

Mladi za napredek Maribora 2014

31. srečanje

EFT

PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga



© 2014 | KAT OIROZAT OIROÜ

T ^} q | KÖP ÖÜ ÖROZAT OŠÖS

¥ [| æ Á ¥ Á Ü Ö Z P U X Ö Ö Z A U Ü Ö P Ö Z Á Ö Ü Ö Ü Ü

Maribor, februar 2014

Mladi za napredek Maribora 2014

31. srečanje

EFT

PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga



Maribor, februar 2014

Kazalo

<i>TEORETIČNI DEL</i>	6
1 UVOD.....	6
2 METODE RAZISKOVANJA IN HIPOTEZE.....	8
3 EFT.....	9
3.1 Začetki metode EFT.....	10
3.2 Kako deluje metoda EFT.....	10
3.3 Meridijanske točke.....	11
3.4 Pri čem nam metoda EFT lahko pomaga?.....	14
4 METODA EFT V PRAKSI.....	16
4.1 Temeljni postopek.....	16
4.2 Določitev težave in njeno ovrednotenje.....	17
4.3 Setup.....	18
4.4 Sekvenca.....	20
4.5 Zaporedje 9 gamut.....	21
4.6 Ponovitvena sekvenca.....	22
4.7 Dodatno preverjanje in nasveti.....	22
5 EFT PRI OTROCIH.....	24
6 ZGODBE O USPEHU METODE EFT.....	26
7 MOJE IZKUŠNJE Z METODO EFT.....	28
8 EFT V SLOVENIJI.....	29
9 DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	30
<i>EMPIRIČNI DEL</i>	31
8 POZNAVANJE METODE EFT.....	31
8.1 Analiza rezultatov anketnega vprašalnika, ki so ga reševali učenci na OŠ Prežihovega Voranca Maribor.....	31
8.2 Analiza rezultatov anketnega vprašalnika, ki so ga reševali učitelji na OŠ Prežihovega Voranca Maribor.....	35
8.3 Intervju z Vlasto Kuster.....	41
8.4 Intervju z dr. med. Sanjo Rozman.....	44
9 ZAKLJUČEK.....	45
10 PRILOGE.....	49
11 VIRI IN LITERATURA.....	52

POVZETEK

Vsi lahko izbiramo. Lahko uberemo mirnejše poti, na katerih moramo biti bolj spretni kot hitri, ali pa lahko živimo na hitrem pasu in se pri tem močno ženemo, dokler nekega dne ne zmoremo več. Na isti cilj lahko pridemo po obeh poteh, vendar pa bo naše počutje odvisno od poti, katero smo ubrali. Nekaterim se zdi najhitrejša pot najbolj samoumevna, vendar s potovanjem po tej poti veliko žrtvujemo. Zamudili bomo čar vožnje po bolj mirnih poteh in tudi čudovit pogled na pokrajino. EFT je kratica, katero ne pozna veliko ljudi. EFT bi lahko pomagala pri izboljšanju počutja. Prav zaradi nepoznavanja te veščine sem se odločila, da jo bom približala učencem in učiteljem naše šole, saj se mi zdi odpravljanje težav na ta način zelo učinkovito. EFT (Emotional Freedom Techniques) je izpeljanka, ki združuje akupunkturo in sodobno psihologijo. Namesto igel, v akupunkturi, EFT uporablja tapkanje na akupunkturne točke na telesu in obrazu. » Ne veselite se hvale, ne žalostite se ob graji, popolnoma poznati svoje vrline ali sposobnosti, to so lastnosti popolnosti. « (Saskya Pandita). Iz tega verza lahko razberemo, da je pomembno, da vemo, kje smo dobri, sposobni, prav tako pa tudi vemo, katere so naše pomanjkljivejše sposobnosti in se take tudi sprejemamo. EFT nam lahko pomaga tudi pri tem.

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici, ki mi je stala ob strani in mi pomagala ob nastanku te raziskovalne naloge.

Zahvaljujem se tudi učencem in učiteljem moje šole, ki so izpolnili anketni vprašalnik.

Zahvala pa gre tudi Sanji Rozman in Vlasti Kuster, ki sta odgovorili na moja anketna vprašalnika.

TEORETIČNI DEL

1 UVOD

Življenje je kot mozaik. Z rojstvom nam je podarjen prvi kamenček še ne oblikovanega mozaika življenja. Vsak nov dan, nova izkušnja ali novo doživetje pomeni nov kamenček v mozaiku. Tako sem tudi jaz začela sestavljati svojo raziskovalno nalogo z enim samim kamenčkom – temo. Svoji raziskovalni nalogi sem dodajala kamenčke v obliki spoznanj in tako je moj mozaik (raziskovalna naloga) začel dobivati podobo.

Z metodo EFT sem se prvič srečala pred tremi leti. V vrtcu, v katerega je hodila moja sestra, je bil fantek, ki je to metodo uporabljal. Nekega dne sem videla, kako je fantku mama prinesla medvedka in on ga je trkal (oz. tapkal) ter izgovarjal določene stavke. To je v meni vzbudilo pozornost. Kasneje sem mamico tega fantka vprašala kaj je to kar počne njen sin s svojim medvedkom in povedala mi je, da se na tak način fantek pomiri. Letos, ko sem izbirala temo za svojo raziskovalno nalogo, me je zelo zanimala psihologija. Spomnila sem se prizora iz vrtca, ko je fantek tapkal medvedka, ter se odločila raziskati tak način pomiritve nekoliko globlje. V času svojega raziskovanja sem se naučila, da je EFT eden takšnih načinov, pri čemer kratka EFT pomeni tehniko doseganja čustvene svobode. Veliko ljudi za metodo EFT še ni slišala, nekateri pa jo že izvajajo. Veliko ljudi pa to metodo pozna pod imenom tapkanje. Nekateri ne verjamejo da lahko samo tapkanje pomaga in mislijo da je učinkovito zdravljenje le z zdravili.

Ustanovitelj EFT se je na lastne oči prepričal, kaj vse lahko s to metodo dosežemo. S svojo sodelavko je odpotoval v Los Angeles in šest dni zdravil veterane iz Vietnamske vojne. Spominjali so se pokopavanja trupel, umiranja njihovih prijateljev in prisilnega streljanja na majhne otroke. V njihovih glavah so odmevali streli, eksplozije in kriki. Njihova edina pomoč je bila velika količina pomirjeval. Konkreten primer opisuje, kako so enemu veteranu v 15 minutah odpravili strah pred višino. Da bi ugotovili, če je resnično delovalo, se je veteran po imenu Rich povzpел nekaj nadstropij višje in pogledal navzdol. Ugotovil je, da nima nobene fobične reakcije. Z metodo so mu uspeli odvzeti čustveno breme. To je bistvenega pomena, saj prav to dela metoda EFT. Nevtralizira čustveno breme. Nastopila je ČUSTVENA SVOBODA. To je obljuba metode EFT.

Metodo lahko uporabljamo tudi popolnoma individualno in se znebimo jeze, tesnobnih spominov, fobij, strahov in še marsičesa. Lahko nam da ključ do čustvene svobode. Prav tako lahko pomagamo drugim in širimo radost ter čustveno svobodo med ljudi. S pomočjo te metode lahko v sebi zgradimo most do dežele osebnega miru. Kot je napisal avtor priročnika – Gary H. Craig » vse dokaze, ki jih potrebujete, boste videli sami, ko se boste učili uporabljati metodo in uporabljati tehnike na sebi. Spoznali pa boste tudi njene omejitve. Metoda EFT ne more narediti vse za vsakega. Ampak tisto, kar lahko stori, vas bo osupnilo.« (Craig, b.d., 9 - 10)

Tudi sama sem želela preizkusiti ali ta metoda deluje, kako se jo uporablja, ali bi jo bilo dobro vključiti v šolski sistem. Zanimalo me je, koliko učencev je že slišalo za to strategijo, pri čem ta strategija pomaga, katere težave lahko odpravi. S pomočjo teh vprašanj sem zastavila hipoteze:

Hipoteza 1: metoda EFT je enostavna za uporabo in primerna za vsakogar.

Hipoteza 2: z EFT bi lahko pri otroku ali odraslemu odpravili utrujenost, glavobol, bolečine, težave pred javnim nastopanju, strah, odvisnost od kave in si s tem izboljšali počutje.

Hipoteza 3: otroci in učitelji na naši šoli EFT v večini ne poznajo.

Hipoteza 4: v Sloveniji je metoda EFT še zelo nepoznana in nerazvita.

2 METODE RAZISKOVANJA IN HIPOTEZE

Pri raziskovanju sem uporabila različne metode dela. Najprej sem s pomočjo literature in spletnih virov teoretično opredelila metodo EFT, predstavila osnovni postopek tapkanja oz. trkanja, ter vključila primere o uspešni uporabi metode.

Načrt raziskave je zajemal naslednje korake:

1. Izdelala sem anketna vprašalnika. Prvega so reševali učenci 7., 8., in 9. razreda moje šole, drugega pa učitelji omenjene šole. Anketna vprašalnika sta bila zaprtega in delno odprtega tipa.
2. Izvedla sem tudi strukturirana intervjuja z odraslima osebama, mag. Vlasto Kuster in dr. Sanjo Rozman, saj sem predvidevala, da obe dobro poznata to tehniko in bi mi njuni odgovori potrdili moja prepričanja.
3. Anketne vprašalnike sem analizirala in jih kvantitativno ovrednotila ter pojasnila s pomočjo grafičnega prikaza.
4. Pri analizi podatkov sem uporabila tudi metodo primerjave in pri zaključku sintezo.
5. Uporabila sem tudi metodo tapkanja (EFT metoda), ki je zajemala šest korakov: določitev težave in njeno ovrednotenje, setup, serkvencia trkanja, 9 gamut, ponovitvena sekvenca in dodatno preverjanje.

3 EFT

Tehnika doseganja čustvene svobode oz. kratica EFT je tehnika, ki po mnenju nekaterih prinaša veliko koristi za zdravje. Zdravje je ključnega pomena za naše življenje. Veliko ljudi je bolnih in neodpornih. Zdravje pa ne zajema le telesno stanje, ampak tudi naše duhovno stanje. Dokazano je, da naše čustveno stanje ter počutje močno vplivata na naše telesno stanje. V EFT priročniku Gary Craig (b.d.) pove, da je prepričan, v tehniko EFT, ki bo dramatično spremenila naš svet. Lahko postanemo neodvisni oziroma se osvobodimo negativnih čustev. Ta svoboda nam dopušča da zacvetimo, se dvignemo nad vse ovire, ki nam ne dopuščajo, da bi kar najbolje izkoristili svoje potenciale. »Metoda EFT je zasnovana na odkritju, da ima neravnovesje v energijskem sistemu telesa močne učinke v človeški duševnosti. Ko odpravite neravnovesje, kar naredite z lahnim stimuliranjem nekaterih točk na telesu (tapkanjem), problem pogosto hitro izgine. Ko rečem hitro, to pomeni, da velika večina problemov izgine v nekaj minutah!!!« (Craig, b.d., 18). Metoda EFT je lahko zelo zapletena, saj če se želimo naučiti vsako najmanjšo podrobnost teh odkritij, bi se morali poglobiti v zelo tehnična področja, zato bom v raziskovalni nalogi predstavila le zelo uporabno verzijo, ki jo lahko uporablja vsak posameznik.



Slika 1: EFT

(http://www.custvena-svoboda.si/kaj_je_EFT.html)

3. 1 Začetki metode EFT

Dr. R. Callahan je leta 1980 prvi začel povezovati znanje iz sodobne psihologije in akupunkturo ter oblikoval terapijo, poznano kot Thought Field Therapy, krajše TFT. Odkril je, da so negativna čustva povezana z energijskim sistemom telesa. Med zdravljenjem ene svojih pacientk se je odločil uporabiti svoje dotedanje znanje o akupunkturi in energijskem sistemu telesa. Pacientka je imela velik strah pred vodo in močne bolečine v želodcu. Dr. Callahan je pričel s tapkanjem pod očesom, kjer se konča meridijan želodca. Pacientkin strah se je v trenutku razblinil in izginila je tudi bolečina v trebuhu.

Gary Craig je bil inženir, vendar je večino življenja posvetil preučevanju človeške narave. Pri delu z ljudmi, ga je vodila logika inženirja. Ko se je srečal z dr. R. Callahanom, je slišal za metodo TFT in se zanj navdušil. Od dr. Callahna je odkupil nekaj videoposnetkov in po nekem času prišel do ugotovitve, da negativna čustva niso v glavi, ampak v energijskem sistemu telesa. Metodo TFT je posodobil, dodal svoje ugotovitve in izkušnje ter metodo poimenoval EFT.

