



EFT

Technika emoční svobody

EFT je jednoduchá a zároveň účinná metoda, díky které si můžeme ulevit od řady fyzických a emočních problémů. Velkou výhodou této metody je, že její základní podobu se může naučit každý za pár desítek minut. A může ji použít sám, téměř kdykoli a kdekoli.

text: Mgr. Lukáš Srbecký
foto: Shutterstock.com

EFT je zkratkou pro anglický výraz Emotional Freedom Techniques, v překladu Techniky emoční svobody. EFT propojuje to nejlepší z klasické terapie s principy čínské medicíny. Ty tvrdí, že nejsme pouze shlukem masa a kostí, ale že v nás také proudí energie systémem energetických drah – tzv. meridiánů. Jestli tato energie volně proudí, anebo neproudí, zásadním způsobem ovlivňuje naše psychické a fyzické zdraví a to, jak se celkově cítíme. Uvolněním, nebo chcete-li rozpuštěním, těchto energií, můžeme uvolnit a vyřešit řadu obtíží, které nás mohou trápit.

EFT vyvinul počátkem 90. let Američan Gary Craig. Společně se svojí dcerou Tinou vytvořili celý terapeutický systém, který prokázal a prokazuje svoji

účinnost při řešení úzkostí, depresí, post-traumatických stresových poruch, bolestí, poruch příjmu potravy a dalších obtíží. V současné době existuje více než 100 studií, které prokázaly účinnost této metody, a milióny uživatelů, kteří ji s úspěchem vyzkoušeli.

Nejviditelnějším prvkem metody EFT je poklepávání na určité body na těle, které se nacházejí právě na energetických drahách – meridiánech. V tomto se EFT podobá akupunktuře, akorát místo aplikace jehel používá podstatně příjemnější a jednodušší způsob, který můžeme provádět každý sám zcela bezpečně a bezbolestně. A to tak, že jednoduše použijeme 2–3 prsty, a těmi postupně poklepáváme na konkrétní body, které se nacházejí na hlavě, trupu a pažích. Poklepávání

na body způsobuje uvolnění energií v těle. Navíc, jak zjistily výzkumy, také zklidňuje část mozku odpovědnou za stresovou reakci – tzv. amygdalu – a výrazně snižuje množství stresových hormonů, které tělo produkuje. Díky všem těmto mechanismům se můžeme i během krátké chvíle cítit klidnější a uvolněnější.

(Internetový odkaz na EFT manuál, podle kterého se tuto techniku můžete snadno naučit, najdete na konci článku.)

EFT však není jen poklepávání na meridiánové body. Je to celý terapeutický systém, který nabízí mnohem více, než jen „pouhou“ úlevu a dočasné uvolnění.

To, proč je EFT účinné i u závažných a chronických obtíží, kde jiné metody poskytují jen malé výsledky, a proč jsem si

i já tuto metodu vybral jako hlavní nástroj ve své praxi, je, že EFT dokáže vyčistit nepříjemné a traumatické vzpomínky z naší minulosti. V těchto vzpomínkách si často neseme ochromující strachy, limitující přesvědčení o sobě a o světě, vzorce chování a myšlení, které nám už dávno neslouží, a řadu dalších problémů. Bez nich bychom mohli žít v mnoha ohledech lepší a kvalitnější život.

V průběhu života a především v raném věku můžeme zažívat mnoho nepříjemných událostí, které citlivá dětská psychika vnímá jako traumatizující. A nemusí se na první pohled jednat o závažnou traumatickou událost. Ty se jako záznamy ukládají do naší psychiky a našeho těla a formují se v něco, co můžeme nazvat našimi jádrovými tématy či jádrovými problémy.

NEJČASTĚJŠÍ JÁDROVÉ PROBLÉMY JSOU:

- Nejsem dost dobrý/á
- Něco je se mnou špatně
- Nemám hodnotu
- Nezasloužím si lásku
- Selhal/a jsem
- Nezapadám
- Nejsem v bezpečí, pocity strachu
- Pocity studu a viny
- Pocity odmítnutí
- Pocity samoty

Většina lidí si neuvědomuje, jak moc tyto jádrové problémy ovlivňují to, jak se cítíme, chováme, myslíme a jaký život máme. Jsou to jakési základní programy v nás, které řídí vše v našem životě. Jsou to filtry, skrze které vidíme svět. A omezují nás v mnoha směrech.

