiszolnivaló.

Elmélyült munkát több módszerrel is el lehet végezni ... és több nehéz esetet többféle módon is meg lehet közelíteni ... és több jól irányzott tisztázó kérdést is fel lehet tenni ... és több betegséget is meg lehet célozni ... és a folyamatokra több kreatív megoldást is ki lehet találni ... és több ... és több ... és több .... Javaslom, valamennyi leckét gondosan tanulmányozd át, és nyomtasd is ki magadnak, hogy később is rendelkezésedre álljon. Jó megoldás lehet, ha az összes leckét egy kötetbe kötöd. Azoknak, akik megvették az ÉFT tanfolyamot, nem győzöm hangsúlyozni: a leckéket a megfelelő sorrendben vegyék át. Tudom, könnyű kísértésbe esni, hogy a DVD-k címét olvasva egyiket-másikat korábban megnézd. Ezzel más is így van, ilyen az emberi természet. Mégis, hidd el, ez pont olyan, mintha egy könyv fejezeteit az 1, 2, 3 sorrend helyett 4, 12, 8 sorrendben olvasnád el. Össze is zavarodhatsz. A fejezetek megnézésének helyes sorrendjét az ÉFT kézikönyv első oldalán találod: „A tanfolyam elvégzésének legegyszerűbb módja” cím alatt.

A továbbiakat a következő leckében találod.

Szeretettel, Gary Craig

Az ÉFT magyar megnevezése (ÉFT) Csontos Ágnes találmánya

<http://www.emotionalfreedom.net>

A tananyagot tegező formában fordítottam, mert az olvasás folyamán bensőséges kapcsolat fog közted és a szerző között kialakulni. (A tévhit ellenére létezik az angolban tegezés és magázás.)

Az eredeti angol szöveg a <http://www.emofree.com/tutorial.htm> oldalon található. (egyelőre nincs magyar fordítása).

Fordította: Kárpáti Marianna (enekelek@gmail.com)

## **Második lecke**

### **Fogalmazz nagyon pontosan - specifikusan!**

Ez a lecke annyira fontos, hogy többször is el kell olvasnod!

Miért? Mert a kezdő ÉFT alkalmazók leggyakoribb hibájáról esik benne szó. Ha a tanácsaimat betartod, és ezt a hibát elkerülöd, az eredményeid sokkal jobbak lesznek, és a „nehéz eseteid” könnyűszerrel köddé foszlanak. A probléma az, hogy számos páciens a saját esetét „globális szemüvegen át” látja. Magyarán szólva, a gondjukat átfogóan jellemzik, ami szerintük a probléma pontos körülhatárolását jelenti. Például:

„Egyszerűen nem érzem jól magam.”

„Az apám mindig megvert.”

„Az anyám sosem adta meg nekem az a szeretetet, amit elvártam tőle.”

„Elég nehezen teremtek kapcsolatokat.”

„Engem nagyon könnyű visszautasítani.”

Ezek mindegyike ... és számtalan hasonló állítás... olyan, mint egy érzelmi erdő, melyben egyedi fák (negatív események) járulnak hozzá a teljes probléma (erdő) kialakulásához. Ha az ÉFT-t a globálisan megállapított problémára akarod alkalmazni, az olyan, mintha egy egész erdőt akarnál egyetlen fejszecsapással felaprítani. Ha a globális problémát így célozod meg, egy kis előrehaladást minden alkalommal tapasztalni fogsz. Mégis, az erdő hatalmaságához viszonyítva az eredmény alig lesz érzékelhető, és a páciens eredménytelenségre fog panaszkodni, vagy azt gondolod majd róla, hogy menthetetlenül pszichológiai reverzióban szenved, vagy tántoríthatatlanul hinni fogod, hogy energia toxinok hatalmaskodnak rajta, vagy úgy döntesz, abbahagyod az ÉFT alkalmazását, hiszen nem működik vagy, vagy, vagy... Ahelyett, hogy az ÉFT-t egy olyan esetre alkalmaznád, mint például az

„Annak ellenére, hogy engem nagyon könnyű visszautasítani”, jobb, ha a globális állítást specifikus eseményekre bontod, mint például:

„Annak ellenére, hogy a harmadik osztályos tanárom megalázott az osztály előtt ...”

„Annak ellenére, hogy úgy éreztem, az apám nem fordít rám elég figyelmet az érettségim alkalmával ...”

„Annak ellenére, hogy a gimnáziumi szerelmem azt mondta: elegendem van már belőled ...”

Ezek az események, a „Engem nagyon könnyű visszautasítani.” állítás VALÓDI ÖSSZETEVŐI. Ezek képviselik a probléma alapját. A visszautasítottság érzése csak tünete az alapvető, specifikus okoknak.

#### ***Másképpen fogalmazva:***

Ha nem lennének ezek az egyedi esetek, egyáltalán érezhetnénk magunkat visszautasítottak? A válasz természetesen „nem éreznénk magunkat visszautasítottak”, mivel nem lenne korábbi olyan tapasztalatunk, melyben épp a visszautasítottságot éreztük. Így hát ezeket az eseteket (egy-egy fát az erdőben) egyedileg kell semlegesítenünk. Ha így teszünk, számos előnyt fogunk megtapasztalni:

1. Páciensünk minden esetben könnyen felismerheti, ha az ÉFT-vel egy-egy fát kivágott a saját erdejéből. Az esetek a 7-10 közötti intenzitással fognak indulni, és 0 intenzitással fognak végződni. Mindez világosan érzékelhető, ami határozottan megnöveli a páciens bizalmát (és a Te bizalmadat) a módszerben.

2. Minden fa, amitől megszabadultok, ritkítja az erdőt. Ez megkönnyíti a páciensnek hogy átsétáljon az erdején, már nem fog folyton egy-egy „elutasítás” fába botlani. A visszautasítottság fullánkja egyre kisebb és kisebb lesz.

3. Egy fontos GENERALIZÁCIÓS HATÁS (általánosítás) létezik. A különböző „elutasítás fák”-ban van valami közös tematika, így ha egy fától megszabadulunk, az hatással lehet a többi fára is. Gyakran előfordul, hogy ha 5-10 fát kivágunk, az egész erdő egyszer csak szertefoszlik. Nem tudom eléggé hangsúlyozni, hogy mennyire fontos a pontos, specifikus megfogalmazás. Gyakran ennek köszönhető egy drámai javulás, vagy ennek hiánya lehet az oka a sikertelenségnek. A következő alkalommal adok néhány specifikus tanácsot, ami segít abban, hogy specifikus légy – nagyon fontos!

Szeretettel.

Gary

## **Harmadik lecke**

### **A „Mozi módszer” – eszköz a specifikusság elérésére**

A második leckében hangsúlyoztam, hogy mennyivel fontosabb egy-egy konkrét eseményt előhívni, mintsem globális kérdésekkel foglalkozni. Ez számos esetben a melléfogás és a drámai javulás közti különbségben nyilvánulhat meg. Bár az alapelvet könnyű megérteni, a kezdőknek mégis nehézséget okozhat a gyakorlati megvalósítás.

Szerencsére van egy nagyon egyszerű eszköz, ami ezt a nagyon fontos feladatot leegyszerűsíti. Ezt az eszközt én a „Mozi módszer”-nek hívom, melyet a „6 nap a VA-ban” videó leckénkben világosan bemutatunk (EFT kurzus, 3. szalag) Rich és Robert esetén.

Leegyszerűsítve a kérdést: ha a páciens az eseményt egy mentális mozi formájában meg tudja jeleníteni, akkor az automatikusan specifikussá válik. A filmnek határozott eleje és konkrét vége van. Specifikus helyszínen játszódik, és specifikus szereplői vannak. Specifikus szavak hangzanak el benne, és specifikus események történnek meg, specifikus érzelmeket gerjesztve. Valójában, ha a páciens nem tud a problémájából egy konkrét filmet készíteni, akkor a problémát túl globálisan fogalmazta meg.

Egy példa: Tegyük fel, hogy a páciens a problémáját a következőképpen fogalmazza meg: „Az apám mindig bántalmazott.” Ez így túlságosan általános, mivel a bántalmazás számos egyedi estből áll össze. Ha a páciens arra kéri, hogy egy specifikus mozifilmet alkosson a bántalmazásról, úgy kell a gondolatait terelned, hogy egy egyedi esetről kössetek ki. Valószínű, hogy a páciens a problémáját ködös általánosítással írja majd le. Ha így történik, a Te dolgozol, hogy a megfelelő irányba tereld a gondolatait.

Adok egy vezérfonalat, amivel a „Mozi módszer” nehézségein át tudod magad küzdeni. A technikát hosszú évek gyakorlatával alakítottam ki...

Először is kérdezd meg a páciensétől: „Ha a problémád egy film lenne, milyen hosszú ideig tartana?” A tipikus válasz szerint a film néhány perc alatt lejátszódik. Ez persze, egy specifikus filmre korlátozódik. Ha a válasz: „jó pár óra” vagy netán „néhány nap”, akkor szinte mindig arra a következtetésre juthatsz, hogy még nagyon globális szinten jártok.

Másodjára kérdezd meg a páciensét: „Mi lenne a film címe?” Ez a kérdés is a specifikusság felé terel. Az esetek többségében specifikus címet adnak, mint például: „Harc a konyhában” vagy „Balesetem anyám autójával”. Ha a film címe ennél általánosabb, kérdezz rá, nem lehetne-e ennél konkrétabb?

Ezek után kérd meg, hogy páciensed a képzeletében játssza le a filmet, és értékelje a benne (MOST, a lejátszás alatt!) kiváltott érzelmeket egy 0-10 közé eső skálán (0 a legkevesebb, 10 a legtöbb). Azt is megteheted, hogy megkéred, tippelje meg, hogy milyen erős érzelmet váltana ki belőle a film, ha most nagyon élénken el kellene képzelnie. Tapasztalatom szerint ez a tipp meglehetősen pontos szokott lenni. Ezzel a tippeléssel sok esetben megkímélhetjük páciensünket a lelki fájdalomtól.

A következő lépés néhány ÉFT kör, a „ez a .....film” címmel. Valamennyi kör után kérdezz rá az intenzitásra. Az intenzitás a körök hatására általában alacsony értékre süllyed, vagy eléri a nullát. Ebben az állapotban ezt a specifikus filmet befejezheted, de folytasd a folyamatot az alábbiakkal, hogy alaposan meggyőződhess munkád eredményéről.

Ezt követően kérdezd meg a páciensed, hogy mesélje el neked a filmje könnyen előadható részét, és minden esetben, ha érzelmében erősödést észlel, álljon meg. Hangsúlyozd, hogy mennyire fontos, hogy megálljon, ha érzelmei erősödnek. A páciensek nagy része azt hiszi, hogy úgy tud a problémájától megszabadulni, ha bátor, és fájdalmat érez, ha átéli a helyzetet. Ez már egy rég elavult gondolkodásmód! ÉFT-vel ezek a megálló kopogtatásra adnak alkalmat.

oA következő lépés, hogy alkalmazd ÉFT-t minden megállási pontra, mindaddig, amíg a páciens filmjének korábban érzékeny pontként megadott helyén már nem érez érzelmi hatást. Ezt követően kérd meg a páciensed, hogy játssza le a filmjét a fejében olyan élénken, amennyire csak tudja, és mondja el, érzett-e érzelmi változást és mikor.

oMajd ismételd meg az ÉFT-t minden egyes megmaradt részletnél és játszd újra a filmet. Folytasd ezt az ÉFT – mozi ciklust mindaddig, amíg érzelmi töltést már nem kelt a film.

Ha megfelelően alkalmazod a technikát, ez a folyamat megszabadítja a páciensedet érzelmi érdeje egy negatív fájától. Ezt követően egy másik fát is kivághatsz, majd egy másik fát is, majd még egyet... míg 5 vagy 10 fát gyökerestől ki nem irtottál. Mivel ezeknek a fáknak számos közös tulajdonsága van, egy általánosító hatás is észlelhető az erdő fái között, mely széteszlik mindenfelé, és meggyengíti a többi fa szilárdságát is. Így aztán a páciens „Az apám mindig bántalmazott.” problémája – bár egyedi esetek százaiból (esemény fákból) tevődhet össze – 5-10 egyedi eset kezelése után semlegesíthető.