Gary Craig je ljudem metodo EFT dal brezplačno ter jo razširil po svetu. Kljub številnim posodobitvam, metoda EFT ni izgubila svoje učinkovitosti (Kuster, 2013, str. 20- 23)

3. 2 Kako deluje metoda EFT

Pri tehniki EFT s prsti tapkamo oz. trkamo v določenem zaporedju po izbranih meridijaniskih točkah telesa, ter se uglašujemo z obstoječo težavo tako, da izgovarjamo ustrezne afirmacije, ki se nanjo nanašajo. Metoda EFT temelji na domnevi, da se s trkanjem po meridijanskih točkah razpošilja energija v meridijanskih tirnicah. Odposlana energija odpravi motnjo v meridijanskem sistemu, povezano s težavo. Prvotno obremenilno doživetje (travma) izgubi moč. Ker pa se je energija v sistemu znova uravnotežila, ni več negativnega odziva v telesu

ali duševnosti. Tehnika EFT pa je tudi metoda, s katero lahko zmanjšujemo stresni odgovor telesa. (Benesch, 2006, 23 - 25). Za boljše razumevanje delovanja metode EFT, sem si ogledala video posnetek na spletni strani <http://www.eft-slovenija.si/index.php/audio-in-video-posnetki/video-posnetki>

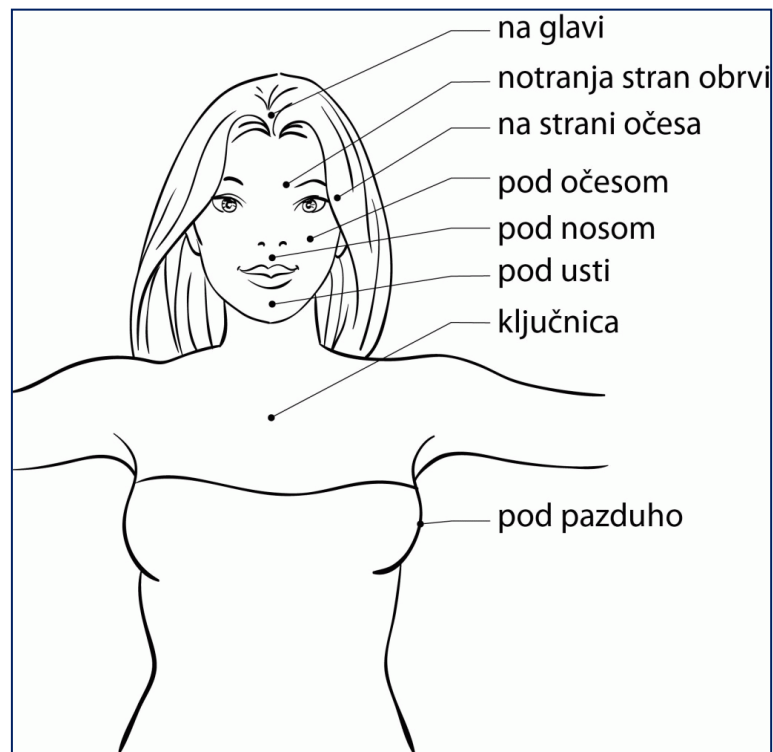
3.3 Meridijanske točke

Meridijanske točke so točke, ki jih uporablja metoda EFT. Pred 5000 leti so na Kitajskem odkrili zapleten sistem meridijanov, ki so temelj sodobne akupunkture in akupresure. EFT je izpeljanka akupunkture, saj združuje znanje Vzhoda in Zahoda, znanje akupunkture in sodobne psihologije. Meridijanske točke so točke, ki se odzivajo na glavne meridijane. Pri metodi EFT pa namesto igel uporabljamo tapkanje. Ni pomembno ali tapkamo točke na levi ali desni strani telesa. Med terapijo lahko telesno stran ali/in roko tudi zamenjate. Točke bom naštela po vrstnem redu, kot so razvrščene po telesu od zgoraj navzdol. Ni nujno izvajati ta vrstni red točk, ko tehniko izvajate sami. V oklepaju pa so napisane tudi kratice skrajšanih angleških izrazov, kot jih je vpeljal Gary Craig.

TOČKE:

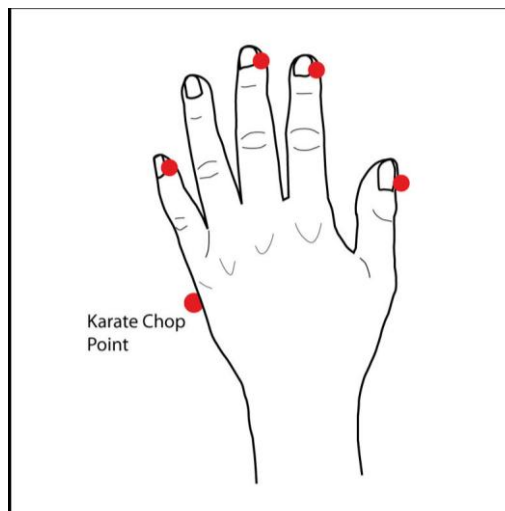
1. Notranja stran obrvi – EB(Eybfow) – **mehur**
Točka se nahaja na notranji strani začetka obrvi, tik ob korenu nosu.
2. Zunanja stran oči – SE (SideoftheEye) - **žolčnik**
Točka leži na senčni kosti, tik ob zunanjem očesnem kotu.
3. Pod očmi – UN (UndertheEye) - **želodec**
Točka se nahaja na ličnici, na sredi pod očesom.
4. Pod nosom UN (Underthe Nose) – **upravljalni kanal**
Točka leži pod nosom, na sredini med nosom in zgornjo ustnico.
5. Na bradi – CH (Chin) – **sprednji srednji kanal**
Točka leži na sredini med vrhom brade in spodnjo usnjico.

6. Notranja stran ključnice – CB (Collarbone) – **ledvice**
Točka se nahaja na stičišču prsnice, ključnice in prvega rebra.
7. Pod pazduho – UA (UnderArm) – **vranica - slinavka**
Točko boste našli ob strani telesa, na polovici višine med komolčnim zgibom in pazduho.
8. Pod bradavico – BN (BelowNipple) – **jetra**
Pri ženskah točka leži v pregibu dojke (zato morajo dojko dvigniti). Zaradi varovanja zasebnosti se te točka večinoma izpušča. Pri moških pa se točka nahaja dva do tri centimetre pod prsno bradavico.
9. Palec – TH (Thrumb) – **pljuča**
Točka je na robu palca, na njegovi zunanji strani, ki kaže proti palcu, v višini nohtnega korena.
10. Kazalec – IF (IndexFinger) – **debelo črevo**
Točka leži na robu kazalca, ob tisti strani, ki kaže proti palcu, v višini nohtnega korena.
11. Sredinec - MF (MiddleFinger) - **krvni obtok - seks**
Točka leži na robu sredinca, ki kaže proti palcu, v višini nohtnega korena.
12. Mezinec – BF (BabyFinger) - **srce**
Točka se nahaja na robu mezinca, ki kaže proti palcu, v višini nohtnega korena.
13. Rob dlani – KC (Karate Chop) – **tanko črevo**
Točka je na robu dlani ob začetnem členku mezinca, v višini kožne gube.
14. Gamut – Gamutpoint - **trojni grelec**
Točka se nahaja na zunanji strani dlani, na vrhu zamišljene črte med členkoma 4. in 5. Prsta (Benesch, 2006, str. 33-38).



Slika 2: Meridijanske točke na telesu

(http://www.vlastakuster.si/Nau%C4%8Dite_se_EFT.php.)



Slika 3: Meridijanske točke na dlani

(<http://griefandmourning.com/wp-content/uploads/2012/02/EFT-Sequence-BodyAndHand2.jpg>)

3.4 Pri čem nam metoda EFT lahko pomaga?

Metoda EFT nam lahko pomaga pri ogromno stvareh. Pozitivno se mi zdi predvsem to, da jo lahko uporabljaš skoraj pri vsaki stvari. Spisek pri čem jo lahko uporabljamo je res zelo dolg.

Metoda EFT nam lahko pomaga pri:

a) TELESNIH TEŽAVAH

- Degenerativne bolezni
- Alergijski odzivi
- Astma in druge težave z dihanjem
- Prebavne motnje
- Napetost
- Krvni tlak
- Težave s kožo: srbečica, luskavica, izpuščaji in podobno
- Bolečina: glavoboli, bolečina v križu, rami in zatilju, menstrualne težave, bolečine po operacij, tudi pri resnih boleznih (od migrene do raka) itn.

b) PSIHIČNIH TEŽAVAH

- Stres
- Zasvojenost: pitje kave, potreba po sladkih jedeh, kajenje, pitje
- Težave s hranjenjem in težo
- Posttravmatske motnje(PTSM)
- Depresija in druge čustvene težave
- Smrčanje in motnje spanja
- Prisile
- Tesnoba
- Agresija, bes, jeza
- Jecljanje
- Multipla skleroza

- Občutek lastne ne vrednosti, slaba samopodoba
- Težave v partnerstvu
- Travme: posilstvo, spolna zloraba, nesreče, vojaška, katastrofična in druga nasilna doživetja
- Fobije in strah: strah pred javnim nastopanjem in govorom, strah pred zaprtim prostorom, kačami, psi, letenjem, pajki, višino, izpiti, napadi panike itn.

c) **PRI OTROCIH**

Pri otrocih se lahko pojavljajo takšne težave, ki so zanje specifične, zato sem jih naštel posebej. Poleg teh lahko seveda uporabimo tudi druge.

- Močenje postelje itn.
- Učne težave, motnje zbranosti, disleksija itn.
- Strahovi: strah pred šolo, ločitvijo staršev, pošastmi, temo in duhovi (Benesch, 2006 str. 26-30 knjiga)

V veliko virih je napisano, da lahko metodo uporabiš pri vseh težavah, za katere meniš, da jih je povzročila motnja v energijskem sistemu našega telesa, ni pa nujno, da bo vsakič delovala. Lahko se zgodi, da bo pri enem delovala pri enem pa ne. Po rezultatih napisanih v EFT priročniku je več kot 100.000 ljudi metodo EFT preizkusilo, pritožilo pa se je le manj kot 1% ljudi. (Craig, b.d., 16)

Potrebne so še poglobljene raziskave, da bi znanstveno podprli učinkovitost metode EFT. Čeprav prve znanstvene ugotovitve kažejo na njeno učinkovitost, bi bilo potrebno izvesti še veliko takih raziskav (Benesch, 2006, str. 26,).

4 METODA EFT V PRAKSI

V tem poglavju bom predstavila osnovni postopek metode EFT, kot ga je prvotno vpeljal Gary Craig. V različnih knjigah in literaturi so navedeni okrajšani postopki tapkanja, saj naj bi bilo že setup in osnovno tapkanje po točkah na zgornjem delu telesa dovolj za odpravljanje težav. V raziskovalni nalogi ki je pred vami, bom opisala osnovno, daljšo verzijo.

4.1 Temeljni postopek

Za uspešno uporabo metode EFT ne potrebujemo nobenega specifičnega znanja, da bi razrešili telesno- čustvene ali duševne težave. Motnjo v energijskem sistemu, ki je povzročila neko težavo boste s tem temeljnim postopkom prepoznali. Uporaba tehnike je preprosta. Za vse težave, ki bi jih radi odpravili, uporabimo isti postopek. Ko boste postopek dobro poznali, vam ne bo vzel več kot tri minute. Postopek izvajanja te metode je sledeč:

1. Določitev težave in njeno ovrednotenje
2. Setup
3. Serkvenca trkanja
4. 9 gamut
5. Ponovitvena sekvenca
6. Dodatno preverjanje

(Benesch, 2006, str. 39).

4. 2 Določitev težave in njeno ovrednotenje

Pred začetkom je pomembno, da težavo, s katero se želimo spoprijeti, čim bolj natančno opredelimo in se nanjo usmerimo. S telesnimi težavami, kot je na primer bolečina v roki, ni težko navezati stika, ker so hitro prepoznavne. S čustvenimi težavami pa je drugače. Primer je strah pred pajki. Ko se na primer igrate družabno igro, se strah pred pajki ne kaže. Zadeva pa se spremeni, če si v domišljiji predstavljate pajka. V vašem energijskem telesu lahko že sama misel na pajka povzroči tolikšno motnjo, da v vas sproži strah. In ravno to metoda EFT izrabi, namreč metoda EFT lahko deluje le, kadar se v energijskem telesu pojavi motnja povezana z neko težavo, ker tehnika EFT deluje samo na aktivirano motnjo energijskega sistema in sistem znova uravnovesi. V prvem koraku metode EFT se osredotočite na težavo oziroma problem (lahko zaprete oči) in poskusite to težavo zavestno podoživeti, si jo čim bolj predstavljati. Potem pa ocenite svoje stanje v TEM TERENUTKU na intenzivni lestvici od nič do deset. S tem lahko kasneje preverimo učinkovitost metode EFT. Nič na lestvici pomeni, da težave ne čutite, deset pa da je ta težava v tem trenutku najmočnejša. Da je bila motnja povezana s težavo v energijskem sistemu odpravljena, mora naše neprijetno občutje oziroma bolečina na vrednostni lestvici doseči nič.

Najprej težavo kar se da natančno opredelite, se naravnajte na svoje nelagodje in trenutno slabo počutje ovrednotite na lestvici od nič do deset in še le nato začnite s tehniko EFT (Benesch, 2006, str. 40, 41).

6. 3 Setup

Pomemben je pravilen začetek. Gary Craig (b.d.) je povedal, da morajo biti tudi baterije pravilno vložene, da lahko naprava, na primer kasetofon, deluje. Prav tako pravi, da je to podobno, kot pri EFT metodi, saj morata biti »pola« pravilno obrnjena, da metoda EFT deluje. Izvedba je sestavljena iz dveh delov:

- a) Afirmacije
- b) Sore spota ali točka KC

(str. 41-45, knjiga S trkanjem do zdravja)

Afirmacije

»Ker podzavestni odpor vsebuje negativno mišljenje, ni presenetljivo, da ga blažimo z afirmacijo, ki ga bo nevtralizirala. To tudi storimo« (Craig, b.d., 29). Afirmacije so na primer:

»Čeprav čutim to... (imenujte težavo), se popolnoma in globoko sprejemam«.