Žít s vnitřními pocity strachu, viny nebo s pocitem, že jsme úplně k ničemu, se nedá. Proto si naše psychika vytváří velmi chytré životní strategie – mechanismy, jak se s těmito problémy vypořádat.

NEJČASTĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STRATEGIE JSOU:

- Musím být perfektní
- Musím vše zvládnout
- Musím dělat dobrý dojem
- Musím se všem zalíbit
- Musím mít vše pod kontrolou

Do těchto strategií lze zařadit také workholismus, alkoholismus a závislosti obecně, přejídání, kompulsivní a vyhubavé chování apod. Snažíme se jimi vyhnout nepříjemným pocitům a kompenzovat pocity nedostatku v nás. Jsou to sice důležité mechanismy, které nám pomáhají žít a přežít, ale časem si začínou vybírat svoji daň. Dříve či později se na nás negativně projeví, a to třeba formou depresí, úzkostí, únavových syndromů, fyzických obtíží, nemocí.

A zde přichází hlavní role EFT. Tím, že vyčistíme nepříjemné záznamy z naší minulosti, vyčistíme i důvody, proč naše problémy vznikly. Jako příklad mohu uvést klientku, která se na mě obrátila s pocitem vyčerpanosti způsobeného stresem v práci a osobním

životě a také s projevy depresí a žaludečními problémy. Trápily ji pocity, že je toho na ni moc, že nikdo její práci neocení, a zároveň ji provázel velký strach z kritiky a selhání.

Vyčerpanost, stres v práci, žaludeční problémy a strach ze selhání samy o sobě nejsou pro EFT terapii problémy. Jsou to pouze symptomy hlubšího problému.

U této mé klientky byly jádrem problémů její hluboké pocity nedostatečnosti. Jinými slovy, že taková, jaká je, je úplně k ničemu. Pocity nedostatečnosti se snažila kompenzovat výkonem, prací, rozdávala se pro všechny, musela vše perfektně zvládnout. Také proto, aby ji nikdo nemohl kritizovat a aby dokázala, že má nějakou hodnotu. Dlouhodobé přetěžování se však vedlo ke zmíněným fyzickým i psychickým obtížím.

Během prvního setkání jsme zjistili, že její téma souvisí s jejím tátou, který byl velmi tvrdý, kritický, vždy připravený poukázat na to, co je na ní špatně. Tátův dobrý úmysl – zocelit dceru, aby byla připravená na náročný život – u ní vedl k přesvědčení, že je neschopná, nemožná, k ničemu.

Postupné zpracování a vyčištění konkrétních vzpomínek z dětství, kde ji táta jako malou holku kritizoval, vedlo k pocitům větší sebehodnoty, klidu a uvolnění. Postupně zmizela potřeba dokazovat svoji hodnotu výkonem a rozdávat se druhým na úkor sebe. Zmizely trávící obtíže a také problémy s únavou.

Možná se nyní ptáte, jak takové vyčištění vzpomínek vypadá a funguje. Ve své podstatě to obnáší, že se do vzpomínky ve své mysli vrátíme, prožijeme ji, jako by se odehrávala právě teď, a poklepáváním na meridiánové body postupně zpracujeme všechny její emočně vypjaté momenty. Díky tomu se zruší spojení mezi vzpomínkou a nepříjemnou emocií. U méně intenzivních vzpomínek můžeme tento proces mnohdy zvládnout sami. U vzpomínek, kde předpokládáme, že bude silnější intenzita pocitů, a u těch traumatických,

je vhodné se obrátit na zkušeného EFT praktika.

Není úplně snadné slovy popsat, jak vyčištění nepříjemných vzpomínek pomocí EFT funguje. Je lepší to přímo zažít. Mám moc rád momenty, kdy vidím klientův překvapený výraz, když vzpomínka, která jej trápila desítky let a byla zdrojem úzkostí, je najednou vzpomínkou, která nevyvolává žádné emoce. Tam, kde byl dříve strach, smutek či vztek, je najednou klid a často i smích. Je to prostě jen událost v minulosti, která nám nezasažuje do přítomnosti. Což způsobí zásadní změny v našem současném prožívání, chování, myšlení, rozhodování. Najednou můžeme žít svobodněji, dobře se cítit a dosahovat našich cílů.