Szeretettel, Gary

## **Negyedik lecke** **Nézőpontok**

Gyakran előfordul, hogy csak egyetlen, esetleg két ÉFT kört kell alkalmaznod egy-egy specifikus esemény érzelmi intenzitásának végleges eltüntetésére. Ezek amiket mi „egyperces csodának” hívunk. Szerencsére örvendetes gyakorisággal lehetünk tanúi ilyen eseteknek. Ennek a változásnak a hatására számos élet azonnal pozitív irányba fordul. Olykor – annak ellenére, hogy tudásod legjava szerint kopogtattál azon a bizonyos eseményen – a páciens a problémájáról még mindig azt állítja, hogy nem javult. Mi lehet ennek az oka? Miért van az, hogy az esetek nagy többségében a folyamat olyan egyszerűen alkalmazható, míg máskor megreked? Számos ok lehet (ezekről később ejtek szót), de legtöbbször az esik meg, hogy a páciens a problémát egy másik nézőpontba tolja el.

Egyes esetekről kiderülhet, hogy több eseményből állnak, vagy több szempontból is nézhetők. Ezek általában különálló esetek. Mégis, a páciensek általában nem tesznek köztük különbséget mindaddig, amíg erre rá nem ébreszted őket. Tegyük fel, hogy egy páciens egy autóbalesete nyomasztó emlékeinek megoldására kér segítséget. Természetesen, használhatod az ÉFT-t „Ez a baleset...” esetre, és jó eséllyel érsz el jó eredményt. Ha mégsem, akkor több, specifikus eset (nézőpont) leírását kérheted olyan kérdésekkel, mint:

„Mi az, ami a balesetben a legjobban nyomaszt?”

Ebben a helyzetben a páciens újabb szemponttal állhat elő: „A sikoltozás az autóban” vagy „Rettenetesen haragszom a másik autó vezetőjére” „Borzasztóan dühös voltam az orvosnál” A lista hosszúra nyúlhat. Általában azonban csak egy vagy két új szempont merül fel. Kopogtass ezeket a nézőpontokat figyelembe véve mindaddig, amíg a páciens már nem talál újabb, számára aggasztó részletet a balesetben.

Ellenőrzésképpen kérd meg páciensed, hogy képzeletében játssza le a baleset mozifilmjét, olyan részletességgel, amennyire csak tudja. Ez újabb kopogtatási lehetőségeket fedhet fel. Jó esetben a páciensnek nem lesz a balesettel kapcsolatos emocionális töltése. A dolog élete egy szerencsétlen eseményévé szelídül, azon kívül nem lesz már semmi más jelentése.

Egy gyakori hiba, melyet a folyamat során elkövetnek: a „fényszórókra kopogtatnak”, és azt követően túl általános kérdéseket tesznek fel, mint például: „Most milyen érzéseid vannak a balesettel kapcsolatban?” Ez a kérdés semmilyen új szempontot nem vet fel. Egyszerűen csak az általános érzésre kérdez rá. Valójában, ha vannak más nézőpontok is (pl. „a sikoltozás az autóban”), a páciens semmilyen változásról nem fog beszámolni, mivel még mindig vannak őt érzékenyen érintő nézőpontok. Emlékezz, hogy a páciens nem tesz különbséget szempontjai között. Számára ez egyetlen

nagy probléma. Te vagy az, akinek különbséget kell tennie, és nyomon kell követnie a meglévő szempontokat (ez sok esetben csak gyakorlat kérdése), és te vagy az, akinek a megfelelő kérdéseket fel kell tennie, hogy a nézőpontokat felfedje.

Szempont lehet bármi, ami a pácienszt érzelmileg érinti – például:

- Egy háborús traumát szenvedett egyén szempontja lehet a vér látványa, a haldokló bajtársak tekintete, a kézigránát sűvöltése, stb.
- Egy megerőszkolt pácines szempontja lehet az erőszaktevő leheletének szaga, a fenyegető ököl, a behatolást, stb.
- Annak, aki a nyilvános szerepléstől retteg, szempontja lehet a mikrofon látványa, a közönségből rászzegeződő tekintetek, egy gyerekkori emlék, amikor kinevették, stb.

Érdeemes azt is felismerni, hogy szempont lehet egy érzelem is. Így fordulhat elő, hogy egyes pánciensekben az esemény hatására feltámadt harag bánattá alakul. Figyelj ezekre a jelekre. Ezek az érzelmi szempontok a probléma előrevitelében segítenek. Mélyebb gyógyulásra teremtenek alkalmat, egyben segítenek, hogy az ÉFT-vel végzett mesterséged még magasabb színvonalon gyakorolhasd.

A DVD készletünk számos élő példát tartalmaz, melyek bármelyikét újra és újra megnézheted. Nem hiszem, hogy bárhol másutt találnál jobb példákat arra, hogy miként kell ezt a fontos problémát megoldani. Figyelmedbe ajánlom Dave esetét, félelmét a víztől az EFT kurzusban. Ez az egy órás, nagyon alapos ülés klasszikus példa az ilyen eset kezelésére.

Szeretettel, Gary

## Ötödik lecke Próbáld ki mindenre

Néhány hiedelmünk támogatásra szorul ... különösen akkor, ha igyekszünk megérteni ... és hatékonyan akarjuk alkalmazni ... az ÉFT széles körű alkalmazási lehetősége.

Abban a hitben nőttünk fel, hogy más-más betegségre más-más gyógymód használ. Így aztán fejfájásra aszpirint, allergiára antihisztamint szedünk. Bajainkkal specialistákat keresünk fel: reumatológust, pszichiátert, urológust, nőgyógyászt. Továbbá, az érzelmi gyógyulás során a félelmet, a büntudatot, a szomorúságot, a lelki bánatot különböző bajnak gondoljuk, melyek eltérő problémamegoldó technikával gyógyíthatók.

A sort folytathatnám.

Ezek – természetesen – nem rossz hiedelmek. Épp ellenkezőleg, többük nagyon jó hasznunkra lehet a gyógyítási folyamat során. Mégis, az ÉFT bevezetésével ez a hiedelemrendszerünk új kihívással néz szembe, nevezetesen a következővel: létezik az „**egy fajta megközelítés minden bajra technika**”.

A legtöbb ember számára teljes mértékben idegen az az elképzelés, hogy a fejfájásra és a tériszonyra ugyanaz a technika alkalmazható. Mégis , pontosan ez az, amit az ÉFT-vel teszünk. Mint azt az oktató DVD-inken is láthatod, a módszert mindenre kipróbáljuk. És általában eredményesek vagyunk.

Ugyanazt a megközelítést alkalmazzunk a sérülések minden fajtájára. Alkalmazzunk a nyilvános szerepléstől való félelemre, és szeretett lény elvesztése feletti fájdalom enyhítésére. Alkalmazzunk stresszre, félelemre, beteges zabálásra, dadogásra és depresszióra. Sikeresen alkalmazzuk majdnem minden fizikai betegség gyógyítására, beleértve a fájdalmat, laktóz intoleranciát, allergiákat, súlyos betegségek számos formáját, a TMJ-t, terméketlenséget, PMS-t (posztmenopauzás szindróma) Alkalmazzunk sport és zenei teljesítmény növelésére, kapcsolatok javítására. Alkalmazzunk tanulási nehézségek leküzdésére, továbbá, erőszak, baleset, háborús áldozatok rémálmoktól történő megszabadítására, poszt-traumatikus stressz rendellenességek leküzdésére. ÉS folytathatnám a sort.

Sajnos, sokan csak egyetlen ok gyógyítására használják az ÉFT-t és nem használják ki a komplex alkalmazás lehetőségét. E tananyagban is szeretnénk a figyelmed felhívni, hogy ilyen tekintetben is nyisd meg az elméd. Miért korlátoznád az ÉFT-t hatókörének 1%-ára?

Természetesen vannak határok a kezdő és a mester ÉFT alkalmazó lehetőségei között. Mégis, a kezdők is alkalmazhatják az alapelveket, és jó eredményeket érhetnek el. A mester fokozat elérése csupán elhatározás kérdése, és bárki elérheti ezt a szintet. Csak gyakorolni kell.

Szeretettel, Gary

Utóirat: Az állításunk, hogy mindenben próbáld ki, a józan észre hagyatkozik. Abban az esetben például teljesen hatástalan lesz, ha kísérlet kedvéért benzint iszol, és ki akarod próbálni, hogy „elkopogtathatod-e” a hatást. Ugyanígy, gyakorlatlan emberek ne tévedjenek olyan területekre, ahová nem valók, kezdők ne akarjanak súlyos lelki sérült embereken gyakorlatozni.

## **Hatodik lecke**

### **A százsorszépfüzér lehetőség**

Számos esetben az ÉFT oly gyorsan és hatékonyan működik, hogy úgy érezed, mintha a páciensed egyes problémái egy százsorszép füzér virágaiként egyenként a kezébe ereszkednének, egyik probléma a másik után. Mintha egyik probléma megoldása vonzaná a másikat. Így végül komoly mennyiségű, gyógyítási lehetőség kerül elé.

Például, valaki a kigyóktól való félelmével kezdheti a panaszait, és később, miután a problémáját „elÉFTzted”, eszébe jut, hogy tériszonya is van. Miután ez a kérdést megoldottad, következő láncszemként eszébe juthat mondjuk egy kerékpár baleset, egy iskolai kudarc, szerelmi csalódás, és így tovább.

Ezek mind drámai gyógyulások nagyszerű lehetőségei, mivel egy ülés alatt több problémát is hatékonyan semlegesíteni tudsz. Ha nyomon vagy, ne hagyd abba!

Egy ilyen, teljes százsorszépfüzér eset sorozat élő felvételét nézheted meg Marlynnel, az ÉFT kurzus II. sorozatának 4. sz. videóján. „Szerelmi bánattal kezd, számos szerelmi problémájára tér át, majd azzal áll elő, hogy az anyja nem szerette. Ezt az ülést érdemes részleteiben megvizsgálnod, igazi iskolapélda.

Ez a jelenség kézenfekvő, ha a páciens maga kezdeményez, és ő mondja el újabb és újabb problémáit. Sajnos, a páciens nem mindig tudja, hogy újabb problémát is feltárhat előtted, és így ez a nagyszerű lehetőség kihasználatlanul marad. Nem kell, hogy így maradjon, egy egyszerű kérdéssel rávezetheted a páciensed, hogy újabb problémára is áttérhet.

Miután egy problémáját megoldottad, kérdezd meg:

„Eszedbe jutott még valami? Emlékeztet ez valamire?”

Próbáld meg, és esélyed van rá, hogy egy hatékony százsorszépfüzért indíthass el. A kérdést valamennyi probléma megoldása után tedd fel. Néha a gyógyulási csodák hosszú sorát élheted át egyetlen ülés alatt.

Szeretettel, Gary

## **Hetedik lecke**

### **Találd meg a probléma magvát**

Ha az ÉFT nem működik, az általában nem azért van, mert nem működik.

A sikertelenség igazi oka inkább az, hogy a ÉFT-t nem megfelelően alkalmazták. Valószínűbb, hogy a terapeuta nem volt eléggé specifikus, vagy a felszínre törő újabb szempontok elfedik a már valós, gyógyuló részeket. Ezeket az eshetőségeket már korábban is említettük itt, a tananyagban.



Van még egy igen fontos összetevője ennek a bonyolult rendszernek, melyet ki kell bontsunk, nevezetesen a probléma magvának feltárása. Számos esetben a páciensnek a felszínen jelentkező panasza nem más, mint a problémája magvának a tünete. Ez sokkal mélyebb, fontosabb kérdés. Ha a probléma magva feltárult, az eset részekre, specifikus részletekre bontható és a megszokott módon kezelhető.

A probléma magvának feltárásáról számos élő példát adunk az ÉFT oktató filmekben. Tanulmányozd például a Nate tériszonyát bemutató esetet az „ÉFT-től a lehetőségek palotájáig” DVD-n. Nate több tériszonymal együtt lép a színpadra, és elég csekély érdeklődést mutat a módszer iránt. Egy kevés felderítő munka után kiderül, hogy a probléma magva abból az érzésből adódik, amit akkor érzett, amikor a társai heccelték, miközben ejtőernyős ugrást kellett egy helikopterből végrehajtania (katonai szolgálata során). Miután a tériszonya okának magvával kezdtünk foglalkozni, félelmei elmúltak. Mindezek mellett a látása is javult és vérnyomása magas értéke is lecsökkent anélkül, hogy gyógyszert vett volna be.

Számos élő példa található a „Út a gyakorlott terapeutává váláshoz” DVD-n. Szentelj különös figyelmet a Craig (vizezési problémák nyilvános helyen - paruresis), David (félelem a nyilvános szerepléstől), Martha (zárkózottság) és Jane (baleset) esetére.

A probléma magvát megtalálni egyfajta művészet, magas szintű művelése gyakorlatot igényel. Szerencsére, van néhány egyszerű kérdés, mely segíthet a probléma magvának gyors kiderítésében. Például:

„Mire emlékeztet ez a probléma?”

„Mikor volt először ilyen érzésed?”

„Ha ennél egy mélyebb problémád lenne, mi lenne az?”

