

## **7 fő különbség az EFT és a FasterEFT között**

És miért választottam a FasterEFT-t

**Írta: Mia Doucet**

**Fordította: Szakács Zsolt**

Mielőtt bemutatnám a hagyományos EFT<sup>1</sup> (amit hamarabb kezdtem el tanulni) és a FasterEFT közötti különbséget, szeretném tisztázni, hogy annak ellenére, hogy a FasterEFT-t részesítem előnyben, nagyra becsülöm az EFT-t, az összes többi energiaterápiát, és az ezeket használó terapeutákat. Ezen kívül nagyra becsülöm azokat az embereket, akiknek a munkáját Robert G. Smith, az F-EFT alapítója felhasználta: Dr. Roger Callahan (TFT), Gary Craig (EFT), Dr. Larry Nims (BSFF), Richard Bandler és John Grinder (NLP), akik Dr. Milton H. Erickson alapelveit használták fel.

Most, hogy ezt tisztáztuk, lássuk, mi a közös a két módszerben!

Látszólag az EFT-ben és a FasterEFT-ben sok közös dolog van. Azonban a két módszer teljesen más hitrendszer vagy szemszög alapján közelíti meg a kopogtatást és a gyógyulást.

Először is...

### **Miben hasonlít az EFT és a FasterEFT (F-EFT)?**

1. Mindkettő olyan sokoldalú gyógyítóeszköz, amely azon a hiten alapszik, hogy az elme és a test egy és ugyanaz.
2. Mindkettő része a kopogtatás. Nemsokára beszélni fogok a különböző szemléletekről, amelyek elmagyarázzák, miért működik a kopogtatás, és hogy mit valósít meg az.
3. Mindkettő viszonylag fájdalommentes. Bármilyen érzelmi kellemetlenség a legcsekélyebb és csak néhány pillanatig tart. Nem kell újra átélni a korábbi, mérvadó élmények iszonyatos részleteit. Még ha fájdalmat is okoz, akkor se rosszabb, mint amit mi teszünk állandóan a fejünkön belül. Ha minden jól megy a kezelés során, az ügyfél utoljára éli át újra az adott rossz emléket.

4. Mindkét megközelítés megszünteti azt a természetes ellenállást, mely szerint az embereknek fel kell hagyniuk a megszokott mintákkal és hiedelmekkel, annak ellenére, hogy meghökkentően különböző módon teszik azt. Többet is szólok erről mindjárt.

5. Mindkettő elképesztően sikeres, és az eredményeik teljesek és maradandóak. Most kitérek az elfogultságom egyik okára: az EFT maradandó eredményt produkál, ha a problémát okozó élményhez társuló összes szemponttal végzel. Az F-EFT-vel azért érsz el eredményeket, mert megváltoztatod, ahogyan a tudatalatti értelmezi, feldolgozza és újra előállítja a múltból származó eseményeket. Nem csupán megszabadulsz a negatív élménytől, hanem megváltoztatod, ahogyan az elme újraterezi a problémát.

6. Az ember mindkettővel képes felelősséget vállalni a saját gyógyulásáért, és egyedül kopogtatni, anélkül hogy terapeutáktól függenének.

7. Mindkettő a zsenialitás és a bátorság szüleménye. Zsenialitás alatt a folyamaton való átlátásra és annak egyszerűsítésére gondolok. A legtöbb ember pedig egyetértene abban, hogy bátorság kell ahhoz, hogy valaki képes legyen megkérdőjelezni a már elfogadott hitrendszeret és elszakadni tőlük, még ha ez nem is tetszik a tanítóknak, munkatársaknak és barátoknak.

Gary Craig<sup>2</sup>, az EFT alapítójának elmondása szerint nagyon várt arra az időre, amikor az EFT elavulttá válik egy még annál is elegánsabb problémamegoldó felfedezése miatt. Ezután, azt mondta, vissza fog vonulni. Ez meg is történt. Nem tudom, hogy az F-EFT olyan értelemben „elegánsabb”-e, mint ahogyan ő értette.

Lássuk, Te mit gondolsz...