Z toho, co jste dosud četli, Vám může být zřejmé, že EFT je možné použít v zásadě dvěma způsoby.

Základním způsobem, kdy si poklepáváním ulevíme od fyzických nebo emočních projevů, které náš život aktuálně přinášejí. Může to být bolest hlavy, stažený hrudník, vztek na šéfa anebo nervozita před prezentací. Tohle zvládne každý pomocí EFT manuálu. Zároveň je třeba brát v úvahu, že pouhé poklepávání podle manuálu je jen malou částí toho, co EFT umí, a že tento postup bude pravděpodobně přinášet „jen“ částečnou úlevu a dočasné výsledky.

Pokročilý způsob použití EFT obnáší jít hlouběji ke kořenům našich problémů, k našim vzpomínkám v minulosti, především v dětství. Tam, kde vznikalo

naše pojetí toho, kdo jsme, jak funguje tento svět, co je a není možné, a mnohé další základy našeho současného života. Profesionálně vedená EFT terapie nikdy nezůstává pouze na povrchu, u symptomů našich problémů, ale jde hlouběji. Zde EFT poskytuje opravdu výjimečné výsledky, které jsou pevné a trvalé.

Ve své praxi se zaměřuji především na úzkosti, fóbie, panické ataky, deprese a témata týkající se toho, jak vnímáme sebe, našeho sebezřetiví a sebehodnoty. Kromě EFT používám několik dalších metod a sám jsem za svůj život na sobě vyzkoušel desítky různých přístupů. EFT mě však stále přesvědčuje nejvíce a poskytuje mně i mým klientům nejlepší výsledky.

Věřím, že když EFT dáte šanci i Vy, budete příjemně překvapeni. A proč to nezkusit? Návod k EFT je zdarma k dispozici, naučíte se jej za krátkou dobu a nemá žádné vedlejší účinky. Opravdu nemáte co ztratit...



Mgr. Lukáš Srbecký

Autor článku je praktikem EFT metody certifikovaným přímo od spolu-zakladatelky EFT Tiny Craig

Odkazy:
Internetové stránky autora článku: www.eftporadnabrno.cz
EFT manuál: www.eftporadnabrno.cz/eft-manual/
Oficiální stránky EFT: <https://emofree.com/>

▼ INZERCE

55. mezinárodní festival ezoterických a duchovních směrů

Miluj svůj život

5.–7. 7. 2019 PLZEŇ
Areal Akademie Hotelnictví a cestovního ruchu, s.r.o.
Nade Mží 1, Plzeň Skvrňany

- MUDr. Tomáš Lebenhart
- Mgr. Miloš Matula
- Petr Gono
- Dr. Ulrich Berk (Německo)
- Ester Vosátková
- Zdravý a dobrý zrak přirozenou cestou
- Homa Terapie a Agnihotra – vědecký rituál
- Digitální demence
- Mít víc času

Na vstupné na přednášky výrazně SLEVY při přihlášení předem. Pro nákup vstupenek použijte E-SHOP nebo klasický formulář na webu. Vstupné do výstavní části je ZDARMA. Výstavní část je bezbariérová.

Na 150 zajímavých programů
• Zdravá a pestrá strava, workshopy, poradny
Možnost ubytování • Venkovní odpočinková zóna
• VELKÁ A PESTRÁ PRODEJNÍ VÝSTAVA

www.festivalmilujsvujzivot.cz
MILUJSVUJZIVOTFESTIVAL
+420 608 377 573
Miluj svůj život - festival

Plán akcí pro rok 2019

Miluj svůj život Festival
26.–27. 10. PRAHA

EZOTERA
Výstava Ezotera - Praha
14.–15. 9., 23.–24. 11.
Hala TJ Pankrác, Praha 4-Nusle

Agentura ANO, J. Tomáška 51, Rokycany | Miluj svůj život – festival | www.festivalmilujsvujzivot.cz