

bni. Za začetek je najlažje začeti reševati to, česar se bojimo, denimo zobozdravnika, kač, vode, letal, javnih nastopov ... Menda je ljudi javnega nastopanja celo bolj strah kot smrti. S tehniko čustvene osvoboditve se lahko znebimo treme pred javnim nastopanjem.«

Ko se je Pika s pomočjo metode EFT tisti prvi vikend spet povezala z občutkom varnosti v sebi, se je lotila svojih najbolj očitnih strahov. Za začetek se je rešila svojega velikega strahu pred letenjem z letalom, ki je bil v bistvu odpor do tega, da spusti nadzor iz svojih rok ter ga prepusti nekomu drugemu. »Na letalu na poti v Los Angeles sem šestnajst ur sedela v totalni koncentraciji, ker če bi jo popustila, bi zagotovo strmoglavili. Po šestnajstih urah sem bila povsem izčrpana. Vsak od nas ima polno majhnih strahov. A zakaj bi trpeli, če imamo na voljo orodje, ki nas reši strahov?«

VZROK – PREKINJEN ELEKTRIČNI TOK

Gary Craig je ugotovil, da svoja negativna čustva v resnici čutimo zaradi motenj v energijskem sistemu telesa. Torej – razlog za to, da čutimo strah, jezo, krivdo, otplost, nemoč, da nečesa ne naredimo, odlašamo in prelagamo opravila iz dneva v dan, je ta, da elektrika po meridianih ne teče nemoteno. Pretok električnega toka je moten iz različnih vzrokov. Vsaka travma povzroči motnjo v energijskem sistemu telesa, ki jo spremlja določena simptomatika, in ta se izraža zmeraj znova, ko se pojavijo podobni dražljaji. S tapkanjem s prsti po meridijskih točkah, ki poteka po določenem zaporedju, pošiljamo energijske vibracije v meridiane in s tem odzivamo moč travmi in preprečimo negativni odziv v duševnosti in telesu.

Za odpravo neželjenih čustev ne zadoščča, da vidimo svoje vzorce, je prepričana Pika. Svoj čustveni vzorec lahko vidimo kristalno jasno, ljudje celo vedo, kdaj so se ga naučili, a tudi to ne zadostuje, da bi ga presegli. Po Pikinih izkušnjah ponavljanje afirmacij brez tapkanja ne zadoščča za odpravo težav. Na svojih predstavvah

to nazorno ponazori s tem, da ljudem zastavi vprašanje: »Če stojite na Pokljuki z nahrbtnikom in gledate na vrh Triglava in si predstavljate, jaz sem na vrhu Triglava, a boste potem tudi zares gor?« Običajno moramo vztrajno delati korak za korakom, da se povzpemo do Aljaževega stolpa, in nič drugače ne gre v življenju. Metoda EFT je orodje, s katerim se povzpemo navzgor. Je konkretno orodje, ki povezuje čustva in telo, in za ta dva sistema iz lastnih izkušenj vemo, da sta tesno prepletena. S telesnim dotikom lahko torej sami pridemo v stik s svojimi čustvi.«

Gary Craig je začel svojo metodo izvajati pri vietnamskih veteranih, ki so najbolj travmatizirani, in rezultati so bili izjemni. Na voljo so tudi posnetki teh terapij, ki prikazujejo, kako lahko travma zbledi, in četudi se je človek spomni, ne občuti več tiste groze, zaradi katere dolga leta ni zatisnil očesa, ni smel biti sam ipd. Gary še vedno preizkuša svojo metodo in je lani povabil najbolj bolne bolnike v končni fazi raka, z multiplo sklerozo in drugimi težkimi obolenji. Dva tedna so snemali in ljudje so se rešili ogromno čustvenih stisk, kar pa še ne pomeni, da so se pozdravili. So pa zabeleženi tudi primeri telesnih ozdravljenj, ki so stranski proizvod tega, da človek v sebi nekaj razčisti in reši.