Ali

»Čeprav imam/me je strah...(imenujte težavo), (se imam rad) in se popolnoma in v celoti sprejemam«.

V vseh primerih je potrebno težavo vsakokrat podrobno opredeliti in se kljub težavi sprejeti. Lahko ste kar se da ustvarjalni pri oblikovanju afirmacij, vseeno pa upoštevajte smernice.

Da bi doživeli čim večji uspeh se lahko z afirmacijami v bolj izpopolnjeni obliki tehnike EFT »igramo«. Pozorni pa moramo biti na to, da smo kar se da specifični. Pri afirmacijah je pomembno, da se težava ali problem čim natančneje poimenuje, saj je potem obravnava s tehniko kar se da uspešna. Pri na primer glavobolu lahko opišemo, kje natančno čutimo bolečino, kdaj se pojavi, kakšne vrste je, kako si jo v svojih mislih predstavljamo,...čeprav (še)

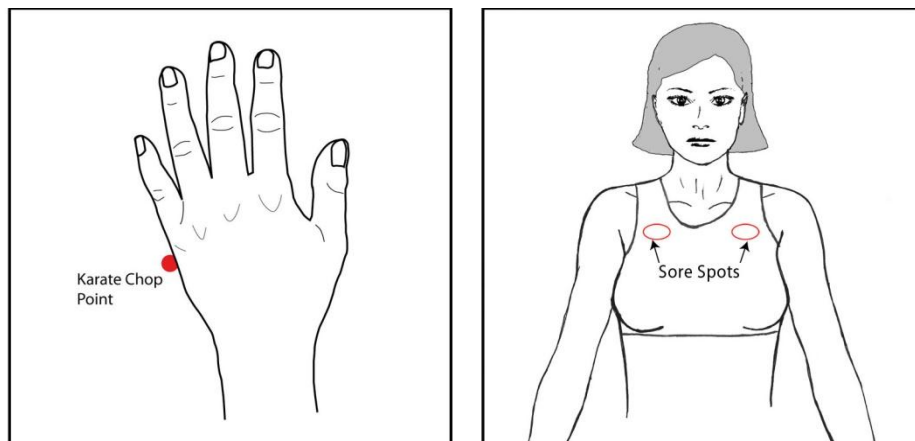
niste prepričani o izbrani afirmaciji, jo kljub temu uporabite. Če boste afirmacijo izrekli poudarjeno ali bolj občuteno, bo afirmacija učinkovitejša. Dovolj je, če afirmacijo izgovorite tiho v sebi ali jo zamrmrate, najboljša pa je če jo izgovorite na glas (Benesch, 2006, str. 41-44).

»Sore spote« in točka KC

Točko, imenovano sore spot podrgnemo, da bi povečali učinkovitost izbrane afirmacije. Točka se nahaja približno osem centimetrov levo ali desno od grodnice. Mesto je namreč občutljivejše in se loči od okolice, ker je bolj boleče na pritisk, saj tukaj zastaja limfa. Točka na levi strani telesa je priporočljiva. Namesto točke sore spore pa lahko uporabite tudi točko KC na robu dlani. Iz raziskav je razvidno, da je točka sore spote učinkovitejša od točke KC.

Pri setupu potrkajte s konicami prstov po točki KC na robu dlani ali pa s krožnimi gibi v smeri urinega kazalca masirajte točko sore spote na levi strani telesa in pri tem trikrat (glasno) izgovorite izbrano afirmacijo.

Po tem, ko uspešno obvladate setup, se lotite temeljnega postopka, sekvence, ki je pravzaprav jedro metode EFT (Benesch, 2006, str. 44, 45).



Slika 4: »Sore spote« in točka KC
(<http://griefandmourning.com/eft>)

4.4 Sekvenca

Sekvenca je lahko zapomnljivi vrstni red trkanja po točkah, napisanih na začetku poglavja Metoda EFT v praksi. Trkate lahko z levico ali desnico in prav tako lahko trkate po levi ali po desni strani telesa, lahko pa kar po obeh. Da boste lažje zadeli točko in zajeli večjo površino, trkajte s kazalcem in sredincem. Pri trkanju po točki KC (na robu dlani) in točki UA (pod pazduho) pa uporabite štiri prste, saj je to še učinkovitejše. Na točke trkamo zmerno močno. Na vsako točko potrkamo približno sedemkrat v dveh do treh sekundah (Benesch, 2006, str. 45).

Priklic

Med in pred setupom ste se usmerili na težavo, ki jo želite predelati z EFT. Do sedaj ste že ovrednotili zaznano neprijetno počutje, oblikovali afirmacijo in jo med setupom trikrat (glasno) izrekli. Nujno potrebno je, da tudi med izvajanjem sekvence ostanete v stiku s težavo. Z uglasčevanjem s težavo (faza med setupom in pred njim) vam je uspelo navezati stik med težavo in motnjo energijskega sistema (vrednotenje je pokazalo vrednost nad nič). To povezavo ohranite tudi v sekvenci, ko izgovarjate skrajšano različico afirmacije, tako imenovan priklic. Zgled:

Afirmacija

»Čeprav me boli glava, se popolnoma in globoko sprejemam.«

Priklic

»Ta glavobol.«

Ko tapkate po točkah v predvidenem zaporedju, pri vsaki točki izgovorite stavek – priklic (Benesch, 2006, str. 45- 48).

4. 5 Zaporedje 9 gamut

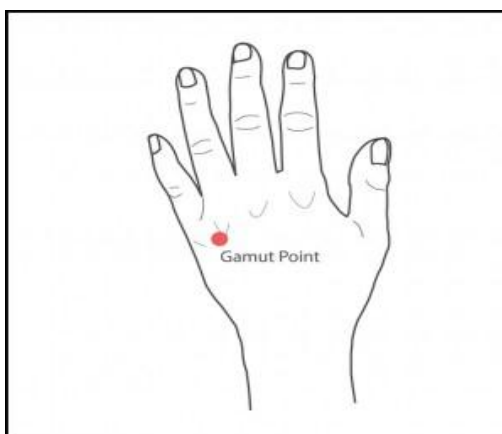
Ta postopek sledi takoj po izvedbi sekvence. Zaporedje 9 gamut pomeni trkanje po točk gamut, hkrati pa mrmramo pesem, premikamo oči in štejemo. Postopek je mogoče nekoliko nenavaden, vendar s tem postopkom uglašujemo možgane. To dosežemo tako, da se s premikanjem oči » spodbujajo« različna možganska območja. Z mrmranjem neke pesmi desna možganska polovica in s štetjem lev možganska polovica. Pomembno je, da je glava pri izpeljavi zaporedja 9 gamut pokonci in miruje (Benesch, str. 49).

Izpeljite naslednje zaporedje, medtem pa trkajte po točki gamut:

- 1. Zaprite oči.
- 2. Odprite oči.
- 3. Poglejte desno navzdol.
- 4. Poglejte levo navzdol.
- 5. Z očmi zaokrožite v smeri urinega kazalca.
- 6. Z očmi zaokrožite v nasprotni smeri urinega kazalca.
- 7. Približno 2 do 3 sekundi brundajte pesmico.
- 8. Štejte (glasno) od ena do pet.
- 9. Mrmrajte pesem, ponovno 2 do 3 sekunde.

Pri zaporedju ni pomembno ali najprej pogledate desno ali levo navzdol in ni pomembno ali najprej zavrtite oči v smeri urinega kazalca, ali pa v nasprotni smeri.

Pri zaporedju 9 gamut premikajte oči, pojte in mrmrajte ter trkajte po točki gamut (Benesch, 2006, str. 49- 50).



Slika 5: Točka gamut

<http://griefandmourning.com/eft>

4. 6 Ponovitvena sekvenca

Za zaporedjem 9 gamut spet sledi sekvenca. Postopek je isti, kot v podpoglavju o sekvenci.

4. 7 Dodatno preverjanje in nasveti

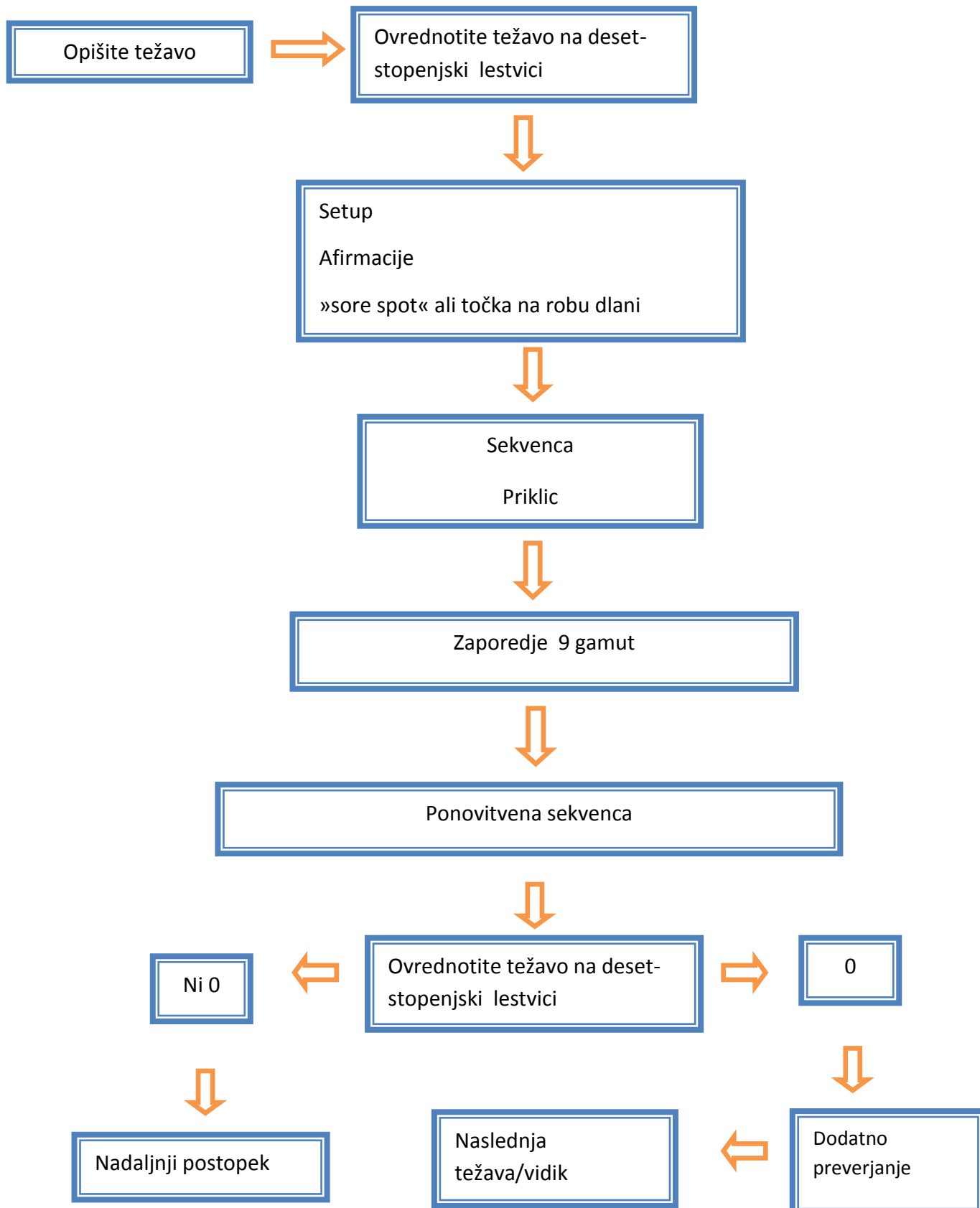
Če ste težavo ovrednotili z nič, se poskusite spet spomniti na prejšnjo težavo, katero ste želeli rešiti. Na primer, da se bojite pajka. Predstavljajte si ga. Če se ob spominu znova počutite neprijetno ali pa se pojavijo znani telesni simptomi, preverjanje takoj opustite in se z uporabo metode EFT znova posvetite simptomom. V tem primeru imamo opraviti z novim vidikom, ki ga bo potrebno obdelati (Benesch, 2006, str. 64 - 66).

Včasih je potrebno detektivsko delo, da odkrijemo vse vidike neke težave. Pomembna je vztrajnost poudarja Gary Craig. Prav tako priporoča, naj iščemo naprej, trkamo, iščemo,... pojavili se bodo čustveni in fizični vidiki in ko bo videti, da smo obtičali, se bo spet odprlo (Benesch, 2006, 65).

Vidiki so prvine, iz katerih se lahko porodi čustvena ali fizična težava. S temeljnim postopkom metode EFT je obravnavati vsak vidik posebej, tako kot da bi vsakič obravnavali samostojen problem. Pri tem je pomembno, da vztrajamo in smo kar se da specifični (Benesch, 2006, 69).

Psihični preobrat zavre vsak želeni uspeh - tudi uporabo metode EFT. Ta preobrat se lahko razreši tudi z uporabo faze setup po temeljnem postopku tehnike EFT (Benesch, 2006, 71).