## **Miben különbözik az EFT és a FasterEFT?**

### **1. különbség: Az alapelvek**

#### **Az EFT lényege**

A hagyományos EFT azon a hiten alapszik, mely szerint „az összes testi, lelki és érzelmi kellemetlenség oka egy a test energiarendszerében keletkező megszakadás,” ahol „az energiaáramlás a szó szoros értelmében megszakad”. Ebben látszik a hagyomá-

nyos kínai gyógymód befolyása, amely azt állítja, hogy a fájdalmat az életenergia-áramlásban lévő elzáródás okozza.

Az EFT szerint az emlékek közrejátszhatnak a negatív érzelmek kialakulásában, de mégsem azok okozzák őket, hanem az érzelmi töltések és megszakadások. Ha az energiarendszerben szakadás történik, testi, szellemi vagy érzelmi tünetek jelentkeznek.

Gary Craig ellene volt a hagyományos pszichoterápiákban megszokott alkalmazásban, ami szerint az emlékekben rejlenek a problémáink okai. A hagyományos terápia kiköti, hogy a kezeléshez az egyénnek élethűen részletesen kell újraélnie az érzelmileg fájdalmas emléket. (Hozzátenném, hogy ez gyakran nem jelent megoldást.)

Az elmúlt néhány évtizedben a pszichoterápiának különféle formáit tanulmányoztam, beleértve egy intenzív hároméves Gestalt Therapy nevű programot, és több mint \$100 000-t költöttem arra, hogy enyhülést találjak a bánatos múltamból származó fájdalomra. Ezek után biztosíthatlak afelől, hogy a hagyományos terápia fájdalmas és nem feltétlenül hoz pozitív változásokat vagy örömet az egyénben a folyamat alatt.

Szóval, amikor először megismertem az EFT-t és végre eredményeket kezdtem látni az életemben, teljes mértékben elhittem, hogy az energiarendszer szakadása miatt vannak problémáink, és hogy azért működik a kopogtatás, mert eltávolítja a megszakadást, és visszaállítja az energia szabad áramlását. Minden teljesen világos volt. Így mélyen nagyra értékeltem Gary Craig meglátásait és ragyogó elméjét.

És... ekkor jött Robert Smith.<sup>3</sup>

### **A FasterEFT lényege dióhéjban**

Robert rendszere, a FasterEFT a szerint a hit szerint működik, hogy nincs semmilyen megszakadás az energiarendszerben. Ami azt illeti, ahogyan ő mondja, ez fizikailag lehetetlen, mert ha az energiánkat egy negatív érzelem pl. düh blokkolná le, az a düh soha sem múlna el. Viszont ha a következő pillanatban képesek vagyunk pozitív érzelmet megélni, pl. egy kisbaba iránti szeretetet, akkor a meridián nyilvánvalóan nincs leblokkolva.

**„Nem megszakadásról van szó, hanem teremtésről. Tudatalatti beidegződésekről van szó, amik gyerekkorban lettek rögzítve az agyban, és azokról az érzelmi kötődésekről, amiket érzékeltünk.”**

– Robert G. Smith, a FasterEFT alapítója

Az EFT-féle hit szerint: „Az energiarendszered elektromos áramkörök együttese, és a pszichológiai reverzió olyan, »mintha fordítva lennének bekötve az elemeid.«”

Vagyis annak érdekében, hogy a folyamat maradék része működjön, gondoskodni kell az összes akadályozó energiablokkokról a rendszeren belül, azáltal, hogy az „annak ellenére...” kezdetű kijelentéssel vagy megerősítéssel kezdjük el a kopogtatást. (Ezt háromszor kell mondani a karatekézélen vagy az érzékeny ponton való kopogtatás közben.)

Az F-EFT nem hisz a pszichológiai reverzióban.

**„Ha megérted és eltávolítod a problémák struktúráját, akkor (rájössz, hogy) nincsen pszichológiai reverzió.”**

– Robert G. Smith, a FasterEFT alapítója

Ha minden problémának az oka egy szakadás az energiarendszerben, akkor ebből az következik, hogy valami elromlott bennünk... valami nem működik jól. Azonban, ahogyan Robert bizonygatja, nincs olyan, hogy valaki elromlana. Mindnyájan sikeresen állítunk elő bármit, amiről tudjuk, hogyan állítsuk elő, attól függően, hogy mi lett belénk programozva. Az F-EFT nagy hangsúlyt fektet arra, hogy erőt ad nekünk azáltal, hogy felelősséget vállalunk mindenért, amit megalkotunk az életünkben. Ha megvan az erőnk valaminek a megalkotásához, akkor megvan az erőnk annak a megváltoztatásához vagy meggyógyításához is.