Pika poudarja, da tapkanje ni metoda za zdravljenje, pač pa pomaga ljudem, da se razbremenijo stiske, žalosti, strahu, krivde, travmatičnih spominov, ki jih razžirajo od znotraj. Težava se vselej začne najprej na energijski ravni in se nato odrazi na telesu, kar danes vedo tudi zdravniki. Zdravniki v Ameriki in Evropi že s pridom uporabljajo metodo EFT, v Sloveniji pa sprejemanje tovrstnih novosti v strokovnih krogih poteka bolj počasi.

POT DO SPREJEMANJA SAMEGA SEBE

Kot pravi Pika, je prvi korak, ki ga je treba narediti, da se povežemo s svojimi občutki in čutimo tisto, kar pač čutimo. Težava je, ker se ponavadi trudimo, da ne čutimo in čustva raje potlačimo. Tehnika deluje

najbolj, kadar občutimo nelagodje, ko je že navzoča in aktivirana motnja v energijskem sistemu. Začnemo torej s tem, da si povemo, kaj čutimo, in ne glede na to težavo sprejemamo samega sebe, kar teoretično sicer vemo, praktično pa običajno ni tako preprosto. Na primer, izrečemo afirmacijo: Čeprav me je groza, se popolnoma in globoko sprejemam. S to namero tapkamo po vseh meridijskih točkah in s tem odstranimo strah, žalost ali druga negativna čustva. Da osvojimo poznavanje meridijskih točk, teh je 15, potrebujemo pol ure. En cikel, v katerem obdelamo vse točke, traja 1 minuto. Metoda je hitra in tudi hitro učinkuje, tako pri ljudeh kot živalih, zatrjuje Pika, ki pomaga ljudem, da jih spremembe na sebi motivirajo za redno delo na sebi. Ljudje smo namreč nagnjeni k temu, da ohranjamo staro stanje in nočemo ven iz varnega in znanega.

Pomanjkanje vztrajnosti seveda lahko zavre zeleni uspeh pri metodi, ki jo je treba izvajati redno, saj ni čudežna tabletko, ki bi jo pojedli in bi nas prenehala boleti glava. Metoda se izvaja individualno ali skupinsko ter nima nobenih nezaželenih stranskih učinkov. Skupina je lahko človeku, ki je globoko potopljen v stisko, v veliko oporo, ugotavlja Pika. V Ljubljani se brezplačno srečujeta dve skupini. Ena se sestaja od 19. do 20. ure vsak ponedeljek v Mostah v prostorih društva Altra, druga pa je ob torkih v Damara centru za Bežigradom na Hubadovi 1, kjer Pika tapkanje povezuje tudi s plesnim gibom. Gib namreč sproži telesni spomin, ki se ga ljudje zavestno več ne spominjamo. Znanstvene raziskave in meritve so pokazale, da se stres z uporabo metode EFT zniža. Tehnika omogoča, da si povrnemo notranji mir, moč in zaupanje vase. Izginejo lahko tudi težja duševna obolenja, kot je na primer depresija. »Osebo poznam gospo, ki je imela močno obsesivno-kompulzivno motnjo in ji je bila sama kos, komunicirali pa sva samo po elektronski pošti.« Uspešnih zgodb ima Pika zbranih veliko in dodajajo njenim krilom vetra za nadaljnjo pomoč ljudem, a prvi pogoj za uspeh je, da so ljudje sami motivirani za spremembo. »Sicer se zavedamo, da smo božji otroci in da smo bili rojeni, da čutimo notranjo radost, in da je vse, kar potrebujemo, povezava s svojim temeljem. Ker pa ta ni jasna, sledimo nekim vlogam, knjigam, receptom, vzgojnim navodilom ... S tehniko čustvenega osvoboditve, ki se je izkazala za učinkovito pri raznovrstnih težavah, pa se spet povežemo s seboj, se začutimo in lahko ponovno doživimo občutek radosti. Razlika med teorijo in prakso izgine,« sklene Pika Rajnar.

Še internetna povezava na priročnik: <http://eft-slovenija.tk/>

Andreja Paljevč



Fotografije: Andreja Paljevč

Skupinsko tapkanje po meridianih