OSNOVNI POSTOPEK EFT



5 EFT PRI OTROCIH

Metoda EFT je lahko uspešna tudi pri otrocih. Kadar uporabljamo tehniko EFT pri otrocih, moramo (glede na starost) tehniko prilagoditi. Marsikdaj lahko izrabimo otrokovo radovednost. Metodo lahko otrokom predstavimo na ta način, da mu EFT razložimo kot čarovnijo, iz tega naredimo igro ali pa se lahko odločite za tehnično »razlago«. Otrok bo sprejel EFT z odprtimi rokami in tehnika bo postala del njegove igre, če EFT vpeljete v otrokov svet igralno - ustvarjalno in se ne trudite, da bi bila težava, ki jo obdelujete preveč opazna. Metodo lahko uporabite na majhnih otrocih (takrat po točkah njegovega telesa trkajte vi ali pa skupaj z njim izgovarjajte »čarobno formulo«), na dojenčkih (takrat tapkajte sami in se vživite v njihovo slabo počutje, saj na ta način dojenčku pošiljate dobro energijo) in na starejših otrocih (naučite ga trkati po točkah in lahko tudi otrok sam poišče ustrezno afirmacijo).

»Če je otrok nemiren iz neznanega vzroka in joče, potem EFT nikakor ne sme nadomeščati medicinske diagnoze in terapije! EFT lahko otroka pomiri, toda vsekakor je treba poiskati še medicinsko pomoč«. Na to opozarja Horst Benesch, avtor knjige *S trkanjem do zdravja*.

Gary Craig poudarja, kako zelo pomembna je metoda EFT za razvoj otrok. Predlaga postopek, ki vam ga bom opisala. Starši naj bi otroka vsako noč vprašali, ali jim otrok lahko pove svojo današnjo najbolj razveseljivo in najbolj žalostno misel ali pa kaj mu je bilo danes najbolj veselo in kaj najbolj neprijetno. (Benesch, 2006, 79-83)

Starši naj bi nežno in ljubeče potrkali na nekaj točk EFT na otrokovem telesu ali jih podrgnili in ob tem povedali nekaj pozitivnega, opogumljajočega, medtem, ko otrok pripoveduje o svojih mislih in doživetjih. Otroci so povsem osredotočeni na svoje pripovedovanje. Medtem, ko otrok pripoveduje, kaj vse neprijetnega se mu je zgodilo lahko z metodo EFT zmanjšamo negativno učinek doživetja ali vpliv slabih misli na otrokovo dušo. Za otrokov razvoj je dobro, da se odstrani vse, kar »zastreprlja« otrokovo dušo. Če te »strupe« odstranimo, bo otrok, ko bo odrasel, imel manj zavor in bo lahko učinkovitejše razvijal svoje možnosti. Veliko primerov

je takšnih, da če jim ne namenimo pozornosti uničujoče vplivajo na otrokov razvoj. Na otrokovo duševno zdravje zlahka pozitivno vplivamo z opisano vajo. V takšnem spodbudnem in ljubečem ozračju se lahko odnos med otroki in starši prijetno pogloblja. Otroci in starši lahko v takem primeru samo pridobijo. Gary Craig pa tudi poudarja, da je dobro, če tapkamo na akupunkturne točke tudi, kadar otrok govori o pozitivnih stvareh, saj se lahko za njimi skrivajo tudi negativne. Na primer, da otrok pove, da je dobil dobro oceno, se lahko za tem skriva tudi strah pred slabo oceno. » dobro je trkati na točke EFT ali jih masirati tudi pri pozitivni izjavi in tako doseči skrito, negativno nasprotje.« (Benesch, 2006, 82)

Tehniko EFT lahko uporabljamo tudi v sodelovanju z otroki, pomembno pa je, da otrokom metode ne vsiljujemo. Lahko se tudi zgodi, da tehnika EFT popravi porušeno razmerje med otroki in starši, ter ga postavi da trdne in dobre temelje. Dan danes ima veliko otrok s starši slab odnos, na kar pa vpliva ogromno dejavnikov. Od tega, da se starši premalo ukvarjajo z otroki, telefonov in raznih drugih aplikacij, ki zasvojijo otroke, tako da še tisto malo časa, ki ga imajo na voljo preživijo sami, do ločitve staršev, saj otroci pogosto to svojim staršem zamerijo. Tudi težave v odnosih odraslih se lahko razrešijo z metodo EFT, saj so pogosto težave pri otrocih ogledalo tistega, kar v družini ni tako, kot bi moralo biti. Če se odpravijo napetosti in nesoglasja med starši, se otrokove težave hitro ublažijo in celo za vedno izginejo. (Bnesch, 2006, 79 – 83)



Slika 6: Čustvena svoboda – dvignimo se nad težave

<http://weheartit.com/entry/11889381>

6 ZGODBE O USPEHU METODE EFT

V tem poglavju vam bom predstavila zgodbe o uspehu EFT, na problemih, kateri se lahko pojavljajo pri vsakem posamezniku. Iz zgodb sem izhajala oz. dobila ideje za svoje lastne preizkuse oz. uporabe EFT na učencih.

»**PETER** je dobil boleč herpes, izpuščaj na spodnji ustnici. S tehniko EFT mu je v nekaj minutah uspelo odpraviti pekočo bolečino na ustnici. Herpes je vztrajal še nekaj dni, toda bolel ga ni več«. (Benesch, 2006, 27-29)

»**ZMAGO** je nenehno mučil močan glavobol. Kot se je izkazalo je šlo za tenzijski glavobol zaradi zakrčenosti v območju tilnika, ki je nastala zaradi pisarniškega dela. S tehniko EFT ni skušala odpraviti glavobola, temveč napetost v zatilju. Po enominutni uporabi tehnike je napetost izginila, ne da bi bil za to potreben ročni poseg v simptomatiko. Posledično je izginil tudi glavobol«. (Benesch, 2006, 27-29)

»**FLORJAN** se nikakor ni mogel osredotočiti na naloge, zato tudi njegov učni uspeh ni bil najboljši. Bil je kot kakšen »raztresen profesor«. EFT mu je omogočila, da je spet pridobil energijo in se zbral. Sposobnosti so se mu opazno izboljšale«. (Benesch, 2006, 27-29)

»Ko se je **FRIDERIK** odpravljal na izpit, je dobil občutek, kot da je vse, kar se je naučil, poniknilo v nekakšno črno luknjo. Temu primerne so bile tudi njegove ocene. Po nekaj terapijah z EFT se je »črna luknja« zaprla, in Friderik je znova lahko priklical naučeno snov iz pozabe. Odtlej so se njegove ocene opazno izboljšale«. (Benesch, 2006, 27-29).

»**VERONIKA** je, tako kot že velikokrat prej, ob menstruaciji spet začutila hude bolečine. Začela je s temeljnim postopkom EFT in svojo bolečino ocenila z deset. Naredila je niz z afirmacijo: »Čeprav občutim ob menstruaciji trgajoče bolečine, se popolnoma sprejemam«, oziroma priklicem: »te bolečine ob menstruaciji« in tri nize ponovljenega postopka z: čeprav

zaradi menstruacije še nekoliko čutim trgajoče bolečine v trebuhu, se popolnoma sprejemam«, oziroma: » te preostale trgajoče bolečine ob menstruaciji«, in bolečine so se zmanjšale na ena. Potem se je Veronika spomnila na tehniko » tla- strop« in tako povsem odpravila bolečine. Bolečine se med menstruacijo niso več pojavile.« (Benesch, 2006, 55-57)

Ko je Horst Benesch obiskal **WOLFGANGA**, je opazil, da bi si ta zelo rad privoščil cigareto. Predlagal mu je poizkus, ki naj bi ga prepričal, da se zlahka odpove cigareti. Obotavljal se je in privolil šele, ko mu je zagotovil, da to res ne bo njegova zadnja cigareta, saj ta kajenja ni želel opustiti.

»Wolfgang je že držal cigareto v roki. Prosil sem ga, naj jo povoha, vsrka njen vonj in na videz povleče dim, kot da bi kadil. Ko je svojo željo po cigareti ovrednotil na lestvici, ji je prisodil devet. Prosil sem ga, naj v nadaljevanju postopka cigareto smo opazuje. Potem je opravil setup in pri pritiskanju točke sore spot uporabljal naslednjo afirmacijo: » čeprav si cigareto zelo želim, se popolnoma sprejemam.« sledila je sekvenca, 9 gamut in sekvenca s priklicem: » ta močna želja.«

Spet je prosil Wolfganga, da svojo željo ovrednoti in ta je še po nekaj ponovitvah temeljnega postopka metode EFT svojo željo ocenil z nič. Da bi se Horst prepričal in preveril učinek, je Wolfgangu kajenje opisoval kar se da privlačno, ga nagovarjal, naj se spomni, kako si je pred hipom zelo močno želel prižgati cigareto, a nič ni pomagalo. Cigarete si ni več želel. Ker pa Wolfgang ni želel opustiti kajenja, si je že zvečer prižgal cigareto. Rekel pa je, da če bo to navado želel opustiti, bo uporabil tehniko EFT.(Benesch, 2006, 55-57)

Ta primer nam lahko potrdi, da metoda EFT učinkuje tudi, kadar človek ni pripravljen odpustiti navade. Hkrati pa nam ta zgled potrjuje, da v tehniko ni treba verjeti. Kljub temu, da ne verjamemo vanjo pusti vidne rezultate.

7 MOJE IZKUŠNJE Z METODO EFT

Ko sem metodo EFT teoretično predelala, sem tudi sama želela preizkusiti njeno učinkovitost. Z metodo sem odpravila glavobol in jezo. Najbolj me je presenetilo, kako hitro je bolečina v glavi izginila in kako hitro je jeza izpuhtela. Bila sem tako pozitivno presenečena, da sem metodo čim prej želela deliti tudi z drugimi oz. jim pomagati pri njihovih težavah. Priložnost se je pokazala, ko je moje mamo bolel trebuh. Po enem krogu tapkanja je bolečina izginila. Tudi ona je bila nad učinkovitostjo metode navdušena. Včasih se nas poloti utrujenost. To se je zgodilo tudi mojima sošolkama. Utrujenost sicer ni popolnoma izginila, se pa je občutno zmanjšala. Tudi moja mentorica je metodo preizkusila. Uspešno je odpravila možgane bolečine v križu in ugotovila, da lahko z metodo zmanjša tudi potrebo po veliki količini popite kave. Vsak dan so se pojavljale različne priložnosti, ob katerih bi lahko uporabila metodo EFT. Z vsakim novim uspehom sem bila bolj prepričana v učinkovitost metode.

Osebe	Težava	Učinki po prvem krogu tapkanja
sošolki	utrujenost	na lestvici je utrujenost iz 10 padla na 2
babica	bolečine v kolenu	bolečina iz 6 pade na 1
Mentoričin mož	bolečine v križu	bolečine za oceno 8 izginejo
jaz	jeza	iz 6 na lestvici jeza izgine
moja mama	bolečine v želodcu	iz 9 na lestvici bolečina izgine
učenci 8. r	strah pred javnim nastopom	iz 8 na lestvici strah pade na 2

8 EFT V SLOVENIJI

Zanimalo me je tudi, kako je metoda EFT razširjena po Sloveniji, zato sem pobrskala po internetu in našla nekaj spletnih strani o metodi EFT:

- <http://www.eft-slovenija.si/>
- <http://eftnovice.blogspot.com/>
- <http://www.vlastakuster.si/>

Na spletni strani EFT Slovenija (<http://www.eft-slovenija.si/>) je veliko informacij o metodi EFT. Od koledarja EFT dogodkov, avdio in video posnetkov, bloga EFT Slovenije, EFT priročnik, ki sem ga uporabljala tudi sama, do podatkov o izobraževanju, ki se jih lahko udeleži vsak. Na spletni strani Vlaste Kuster (<http://www.vlastakuster.si/>) pa je napisanih veliko pričevanj ljudi, ki jim je metoda pomagala. Če bi radi izvedeli še kaj več o EFT, boste na teh straneh zagotovo našli odgovor.

Tudi v revijah se pojavljajo članki o metodi EFT. Na spletni strani <http://www.eft-slovenija.si/index.php/78-sample-category/70-eft-tudi-v-revijah> sem našla nekaj člankov iz različnih revij.

9 DRUŽBENA ODGOVORNOST

EFT povezuje znanje Vzhoda in Zahoda. Zahod je prispeval znanje sodobne psihologije, Vzhod pa je prispeval svoje znanje akupunkturo. Področja sta začela sodelovati in našla skupno rešitev – metodo EFT.

Problem zahodnega sveta je v tem, da smo preveč zaprti. Ne znamo se pogovarjati o svojih čustvih. Velikokrat za svoje počutje krivimo druge. Pomembno je, da najprej v sebi poiščemo vzrok našega slabega počutja in ga znamo ubesediti. To je bistvenega pomena tudi pri uporabi metode EFT. S tem, ko ubesedimo naš problem, ga ozavestimo ter povzročimo motnjo v energijskem telesu, ter ga s tapkanjem odpravimo.

Najboljše pri metodi pa je to, da je vsakemu na voljo. Kadarkoli in kjerkoli. Roke in misli imamo vedno s seboj. Na ta način lahko zase ogromno naredimo – smo čustveno svobodnejši. Znanstveniki pa so ugotovili, da čustveno stanje posameznika močno vpliva tudi na njegovo telesno počutje.

Družbeno odgovorni smo takrat, ko najprej pomagamo sami sebi, v kolikor je to v naši moči. Mislim, da bodo ljudje metodo EFT v prihodnosti še bolj uporabljali, saj je preprost način, s katerim lahko postanemo svobodnejši in se osvobodimo negativne energije.

Ali si ne želimo čustveno – svobodnejše družbe?