„Ha újra élhetné az életed, mi vagy ki lenne az, akit, amit szívesen kihagynál?”

Ajánlom, légy felkészülve arra, hogy a páciensek leggyakoribb válasza: „Hát, ezt nem is tudom”. Ha ilyen választ kapsz, ne hagy magad. Folytasd a kérdezést: „Mégis, a kedvemért próbálj meg valamit kitalálni”. Ezek a kitalált dolgok éppen azok, amire szükséged lesz.

Szeretettel, Gary

## **Nyolcadik lecke – Ha a páciens azt állítja, rosszabbul van**

A páciensek az ÉFT hatására általában jobban érzik magukat. Előfordulhat azonban, hogy valaki állapota rosszabbodásáról számol be. Ha kiindulási alapként elfogadjuk, hogy az ÉFT az emberekre pozitív hatással van, akkor miért fordulhat mégis elő, hogy valaki azt állítja, rosszabbul érzi magát? Most a tananyagban ezt a jelenséget egy valós eset bemutatásával vizsgáljuk meg, melyet korábban már az EFT hírlevélben is közzétettünk. Úgy tűnik, a „rosszabbodás” épp a mély javulási lehetőségekre utal.

Részlet az EFT hírlevélből:

Üdv Mindenkinek!

Glen Turner arról számol be, hogy egy páciense állapota eleinte javult, majd egyszer csak az állapota romlásáról panaszkodott. Ez nem gyakran fordul elő, de ha megesik, félreértik. Úgy tűnik, mintha ez egy probléma lenne, miközben valójában LEHETŐSÉG mind a páciens, mind a gyógyító számára. Az alábbiakban egy ilyes esetet mutatunk be.

Szeretettel Gary

U.i.: Ez a beszámoló a páciens érzelmi állapotának „rosszabbodását” mutatja be, ugyanez az elv érvényes a fizikai nehézségekre is.

Üdv Gary,

Egy régi családi barátunkkal történt esetemre kérem a válaszod. A barátunk a múlt héten azzal keresett meg, hogy rettenetesen fél rengeteg mindentől, túl soktól ahhoz, hogy egyáltalán el merje mondani. Valójában azt mondta, hogy rosszabbul érzi magát.

GC válasza: Itt van az első segítség, amiért a barátod rosszabbul érzi magát. Azzal keresett fel, hogy „rettenetesen fél rengeteg mindentől, túl soktól ahhoz, hogy egyáltalán el merje mondani”. Besétált az ajtódon, és magával hozta az erdejét tele negatív fával. A fáknek persze komoly gyökérzete van, rengeteg fájdalommal, büntudattal tele. Nem vagy képes arra, hogy egy ülés alatt megszabadítsd mindentől. Valószínű, hogy egy-két felületi problémájától meg tudod szabadítani, Így viszont lehetőség támad arra, hogy más, sokkal nagyobb probléma a felszínre törjön.

Glenn folytatja: Néhány általános kopogtatást végeztem vele, az egyik szövege „ez a nagyon-nagyon nehéz súly” volt, amitől a barátom jobban is érezte magát. Egy idő után aznap este evett jól először. Korábban evett ugyan, de nem sokat, mert félt, és rossz előérzetei voltak. A bekövetkezett változásra azt mondta, hogy csoda, és be kell valljam, magam is így éreztem.

GC válasza: Az általános félelem esetén ez gyakran megtörténik. Néhány ÉFT kör, és az érzékelhető nehézségek eltűnnek. Ez gyakran a csodával határos élményt nyújt. Mások csalódnak, és folytatják az életüket.

Ha a csalódás újra megjelenik (nagy valószínűséggel általános félelem esetén) az nem azért van, mert az ÉFT nem működik, vagy nem azért, mert a kezelés hatására rosszabbul lett a beteg. Inkább az az ok, hogy az ÉFT egy felszínes problémát eltávolított és más, alapvető kérdések, melyek eddig rejtve voltak, felbukkantak. Az igazi „gonosztevő” (aki mindig is ott volt) már nem bújhat el, ott van a figyelem középpontjában. Ezt ne PROBLÉMÁNAK, hanem LEHETŐSÉGNEK fogd fel. Végül is, már a valódi probléma látszik, és ÉFT-ért kiált. Lehet hogy aki rosszabbodást tapasztal, könnyen meghátrál, és félremagyarázza a történeteket. Viszont egy harcedzett ÉFT-s összedörzsöli lelki kezeit, mivel tudja, már szorul a hurok a nagy vad körül.

Glenn folytatja: Pár nappal a történetek után a barátom izgatottan felhívott, hogy újra találkozni akar velem. A találkozás alkalmával meg kellett állapítanom, hogy a korábbinál sokkal rosszabb állapotban van. A kopogtatás hatására még rosszabbnak tűnt az állapota. Gondolkodtam az esetén, és azt találtam ki, hogy bizonyára elfojtja annak az eshetőségét (amire nagy esélye volt) hogy anyagi értelemben elveszíthet mindent, amit eddig nagy erőfeszítéssel elért. És azt hiszem, mindaddig, amíg egy-két másik fáját ki nem vágta, ennek a realitását fel sem ismerte. Ez a felismerés rettenetesen elkésérítette, és erre a problémára hosszasan kopogtattam vele.

GC válasza: Mivel ezt az egészet Te így kitaláltad, nem tudjuk, hogy ezek a gondolatok valójában hová vezettek volna. Mégis, az a feltételezésed, hogy a nagy problémát páciensed mindaddig nem láthatta, amíg más fákat ki nem vágott, egybeesik az ilyen esetekről alkotott elképzeléseinkkel. Az „igazság” rejtve maradhat, mindenféle védőpajzs és magyarázat mögé bújva. A fedőréteget „elÉFTzve” végül a probléma magvával foglalkozhatunk, ami a páciens életét eddig megkeserítette. A példád nem deríti ki, hogy a valós probléma mi volt, és úgy vélem, rövid időn belül szükséged lesz még egy művészi kivitelű felderítő munkára.

Emlékszem egy páciensemre, aki néhány évvel ezelőtt azzal keresett fel, hogy épp egy nagy vitája volt a barátnőjével. Egyszerű veszekedés volt, a haragot más esetben néhány kör ÉFT-vel el lehetett volna oszlatni. Mégis, a páciens ahelyett, hogy megnyugodott volna, rosszabbodásról számolt be. Miért? Mint később kiderítettük, az az eset bukkant fel benne, amikor az anyja ordítózással megalázta. A valós probléma nem a barátnője, hanem az anyja volt. A vita a barátnőjével felidézte benne a probléma magvát, és mindaddig azt állította, rosszabbul van, amíg meg nem oldottuk az anyakérdést (több ülés végeredményeként, mivel - mint később kiderült - számos aspektust meg kellett oldanunk).

Glenn folytatja: Abbahagytuk, egy kicsit csalódtam benne, bár ő egy fél mosollyal elintézte: Minden rendben van.

GC válasza: Lehet, hogy itt a probléma magvát sikerült felderítened és megoldanod. Nem tudhatod, hogy így van-e, mindaddig, amíg újra nem találkozol a pácienssel, és fel nem tudod mérni a félelmeit. Ha visszajön, és továbbra is félelmekről számol be, egészen biztos, hogy NEM AZOKRÓL fog beszélni, amikre már kopogtattál vele. Természetesen új problémákat fog felhozni, ami ragyogó bizonyítéka annak, hogy az ÉFT fényesen működik.

Mindezek mellett, gyakran előfordul, hogy a páciens nem észleli a javulást, mivel még mindig maradnak félelmei. Számukra az a probléma, hogy félelmeiket általánosították, és nem érzékelik az egyedi összetevőket. Ilyen esetekben a gyógyítóknak mindig azt tanácsolom, hogy a páciens folyamatosan emlékeztessék az ÉFT-vel már megoldott kérdések hosszú láncolatára, és arra a hosszú eseménysorra, ami az általános félelmeik kialakulásához vezetett. Ez nagy szolgálatot tesz a páciens együttműködésének megnyerésében.



Glenn folytatja: Hosszú időmbe telt, amíg idáig eljutottam, de kérdésem a félelmekkel kapcsolatos teendőimről a jövőre nézve a következő: Vannak az eddigi életet megváltoztató kifejezések, és szinte biztos, hogy bekövetkeznek. Jobbat teszünk akkor, ha a „fedőt rajta hagyjuk” vagy az a jobb, ha hagyjuk a gőzt kiobbanni, miközben a hatásra nem vagyunk felkészülve (őszintén be kell valljam, én bizony nem voltam a hatásra felkészülve). Egyik részem azt mondja: jobb, ha tudjuk, mivel állunk szemben, és megküzdünk az érzésekkel, amik ilyenkor feltámadnak. A másik részem ez után az epizód után erősen kételkedik. Sajnálom, ha nem voltam elég világos, de most minden segítséget nagyra értékelek.

GC válasza: Úgy gondolom, vannak esetek, amikor a páciens jobbra hagyja magát, és hagyja, hogy a fejét a homokba dugja, és nem kell a valósággal szembesíteni. Annak eldöntését, hogy ezt mikor kell megtenni, magára az érintett egyénre hagyom. Az igazság, hogy én ritkán kerülök olyan helyzetbe, amikor meg kell hátrálnom, vagy más megoldást kell választanom.

Mint azt az elején már mondtam, egy ilyen esetet egyszerű lehetőségnek fogok fel. Először is azért, mert a páciensnek lehetősége adódik, hogy egy komoly korlátozó tényezőtől megszabaduljon, másodszor azért, mert a gyógyítónak kiváló lehetősége nyílik, hogy készségeit fejlessze, és olyan területekre jusson el, merre még nem járt. Az igazság az igazság. Hatással van akkor is, ha akarjuk, akkor is, ha nem. Az éjszaka akkor is eljön, ha nem akarjuk. Így van ez az esővel, a halállal és az adózással. Ezek a valóság – vagy ha úgy tetszik az igazság – megnyilvánulásai. Attól, hogy elhanyagoljuk őket, vagy nem veszünk róluk tudomást nem fognak megváltozni.

Glenn folytatja: Jó egészséget!

Glenn Turner

## **Kilencedik lecke**

### **Ha a fizikai problémák nem akarnak elmúlni**

Ha következetesen gyakorlod az ÉFT-t, arra a nyilvánvaló következtetésre fogsz jutni, hogy a fizikai gyógyulás és a megoldatlan érzelmi problémák közti összefüggés nem hagyható figyelmen kívül. Az ÉFT hírlevelünk számos olyan valós esetet tartalmaz, ahol a fizikai fájdalom az érzelmi probléma kezelésének hatására eltűnik.

Sokszor a fizikai probléma kezelésére is alkalmazhatjuk az ÉFT-t (pl. ... ez a fejfájás ...), és tapasztalhatjuk, hogy pillanatokon belül elmúlik. Máskor meg a fizikai probléma meg sem moccan, vagy csak csökken, és egy idő múlva visszatér. Ez a jelenség arra utal, hogy a fizikai probléma mögött egy megoldatlan érzelmi probléma áll, amit semlegesíteni kellene. Ha az érzelmi kérdést megoldottuk, a fizikai fájdalom is megoldódik.

Ha ilyen esettel találkozom, van egy kedvenc detektív kérdésem. Ha olyan fizikai fájdalmat találtam, ami ellenáll a gyógyításnak, megkérdezem:

„Ha ehhez a fizikai fájdalomhoz valami érzelmi hatás járulna, mi lenne az?”

Ha a páciensnek semmi ötlete sincs, csak kérd meg, találjon ki valamit. A találgatás általában jó irányba visz.

Az ÉFT-től a lehetőségek palotájáig című DVD-n erre egy ilyen eset klasszikus példáját találjuk. Egy hölgyről szól, aki egy baleset következtében nehezen vett levegőt az egyik orrlükán. A szokásos kopogtatás az „...ez a légzési probléma...” szöveggel nem vezetett eredményre. Mégis, miután az érzelmi összetevőket is felderítettük, az egész probléma megszűnt, sőt a látása is javult. Bár ezt az esetet a legjobban a DVD-n tanulmányozhatod, egy ÉFT támogató e-mailben is leírtuk. A leírást az alábbiakban olvashatod.

#### **Lori Laskowski törött orra**

Üdv mindenkinek!

Lovaggá üjtük Lori Laskowskit, hogy a törött orrát elhozta hozzánk a clevelandi tréningre.

