

Техника EFT – краткое руководство.

В интернете уже есть книга о EFT её автора Гари Крэйга. И при желании вы без труда её найдете даже в русском переводе. Или, в крайнем случае, мне напишите – и я её вам вышлю при случае. Но его книга достаточно объемная и помимо того устаревшая. В ходе многочисленных практик, семинаров и экспериментов, техника стала еще проще, чем описана в книге и некоторые шаги было решено отменить.

Я вкратце опишу эти шаги в руководстве для вашего общего развития, но в их детали вдаваться не буду. Также, помимо этого, в этом руководстве я затрону некоторые аспекты техники, которые не были затронуты в книге, и о которых вы можете узнать только на семинаре.

Для кого это руководство?

Для кого это руководство и сама техника? Отвечаю – для всех. Для всех, кто хочет стать лучше, для всех, кто хочет избавиться от некоторых мыслей и эмоций, которые их донимают, для всех, кто хочет помочь другим избавиться от ненужного груза. Более того, это руководство скорее для обычных людей, а не психологов. Если психологам приглянется эта техника, и они начнут использовать её в своей практике, я настоятельно рекомендую посетить семинар сертифицированного специалиста. Например, Маши Беннетт (на момент написания книги Маша Беннетт является единственным русскоязычным сертифицированным тренером по EFT).

Впрочем, семинар будет полезен каждому, у кого есть возможность. Вы значительно глубже и быстрее поймете технику и успехи в её применении будут чаще и значительней. Впрочем, даже после внимательного изучения этого руководства при правильном применении того, что здесь описано, вас неминуемо ждет успех. Возможно не в каждой задаче, которую вы будете перед собой ставить, но в очень многих.

Для начала...

Прежде чем мы приступим к изучению шагов, я хочу вкратце рассказать вам историю возникновения техники EFT. Расскажу по памяти то, что мне рассказали, поэтому не судите строго, если перепутаю какие-то детали.

Началось все с Доктора Рождера Каллахана, который, будучи психологом, очень много работал с фобиями. Традиционные психологические подходы, как правило, не давали желаемого эффекта, возможно еще поэтому сильное желание к разрешению этой проблемы, заставило Роджера Каллахана выбрать эту проблему в качестве своей основной специализации.

Как-то раз Доктор Каллахан работал с одной из своих пациенток – назовем её Мэри. У Мэри была фобия воды. Она испытывала настолько сильные эмоции по отношению к воде, что даже прием душа для Мэри был сравним с пыткой.

И вот однажды, когда Доктор Каллахан работал с Мэри, она начала описывать ему неприятные ощущения в животе, связанные с этим страхом воды. А Доктор Каллахан на тот момент помимо основной деятельности увлекался китайской медициной. И в тот момент, когда пациентка рассказывала ему про свои ощущения в животе, ему пришло в голову попросить её постучать по меридианной точке из китайской медицины, связанной с животом. Мэри сделала это, и как говорится в легенде, тут же вскочила и побежала к бассейну. Испуганный Роджер побежал за ней и обнаружил её рядом с бассейном, плескающей себе воду на лицо. Так ли в точности это было

или немного иначе, но с того момента Роджер Каллахан начал работать над новым методом, который позволял эффективно работать с любыми фобиями и давал положительные результаты во много раз быстрее, чем традиционные методы, а самое главное его результаты были устойчивыми.

Свой новый метод Доктор Каллахан назвал Thought Field Therapy (Терапия Мысленных Полей) или сокращенно TFT. TFT вообрал в себя психологию, кинезиологию и китайскую медицину. Из Кинезиологии Каллахан позаимствовал мышечный тест, с помощью которого определял по каким точкам в каких случаях нужно стучать.

TFT был поистине эффективен. Эффективен настолько, что Каллахан решил, что останется вскоре без работы, так как все его пациенты избавятся от своих фобий и больше не будут в нем нуждаться. Поэтому, чтобы обеспечить себе материальную базу, он решает продавать свой метод другим психологам и устанавливает немалую цену за обучение в размере около 100 тыс. долларов.

Удивительно, но нашлись люди, желающие посетить его семинар даже за такие деньги. Среди этих людей был Гарри Крэг. Гарри не был даже психологом. Он был инженером по профессии и его технический склад ума быстро схватил структуру методики TFT и нашел возможности для её упрощения. Гарри очень ценил интеллектуальную собственность, и поэтому попросил разрешения у автора системы, преобразовать её и создать свою новую систему на её основе. Он получил разрешение, с условием, что Гарри ничего не заработает на своей системе и Гарри это условие вполне устроило.