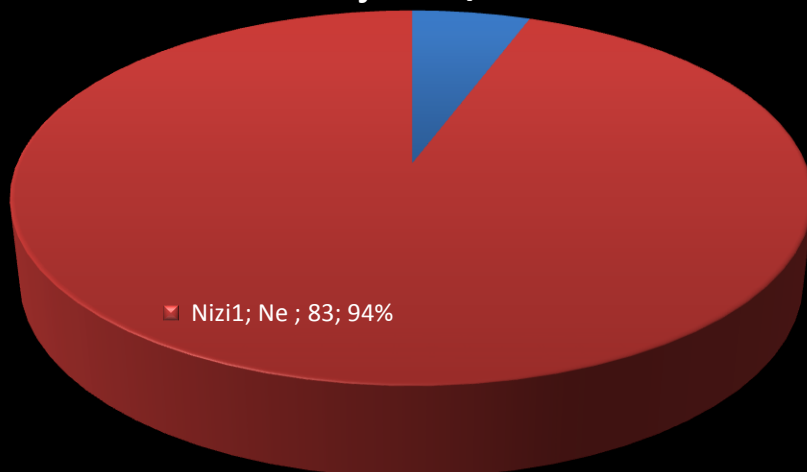
EMPIRIČNI DEL

8 POZNAVANJE METODE EFT

8.1 Analiza rezultatov anketnega vprašalnika, ki so ga reševali učenci na OŠ Prežihovega Voranca Maribor

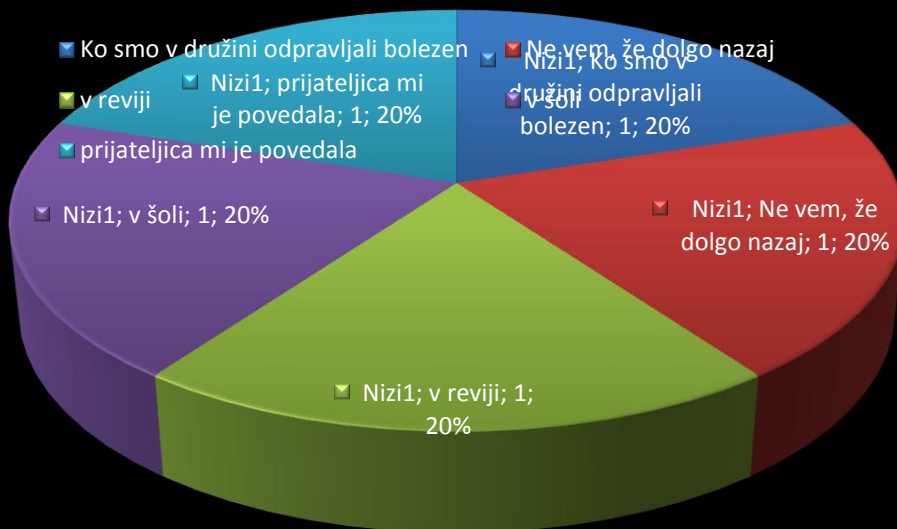
Anketo je izpolnilo 88 učencev 7., 8. in 9. razreda, starih od 12- 15 let. Učenci obiskujejo OŠ. Prežihovega Voranca Maribor. V anketi je sodelovalo 50 žensk in 38 moških. Anketo sem izvajala od 26. do 29. 11. 2013.

Graf 1: Ali si že kdaj slišal/a za metodo EFT?



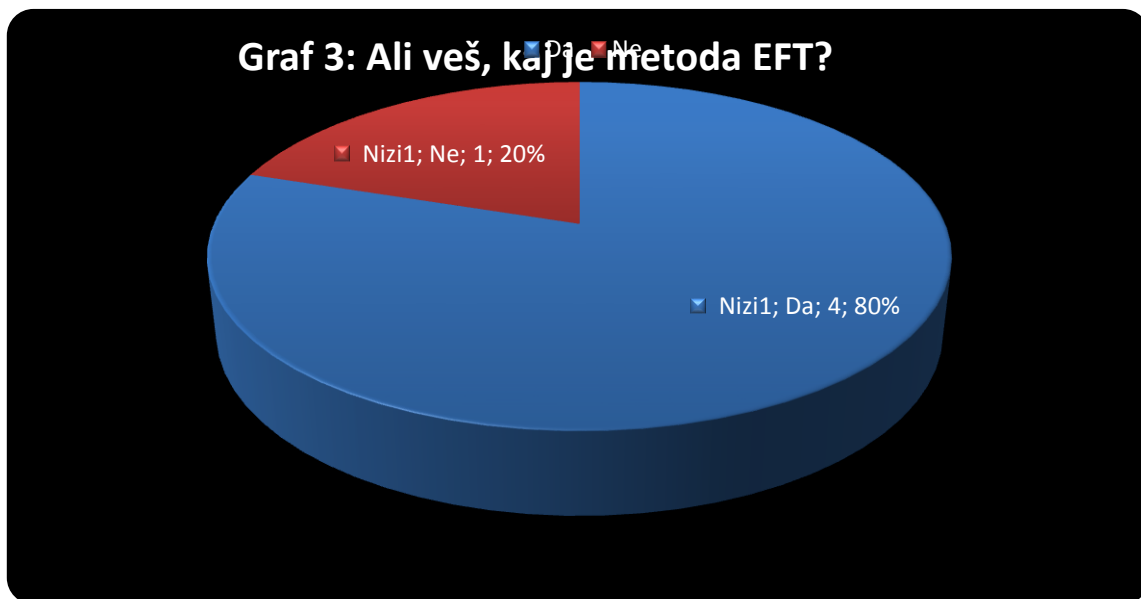
Analiza je potrdila moja pričakovanja, torej, da je le majhen odstotek učencev(6%) slišal za metodo EFT, 94% učencev, pa še nikoli ni slišala za to metodo.

Graf 2: Kje si za to metodo slišal?

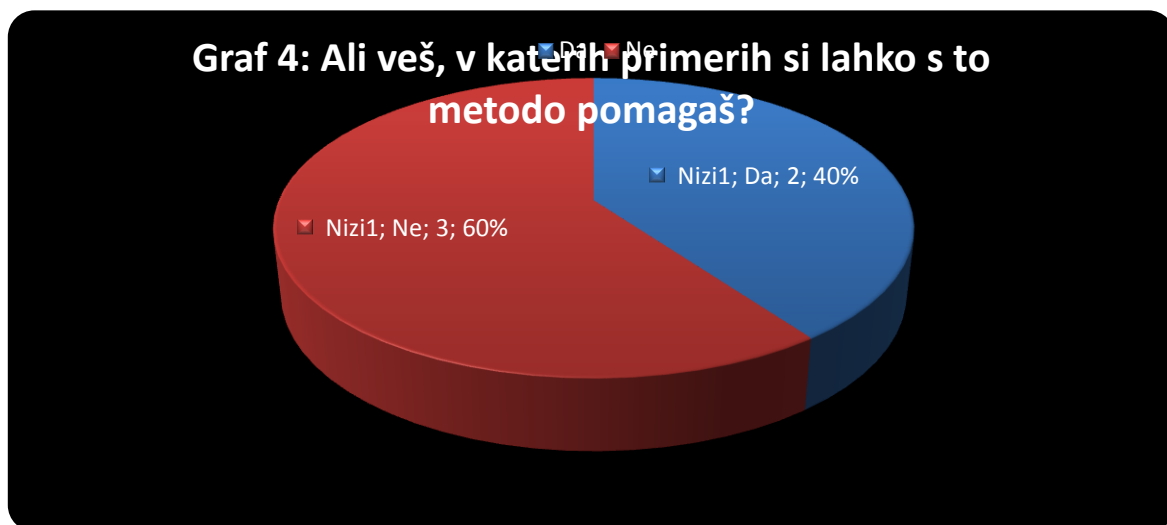


Rezultati ankete so pokazali, da je vsak izmed petih učencev, ki so za metodo že slišali, metodo spoznal drugače. Učenci so za tehniko EFT slišali v šoli, od prijateljice, o njej brali v

reviji, ena učenka pa se je z metodo seznanila, ko so v družini odpravljali bolezen, ena učenka pa ne ve, kje je za to metodo slišala.



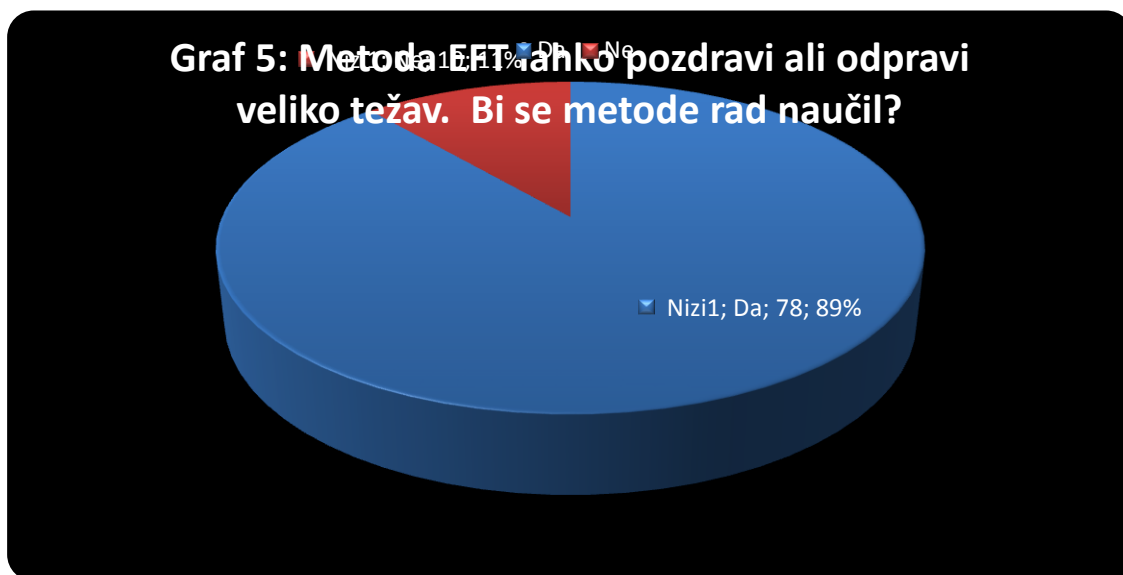
Po rezultatih ankete sodeč od petih učencev le štirje vedo, kaj je metoda EFT.



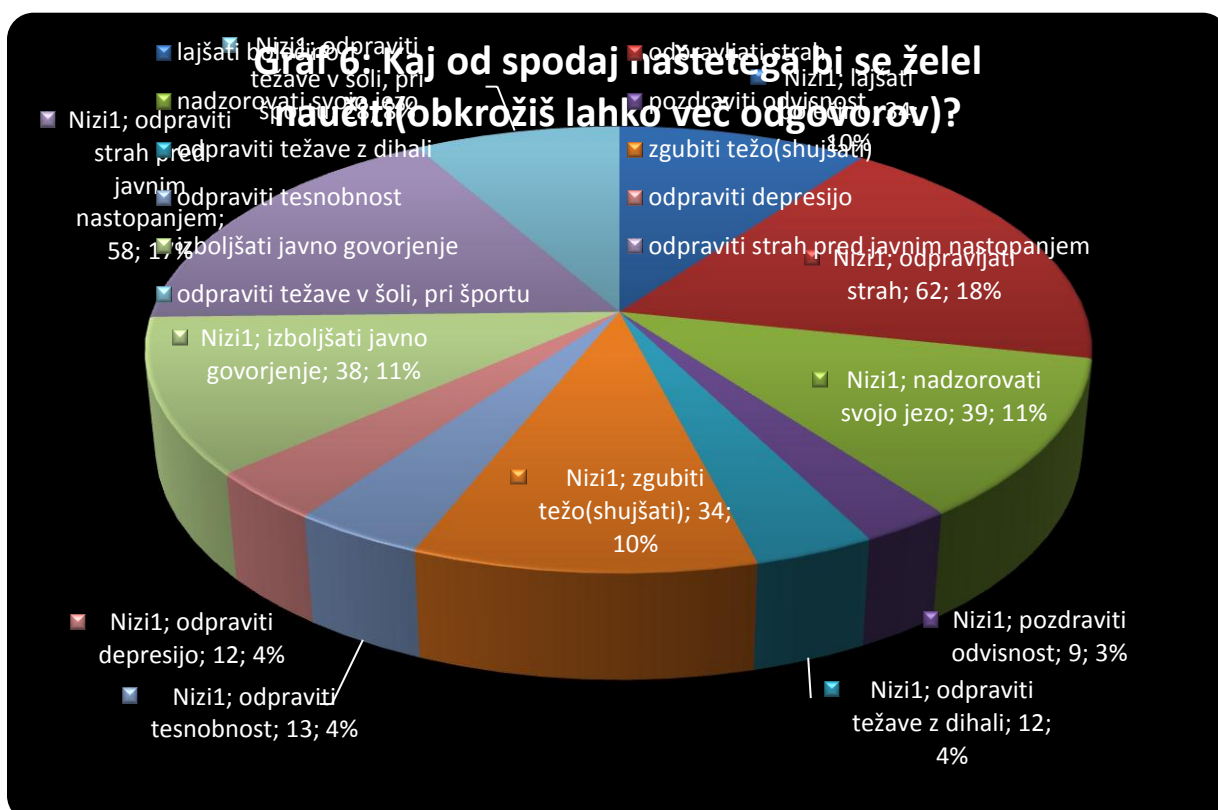
Dva anketirana učenca(40%) veda, kako ti metoda EFT lahko pomaga, trije učenci(60%) pa tega ne vedo. Pred anketiranjem sem take rezultate tudi pričakovala, saj je metoda EFT pri šolarjih na slovenskih tleh še zelo nepoznana. Ta rezultat pa mi je to še enkrat potrdil.