Bocsánatot kérünk Shakespeare-től, az orr, az egy orr. Miért illeti meg Lorit a lovaggá ütés, pusztán azért, hogy magával hozta az orrát? A felületes szemlélő részére ez egy közönséges orr volt, melyet egy mosolygós arca rögzítettek, és egy szikrázó egyéniséghez kapcsoltak. De ez a szerv Lori számára folytonos kellemetlenség forrása volt. 7 vagy 8 évvel ezelőtt elesett, és eltörte az orrát, azóta számos műtétet esett át. A rengeteg erőfeszítés ellenére, hogy rendbe tegyék, az orrnyílásának egy része mindig is átjárhatatlan maradt. Ezt a kellemetlenséget Lori hetes fokozatúnak értékelte.

Az ÉFT tréning alatt arra kértem a közönséget, hogy egy fizikai nehézséget keressenek magukban. Egyikük csípő fájdalmat választott, mások váll fájdalmat, fejfájást, vagy valami egyebet. Lori természetesen az orrát választotta. Az első ÉFT kör után körbesétáltam, és arra kértem a közönséget, mondják el, milyen volt a fizikai kellemetlenségük

besorolása a kopogtatás előtt és után. Míg mások értékelhető javulásról számoltak be, Lori semmilyen változást nem érzékelt. A hetes értékű besorolása továbbra is 7 maradt.

A következő kör után többen is jelezték, hogy panaszuk csökkent, de Lori értéke továbbra sem változott. Ebben a helyzetben kezdő ÉFT-sek azt gondolhatják, hogy „Ó, hát a módszer az ő esetében nem működik!” Egyszerű erre a következtetésre jutni, hiszen szinte mindenki javulásról számolt be, nála nem következett be változás. Ezen felül ott volt a fizikai elváltozás az orrában, amit műtéttel sem sikerült helyre hozni. Akkor hát miért nem lépünk tovább, és miért nem foglalkozunk mással?

Nos, már sokszor voltam ilyen helyzetben. Ha feladtam volna, sok ember sosem ért volna el eredményt, sosem szabadult volna meg a panaszától. Számatalan példa bizonyítja, hogy az állhatatosság az ÉFT-vel és a detektív-sdi mennyi eredményt adott, amikor más módszerek teljesen használhatatlannak bizonyultak. Ennek drámai példáját mutatjuk be az ÉFT tanfolyam 1B hangkazettáján, Cathyval folytatott beszélgetésünkön. Cathy esetében az ÉFT hatására komoly változás következett be egy 18 évvel korábbi autóbaleset okozta hátfájásában.

Így, mivel Lori esetében a közvetlen kopogtatás nem javított az orr problémán, érzelmi síkra tereltem a beszélgetést, és azt kérdeztem tőle, van-e valami elképzelése arról, hogy mi járulhat még a légzési nehézségeihez. Kedvenc kérdéseim egyikét tettem fel neki:

„Ha ehhez a fizikai fájdalomhoz valami érzelmi hatás járulna, mi lenne az?”

Azt válaszolta, hogy a balesethez harag is társult, így erre a haragra illetve a megbocsátásra is kopogtattunk. Ezek után érzékelhető javulásról számolt be – de csak egy vagy két ponton.

Kérlek, jegyez meg valamit. Annak ellenére, hogy ebben az esetben nem éltük át az „egy perces csodát”, és bár az ÉFT az orr problémájára nem hozott olyan gyors javulást, mint mások esetében, mégis valami fontos történt. Emlékeztetek, hogy a probléma – a korábbi műtétek ellenére - továbbra is megmaradt. A közvetlenül a fizikai problémára végzett kopogtatás sem hozott enyhülést. De amint a feltételezett érzelmileg befolyásoló erőkre összpontosítottunk, jelentős javulást tapasztaltunk. Ezzel a megközelítéssel kieresztettünk a szellemet a palackból. Sosem volt olyan, hogy az ÉFT ne működött volna. Annyi megeshetett, hogy még nem találtuk meg a probléma kulcsát.

Lori javulása ebben az esetben jelentős volt, de nem drámai. Ez is nyilvánvaló jele annak, hogy az eredményekhez állhatatosságra is szükség van. Néha azonban elsietjük a dolgokat, és az ilyen „apró” javulásokat lekicsinyeljük, „nem a legjobb” mondjuk róla, és megállapítjuk, hogy „ez minden, amit tenni tudunk”.

Nem, nem és nem! Rossz a következtetés!

Mindezek helyett lássuk be: épp hogy csak elindultunk az úton, a kapuk épphogy kinyíltak, épp itt az ideje, hogy feltúrjuk az ingünk ujját és nekigyürkőzzünk. Van még mit tenni. Több lehetőség is csalogat. Amint az kiderül a filmből, tudtam mi következik. Ismét az egész közönséghez fogok fordulni, végezzük a gyakorlatokat, és egy idő után mindenkit meg fogok kérni, hogy kopogtasson a nehéz légzésre az egyik körben. Így Lorival egy kis ideig nem foglalkoztam. Egy rövid idő után a kopogtatás sora a nehéz légzésre került, és én megkértem Lorit, hogy vegyen egy mély lélegzetet. Mindenki számára látható volt a bekövetkezett változás, ahogy Lori maga is el is mondta; az orrjárata átjárhatóvá vált. Az eredetileg 7-re értékelt probléma 2-re csökkent, ÉS örvendezve újságolta, hogy a látása jelentős mértékben javult.

A tréning következő két napján minden reggel elmesélte, hogy légzésének könnyebbülése továbbra is megmaradt, és nem győzte hangsúlyozni a látásjavulását. Természetesen, további tennivalónk is volt, hiszen nem értük el a nulla szintet. A célom azonban ezeken a tréningeken az, hogy az ÉFT-t bemutassam, és rámutassak érzékeny lehetőségeire. (Arra általában nincs elég időm, hogy minden ügyet teljes egészében végigvigyek.) Lori azt mondta, hogy továbbra is érez egy kis nyomást az orra jobb oldali falán, így hát azt javasoltam neki, hogy a tréning után foglalkozzon nagyon specifikusan a megmaradt fizikai kellemetlenséggel. A jó alapmondat az esetére a következő lehet:

„Bár még érzek valamennyi nyomást az orrom jobb oldali falán,…”

Tegnap – három héttel a tréning után – felhívtam Lorit, hogy megkérdezze, hogy van. Úgy gondoltam, tisztázzuk a hátramaradt problémát, és az orr ügyet nullás szintre visszük. Mint ez az alábbi beszélgetésből kiderül, magától eljutott a nulla értékig.

Teljes gyógyulás!

Beleegyezett, hogy a beszélgetést felvegyük. Az elején felelevenítettük az eredeti gyakorlatot a tréningen, majd a beszélgetés a következőképpen alakult (az olvashatóság kedvéért egy kicsit átalakítottuk):

Lori: ... majd miután befejeztük a kopogtatást, azt vettem észre, hogy egyre jobban és jobban szelel az orrom, és egyre könnyebben és könnyebben tudok levegőt venni. Ezen felül megemlítettem, hogy a látásom is jobb lett. Valami miatt sokkal jobban látok.

GC: Még mindig jobban van?

Lori: Igen, még mindig jobb. Az a helyzet, hogy problémáim voltak a kontaktlencséimmal, és már azok is elmúltak. Ez teljesen lenyűgöző a számomra.

GC: Ez engem is lenyűgöz. Tudja, Lori, már jó ideje gyakorlom az ÉFT-t, de még mindig leesik az állam, ha gyógyulásról hallok, mert magam sem tudom, hogy valójában mi a javulás oka.... Csak elméleteink vannak. ... Azt szeretném megkérdezni: honnan tudja, hogy jobban lát. Mi alapján jutott erre a következtetésre?

Lori: Az, amilyen tisztának a dolgokat látom. Úgy hiszem, korábban, ha a kontaktlencséimmal néztem, a dolgokat tisztán láttam, de nem „kristálytisztán”. Azon felül mindig volt zavaró körülmény. Azt hiszem, a kontaktlencsét viselőök ez úgy írják le, hogy olyan érzésed van, mintha valami lenne a szemedben (mármint a lencsén kívül még valami). Azok után, hogy kopogtattunk, csak annyi történt, hogy pislogtam egyet, és mintha mindent tisztában láttam volna. Nem tudom, hogy ez összefüggésben van-e a légzésemmel vagy az orrommal, hiszen a szemünk, az orrunk, a torkunk mind összeköttetésben van egymással. Minden esetre, mióta könnyebben veszek levegőt, azóta a látásom is élesebb, és sokkal kellemesebb. Ezt a különbséget azonnal éreztem.

GC: Az is lehet, hogy mióta jobb a légzése, több oxigén jut a szervezetébe.

Lori: Aha, ez is lehet egyfajta magyarázat.

GC Le tudná írni, hogy a látása hány százalékkal javult? 5, 10, 30? Mennyire saccolja?

Lori: Azt mondanám, hogy a „kényelmessége” kb. 75%-kal javult.

GC: A kényelmessége?

Lori: Hát persze, sokkal jobban el tudom viselni a kontaktlencséimet. A látásom tisztasága legalább 30 %-kal javult.

GC: Érem. Rendben van. És ez így maradt az azóta eltelt idő alatt is?

Lori: Igen, Azóta a tréning nap óta ez így van.

GC: Térjünk most vissza az orrára egy kicsit. Úgy emlékszem, a tréning végére 2-re értékelte a kellemetlenséget. Ha jól értem, azt mondta, hogy időközben az egyik orrlyuka teljes mértékben megjavult.

Lori: Úgy volt, hogy a jobb orrlyukamban úgy éreztem, hogy a levegő nehezen áramlik. Valahányszor levegőt vettem, mindig így éreztem. De a kopogtatás óta tudomást sem veszek róla, mivel semmit sem érzek.

GC: Ugye, először hetesnek minősítette a kellemetlenségét, és onnan lement kettesre. Kettes volt az az orrlyuka, amelyik a kellemetlenséget okozta, ugye?

Lori: Így van.

GC: Most nullán van, vagy még mindig kettesen?

Lori: Most már nullán vagyok.

GC: Már nullán áll? Ezek szerint teljesen elmúlt a kellemetlenség?

Lori: Így van.

GC: Számomra ez az egész nagyszerű eredmények tűnik.

Lori: Hát hogya!

GC: Gondolom, tudja, hogy számos ilyen beszélgetésem volt már, és sok ilyen történetet hallottam.

Lori: Hogya, meghiszem azt.

GC: Mégis, mindig lenyűgöznek a hallottak. De most térjünk vissza az orrára. Mikor csökkent le az érzése nullára? A másik kérdésem, hogy kopogtatott-e még azért, hogy elérje a nullát?

Lori: Igen, kopogtattam még a tréning után is, hogy elérjem a nullát. Be kell valljam, a tréning után egy ideig nem kopogtattam. De aztán újra elkezdtem, hogy további eredményeket érjek el az orrommal. Ahogy emlékszem, Ön azt

mondta, hogy menjünk mélyen bele a részletekbe, és én így dolgoztam az ügyön. Egyre részletesebben és részletesebben írtam le az esetem.

GC: Mint például?

Lori: Ahelyett, hogy azt mondtam volna: „Teljes egészében és mindenképpen elfogadom magam, annak ellenére, hogy az orrom el van dugulva...” sokkal részletesebben írtam le a problémám. Körülbelül így: „a jobb orrlyukam, amin keresztül nehezebben veszem a levegőt, a jobb oldali orrcsontnál, ott van a probléma, méghozzá az orrlyuk felső, és nem az alsó része”. Így aztán, körülbelül egy hét után, - talán két héttel a tréning után – elértem a nullát, így már erre a problémára nem is kellett kopogtatnom.

GC: Mit vett észre, miközben a nulla eléréséért kopogtatott? Egy nagyon konkrét, körülhatárolható kellemetlenség eltűntetéséért dolgozott. A kellemetlenség egy csapásra eltűnt, vagy mintha egy késleltetett reakció lett volna?

Lori: Úgy volt, mintha egy késleltetett reakció lett volna. Mintha egyszer csak elmúlt volna. Nem emlékszem egészen, hogy hogyan történt. De amikor észrevettem – valószínűleg egy vagy két nappal a kopogtatás után – épp az tűnt fel, hogy nem érzek semmit.

Szeretettel, Gary

## **Tizedik lecke**

### **Stewe Wells az ÉFT mesterek módszereiről és gondolkodásmódjáról**

Steve Well – ausztrál pszichológus – egy négy részből álló levélsorozatot írt a támogató levelező listára, ami megfelelő helyet kell kapjon ebben a tananyagban. Az ÉFT számos fontos jellegzetességét bemutatja, és segít a módszer hatékony felhasználásában.

Az ÉFT mesterek módszerei és gondolkodásmódja - I. rész

(A teljes szabadság keresése – ne nyugodj bele kevesebbe!)

