

Tehnike čustvene osvoboditve

ODPRAVLJAJO ČUSTVENE TEŽAVE

V poplavi različnih tehnik in metod za odpravljanje neprijetnih čustvenih stanj ter stisk, ki pestijo sodobnega človeka, postaja čedalje bolj priljubljena metoda EFT (Emotional Freedom Techniques® – Tehnike doseganja čustvene svobode). Razvila se je iz energijskih terapij in temelji na povezavi med meridiani in življenjsko energijo, ki se po njih pretaka.

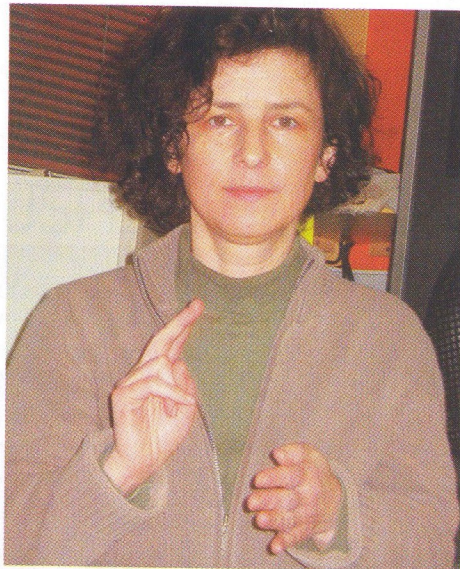
Osnoval jo je Gary Craig, inženir, znanstvenik, ki je tehniko za odpravljanje čustvenih težav ljudi ustvaril z izvirno kombinacijo akupresure, kognitivne in vedenjske psihologije ter nevrolingvističnega programiranja. Ljudje tapkajo po posebnih meridian-skih točkah po telesu in puščajo za seboj občutke strahu, krivde, nemoči, žalosti ter znova doživljajo otroško radost, veselje do življenja, notranji mir ...

Pika Rajnar iz Ljubljane je po poklicu učiteljica matematike in je potem, ko je sama uspešno preizkusila metodo na sebi, pred tremi leti v znamenje hvaležnosti iz angleščine prevedla priročnik EFT, ki je brezplačno dostopen na medmrežju, zdaj pa kot predavateljica s certifikatom vodi tudi predavanja in praktične delavnice.

Pika Rajnar zase pravi, da kot matematičarka z matematično logično pametjo išče red v vsaki stvari, verjetno ji je tudi zato tehnika EFT pisana na kožo. Vselej je občutila veliko vrzel med stvarmi, ki jih je prebrala v knjigah, in resničnim življenjem, v katero se je vračala potem, ko je odložila prebrano knjigo – zdaj pa po zaslugi metode EFT ta vrzel izginja. Kar pa še ne pomeni, da je do odkritja metode čustvenega osvobajanja vsa ta leta sedela križem rok in sanjerala o boljšem svetu. Zelo dejavna oseba je, preizkusila je številne novodobne tehnike in meditacije, veliko potovala po svetu, med drugim sta (z njenim takratnim možem) pred približno 20 leti odprla prvo biotrgovino Kalček v Sloveniji.

S TAPKANJEM NAD STRAHOVE

Za tehniko EFT je Pika izvedela od svojega dobrega prijatelja Matica, elektroinženirja,



Pika Rajnar na tečaju

ki je eden redkih ljudi, s katerim je lahko vedno podelila, kar je čutila. Prav tedaj ko je Maticu med brskanjem po medmrežju pritegnila pozornost metoda EFT, se je Pika znašla v temačnem obdobju svojega življenja. Kot sama pravi, jo je v življenju vedno spremljal občutek, da je z varnostnim pasom privezana na nekaj, kar jo varuje, takrat pa je prvič in edinkrat izgubila ta notranji občutek varnosti; kot da bi nekdo prerezal nit in povezavo s stvarnikom. Na zunaj se sicer ni dogajalo nič posebnega, doletela je ni nobena nesreča, bolezen, izguba službe, ločitev ipd., a občutek, ki jo preveval, je bil vseeno strahoten, se spominja. »Matic je začutil, da z mano nekaj ni v redu, šla sva na sprehod, pokrajina je bila zasnežena, in takrat je sredi snega poskusil s tapkanjem. Začutila sem, da se



S tapkanjem nevtraliziramo negativne čustvene odzive.

je v meni nekaj zgodilo in premaknilo. Šla sem domov, si natisnila priročnik, nato čez vikend preizkusila tehniko na sebi in videla, da res deluje. Spet se mi je povrnil občutek varnosti, povezava s stvarnikom. Za marsikaj tega, kar mi je vidno in čutno odleglo, prej sploh nisem vedela, da me teži,« pove Pika, ki se ji je v navdušenju nad učinkovitostjo tehnike porodila zamisel, da se s prevodom priročnika v slovenščino zahvali Američanu Garyju Craigu, ki je metodo sestavil v svojem šestdesetem letu. Priročnik EFT je dal v celoti brezplačno na voljo na splet, kar zadošča, da človek lahko začne sam izvajati tehniko, ter s tem menda povzročil šoke v ZDA, kjer je osebnotna rast velik posel, v katerem se obračajo milijoni dolarjev.

S prevodom priročnika EFT v slovenščino je Pika dala Slovincem, ki sodimo po stopnji samomorilnosti v sam svetovni vrh, učinkovito orodje za samopomoč. Od veliko ljudi, s katerimi se ni srečala osebno, je prejela elektronsko pošto, v kateri opisujejo, kako so se s pomočjo metode rešili svojih čustvenih stisk in bremen. Ker je vse več ljudi izrazilo potrebo, da bi jim kdo pokazal tehniko tudi praktično v živo, se je Pika prožnji odzvala. Predstavitve tehnike v živo so ljudem prihranile veliko časa in energije in jih tudi povezale med seboj.

»Metoda je zelo preprosta, ampak prav v njeni preprostosti se skrivata velika moč in lepota. Odkrije vzrok naših čustvenih stanj in hkrati ponudi orodje, kako odstraniti negativna čustva, kot so strah, zamera, krivda, neskončna žalost oziroma vse nemoči, ki jih vsi čutimo večkrat čez dan, a si jih običajno ne dovolimo začutiti. Vsi ljudje se pogosto soočimo z nezmožnostjo doseganja tega, česar smo sposo-