Z naslednjim podvprašanjem, sem želela izvedeti ali učenci vedo v kakšnih primerih si lahko s to metodo pomagajo. Prejela sem dva odgovora, ki sta sledeča:

- Odpraviš lahko določene težave, tudi bolezni,
- Lahko nadzoruješ svoje telo, npr. pred testi nisi več pod stresom.



Iz grafa je razvidno, da bi se večina učencev(89%) rado naučila te metode. Ta podatek me je pozitivno presenetil, saj nisem pričakovala, da bi toliko učencev rado postalo večjih te metode.

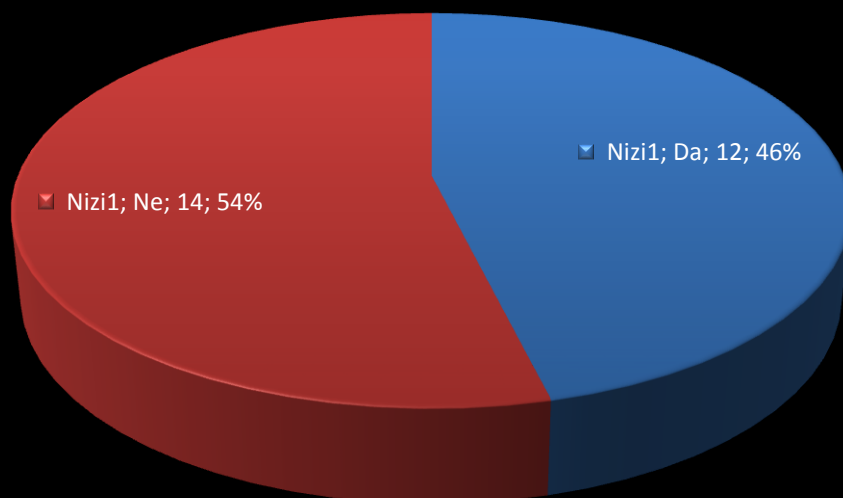


Največ učencev bi s to metodo rado odpravljalo strah na splošno in odpraviti strah pred javnim nastopanjem. Anketa je prav tako pokazala, da imajo učenci zelo različne interese, saj so rezultati različni. Med naštetimi odgovori sem ponudila tudi možni odgovor pozdravljanje odvisnosti. Pri analizi tega vprašanja sem ugotovila, da bi izraz odvisnost morala bolj razložiti, saj si učenci pod besedo odvisnost največkrat predstavljajo odvisnost od kajenje in alkohola, pozabijo pa na druge odvisnost, kot na primer odvisnost od televizije, telefona, hrane, računalnika,...

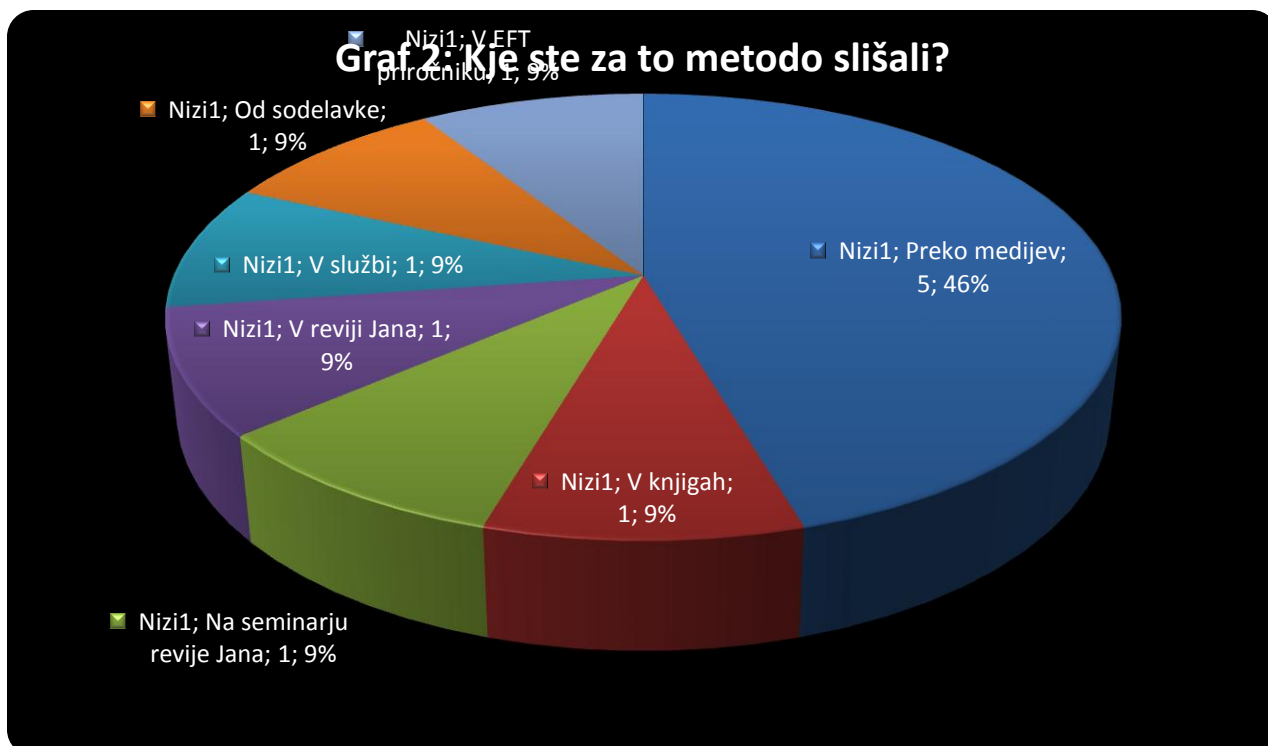
8.2 Analiza rezultatov anketnega vprašalnika, ki so ga reševali učitelji na OŠ Prežihovega Voranca Maribor

Anketo je izpolnilo 26 učiteljev, ki učijo na OŠ. Prežihovega Voranca Maribor. Anketni vprašalnik so izpolnili 28. 1. 2014. Ko sem ankete pobrala in pregledala, sem dobila veliko novih ugotovitev. Rezultati ankete se predstavljani spodaj.

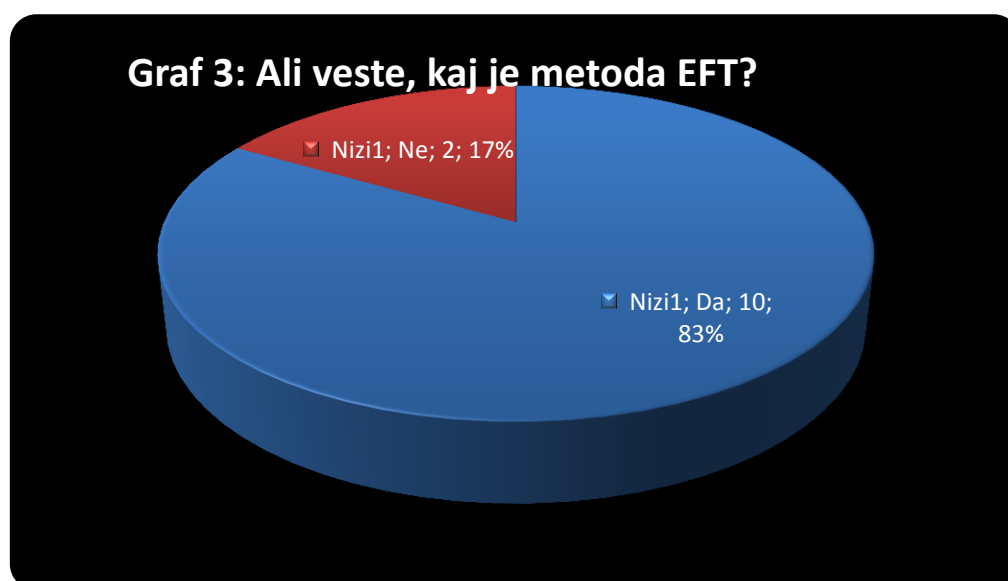
Graf 1: Ali ste že kdaj slišali za metodo EFT?



Iz ankete je razvidno, da kar 46% učiteljev metodo EFT pozna. Nad tem rezultatom sem bila najbolj presenečena, saj sem pričakovala, da bo metodo EFT poznalo le par učiteljev. Kljub temu, pa so rezultati potrdili moja pričakovanja, torej, da več kot polovica metode EFT ne pozna.

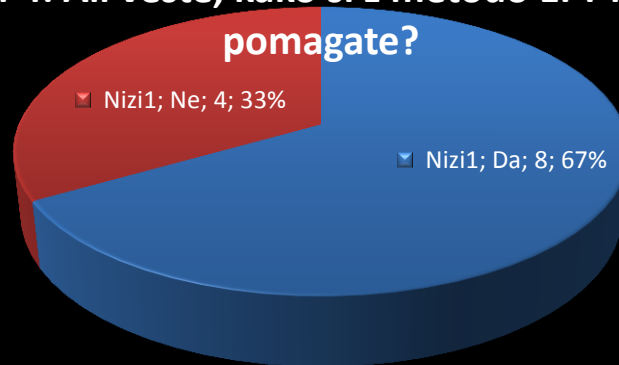


Analiza ankete je pokazala, da je večina učiteljev, kar pet od dvanajstih slišala za metodo EFT preko medijev.



Iz tega grafa sem izvedela, da kar 83% učiteljev, kateri so slišali za metodo EFT, to tehniko tudi poznajo. Tudi tega podatka sem se razveselila, saj sedaj lahko predvidevam, da lahko po radiu, televiziji in internetu najdeš veliko podatkov o tehniki EFT.

Graf 4: Ali veste, kako si z metodo EFT lahko pomagate?



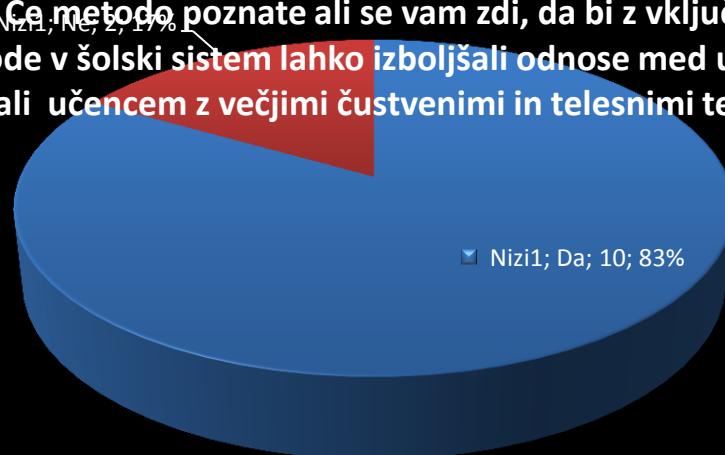
Iz ankete je razvidno, da večina učiteljev (67%) ve tudi, kaj se od metode EFT lahko naučijo.

Z naslednjim podvprašanjem, sem želela izvedeti ali učitelji vedo v kakšnih primerih si lahko s to metodo pomagajo. Navedli so:

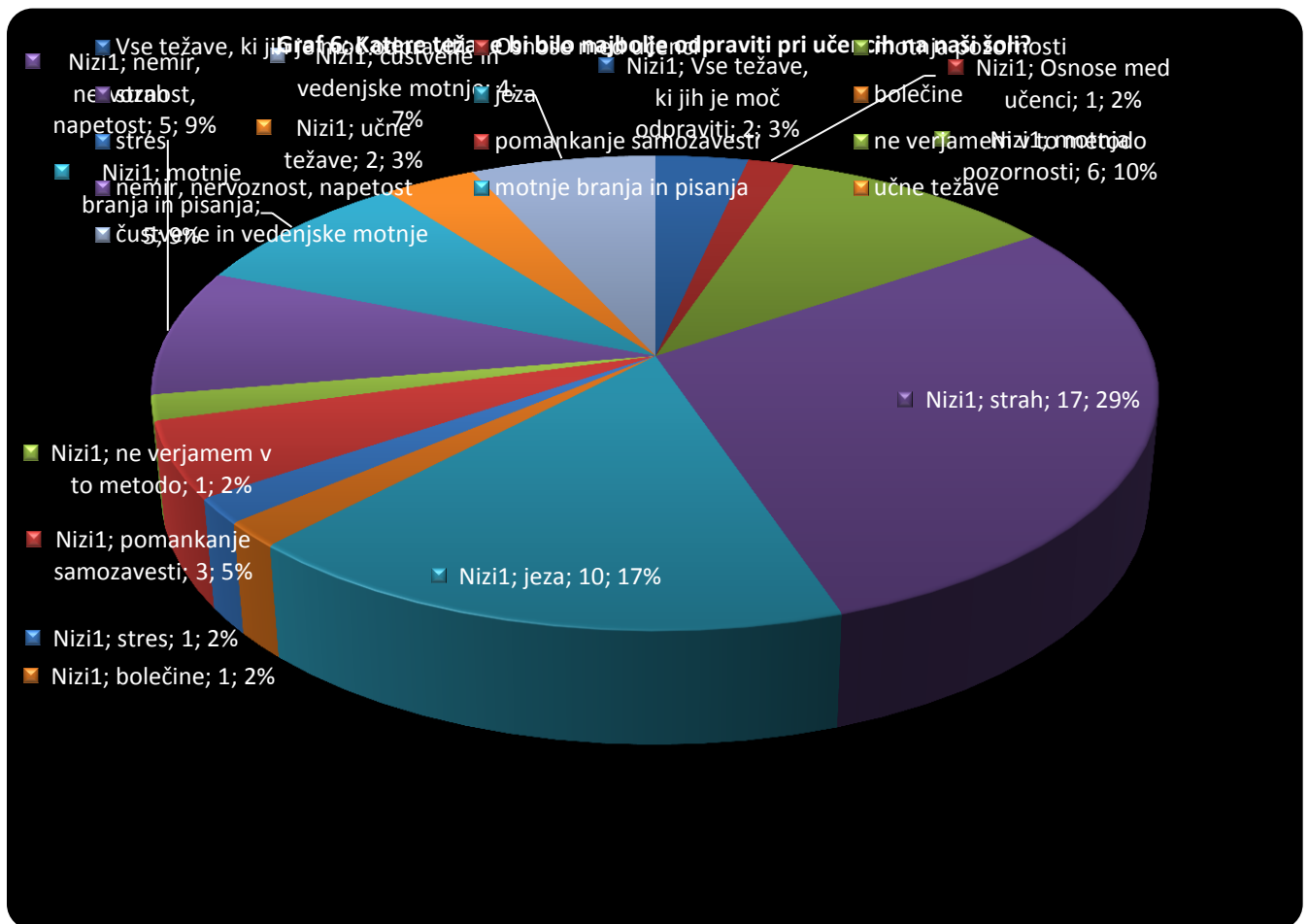
- umirjanje, čustva
- sproščanje, zdravljenje z metodo tapkanja
- tapkanje po energijskih točkah
- obvladovanje misli
- odpravljanje strahu.