Ha van valami, ami aggasztó, az számomra az, hogy sokan az ÉFT-t nem értik eléggé, és a lehetőségeit korlátozottan gondolják, ezért aztán az elérhető hasznát is korlátozzák. Ebben a levélben, és a következőkben ezzel a kérdéssel szeretnék foglalkozni, és mindenkit arra biztatok, hogy tágítsa ki a látókörét azzal a szabadsággal, amit ez a csodálatos technika lehetővé tesz a számára.

Hiszem, hogy semmi mással nem lehetünk elégedettek, csak a teljes szabadsággal. Ez alatt nemcsak azt értem, ahogy a probléma megoldásában előhaladunk, hanem azt is, hogy mik azok a problémák, amik megoldását elvállaljuk, és az életcéljainkat, melyeket magunk elé tűzünk.

Úgy gondolom, a saját szabadságunkat korlátozzuk, amikor:

1. Nem gondolunk arra - ha valami problémánk van - hogy használhatnánk az ÉFT-t
2. Nem folytatjuk a folyamatot mindaddig, amíg az összes probléma intenzitása a nullára nem csökkent.
3. Nem próbáljuk ki az összes lehetséges eszközt kinn a való életben – vagy felhagyunk a próbálkozással, még mielőtt meg nem győződünk arról, hogy az összes lehetséges kihívásnak eleget nem tettünk.
4. Az ÉFT-t csak probléma megszüntetésére használjuk, meglévő problémák megoldására, ahelyett, hogy új távlatok, végső céljaink elérésére alkalmazzunk.

Sokan úgy hiszik – mivel számos félelem és fóbia gyógyulásra láttak példát –, hogy az ÉFT csak félelmek és fóbiák gyógyítására alkalmazható. Mások egy adott probléma megoldására használják az ÉFT-t, és nem merül fel bennük a gondolat, hogy másfajta probléma megoldására is alkalmas lehet.

Volt egy páciensem, akit ÉFT-vel sikerült a fóbiájától megszabadítani. Ez az illető három hónap múlva felhívott, egy más fajta problémájával, hogy segítsek rajta.

-Nem gondolt arra, hogy az ÉFT ezen is tud segíteni? - kérdeztem.

-Ó – válaszolta – gondolom, talán lehetne, csak nem is jutott eszembe.

-Rendben- mondtam – Akkor hát miért nem próbálja ki, és hív fel utána az eredménnyel?

És találd ki mi történt? Rájött, hogy ezt a problémát egyedül is meg tudja oldani. Azóta számos más páciensemnek adtam ugyanezt a jó tanácsot, hasonló eredménnyel.

Hányszor fordul elő az életünkben, hogy használhatnánk egy probléma, kellemetlenség megoldására az ÉFT-t, és egyszerűen nem jut eszünkbe, hogy így tegyünk? Tegyük azt, amit Gary tanácsol: Próbáld ki mindenre. Ha így teszel, meg fogsz lepődni, hogy mennyi mindent el tudsz érni.

Hány problémát dédelgetünk magunkban, amit az ÉFT-vel megszüntethetnénk? És hányszor fordul elő az életünkben, hogy egy ideig dolgozunk egy problémán, aztán abbahagyjuk, és hagyjuk, hogy a baj ismét kialakuljon?

Így voltam én a szénanáthámmal. Az első évben, amikor megtanultam az ÉFT-t, és más technikát, szorgalmasan alkalmaztam a szénanátha tüneteimre (pl. ... annak ellenére, hogy csurog az orrom, ... annak ellenére, hogy kapar a torkom), és a tüneteim 90 %-a elmúlt.

A következő két évben vagy túl későn kezdtem el a problémával foglalkozni, vagy nem voltam elég következetes, vagy kitaró a kopogtatással, és így a kopogtatás alig, vagy egyáltalán nem hatott a tüneteimre (kivéve a szemviszketést, ami mindig elmúlt). Idén úgy döntöttem, idejében elkezdem a kopogtatást, még mielőtt a szokásos szénanátha szezon elkezdődne. Ezen felül, amint valami tünetet észleltem, és a teljes pollen szezon alatt minden nap alkalmaztam az ÉFT-t. Munkám eredményeként a teljes szezont megúsztam, tünetek nélkül, annak ellenére, hogy pollen érték szempontjából ez volt az egyik legrosszabb év

A saját példámon tanultam meg, hogy mennyire fontos a kitarás. A megfelelő kezelés hatására a tünetek teljes mértékben eltűnhetnek, anélkül, hogy visszajönnének. Ezt számos páciens esetében tapasztaltam, akik fizikai nehézségeik kezelésére szorgalmasan folytatták a módszert. Ezek az eredmények engem is arra sarkallnak, hogy addig folytassam a kezelést, amíg minden tünet el nem múlik.

A következő három levélben más, a nagyobb szabadság eléréséhez vezető szempontokat is górcső alá veszek. A következő levelemben arra térek ki, hogy egy esetet minden szempontból körül kell járni, mindaddig, amíg minden intenzitás el nem éri a nullát. A következő levélben a gátló tényezőkkel foglalkozom, melyek a teljes szabadság elérésében akadályoznak. Az utolsó levélben arról írok, hogy miként juthatunk el a probléma megoldástól a képzeletig, mely a technika kiterjesztéséhez is vezet.

Steve Wells

Az ÉFT mesterek módszerei és gondolkodásmódja - II. rész

(Folytasd mindaddig, amíg a teljes szabadságot el nem éred!)

Ha egy problémán dolgozol, folytasd mindaddig, amíg el nem érted a teljes szabadságot! Ne fogadd el, hogy csak azért, mert valamin egyfajta megközelítéssel nem tudsz javítani, az nem változtatható. Próbáld ki más utakat is, lehetőleg a való életben.

Munkám során megtanultam, kételyeim legyenek egy probléma teljes megoldásával kapcsolatban. Mostanában alaposan megvizsgálom a pácienseim és a saját eredményeimet, amit ÉFT-vel elértem. Fontos, hogy alapos vizsgálatnak vessük alá.. Van-e még olyan része a problémának, a probléma megnyilvánulásának, a probléma egy jelének, ami nem tölt el meglepéssel. Ha maradt még valami, a kezelést folytatni kell.

A lehetséges szempontok tisztázásának fontosságával akkor szembesültem, amikor először tartottam az ÉFT-ről nyilvános előadást, nem sokkal az után, hogy a technikát megtanultam. Egy asszony, akinek madárfóbiája volt, a teljes félelemről eljutott odáig, hogy rá tudott egy madárra gondolni, anélkül, hogy páni félelembe esett volna. Valami miatt a kezelés során egy madárcsapat képe jutott eszembe a beszélgetés alatt. Megkérdeztem tőle:

- És mi történik, ha egy madárcsapatra gondolsz?

A hölgy abban a pillanatban hátrahőkölt, és félelme magasabbra szökött, mint korábban. Miután félelmének ezt a részét teljes mértékben feloldottuk, kiment a szabadba, és madarakat keresett (24-et számolt meg). Néhány hónap múlva újra találkoztunk, és elmondta, hogy elment az állatkertbe, és a madárházban félelem nélkül tudott sétálni.

A fóbiában szenvedőkkel foglalkozó csoportomban olyan emberekkel dolgoztunk együtt, akik kis állatoktól féltek. A csoportban közöset ÉFT köröket csináltunk, mialatt mindenki a saját problémájára fókuszált. A folyamat során meglepett, hogy hányszor fordult elő a következő helyzet:



Tettünk egy kör ÉFT-t, ez után ellenőriztem, hogy kinek mekkora intenzitást okoz félelmének tárgya. Ahogy körbekérdeztem a csoportban, szinte mindig volt valaki, aki így válaszolt:

- Már egyáltalán nincs rám hatással. Úgy érzem, meggyógyultam.

A válaszom az volt, hogy vizsgálja meg még egyszer az eredményt, és járja körül a problémát, háta mégis talál valamit, ami még mindig zavarja. Számos esetben a páciens azt válaszolta, hogy semmit sem talál, semmilyen helyzetet nem bír elképzelni, amikor a félt állapot bármilyen intenzitást ébresztene benne. Így haladtunk körbe a csoportban, és egy másik páciens is azt mondta, rendbe jött, amire én azt választottam, rendben van. Erre az illető elmondta, hogy még sincs minden rendben, mert most jutott az eszébe, hogy milyen, ha egy pókot a kezébe kellene vennie. Ettől az intenzitás megnőtt. Erre a korábbi illető rémülten felkiáltott: Jaj ne! Amint más nézőpont kerül elő, az eredmény megváltozhat.

Hasonló eseteink voltak a pók szőrös lábával, az egér farkával, az egér gyors mozgásával. Minden esetben, valaki a csoportban, aki azt gondolta magáról, hogy már semmi gondja nincs főbiája tárgyával, attól, hogy a kérdést másik ember másik szempontjából is megvizsgáltuk, rájött arra, hogy neki is vannak még problémái. A csoportos kezelés előnyeit abban láttam, hogy az emberek sokkal teljesebb javulást érnek el, hogy különböző nézőpontokon közösen dolgoznak.

Ez elmúlt időkből sokkal alaposabban megkérdezem, hogy a pácienseim minden szempontból megvizsgálták-e a problémát, és végigkérdem mindent, amit csak együtt el tudunk képzelni. Szeretem, ha a bizonyítékot az életben is ellenőrizni tudom. És még akkor sem vagyok teljesen meggyőződve. Ha a problémás helyen vannak, szeretek minél több olyan helyzetet teremteni, ami a páciens reakcióit provokálja. Ha már semmi sem történik, sokkal jobban bízom az eredményben. Mindemellett tudomásul kell venni, hogy előre nem látott szempontok is felmerülhetnek. Ez nem a módszer hibája ... csak a probléma eddig még nem látott részlete, mely újabb kezelést igényel. Kezeld a problémát, és növeld a szabadságot, amennyire csak lehet.

Az az érzésem, talán az első éveimben elért számos gyógyulás nem volt tökéletes. Manapság úgy biztatom a pácienseimet, ahogy téged is biztatlak: hajts a teljes változásra. Szorgalmasan keresd meg mindazt, ami bánt, és dolgozz rajta. Hajts a teljes szabadságra. Ne fogadj el kevesebbet!

Steve Wells

### **Az ÉFT mesterek módszerei és gondolkodásmódja - III. rész**

(A teljes érzelmi szabadság keresése)

Aggaszt a gondolat, hogy sokan azt hiszik, elég az is, ha egy probléma intenzitását kezelhető mértékűre csökkentik. Nagyon jó érzésnek tűnhet, ha egy problémát a korábbi 10-ről 2-es intenzitásúra csökkentettünk. Mégis, egy kis rabság hosszú idő után legalább annyira bosszantó lehet, mint egy nagy. Ha alacsony intenzitást értünk el, ne korlátozzuk a lehetőségeinket! Ne nyugodj, amíg a teljes szabadságot el nem érted!

Egyszer egy agorafóbiás pácienssel dolgoztam, aki az élelmiszerezületbe nem tudott bemenni. Az irodámban dolgoztunk vele, mindaddig, amíg a nullás szintet el nem értük. Ezek után beültünk az autójába, és elmentünk az üzletbe. Egész úton kérdezgettem, hogy hogy érzi magát, és ő mindig azt válaszolta, hogy minden rendben van. Az üzletközpont parkolójában ismét megkérdeztem, hogy hogy van. Újfént csak azt válaszolta, hogy jól van. Óvatosságból rákérdeztem, mit érez. Azt mondta, hogy a félelme tízes skálán mérve 2 vagy 3. Ez számára teljesen megfelelő volt. Kezelhető.

Ekkor azt mondta neki:

- Ha már most úgy érzi, hogy kettes, esetleg hármas szinten van, akkor ha belép a boltba, és történik valami, ami a félelme szintjét öt ponttal megemeli, akkor már hetes, esetleg nyolcas szinten lesz, ami már majdnem kezelhetetlen. Ha az intenzitás most nulla lenne, és valami történne az üzletben, amitől a félelme 5 ponttal megemelkedne, akkor még mindig csak 5-ön lenne, ami kezelhető, és még döntéseket is tud hozni, jobban, mint a 7 vagy 8 szinten.

Úlve maradtunk az autóban, és addig dolgoztunk, amíg a félelme nullára le nem csökkent. Ezt követően képes volt egyedül is bemenni az üzletbe. Az igazság az, hogy oly sokáig elmaradt, hogy aggódni kezdtem érte, és utána mentem. Mindössze annyi történt, hogy elfeledkezett mindenről, annyira élvezte, hogy félelem nélkül tud vásárolni.