В первую очередь Гарри пришел к выводу о ненужности сложного в освоении мышечного теста и решил, что необязательно для каждой проблемы выбирать свои специальные точки. Что можно стучать по всем, а уж если вы постучите по точке не связанной с проблемой, то ничего страшного не произойдет. Поэтому в той системе, которую он создал, есть стандартный набор точек, которые используются по отношению к любой проблеме. Пожалуй, это были самые главные изменения, которые он сделал. Гарри много путешествовал, проводил семинары, за которые он ничего не получал (оплачивался только перелет и проживание), практиковался на большом количестве людей с самыми разными проблемами. И делал это весьма успешно.

Со временем популярность EFT значительно превзошла TFT и, возможно, Роджер Каллахан много раз жалел о том, что дал Гарри такую возможность.

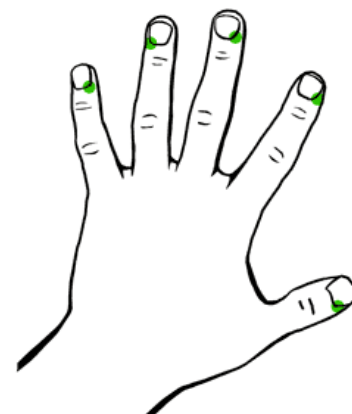
Точки

Итак, прежде чем приступить к использованию техники EFT необходимо ознакомиться с теми самыми волшебными точками, по которым вы будете стучать. Верите ли вы или нет в то, как работают эти точки, неважно. Техника работает независимо от вашей в неё веры. Более того, есть множество практиков, которые каждый по-своему объясняют работу EFT и у всех она одинаково хорошо работает.

Прежде чем продолжить знакомиться с самой процедурой, внимательно просмотрите все точки по описанию и картинкам, идущим ниже.

1. Чувствительная зона. Это единственная точка, которую мы не постукиваем, а потираем круговыми движениями. Находится она справа или слева (без разницы) над грудью. Определяется легкими надавливаниями. С помощью надавливаний мы находим самую

- чувствительную точку в том районе. Её мы и будем в дальнейшем называть Чувствительной зоной.
2. Точка Карате. Находится она в том месте, которым каратисты разбивают кирпичи. Именно поэтому её для облегченного запоминания назвали Точкой Карате.
 3. Точка под началом брови.
 4. Точка у уголка глаза. Можно нащупать в том месте ребро глазной впадины. Именно по этому ребрышку мы и стучим.
 5. Точка под глазом. Также стучим по ребру глазной впадины.
 6. Точка под носом.
 7. Точка под нижней губой. Находится во впадине между губами и подбородком.
 8. Точка в районе ключицы. Находится под началом ключицы. У многих людей в этом районе можно нащупать или даже увидеть бугорок. Сразу под этим бугорком и находится наша точка.
 9. Точка под рукой. Для простоты, можете поставить ладонку подмышку, и внизу вашей ладони и будет располагаться нужная точка. Также нащупывается нажатиями, как самая чувствительная зона в этой области.
 10. Точка на большом пальце. Находится во внешнем углу основания ногтя.
 11. Точка на указательном пальце. Находится также как и на большом.
 12. Точка на среднем пальце. Также как и на предыдущих пальцах.
 13. Точка на безымянном пальце. Внимание! Здесь точка располагается также, как и на других пальцах, но с другой стороны ногтя.
 14. Точка на мизинце располагается также как и на других пальцах.



Шаг 1. Понимание.

Каждую процедуру необходимо начинать с формулировки проблемы, над которой вы хотите работать. Постарайтесь как можно точнее и лаконичней сформулировать то, что вас беспокоит. Затем оценить насколько вас это беспокоит прямо сейчас по шкале от 1 до 10. Запишите это число.

Оценивать интенсивность проблемы особенно важно делать в самом начале. Иначе вы можете просто забыть о своем предыдущем состоянии, настолько глубокие перемены могут с вами произойти. Т.е. по окончании процедуры вам может показаться, что ничего и не было до этого. Ваша формулировка проблемы и оценка, записанные в письменном виде помогут вам убедиться, что до процедуры проблема явно была и имела определенную интенсивность, которую вы оценили.

Помимо этого, вам проще будет отслеживать прогресс, и определять в нужном ли направлении вы движетесь.