Vsi navedeni odgovori so pravilni, le nekoliko preveč posplošeni, zaradi česar sem sklepala, da o metodi ne vedo prav veliko.

Graf 5: Če metodo poznate ali se vam zdi, da bi z vključitvijo te metode v šolski sistem lahko izboljšali odnose med učenci, pomagali učencem z večjimi čustvenimi in telesnimi težavami?

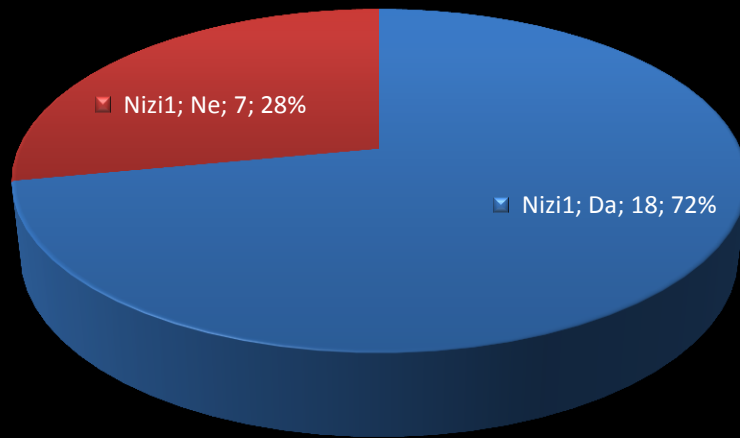


Po rezultatih ankete sodeč kar 83% učiteljev misli, da bi z vključitvijo te metode v šolski sistem lahko izboljšali odnose med učenci, pomagali učencem z večjimi čustvenimi in telesnimi težavami. Razvidno pa je tudi, da pa 17% učiteljev tej metodi ne zaupa. Možno pa je tudi, da se ta dva učitelja, ki sta obkrožila ne, z metodo nista seznanila na pravi način ali pa ne verjameta v njeno učinkovitost.



Rezultati ankete so pokazali, da učitelji menijo, da bi bilo na učencih na naši šoli najbolj odpraviti strah(29%). Kot drugo največjo težavo pri učencih so učitelji navedli jezo(17%). Potem so navedli motnjo pozornosti(10%), nemir, nervozo in napetost (9%) ter motnje branja in pisanja(9%). Nekateri učitelji pa so kot težave pri učencih prepoznali še čustvene in vedenjske motnje, učne težave, odnose med učenci, pomanjkanje samozavesti,... ena anketirana učiteljica pa je napisala, da v metodo ne verjame. Upam, da bo kdaj vzela v roke mojo raziskovalno nalogo in se prepričala, da ta metoda deluje.

Graf 7: Ali bi se tehnike želel naučiti?



Ali bi se tehnike želel naučiti, tako se je glasilo moje zadnje vprašanje. Nad odgovori sem bila zadovoljna, saj je kar 72% učiteljev obkrožilo odgovor da. Ena učiteljica pa je ob strani pripisala, da metodo že zna.

Rezultati tega vprašanja se me razveselili, saj sem z rezultati dobila potrditev, da bi na naši šoli lahko pričeli z uvajanjem uporabe te metode. Z odgovorom na to vprašanje pa so že izrazili svoje mišljenje, torej, da bodo metodi EFT dali priložnost. Če bodo poskusili, bodo kmalu priča rezultatom, saj metoda EFT vse opravi sama. Rabi le priložnost.

8.3 Intervju z Vlasto Kuster

1. Zakaj ste se začeli ukvarjati z metodo EFT oz. kaj vas je pritegnilo pri tej tehniki?

Maja 2008 sem na spletu iskala informacije o tehnikah sproščanja in sem naletela na ameriške posnetke, kjer je bilo prikazano tapkanje. Poskusila sem in v nekaj minutah sem razumela, da tole deluje. Pritegnili sta me dve stvari, in sicer: (1) da sem v nekaj minutah tapkanja doživela močno olajšanje in (2) da lahko grem v mislih v katerikoli pretekli dogodek in s pomočjo tapkanja izbrišem telesno reakcijo oziroma čustveno neugodje. Zelo hitro sem razumela, da lahko na tak način vzamem svoje življenje v svoje roke, najdem srečo v sebi, notranji moč in notranji mir, da lahko na tak način oprostim vsem, ki so me prizadeli. Po nekaj tednih so tudi ljudje, s katerimi sem prihajala v stik začeli opazovati, da sem se spremenila na bolje.

1. Ali je za izvajanje te tehnike pridobiti kakšno licenco? Kje ste se te tehnike naučili in kako je potekalo vaše izobraževanje?

Osnove tehnike se lahko naučite zelo hitro, tisto, kar je tukaj težje pa je razumeti, kako je sestavljen naš miselni in čustveni svet. Sama sem se učila pri ustanovitelju Gary Craigu, kjer sem opravila zahtevno izobraževanje, ki je vsebovalo veliko teoretičnega znanja, poleg tega pa sem morala delati tudi z več kot 200 ljudmi individualno. Kasneje se je Gary Craig upokojil in takih izobraževanj v taki obliki ni več vodil. Postavil pa je temeljne smernice, na osnovi katerih želi, da se znanje EFT prenaša po svetu.

2. Kdo lahko vodi delavnice?

EFT Center Slovenija, ki ga vodim, je postavil izredno kvalitetno izobraževanje, ki temelji na smernicah utemeljitelja. Poleg tega pa sem dodala tudi nekaj inovacij, ki sem jih razvila v večletnem delu z ljudmi. Pri svojem delu namreč dosegam vsaj 80% uspešnost pri odpravi lažjih in težjih čustveni težav. Vsak, ki je opravil prvo stopnjo, lahko pomaga sebi in svojim

najbližjim. Delavnice lahko vodi vsak, ki je opravil vsaj 2. stopnjo. Individualno delo z ljudmi pa lahko s pomočjo mentorstva opravlja vsak, ki je opravil tudi tretjo stopnjo izobraževanja.

3. Kako te delavnice potekajo?

Sama imam večkrat letno predstavitve EFT, kjer ljudi naučim osnov. Izobraževanja pa trajajo po en dan ali dva dni in so razpisana prav tako večkrat letno na strani WWW.VLASTAKUSTER.SI. Na individualno EFT terapijo pa se lahko prijavite kadarkoli. Večina ljudi izbere raje individualno EFT terapijo, kjer jim sama ali katera od mojih EFT terapevtk pomaga odkriti pravi vzrok težav in ga trajno odpraviti.

4. Koliko obiskovalcev obiskuje te delavnice?

Včasih tudi 100, včasih 10.

5. S kakšnimi težavami ljudje prihajajo po pomoč?

Ljudje prihajajo na individualno EFT terapijo zaradi depresije, različnih vrst strahov, zaradi paničnih napadov, treme, nespečnosti, tesnobe... Na delavnice prihajajo zaradi lažjih zadev, kot so trema, lažje oblike strahov, z željo po obvladovanju stresa...

6. Ste imeli tudi kakšne delavnice za otroke?

Sem.

7. Vas je že povabila kakšna šola, da bi učencem in učiteljem predstavili to metodo?

Da, predavala sem sem na več osnovnih šolah, prav tako pa sem v Celju predavala večjemu številu šolskih svetovalnih delavcem.

8. Kaj naredite, če pri kom tehnika ne deluje?

Če EFT ne deluje, pomeni, da je potrebno poiskati EFT terapevta, ki bo pomagal odkriti pravi vzrok. Zelo redko se zgodi, da z vsemi izkušnjami in znanjem ne najdemo pravega načina, da

bi ljudem pomagali. Uporabim bolj napreden pristop, intenzivno iščemo pravi vzrok in način, kako odkriti kje se skriva čustvena bolečina, ki jo je oseba doživela v preteklosti.

9. Se vam zdi ta tehnika primerna za odpravo različnih težav tudi v šolah, kot so nasilje, učne težave, razni strahovi, disleksija?

Absolutno je primerna in nujno potrebno bi jo bilo uvesti v šolah. Ta tehnika se mi zdi izredno primerna za uporabo v šolah, ampak bi bilo potrebno imeti celosten pristop – z učitelji, učenci in s straši. Moji otroci redno uporabljajo EFT, včasih se lotijo sami, včasih me prosijo, da jim pomagam. Hčera pravi, da si ne zna predstavljati življenja brez EFT. Njeni sošolci pa se recimo iz tega norčujejo. K meni prihaja veliko učiteljic in jim z EFT pomagam pri njihovih osebnih težavah. Nekatere se opogumijo, da to pokažejo tudi otrokom, druge ne.

10. Komu bi to metodo priporočali?

Vsakemu, saj so čustva ključni del naših življenj in vsi ljudje potrebujemo nekaj, da si olajšamo vsakdanji stres, da se počutimo bolje. EFT pa prav tako pogosto deluje tam, kjer ne deluje nič drugega, tako da dosegamo odlične rezultate, ko nastopijo resne težave – strahovi, depresija, samomorilnost...

11. Zakaj se ta metoda ne uporablja v zdravstvu, če pa lahko z njo izboljšamo svoje telesno in čustveno stanje?

Odlično vprašanje. Prepričana sem, da se bo to nekega dne zgodilo, trudimo se tudi v tej smeri. Preden bo EFT postal reden predmet na fakulteti, preden bo zdravnik napotil pacienta k EFT terapevtu pa je potrebno urediti vse pravne zadeve, narediti obširno število znanstvenih študij, ki bi dokazale učinkovitost EFT, spremeniti stara prepričanja....

8.4 Intervju z dr. med. Sanjo Rozman

Sanja Rozman je zdravnica, psihoterapevtka in avtorica knjig s področja zasvojenosti. Izvedela sem, da se ukvarja z metodo, podobno metodi EFT ter ji zastavila nekaj vprašanj.

1. Ali ste že kdaj delali z metodo EFT?

Nekaj malega sem poskušala, pa sem se potem raje odločila za druge podobne metode, ker so mi bile bolj všeč. O metodi sem se poučila na seminarju v Londonu in iz pri nas izdanih knjig.

2. katero metodo pa vi uporabljate oz. z njo pomagata ljudem?

Uporabljam metodo EMDR, Eye Movement Desensitization and reprogramming, ki je po samem konceptu podobna, vendar bolj znanstveno raziskana in manj "popularna", izvaja jo lahko samo terapevt in ni primerna za samozdravljenje.

3. Kaj menite o metodi EFT, kje vidite slabosti?

Zanimiva, vendar tako posplošena in poenostavljena, da se izgubi terapevtski potencial. Prednost pa je v tem, da je primerna za samozdravljenje.

4. Ali verjamete v učinkovitost tehnike EFT?

Ja, verjamem, pod pogojem da se jo resno in sistematično uporablja.

5. katero metodo pa bi vi priporočali za odpravo različnih telesnih in duševnih težav?

Nobena metoda ne reši vseh težav, veliko pa jih malo pomaga. Najbolje je, če imamo program, sestavljen iz raznih tehnik, in da uporabimo različne tehnike glede na to, kakšne so težave. Če se ne odpravi vzrokov za težave, so olajšanja, ki jih dosežemo, le začasna. Za resno delo in spremembo vzrokov pa je potrebno kaj več kot "tolči se po kolenih!"

9 ZAKLJUČEK

Glavni cilj moje raziskovalne naloge je bil, da bi se podrobneje seznanila s metodo EFT, jo preizkusila in približala učencem ter učiteljem naše šole. Na začetku o metodi EFT nisem vedela veliko, vendar sem ob prebiranju literature ugotovila, da je metoda EFT učinkovito orodje za reševanje različnih težav in stisk, katero uporabljajo mnogi ljudje po svetu. Čeprav je od začetka razvoja metode EFT minilo že več kot dvanajst let in je bila tudi že predmet številnih znanstvenih raziskav ki potrjujejo njeno uspešnost, za enkrat še ni bila splošno sprejeta s strani ustanov ki nudijo pomoč ljudem.