Manapság egy olyan irányzat kezd elterjedni, miszerint jó, ha bizonyos okok miatt egy alacsony intenzitás megmarad a félelmeinkből. Tipikus példa erre a büntudat, biztonságért való félelem, az az érzés, hogy valamit nem érdemlünk meg. Sok ember úgy gondolja, hogy félelme egy részét meg kell tartania, hogy biztonságban élhessen. E nélkül szerintük elvesztik azt a képességüket, hogy óvatosak legyenek. Ez egy téves elképzelés, ami felesleges szenvedést okozhat.

Mások azt gondolják, hogy nem érdemesek arra, hogy a problémájuktól megszabaduljanak, vagy ha mégis felszabadulnánk, az valami módon kárukra lenne.

Ezeket, és a hasonló gátakat először azonosítani kell: ...szükség van rá, ...nem érdemlem meg, ...meg kell egy keveset tartalom. Ezek után a negatív hiedelmeket kezelni kell, mint például:

„Annak ellenére, hogy úgy gondolom, egy keveset meg kell tartanom ebből a problémából, azért, hogy biztonságban érezhessem magam, mégis mélyen és teljes egészében elfogadom magam.”

„Annak ellenére, hogy úgy gondolom, hogy nem érdemem meg, hogy megszabaduljak ettől a problémától, mégis mélyen és teljes egészében elfogadom magam.”

Számos más példa van arra, hogy milyen hiedelmek gátolhatnak bennünket a teljes eredmény elérésében. Számos szerző (beleértve magamat, és Dr. David Lake-et könyvünkben, az „Új energia terápiák”-ban, Fred Gallo „Energia Pszichológia” könyvében) példákat mutat be azokról a hiedelmekről, melyek gátolhatnak bennünket az eredmények elérésében. A legegyszerűbb mód mégis az, ha megkérded magadtól, mi az, ami gátol abban, hogy teljes egészében megszabadulj a problémádtól. ... vagy miért nem lenne jó, ha így történne. Ezek a kérdések segítenek felderíteni az elásott hiedelmeidet, és utána már ezekre is alkalmazhatod az ÉFT folyamatot. Ha elvégezted, már sokkal gyümölcsözőbb lesz a valódi problémádra alkalmazott kopogtatás.

Steve Wells

#### **Az ÉFT mesterek módszerei és gondolkodásmódja - IV. rész**

(Túl a problémakezelésen ... Az ÉFT alkalmazása új jövő és új lét megteremtésére)

Hiszek abban, hogy nemcsak azért olvassuk ezt a levelezőlistát, hogy a problémáinkat megoldjuk. Hiszem, hogy meg kell találnunk, mi életünk végső célja. ... és ha ezeket a technikákat nézzük, elérhetjük, hogy az életünket sokkal pozitívabb módon szemléljük.

Engem sokkal jobban izgat a teremtő változtatás, mintsem a javítás. Ez az én elképzelésem szerint kis változtatásokat jelent, melyek egy idő után felhalmozódnak, egymásra épülnek, és az egész életünket megváltoztatják.

Hiszek abban, hogy ha az alább kérdésekre kopogtatunk, új irányt adhatunk a technikának:

- Milyen jót lehetne az életemben alkotni?
- Mi jót, értékeset lehetne életem hátralevő részében tenni?
- Mit szeretnék tenni? Mihez lenne kedvem, milyen vicces, szórakoztató dolgot tehetnék?
- Milyen személylyé szeretnék végül is válni?

Amint ezeket a kérdéseket felteszed, gátakba ütközöl. Ez a jó benne, és ez az, amiért úgy gondolom, hogy az ÉFT nagy ajándék a számunkra.... segít hogy átküzdjük magunkat ott, ahol leragadtunk. Ha ÉFT-t problémák megoldására használunk, de nem tágitottuk ki a céljainkat (mindaddig, amíg valami ellenállást nem érzünk), akkor – úgy hiszem – nem használtuk ki az ÉFT technika adta összes lehetőséget. Ebben az értelemben az ÉFT a személyes fejlődés eszköze is lehet, azáltal, hogy közelebb kerülünk emberi létünkkel, és az oda vezető utat tisztábbá tudjuk tenni.

Milyen módszert lehet alkalmazni?

Szeretem azzal kezdeni, hogy megkérdem az emberektől, milyenek szeretnének lenni. Ha a személyiségünket meg tudjuk változtatni, változtatni tudunk az életünkön is. Ahogy Zig Zagler mondja, „Sosem fogsz folyamatosan olyan teljesítményt felmutatni, amely nem áll összhangban azzal, amilyennek képzeled magad”.

Nemrég egy vezetői csoportban egy hölgygel dolgoztam, aki azt mondta magáról, hogy igazából nincsenek céljai. Azt mondta, úgy elégedett az életével, ahogy van. Én ezzel úgy vagyok, hogy ha valaki ezt állítja magáról, nehezen tudom elhinni. Ha ez így van, ez a személy valószínűleg nagy győzelmeket aratott maga felett. Mindaddig, amíg meg nem győződöm arról, hogy az illető valóban ezt gondolja, gyanakszom, hogy ez a személy csak elfedi a félelmét és az önmagát korlátozó gondolatokat.

Megvizsgáltuk az első állítást, amivel elkezdtek: „Én egy teljesen közönséges személy vagyok”. Anélkül, hogy ellent mondtam volna, vagy bíraltam volna, kértem, gondolja végig a következő, ellentétes állítást: „Én egy különleges személy vagyok”. Kértem, hogy ezt a másik állítást mondja ki hangosan. Ahogy mondta, úgy éreztem, hogy teljesen hamisnak, sőt egyáltalán nem kívánatosnak gondolja. Ezek után három kör ÉFT-t végeztünk. Az első körben a jelenlegi hitére fókuszáltunk. (Annak ellenére, hogy egy teljesen közönséges személy vagyok...) A második körben az ellentétes

állításra koncentráltunk (Annak ellenére, hogy egy különleges személy vagyok...) A harmadik körben egymás után fókuszáltunk mindkét állításra (egy teljesen közönséges személy vagyok... egy különleges személy vagyok...).

A három kör után szemmel láthatóan kivirult. (Korábban, amikor közönséges személyként írta le magát, az ajkát zárva tartotta, és az tekintete sötét volt) Valószínűleg izgatottan ráébredt, hogy én valóban különleges személy vagyok Nem csak ez történt, hanem a magáról alkotott kép is megváltozott, az eddigi életét unalmasnak és egyáltalán nem vonzóknak találta. A céljai is megváltoztak. Már képes volt arra, hogy olyan irányba nézzen, amerre korábban nem mert. ... optimistának érezte magát, bizakodva nézett a megváltozott élete elé.

Ha valóban meg akarod változtatni az életed, gondolkodj ez azon, hogy mit tartasz saját magadról. Gondolj arra, hogy milyen szeretnél lenni. Aztán alkalmazd az ÉFT-t azokra a belső gátakra, melyek megakadályoznak abban, hogy MOST olyan legyél. Folytasd mindaddig, amíg valóban úgy nem érzed, hogy egyet tudsz érteni saját magaddal. Ami ez után következik, az valódi izgalom és határtalan személyes erő, pozitív potenciál.

Ez csak egyike azoknak a módszereknek, ahogy az ÉFT-t használni tudjuk jövőbeli életünk építésére.

Steve Wells.

## **Tizenegyedik lecke**

### **Az ÉFT jótékony hatásának átvétele**

Maradj velem. Ismerd fel az ÉFT-ben rejlő lehetőségeket! Vedd észre:

1. AZ ÉFT-vel sok ember számára lehetővé válik, hogy érzelmi felszabadulást érjen el a saját otthonában, anélkül, hogy az ÉFT speciális szakértőjévé kellene válnia.

2. A csoportmunka során jelentősen meg lehet gyorsítani a kulcskérdések megtalálását.

Nem tökéletes. Nem mindenki ér el drámai változás, és gyakran előfordul, hogy valakinek szakember segítsége kell ahhoz, hogy a folyamatból a legtöbbet kihozza. Mégis, tapasztalataim szerint sokaknak jó hasznára van a módszer. Mindezek mellett egyszerű ... nagyon egyszerű a folyamat. Tapasztalatom szerint sokan jó eredményt érhetnek el anélkül, hogy bármit is tudnának az ÉFT-ről. Bárcsak korábban is tudtam volna mindezt!

Mielőtt a gondolataimat részletesen kifejtem, és elmondom saját tapasztalataimat, hadd szögezzem le, hogy a megfigyelésem azzal kapcsolatos, hogy mi történik kopogtatás közben, mialatt valaki más az ÉFT-t végzi. Meglepő, hogy miközben a saját problémádat a „háttérbe szorítod”, és mással együtt végzed a kopogtatást, mintha a saját problémáid is megoldódnának, annak ellenére, hogy valaki másért kopogtatsz. Mintha a saját tükörképpel foglalkoznál, és mellékesen átvennéd a jótékony hatást valaki másétól.

Elmesélem, hogy jutottam erre a következtetésre.

Néhány hónappal ezelőtt lehetőségem nyílt az ÉFT-t 15 újoncnak bemutatni. Egy önkéntest megkértem, hogy a csoport előtt velem együtt dolgozzon. Laura jelentkezett, hogy egy nagyon személyes, gyerekkori bántalmazásának problémáját feltárjuk.

Különös volt, hogy a csoport tagjai semmiben sem hasonlítottak egymásra. Idegenek voltak, az Egyesült Államok különböző területeiről jöttek, egy nagy, a személyes fejlődés lehetőségeivel foglalkozó konferenciára jöttek. Az én bemutatóm a nagy konferencia kis al-szekciója volt.

Mivel nem sok idő állt rendelkezésemre (mindössze 30 perc), és arra törekedtem, hogy hallgatóim ez idő alatt a lehető legtöbb személyes ÉFT élményben részesüljenek, egy kísérletet folytattam velük. Kértem, hogy mindenki válasszon a múltjából egy olyan eseményt, ami még mindig kellemetlen érzéseket kelt benne. Azt is kértem, hogy ha több ilyen eset eszükbe jut, közülük azt válasszák ki, ami a legnagyobb érzelmi intenzitást váltja ki belőlük, majd értékeltetem az érzést a 0-10 skálán. Hallgatóim intenzitása 7-10 között mozgott.

Ezt követően mindenkivel lejátszottam a kiválasztott esemény mentális moziját. A film címét, valamint a kiválasztott intenzitás 0-10 közötti értékét felírtam egy cédulára. Ez az egész folyamat csak pár percet vett igénybe, ugyanakkor mindenkit a megfelelő hangulatba hozott, és előkészültek, hogy legyen min kopogtatniuk.

Ezek után, mialatt Laurával dolgoztam, a közönséget megkértem, hogy kopogtasson velünk, úgy, mintha Laura problémája a sajátja lenne. Mindenki ugyanazokat a szavakat, mondatokat mondta, mindenki ugyanúgy kopogtatott, mintha ő Laura lenne. Azt tételeztem fel, hogy mindenki el fog érni valami előrehaladást a saját problémáján, mivel már

előkészítettem őket, és mindenki tudatosította a háttérben a saját gondjait. Reméltem, hogy a szervezetük hasznos párhuzamokat talál saját maga és Laura között.

Az elért eredmény meglepett és megdöbbentett. Emlékeztetek, Laura különböző nézőpontjait dolgoztuk fel (körülbelül 20 perc alatt), melyek valóban személyesek, és egyediek voltak, és végeredményként elértük az ő érzelmi felszabadulását. Próbaképpen megkértem, hogy menjen ki a teremből, ahol egyedül lehetett, és azt az utasítást adtam, hogy próbáljon meg nagyon dühös lenni. Mikor visszajött mosolygott, és a korábbi elkeseredettségnek, könnyeknek haragnak nyomát sem lehetett rajta látni. Megbizonyosodtunk felőle, hogy sikeresen elmulasztottuk a problémája érzelmi töltését, és örömmel tapasztaltuk, hogy minden szempontot figyelembe vettünk.

Kíváncsiságból megkértem a hallgatóság többi tagját, hogy térjen vissza a saját problémájához. Nagy örömmre mindegyikük – értsd MINDENKI – a saját problémájának intenzitását 0-1 közöttinek értékelte (emlékeztetek, hogy kezdetben 7-10 közötti intenzitásról indultunk).

Mindez hogy történhetett? Hiszen valamennyien más valaki problémájára kopogtattak. Laura kivételével nem a saját problémájuk bugyraiban mélyedtek el! Nem használtak a saját problémájukra szabott személyes ráhangoló mondatokat, szavakat, és gondos detektívmunkával nem derítették fel a probléma megbújó részleteit. Se könnyes, se félelemmel teli pillanataik sem voltak. Csak ültek és kopogtattak. Mindezek ellenére valamennyien drámai javulásról számoltak be. A korábbi szorongató események jelentéktelenné váltak.

Hmmmmmm.

