

# Potrkala je na lepši jutri

Piše Andreja Paljevčec

*Upokojena, a še vedno dejavna prevajalka Majda Gregorka iz Radomelj se je pred približno dvema letoma udarila v levo koleno. Že čez nekaj dni zaradi hude bolečine ni mogla več hoditi, zato je šla k zdravnici, ki ji je napovedala življenje z bolečinami ...*

**M**ajda Gregorka je upokojenka, ki ne miruje. Tako je še lansko leto izdala nemško-slovenski avtomobilistični slovar. Diagnoza artalgija, ki ni pomenila nič drugega kot bolečino v sklepu, je ni zadovoljila. Vzrokov za tako bolečino je lahko več, med drugim tudi artroza.

Seveda se s tem, da bi morala odtlej prejši živeti z bolečino, ni mogla kar sprijazniti. Po zdravniško mnenje je stopila še k drugemu zdravniku, specialistu za kolena, in on ji je postavil diagnozo – entezopatija. To je obolenje kite mišice, kjer se ta prirašča na kost. Hodila je na fizioterapijo. Fiziotrinja ji je svetovala, naj čim več miruje in manj hodi, naj ne plava žabe, naj preneha smučati, ... lahko pa doma vozi sobno kolo. Zaradi ostre in pekoče bolečine na telovadbi ni mogla več izvajati nekaterih vaj, pri hoji je že šepala.

## Telesno in duševno

Ko naj bi torej bolj ali manj sedela doma, ji je v naročje prišla knjiga (dobila jo je po elektronski pošti) o tehniki doseganja čustvene svobode (EFT), ki naj bi jo izumil ameriški inženir in znanstvenik Gary Craig.

Ko je knjigo prebrala, sprva ni razumela, kako naj bi ji tapkanje s prsti po glavi in rokah lahko pomagalo pri bolečinah v kolenu. A čez dva tedna je priročnik vendarle ponovno vzela v roke in tapkanje začela izvajati. V določenem zaporedju je po

energijskih točkah, večina jih je na obrazu, tapkala s prsti in hkrati izgovarjala stavek po navodilih iz priročnika. Gre za nekakšen samopotrditveni sugestivni stavek, ki si ga lahko po določenih pravilih izbere vsak sam, glede na težave, ki ga mučijo.

Čeprav je prebrala, da je metoda namenjena predvsem lažšanju duševnih bolečin, je začela tapkati, da bi odpravila telesno bolečino. Ne nazadnje sta telo in duša tesno povezana. Stavke ob tapkanju si je izmišljevala sama. Bila je zelo zagnana in pravi, da je že po enem tednu čutila razliko, bolečina se je zmanjšala. V začetku, ko jo je koleno nenehno bolelo, je tapkala pogosto, kadarkoli se je pač spomnila. Vsakič je naredila najmanj tri kroge po vseh točkah, se spominja.

“Mesec dni sem tapkala vsak dan in lahko rečem, da je bolečina v kolenu za 70 odstotkov popustila. Koleno sem le še čutila. Vedela sem, da ga imam in da moram paziti, kako stopam. Zdaj vsak dan hodim z nordijskimi palicami, normalno plavam žabo, vrtim sobno kolo in lahko hodim celo veliko več kot nekoč. Tudi pri telovadbi sem prenehala stokati in lahko spet izvajam vse vaje. Tapkam vsak dan, a niti ne več zaradi kolena, saj je bolečina popustila,” pravi.

## Nočni strahovi

Mesec dni se je Majda osredotočala samo na koleno in tapkala je v ta namen, potem

jo je prešinilo, da bi ji lahko metoda pomagala tudi pri strahu, ki jo je začel prevevati po travmatičnem dogodku izpred osmih let. Pred dvema letoma spomladi je nenadzorovani strah nenapovedano bruhal na dan, dobivala je hude napade panike, ponoči ni več mogla spati. “Vsako noč sem imela napad panike, srce je podivjalo, začelo me je dušiti, se v glavi vrteti, sploh nisem vedela, kaj se mi je dogajalo. In tako je bilo noč za nočjo. Naslednja stopnja je bila, da sem začela sanjati svojo lastno smrt. Noč za nočjo sem imela iste sanje: da umiram, vendar mi je zadnji trenutek dana še ena možnost, da če hitro vzamem zdravila, bo vse v redu. In tako sem vsako noč planila pokonci in začela hlatasti za zdravili (ki jih sicer sploh ne jemljem), dokler nisem prišla k sebi. Takrat se mi je zdelo, da se sama ne bom izklopala iz tega in da potrebujem pomoč,” pravi Majda, ki ji je neosnovani strah že načeljal zdravje.

“Naročila sem se pri psihiatrinji, vendar me po razmisleku ni bila pripravljena sprejeti. Jasno mi je postalo, da si moram pomagati sama in takoj. Začela sem tapkati za premagovanje strahu. Učinek je bil neverjeten, presenetljiv. Že prvo noč po tapkanju so moreče sanje izginile in mirno sem spala. EFT je pomagal takoj! Strah sem zdaj premagala, normalno spim, sanje se nikoli več ne pojavijo. Nobenega paničnega napada nisem imela več.” Tapkala je na podoben način kot prej, le z drugim ciljem