V svoji raziskovalni nalogi sem predstavila temeljni postopek metode EFT in natančno opisala meridijanske točke tako, da jih lahko vsak najde. Vključila sem zgodbe o uspešni uporabi metode EFT pri ljudeh, ki sem jih našla v literaturi. V nadaljevanju sem metodo tudi preizkusila na sebi in drugih, ter se prepričala o njeni učinkovitosti. Od tod naprej je šlo lažje. Naredila sem dve anketi, ki sta mi pri mojem delu zelo pomagali. Piko na i pa sta dodala dva intervjuja.

Za vse težave, ki jih želimo odpraviti uporabimo isti postopek. Ko osnovni postopek znamo, nam ne vzame več kot tri minute. Naučila sem se, da osnovni postopek zajema šest korakov:

1. Določitev težave in njeno ovrednotenje
2. Setup
3. Serkvencia trkanja
4. 9 gamut
5. Ponovitvena sekvenca
6. Dodatno preverjanje.

Pri koraku določitve težave moramo težavo čim bolj natančno opredeliti in na lestvici od 0 do 10 ocenimo naše slabo počutje v tem trenutku. Pri drugem koraku poiščemo ustrezno afirmacijo, ki jo izrečemo trikrat ter si medtem masiramo točko KC ali »Sore« spote. Tretji korak zajema stavek – priklic, ki ga izgovarjamo med tem ko se tapkamo oz. trkamo po predvidenem zaporedju. Premikamo oči, pojemo in mrmramo ter se trkamo po točki gamut

pri četrtem koraku. Peti korak je enak tretjemu in pri zadnjem koraku preverimo ali nam je negativno počutje ali telesno nelagodje uspelo odpraviti.

Sam postopek ni težek in je tudi enostaven za uporabo. Pri metodi EFT je težko razumeti kako metoda deluje. Za dobro razumevanje so potrebne študije in poglobljene raziskave.

Potrdila sem tudi drugo hipotezo , saj sem bila priča pozitivnim rezultatom metode. Z EFT metodo lahko pri otroku ali odraslemu odpravimo utrujenost, glavobol, bolečine, težave pred javnim nastopanju, strah, odvisnost od kave in si s tem izboljšamo počutje. Ugotovila sem, da včasih težave ne odpravimo popolnoma že po prvem postopku, in da je v takšnem primeru potrebnih več ponovitev. Prav tako sem izvedela, da metoda EFT ne more narediti vsega za vse.

Otroci in učitelji na naši šoli EFT v večini ne poznajo, se je glasila moja tretja hipoteza. S pomočjo anketnih vprašalnikov sem to hipotezo potrdila, saj kar 94% učencev metode ne pozna. Nad poznavanjem metode pri učiteljih sem bila zelo presenečena, saj sem pričakovala, da bodo rezultati dosti slabši. Ugotovila sem, da metodo EFT pozna dobra polovica učiteljev (54%). Iz ankete sem izvedela tudi, da je kar 46% učiteljev za metodo že slišalo preko medijev. Presenečena sem bila tudi nad tem, koliko učencev in učiteljev bi se rado naučilo uporabljati metodo EFT. Za to sem predlagala, da bi enkrat na teden imeli v šoli skupinsko tapkanje. Z rezultati iz skupinskih tapkanj bi lahko učinkovitost metode preverila na večjem vzorcu uporabnikov in s tem tudi podkrepila izsledke svoje raziskovalne, a mi je žal zmanjkalo časa. Ker mi je metoda EFT resnično všeč razmišljam o tem, da bi skupinsko tapkanje izvedli naslednje leto.

Četrto hipotezo sem delno potrdila. Iz intervjuja z mag. Vlasto sem izvedela, da ima večkrat letno predstavitev metode EFT po različnih krajih v Sloveniji, kjer uči osnove, in da se teh predstavitev udeleži kar nekaj ljudi. Takšne predstavitev sem se udeležila tudi sama v hotelu Piramida v Mariboru in se na lastne oči prepričala kako so bili ljudje presenečeni, nad učinkovitostjo metode. Prav tako so po večjih mestih v Sloveniji organizirana skupinska tapkanja, katerih se lahko udeleži prav vsak (skupaj z mentorico sva se udeležili skupinskega tapkanja v). Organizirana so tudi individualna tapkanja, kjer se o svojih težavah

pogovarjajo s specialistom. Hipotezo sem le delno potrdila za to, ker se metoda že razvija, a kljub temu premalo. Potrebno bi bilo ljudi še bolj seznaniti s to metodo.

Raziskave vedno znova kažejo na vse večjo učinkovitost metode EFT. Za uspešno reševanje problemov človek potrebuje izkušnje, domišljijo in sposobnost vživljanja. Včasih zahteva tudi spretnost. »EFT je le gradnik, ki se s prakso in izkušnjami čedalje bolj razvija in izboljšuje, in tako lahko pripomore k poletu«(Benesch, 2006, 107, 108). Tehnika EFT se prav tako lahko zlahka včleni tudi v druge oblike terapij in tehnik.

Čeprav je bilo marsikaj že zdavnaj utemeljeno, smo z energijskimi terapijami še zmeraj na razmeroma neznanem področju. Ko delamo z energijami, se temu še vedno pripisuje nekaj mističnega. Celo izkušene izvajalce metode EFT preseneča »čudež«, ki se doseže z EFT metodo. Lahko pa vzbuja tudi dvom v prevladujoče mnenje, »da to ni mogoče«.

Energijski prijem v (psiho)terapiji bo čedalje večji izziv za psihoterapijo, tradicionalne terapevtske postopke in tudi za širše področje medicine. EFT je usmerjena predvsem v pospeševanje zdravja in njegovo ohranjanje, ne pa v bolezen. Odločilno vodilo v razpravljanju o zdravstvu je, da mora vsak sam prevzeti odgovornost za svoje zdravje. Vsak se s tem spopada drugače. Zagotovo, pa je tudi metoda EFT ena možnost, da poskrbimo za svoje zdravje. Na začetku tudi sama v učinkovitost metode nisem verjela popolnoma, a zdaj, ko sem se v metodo poglobila in jo raziskala ter jo tudi na sebi preizkusila in bila priča rezultatom, menim, da si z njo resnično lahko pomagamo in odpravimo svoje čustvene in telesne težave ter postanemo svobodni, se osvobodimo negativne energije.

Upam, da vas je moja raziskovalna naloga spodbudila k večji skrbi za dobro osebno počutje. Vesela sem, če ste skozi to raziskovalno nalogo odkrili metodo EFT in jo sprejeli v svoje življenje z odprtimi rokami, če pa še vedno ne verjamete v njeno učinkovitost vam predlagam, da vsaj poskusite. Če boste priča njenim rezultatom, boste vanjo tudi začeli verjeti. Želim vam veliko lepih izkušenj pri nadaljnji uporabi metode in pri eksperimentiranju z njo. Želim vam, da bi na tej poti čim bolj napredovali in dosegli svojo telesno in čustveno svobodo!



Slika 5: Pritapkej si srečo

<http://www.eft-pritapkajsisreco.com/>

10 PRILOGE

ANKETA ZA UČITELJE

Sem učenka 9. a razreda in pišem raziskovalno nalogo z naslovom EFT. V njej preučujem tehniko doseganja čustvene svobode. Prosim vas, da odgovorite na spodnja vprašanja, ki mi bodo pri pisanju v veliko pomoč!

Hvala!!!

1. Ali ste že kdaj slišali za metodo EFT? DA NE

Če ste na vprašanje odgovorili z da, odgovorite na vsa vprašanja, če pa z ne, pa le od 6. naloge naprej.

2. Kje ste za to metodo slišali?

3. Ali veste, kaj je metoda EFT? DA NE

4. Ali veste, kako vam metoda EFT lahko pomaga? DA NE

Če veste, napišite kaj!

5. Če metodo poznate, ali se vam zdi, da bi z vključitvijo te metode v šolski sistem lahko izboljšali odnose med učenci, pomagali učencem z večjimi čustveno – telesnimi težavami?

DA NE

6. Z EFT tehniko lahko odpravimo različne težave, kot na primer strah pred nastopanjem, jezo, fobije, disleksijo in razne druge težave. Z uporabo metode EFT na

učencih, bi lahko te težave, probleme odpravili. Katere težave bi bilo najbolje odpraviti pri učencih na naši šoli?

7. Ali bi se tehnike želeli naučiti?

DA NE

ANKETA ZA UČENCE

Sem učenka 9. a razreda in pišem raziskovalno nalogo z naslovom EFT. V njej preučujem tehnike doseganja čustvene svobode. Prosim vas, da iskreno odgovorite na spodnja vprašanja, ki mi bodo pri pisanju v veliko pomoč. Prosim, da na vprašanja odgovorite sproti!

Hvala!!!

Obkroži: Spol: M Ž Starost: _____

1. Ali si že kdaj slišal/a za metodo EFT? DA NE

Če si na vprašanje odgovoril z da, odgovori na naslednja vprašanja, če pa si na vprašanje odgovoril z ne, pa odgovori na vprašanja od 5. naloge naprej.

2. Kje si za to metodo slišal?

3. Ali veš, kaj je metoda EFT? DA NE

4. Kaj se lahko naučiš? DA NE

Če veš, napiši kaj!

5. Metoda EFT lahko pozdravi ali odpravi veliko težav. Bi se metode rad naučil?

DA NE

6. Kaj od spodaj naštetega bi se želel naučiti (obkrožiš lahko več odgovorov)?

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| a) lajšati bolečino | h) odpraviti depresijo |
| b) odpravljati strah | i) izboljšati javno govorjenje |

- c) nadzorovati svojo jezo
- d) pozdraviti odvisnost
- e) odpraviti težave z dihalni
- f) zgubiti težo (shujšati)
- g) odpraviti tesnoba
- j) odpraviti strah pred javnim nastopanjem
- k) odpraviti težave v šoli, pri športu

11 VIRI IN LITERATURA

Benesch, H. (2006). *S trkanjem do zdravja*. Ljubljana: AURA založništvo.

Craig, G., Frua, N., Rajnar, P. (b. d.). EFT Priročnik. Tehnike doseganja čustvene svobode. (šesta izdaja). Pridobljeno 10. 11. 2013 iz: <http://www.eft-slovenija.si/eftprirocnik.pdf>.

EFT V POMURJU. (b.d.). Pridobljeno 16. 1. 2014 iz: <http://www.custvena-svoboda.si/index.html>.

EFT Slovenija. (b. d.). *Pogovor s Piko Rajnar, učiteljico in predavateljico Čustveno svobodna*. Pridobljeno 23. 11. 2013 iz: http://www.eft-slovenija.si/images/stories/VZAJEMNA_FEB_2011.pdf in http://www.eft-slovenija.si/images/stories/VZAJEMNA_FEB_2011_02.pdf.

EFT Slovenija. (b. d.). *Potrkala je na lepši jutri*. Pridobljeno 23. 11. 2013 iz: <http://www.eft-slovenija.si/Z2.pdf> in <http://www.eft-slovenija.si/Z1.pdf>.

EFT Slovenija. (b. d.). *Tapkanje*. Pridobljeno 23. 11. 2013 iz: http://www.eft-slovenija.si/images/stories/EUROPA_DONNA_JUN_2011.pdf.

EFT Slovenija. (b. d.). Pridobljeno 23. 11. 2013 iz: <http://www.eft-slovenija.si/>.

EFT Slovenija. (b. d.). *Tapkanje je zakon!* Pridobljeno 23. 11. 2013 iz: <http://www.eft-slovenija.si/images/stories/celjski%20tednik.pdf>.

Fone, H. (2008). *Emotional Freedom Technique*. England: John, Wiley&Sons, Ltd.

Fone, H. (2012). *EFT – tehnika doseganja čustvene svobode za telebne*. Ljubljana: Pasadena.

GriefandMourning.com. (3. 2. 2012). *EFT- Emotional Freedom Techniqu*. Pridobljeno 16. 1. 2014 iz: <http://griefandmourning.com/eft>.

Kuster, V. (2013). *Iz čustvenih stisk do notranjega miru s pomočjo EFT*. Ljubljana: samozaložba.

Kuster, V. (b. d.). *Trajno premagajte stres in anksioznost s pomočjo EFT*. Pridobljeno 18. 12. 2013 iz: http://www.vlastakuster.si/Nau%C4%8Dite_se_EFT.php.

PRITAPKAJ SI SREČO Z METODO EFT. (b.d.). Pridobljeno 16. 1. 2014 iz: <http://www.eft-pritapkajsisreco.com/index.html>.

VIRI SLIK

Slika 1: EFT. Vir: http://www.custvena-svoboda.si/kaj_je_EFT.html.

Slika 2: Meridijanske točke na telesu. Vir: http://www.vlastakuster.si/Nau%C4%8Dite_se_EFT.php.

Slika 3: Slika 3: Meridijanske točke na dlani. Vir: <http://griefandmourning.com/wp-content/uploads/2012/02/EFT-Sequence-BodyAndHand2.jpg>.

Slika 4: »Sore spote« in točka KC. Vir: <http://griefandmourning.com/eft>.

Slika 5: Točka gamut. Vir: <http://griefandmourning.com/eft>.

Slika 6: Čustvena svoboda – dvignimo se nad težave. Vir: <http://weheartit.com/entry/11889381>