Később, körülbelül egy hónappal rá egy kétnapos ülést tartottam a Torontói Energia-Pszichológiai Konferencián, ahol Marcia Platt hozzájárult, hogy 75 ember előtt együtt dolgozzunk egy üzleti siker problémán. Kísérletképpen megkértem a hallgatóságot, hogy mindenki válasszon ki egyet a saját problémáikból. Ezt követően – ugyanúgy, mint Laura esetében – arra kértem, őket, hogy kopogtassanak Marciával, tegyenek úgy, mintha Marcia lennének. Az nem volt kikötés, hogy a probléma üzleti jellegű legyen, lehetett bármi.

Mint általában máskor is, Marciával hamar felderítettük, hogy mi az a specifikus probléma – az apjával kapcsolatosan -, ami kulcskérdés volt az üzleti problémája megoldásában. Természetesen, számos nézőpontból megvizsgáltuk a problémáját, körülbelül 20-30 percet töltöttünk az összes részlet kopogtatásával, mialatt a közönség tagjai Marciával együtt mindig ugyanazt mondták, ugyanazt csinálták.

A gyakorlat végén megkérdeztem, hogy hányan érzik úgy, hogy drámai javulás következett be személyes problémájában. A közönség 70%-a felemelte a kezét! Ez az akkori helyzetre lefordítva majdnem 100 %-os eredményt jelentett, mivel a közönség 25-30 %-a már kapott ÉFT-s „kiképzést”, korábban egy két napos kopogtatós ülésen vettek részt. Ők úgy döntöttek, hogy ebben a gyakorlatban nem vesznek részt. Így hát szinte minden résztvevő drámai javulást érzékelt.

Jó mi? Pár héttel később felívtam Marciát, hogy megbeszéljük az eredményeit. Elmesélte, hogy a gyakorlat után nagyon sokat odamentek hozzá, és elmondták, hogy mennyi közöset találtak az ő és a saját problémájuk között. Vedd észre, hogy a részletek természetesen különbözőek voltak, de az emberek elméje úgy működött, hogy megtalálja saját maga és Marcia esete között a hasonlóságot. Már az által is eredményt értek el, hogy követték mindazt, amit más tett. Fájdalommentes, de hatékony!

Tagadhatatlan a számomra, hogy ezzel a módszerrel jó eredményeket lehet elérni. Az emberek nemcsak ráhangolódnak a másik problémájára. Fel kell ismerjünk, hogy a munka során spirituálisan egygyé váltunk. Össze vagyunk egymással kapcsolva. Egyek vagyunk, annak ellenére, hogy ezt nem vesszük észre.

Az előbbi gondolatom folytatásaként azt is állítom, hogy a legjobb eredmény elérésére szakértő segítségére is szükség lehet, és a közös gyakorlat után egy kevés személyre szabott kopogtatás jó segítséget nyújthat. Szívből ajánlom ezt a megoldást. Továbbá azt is ajánlom a szakembereknek, hogy csoportmunkában ezt a megoldást alkalmazzák. Így a gyógyulási folyamatot is felgyorsíthatják.

Az is nagyon hatékony, ha a szakemberek az ülések közötti szünetre házi feladatot adnak a pácienseknek. A résztvevőknek adjanak egy filmet a tréning videóinkból, utasítsák őket, hogy nézzenek meg egy esetet. A film alapján könnyű együtt dolgozni. A feladat csak annyi: a páciens üljön le otthon a kanapéra, idézze fel magában egyik problémáját (egy konkrét esetet) és kopogtasson együtt a videón szereplő valamelyik személlyel, annak problémáján. A szervezetük felismeri a saját problémájuk és a videón látható személy problémája közötti hasonlóságot, és vele együtt elvégzi a feladatát. A kezdőknek ÉFT jártasságra sincs szükségük ahhoz, hogy eredményt érjenek el. Csak szajkózzák azokat a mondatokat, amit a filmen látható személy mond, és kopogtassanak ugyanazokon a helyeken, ahogy videón látják.

Azon sem csodálkoznék, ha azt hallanám, hogy a legjobb eredményeket akkor érik el, ha emberek egy csoportja végzi egyszerre a gyakorlatot – ez az EGYSEG elmélete. De az sem idegen gondolat a számomra, hogy emberek jó eredményt érhetnek el azzal, hogy otthon, a TV előtt, vagy a számítógép monitora előtt kopogtatva érnek el fantasztikus eredményeket.

Még találkozunk!  
Szeretettel, Gary

**Utóirat:** Van itt még valami. A módszer olyan problémákat is a felszínre hozhat, amik kezelést igényelnek, esetleg olyanokat is, melyekre nem is gondoltak volna. Ez szerencsére alig fordul elő, de akkor is fennáll a lehetősége. Így ha egy tréningen rosszabbul érzed magad, mint korábban, tudd, hogy hatalmas lehetőség nyílt meg előtted. Ilyenkor AZONNAL ÁLLJ LE, és a helyzetet próbáld meg elmélyíteni (kérheted szakember segítségéhez is). Ha nem tudsz egy újabb olyan esetet magadban feleleveníteni, ami megoldásra vár, folytasd a kopogtatást a következő szöveggel: „Annak ellenére, hogy valami más is zavar a felidézett problémámon kívül ...” Ezzel a módszerrel előáshatod a problémád számodra is rejtett nézőpontjait, és módszeresen megszabadulhatsz tőlük.

### **További adalékok a jótékony hatás átvételére**

Üdv mindenkinek!

Sok lelkes választ kaptam a legutóbb közzétett „Az ÉFT jótékony hatásának átvétele” című írásomra. Sokuknak nagy lépést hozott a folyamatok sebességében és hatékonyságában.

Pár szóval összefoglalva: a folyamat lehetővé teszi, hogy olyanok, akiknek semmilyen, vagy igen kevés ÉFT tapasztalatuk van, valakivel együtt kopogtatva (például szemináriumon, csoportos foglalkozáson, videón) jó eredményeket érjenek el. Ez még akkor is így van, ha az a probléma, amin a másik személy kopogtat, jelentősen eltér az illető saját problémájától. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a hivatásos segítők el kell kerülni. Inkább annyi, hogy a folyamat jelentősen segíthet a terápiás folyamatot.

Közléteszek néhány további gondolatot a járulékos haszonnal kapcsolatban.

1. Sokak számára a folyamat további érzelmi biztonságot ad. Ahogy már tapasztalhattad, az ÉFT általában nagyon szelíd módszer, de néhány ember számára fájdalmas bizonyos helyzetek felidézése, és időbe telhet, amíg megnyugszanak. A járulékos haszonnal a páciens csak azonosítja a problémáját, majd valaki más – látszólag teljesen más - problémájára koncentrálna kopogtat. Így aztán elfogulatlanul végzi a folyamatot, miközben a saját problémája a „háttérben dolgozik”.

Így aztán, a nemkívánatos érzelmi hatásokat a lehető legkisebbre csökkenthetjük, miközben jó eredményt érhetünk el. A folyamat végződhet egy probléma teljes, vagy részleges megoldásával, de ha jól csinálnák, legalább arra jó, hogy a nagy érzelmi hatásokat elkerüljük (valójában ennél sokkal több eredményt el lehet érni). Nagyon hatásos. Nagyon hasznos. Nagyon emberséges.

2. Ez a módszer nagyszerű alkalmat kínál arra, hogy a mélyen rejtőző kulcskérdéseket megtaláljuk. Ez a lehetőség – természetesen – nagyban függ attól, hogy mennyire alaposan és kreatívan alkalmazzuk az ÉFT-t. Ha az a személy, aki a közvetlen kezelést kapja, abban a szerencsés helyzetben van, hogy egy ÉFT mester kezébe került, akkor nagy az esélye, hogy a többiek is mélyen a probléma mélyére nézhetnek. A folyamat mesterei megtanulták, hogy bonyolult eseteknél hogyan keressék a felszabadulást az undok nézőpontok, kulcskérdések, aggasztó emlékek béklyójából.

3. Az ÉFT videó kurzusunk néhány ülése nagyszerű lehetőséget nyújt arra, hogy néhány kreatív ÉFT ülést végigkövethess. Ahogy azt már korábban is mondtam, ezeken a videókon számos valóságos ÉFT ülést megörökítettünk, közülük sok nagyon magával ragadó. Ha azonosítod a saját problémádat, a saját otthonodban kopogtathatsz a videó felvétellel együtt. Érdekes, hogy az ülés témája nem számít, mivel a szervezeted megtalálja a maga párhuzamait. Ha úgy gondolsz, akár több ülést is végigkopogtathatsz.

A könnyebbség kedvéért felsorolom azokat az eseteket, amelyek érdekesek lehetnek a számodra.

Az alábbi eseteket kövesd végig:

•rész 1b DVD: Dave: Félelem a víztől



- rész 2b DVD: Cindy: Fájdalom a vállban
- rész 2b DVD: Veronica: Az apja megerőszkolta
- rész 3. DVD: Jason: Harag és megcsalás
- rész 3. DVD: Veronica: Elhagyták
- rész 3. DVD: Sandhya: Holokauszt problémák
- rész 4. DVD: Maryls: Szerelmi fájdalom
- rész 4. DVD: Kathy: Félelem attól, hogy megérintik
- rész 5. DVD: Connie: Nem tudja tágra nyitni a száját
- II. rész 5. DVD: Patricia: Asztma
- II. rész 6. DVD: Csoportos ÉFT - kábítószer utáni heves vágyódás
- II. rész 7. DVD: Csoportos ÉFT – fobiák

Kövesd végig lépésenként ezeket az üléseket, és válj nagyszerű terapeutává. A következő ülések részletesek az ÉFT alapkursusban:

- DVD 6: Tom: Félelem a nyilvános szerepléstől
- DVD 9: Gibson: „Harcos” emlékek
- DVD 9: Leslie: „Megtámadós” emlékek
- DVD 11: Craig: Vizezési problémák
- DVD 11: Martha: Visszafogottság
- DVD 12: David: Félelem a nyilvános szerepléstől
- DVD 12: Jayce: Egészségügyi probléma (rák)
- DVD 13: Jane: Baleset

További csoportos esetek a DVD sorozatban:

- Fájdalomcsillapítás
- A kopogtatás elképzelése
- Légzési nehézségek

Nézd meg a következő üléseket is „Az ÉFT-től a lehetőségek palotájáig” kiadványunkban:

Ebben a kiadványban a 13 videón esetek tömegét találsz, mindegyikük nagyszerű lehetőséget ad az ÉFT jótékony hatásának átvételére. Némelyikük egyéni foglalkozás, másuk csoportos gyakorlat:

- Fizikai fájdalom (ennek az ülésnek a legérdekesebb része az, amikor Lori törött orrával foglalkozunk)
  - Sóvárgás valami után (kábítószer, dohány)
  - Légzési nehézségek
  - Fájdalmas emlékek
  - Fobiák
  - Üzleti gátlások

4. Végezetül, a terapeutáknak is nagyszerű lehetőség áll a rendelkezésére, ha ezeket a folyamatokat alkalmazzák. A terapeutának csak (személyesen) azonosítania kell a problémát, és a pácienssel együtt kell kopogtatniuk. Dr. Jane Holmes hívta fel erre a figyelmet. Idézek a leveléből:

„Arra jöttem rá, hogy a folyamat nemcsak arra jó, hogy a terapeuta a pácienseit egyénileg tanítsa, vagy csoportfoglalkozásokat tartson, hanem magának a terapeutának is hasznára lehet, ha együtt kopogtat a pácienseivel (ahogy azt közülünk eddig is sokat tették). Én majdnem mindig együtt kopogtatom a saját meridiánjaimat, miközben a pácienseimet végigvezetem a folyamaton. Az sosem jutott eszembe, hogy a saját problémámat – még mielőtt a pácienseimmel a folyamatot végigvenném – végiggondoljam, és mialatt a pácienseimmel foglalkozom, a háttérben a saját problémámat is megoldjam. Kíváncsian várom a következő alkalmat, és ezt a lehetőséget ki fogom használni. Persze, azt a kifogást, hogy „arra sosincs időm, hogy a magam problémáival foglalkozzam” ki kell magamban zárni. Köszönöm!”

Remélem, mindez segíteni fog.

Szeretettel, Gary

További adalékok a jótékony hatás átvételére – Dr. Carol Look

A nap gondolata:

„Két ember néz ki a börtönrácson:

Az egyik sarat, a másik a csillagokat látja”

Dough Hooper

\*\*\*\*\*

## Üdv mindenkinek!

Nemrég elmondtam az ÉFT jótékony hatásának átvételével kapcsolatos elméletemet. Ez nagy vonalakban annyit jelent, hogy együtt kopogtatunk valakivel – vagy egy szemináriumon, vagy a videó felvétellel -, és a kopogtatás közben nem a saját, hanem annak az illetőnek a problémájával foglalkozunk. Bár az eredmény nem tökéletes, de számos esetben megnyílik a kulcskérdésekhez vezető kapu.