Шаг 2. Настройка

В самом начале мы производим действие, которое называется настройка или установка. Для этого мы потираем чувствительную зону круговыми движениями или

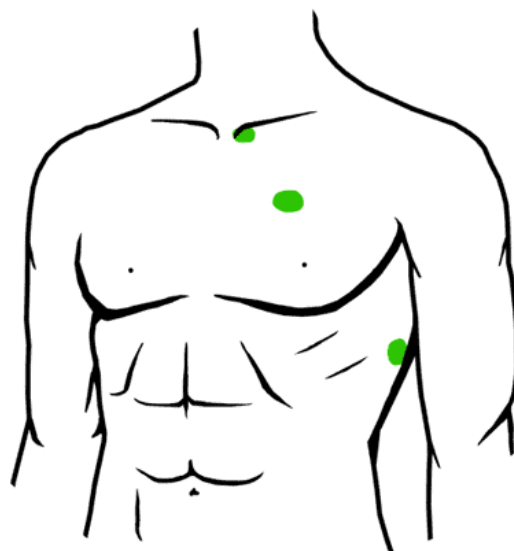


постукиваем точку карате. В то же время мы проговариваем примерно следующее несколько раз: «Не смотря на то ... (формулируете свою проблему) ... я полностью люблю и принимаю себя». Вторую часть фразы можно немного изменять, например, на фразу «со мной все отлично, со мной все в порядке». Или на какую-либо другую очень позитивную фразу. Но если вас устраивает первый вариант, то можете только его и проговаривать.

Шаг 3. Устранение (или «Последовательность»)

Вы мысленно концентрируетесь на проблеме. И начинаете простукивание по каждой из перечисленных точек, начиная с точки под началом брови. Во время постукивания мы произносим фразы, которые напоминают нам о проблеме. В самом начале, когда вы только начинаете осваивать технику, можете брать одну фразу - название проблемы. Постукивание лучше всего проводить двумя пальцами, чтобы больше было шансов попасть в правильную точку. По каждой точке мы постукиваем около 7 раз. Не старайтесь считать постукивания. Точность здесь не важна.

Например, мы работаем со страхом перед выступлением. Тогда мы можем взять фразу для постукивания «Я боюсь выступить публично» или просто «Страх перед выступлением». Со временем вы научитесь подбирать эти фразы как можно точнее, но в самом начале овладения техникой будет достаточно, если вы возьмете только одну простую фразу.



Итак, мы начинаем наше постукивание с точки под началом брови и продолжаем постукивать по всем остальным точкам по порядку, которые мы перечислили ранее. После точки на мизинце, мы заканчиваем точкой карате.

Далее, если у вас нет проблем с артериальным давлением, вы можете постучать сразу всеми пальцами обеих рук по макушке головы.

Таким образом, мы завершим с вами один цикл. Как правило, одного цикла бывает недостаточно, поэтому мы начинаем с самого начала и проводим несколько циклов.

Шаг 4. Тестирование

После того, как вы завершили цикл EFT, сфокусируйтесь на проблеме и оцените её интенсивность на текущий момент. Также обратите внимание на то, как у вас изменились мысли и образы по отношению к проблеме. Если проблема все еще осталась, то продолжайте выполнять EFT, меняя фразы так, чтобы они как можно более точно соответствовали новому описанию проблемы.

Точки на руках

В последние годы практиками EFT было замечено, что точки на руках редко приводят к существенным результатам и их решили не использовать. Это не значит, что они вообще не используются. Они используются теперь в тех случаях, когда нет результатов - как дополнительные меры. Также имеет смысл их использовать в самом начале, чтобы они отложились у вас в голове, и вы их не забыли, когда они вам понадобятся.

Если сразу не работает

Если вы не достигли желаемых результатов, попробуйте следующее:

- Выпейте стакан воды
- Определите проблему более точно
- Определите индивидуальные аспекты проблемы и работайте над каждым отдельно
- Сделайте несколько циклов EFT
- Сделайте перерыв, походите, поменяйте позу и попробуйте еще раз
- Совершенствуйте свои навыки EFT за счет практики, посещения семинаров и информации на сайте Гари Крейга (www.emofree.com).

Заключение

Итак, надеюсь, что те рекомендации и инструкции, которыми я с вами поделился, уже принесли или принесут вам пользу в самом ближайшем будущем. Но помните, что техника проста только на первый взгляд. Она проста для первичного ознакомления, для того, чтобы получить первые хотя бы минимальные результаты. И эти результаты будут меняться от человека к человеку. Для того, чтобы они были более постоянными и более яркими, потребуется время, чтобы освоить множество нюансов, связанные с техникой и психологией в целом.

Самый лучший способ для этого – посетить семинар, много практиковать и обмениваться информацией с такими же практикующими. Если у вас нет возможности пройти семинар, то я могу рекомендовать больше практиковаться и задавая мне вопросы, заполнив форму по адресу:

<http://spreadsheets.google.com/viewform?key=pS5o-K7BpBUB9B5MKF51mNw>