Dr. Carol Looks megosztotta velem tapasztalatait, és további hasznos útmutatást ad arra, hogy hogyan lehet akár a hangfelvételes ülésekkel együtt kopogtatni. Elképzelését a szokásos tiszta, világos stílusában adja közre, a végén még egy elsöprő erejű személyes megjegyzést is tesz.

Szeretettel, Gary

\*\*\*\*\*

Az ÉFT jótékony hatásának átvételéről először New Yorkban, az első saját ÉFT kurzusomon hallottam. A szünetben néhány résztvevő odajött hozzám, és elmondták, hogy a problémájuk részben megoldódott, vagy teljes mértékben megszűnt, mialatt annak a személynek a problémájára kopogtattak, akik a közönség előtt végezték a gyakorlatot. A későbbi szemináriumaim alatt is hasonló tapasztalataim voltak. A csoportra gyakorolt pozitív hatás mindig is lenyűgözőtt.

Számos telefonbeszélgetést folytattam az ország minden pontját hívtam, és sok beszélgetést felvettem magnóra. Az ülések közti időszakra mindig azt a „házi feladatot” szoktam adni, hogy a szemináriumon készített hangfelvételt hallgassák és kopogtassanak a hallottakkal együtt. Nem kívántam semmi extra munkát, semmi gondolkodást, sem analízist. Van annál egyszerűbb, mint mondatokat ismételtetni, és a hangfelvétel utasításai szerint kopogtatni? (Ha telefonon beszéltem valakivel, a kopogtatás helyét és a végzendő mozdulatokat mindig előre elmondtam.)

Szinte valamennyi páciensem élvezte ezeket a feladatokat. Új megközelítésbe kerültek a problémáik, közben a két találkozás közti szünetben ingyenes szolgáltatást kaptak. Sokan elmesélték, hogy időközben új szempontok is felmerültek, mélyen elásott emlékek jöttek a felszínre, ezek tisztázódtak, a hangfelvétel hallgatása közben egészséges, erőt adó érzelmi állapotba kerültek. Kishan Ballal írta le legérzékletesebben azt a hatást, amit magán tapasztalt. Hozzájárult, hogy idézzem: „Olyan érzésem lett, mintha egy idegen meséjét hallgatnám, miközben a történetem rám semmilyen érzelmi hatást nem gyakorol. Ez a mentális eltávolodás lehetővé tette számomra, hogy félreálljak, és inkább kíváncsian, mintsem elkeseredetten szemléljem a saját esetem.”

Egy másik gondolat a jótékony hatás átvételével kapcsolatban a hipnózis tréningeimben merült fel. A pácienseim gyakran kérdezi, hogy mit tegyenek a nyilvános ülések alatt, ha az ÉFT alkalmazása szociálisan kellemetlen helyzetbe hozná őket. Azt tanácsoltam nekik, hogy hunyják be a szemüket, és képzeletben tegyenek úgy, mintha ÉFT-t alkalmaznának. Azt tanácsoltam, hogy képzeletben vegyenek engem kölcsön, és a gyakorlat alatt tegyenek úgy, mintha én végezném rajtuk a gyakorlatot, és a képzeletükben hallják, hogy mit mondatok velük, és mit csináltatok velük, sőt képzeletben érezzék is a pontok kopogtatását. Sokuk akkor is „kikölcsönöz” magának, ha elakad valamiben, vagy ha nem találja a megfelelő kifejezést, miközben otthon gyakorol. Ez mindig nagyon jól működik. (Ugye, el tudod képzelni, hányan „veszik kölcsön” Garyt, hasonló esetekben, és úgy tesznek, mintha ő utasítaná őket, hogy hogyan kopogtassanak. Képzeld csak el, hol tartanánk, ha nem vehettük volna kölcsön Garyt az elmúlt évek során. )

## További jó hatások:

1. Mialatt a legmélyebb érzelmi problémáidra kopogtatsz, nézz tükörbe. Ez a módszer különösen alacsony önértékelés esetén hasznos. Vannak olyan pácienseim, akik telefonos üléseink során az irodájukban a számítógépük

monitorának visszatükröződését nézik, így segítik magukat az érzelmi felszabadulásban. Aki így tesz, annál a ráhangoló kijelentés automatikus visszatükröződésre talál; és a „...mélyen és teljes mértékben elfogadom magam” mondat végigkíséri a kezelés alatt.

2. Végy elő régi családi fényképeket, és vizsgáld meg, hogy nézel ki rajtuk, milyen érzéseket keltenek benned a látottak. Először az ifjúkori éned helyébe képzelj magad, és az ő nevében kopogtass. „Bár nagyon szomorúnak látszik, jó gyerek volt”, majd sokkal közvetlenebbül: „Bár ezen a családi ünnepen nagyon mérges voltam, mégis mélyen és teljes egészében elfogadom magamat”. Ezzel a módszerrel élénk érzelmeket lehet elérni, és így alapos gyógyulásra és érzelmi szabadságra lehet szert tenni.

3. Azokat a pácienseimet, akik sokat néznek televíziót, sorozatokat, arra kérem, hogy a szereplők érzelmi nehézségeire kopogtassanak. „Bár bizonytalannak érzi a kapcsolatát azzal a férfivel ...”, „Annak ellenére, hogy nem akarja beismerni, hogy ő követte el azt a hibát ...” „Bár nem akar ebben a helyzetben konfliktusba kerülni ...” A páciensnek nem kell a saját problémájával de azáltal, hogy más problémájába beleképzelik magukat, a saját nehézségeikkel is könnyebben megbirkóznak.

Sok szeretettel

Carol Look

## **Tizenkettedik lecke**

### **A „Meséld el a történeted módszer” fontos eszköz az eset gondos felderítésére**

Az ÉFT újoncai is hamar ráébrednek, hogy milyen óriási lehetőségek rejtőznek abban, ha az életünk érzelmi szintjét magasabbra emeljük. Miért is ne? Miért elégedjünk meg azzal, hogy a fejfájásunkat elmulasztjuk, ha úrrá lehetünk a főbiánkon, meg szabadulhatunk nyomasztó élményeinktől, túl tehetjük magunkat a haragon, stb., ha felülkerekedhetünk mindezen és megoldhatjuk évek óta eltemetett problémáinkat? Miért a magunk iránti kétely uralkodjon bennünk, ha helyette lelki nyugalomban és felszabadultságban is részünk lehet? Röviden: miért legyünk átlagos résztvevők, ha mestereként sokkal többet érhetünk el?

Nagyra becsülöm a kezdő kopogtatókat, akik „kopogtató iparossá” váltak, mert értékes segítségre találtak a módszerben, maguk és a hozzájuk segítségért fordulóknak számára egyaránt. Mindezek mellett még annyi tanulnivaló van és annyi tapasztalatot lehet még szerezni! Mennyi minden vár még azokra, akik arra szántak magukat, hogy az iparosból mesterré képezzék magukat!

**Ezek között az írások közt is sok olyan van, ami a mesterségbeli tudást segíti elő:**

1. A könnymentes trauma technika
2. A mozi módszer
3. Az ÉFT jótékony hatásának átvétele
4. Választások

A fentiek mind kidolgozott folyamatok, melyekkel akár a kezdők is lenyűgöző gyógyulási eredményeket érhetnek el. Ha még nem ismered ezeket a módszereket, kérlek tanulmányozd őket és alkalmazd magadon és másokon. Egy kis gyakorlattal elindulhatsz a mesterré válás útján.

Van még egy módszerem a mesteri fok eléréséhez. Ezt a „Meséld el a történeted módszer”-nek nevezem. Évek óta alkalmazom, és az EFT kurzus videónkban részleteket is láthatsz az alkalmazásáról a „6 nap a Veterán kórházban” fejezetben.

Az egész nagyon egyszerű: Hagyd, hogy a páciens egy nagyon konkrét esetet meséljen el (egy szorongató élményről, bánatról, haragról, stb.), és kopogtassatok minden olyan részletnél, ahol a páciens érzelmileg érintett. Minden egyes megálló a probléma más és más nézőpontja lesz, mely akár mélyebb rétegekbe is elvezethet. Az egész tényleg annyira egyszerű, ahogy itt leírtam. ÉS... megvan az az előnye, hogy olyan, fontos szempontok is előkerülnek, melyeket csak bonyolult, részletes detektív munkával lehetett volna felderíteni.

### **Adok néhány irányelvet, hogy megkönnyítsem a munkád, és adok egy listát a teendőkről:**

1. Először magyarázd el a páciensnek, hogy mi a „Meséld el a történeted” módszer, majd kérdezd meg, hogy pusztán a történet elmesélése milyen érzelmi intenzitást vált ki belőle. Ebben a fázisban gyakori, hogy igen erős hatást tapasztalsz. Ha ez így van, ajánlom, végezz néhány általános ÉFT kört, csak azért, hogy az érzések élet elvedd.

- „Bár nagyon ideges vagyok attól, hogy a történetem el kell mesélnem ...”
- „Bár nagyon félek attól, hogy mi lesz, ha elkezdem a történetem mesélni ...”
- „Bár nem szeretek erre az egész eseményre gondolni ...”
- „Bár már attól a gondolattól is félek, hogy ezt a történetet el kell meséljem ...”

2. Ha a páciens már úgy érzi nyugodtan, el tudja kezdeni a történet mesélését (felteszem, 0-2 közötti intenzitású), akkor kérd meg, hogy attól a résztől mesélje még egyszer, ahol még semmilyen részlet nem okoz benne felindulást. Lehet ez egy baráttal elköltött ebéd az autóbaleset előtt. Ezzel megkönnyíted a páciensnek, hogy belekezdjen a történetébe.

3. Kérd meg a páciensed, hogy amint a történet mesélése során olyan részlethez ér, ami akár egy kicsit is érinti érzelmileg, azonnal állon meg. Ez a folyamat szempontjából kritikus! A páciensek jó része már hozzászokott ahhoz, hogy a hagyományos módszerek ilyenkor arra biztatják, hogy „legyen erős”, „élje meg az érzést”, és „legyen bátor, és tegye túl magát rajta”. Ha így tesz, egy fontos kopogtatós ponton túlmehet, anélkül, hogy szólt volna. A páciensnek meg kell értenie, hogy ha nem állt meg, egy gyógyulási lehetőséget szalasztott el. Vésd ezt jól a páciensed emlékezetébe. Erősen hangsúlyozd a fontosságát. Akár hangosabban is mondhatod, hogy nyomatékosan adj a mondanivalódnak. Ragaszkodj hozzá! Emlékeztess, hogy ez egy nagyon barátságos módszer, a lehető legkevesebb fájdalmat akarjuk okozni, és itt semmi szükség sincs a bátorságra.

4. Meséltesd újra és újra a történetet - miközben az ÉFT-t csináljátok – mindaddig, amíg a páciensed úgy el nem tudja mesélni, mintha a bevásárló körútját mondaná el.

5. Ezek után kérd meg a páciensed, hogy csukja be a szemét, és a lehető legélénkebben képzelje el az egész történetét, és kérd meg, hogy próbáljon meg feldühödni, azáltal, hogy felidézi a látványt, a hangokat, az érzéseit. Jó esély van rá, hogy mindez már nem gyakorol érzelmi hatást a páciensre. Ha mégis, tudnod kell, hogy vannak még fontos felderítetlen területek, eltemetett okok. Alkalmazd az ÉFT-t bármi is történik, egészen addig, amíg a történet semmilyen érzelmi reakciót nem vált ki a páciensből, és már biztosan semmi szükség sincs a bátorságra.

6. A végső próba – természetesen – a bántó emlékű hely felkeresése, vagy személlyel való találkozás lehet, meggyőződni arról, hogy mi történik. Ha bármi nyom maradt, az a szembesülésnél azonnal kiderül.

### **A „Meséld el a történeted” módszer számos előnnyel bír ...**

1. Egyszerűen kivitelezhető, és mivel a páciens a folyamat alatt sokat beszél, ez megfelel számára annak a képnek, amit a valóságos terápiáról magában elképzelt. Így az ÉFT meglehetősen egyszerű mivolta a minimálisra csökkenthető.

2. A „történet” maga számos nézőpontot produkál a folyamat során.

3. Elsődleges módszerként vagy az eredményeid vizsgálataként is használható

4. A problémák feltárásának a lehető leggyengédebb módszere.

5. A páciens folyamatos visszajelzést ad arról, hogy jó úton haladtok-e.

Remélem, ezzel is segítettem.

Szeretettel, Gary