#### GYEREKKORI BEIDEGZŐDÉSEK

A gondjaink forrása, ahogyan Robert mondja, a születésünk! A születésünk pillanatától fogva (igen, már a fogantatás pillanatától) tudatalatti beidegződések formájában rögzítjük az agyunkban, amit a világban tapasztalunk. Azért vannak gondjaink, mert olyan világban születtünk, ahol a minket körülvevő embereknek gondjaik voltak, és mi *tőlük* tanultuk meg, hogyan kezeljük a problémákat.

A problémáink valódi oka az észlelésmód, vagyis amik velünk történnek, azokat mi szűrőkön és a múltból származó információkon keresztül látjuk és értelmezzük. Az alapján tudjuk értelmezni és kezelni, ami most történik velünk, amit a múlt emlékeiből és referenciáiból tanultunk meg.

## EZ EGY TEREMTÉS

A múlt nem létezik... elmúlt. Azonban a múltunk valódinak tűnik az érzelmi töltés miatt, ami még mindig jelen van amikor visszaemlékszünk dolgokra. Ehhez hasonlóan a jövő sem létezik, csak mi a múltbeli érzelmi programozásunkat kivetítjük a jövőbe. A jelen pillanatán kívül semmi sem valódi. Minden más a tudat alatti elme tartalmán alapuló újrateemtés.

Míg az EFT a testi, szellemi és érzelmi tüneteket az energiarendszerben keletkező szakadásnak tekinti, az F-EFT szerint ezeket ügyesen a tudat alatti elme alkotta. Valamit jól kell csinálnunk annak érdekében, hogy régi vagy új érzelmet hozzunk létre újra és újra. Valamit jól csinálnunk ahhoz, hogy problémánk legyen, és hogy fenntartsuk azt. Márpedig ha valamit jól csinálnunk, akkor nem vagyunk elromolva, hanem ügyesek vagyunk.

***„Nem vagy elromolva, valamit helyesen csinálsz. Sikeresen állítod elő, ami beléd lett írva. Ha te hoztad létre az emlékeidet, akkor azok megváltoztatásával képes vagy megváltoztatni az életed.”***

– Robert G. Smith, a FasterEFT alapítója

Ha a tudatalattink okozza a mi saját problémáinkat, akkor a problémát okozó egész tudat alatti rendszert kezelésbe tudjuk venni. Itt láthatjuk Dr. Fred Gallo és a BSFF befolyását.<sup>4</sup>

Nekünk, F-EFT terapeutáknak az a feladatunk, hogy kitaláljuk, mit tesznek az emberek az elméjükben, hogy problémát hozzanak létre. Az NLP szerepéről több mondani valóm is van (a következő rovatban).

## A TESTI REAKCIÓ MIATT TŰNIK VALÓDINAK

„A stressz a test reakciója a negatív észlelésekre.” Mivel az elme és a test egy és ugyanaz, a gondolataink tünetek vagy érzelmek formájában mutatkoznak meg a testen be-

lül. Akármire gondolunk, a testünk természetes módon követi azt. Ami a testben valósul meg, amiatt tűnnek igazinak a dolgok.

Ez azt jelenti, hogy bármelyik pillanatban te és én képesek vagyunk bánatot vagy dühöt teremteni, amennyiben tudjuk, hogyan. Elég, ha csak valami szomorúra vagy dühöt kiváltóra gondolunk. Az elménk hatással van a testünkre, ami következtében valahol a testen belül igazinak érződik.

#### ROBERT SZAVAIVAL ÉLVE

„Mindkét rendszer két különböző világmodell alapján működik. Az egyik szerint »az energia odakint leselkedik rád.« A másik szerint »te hozod létre az energiát és így képes vagy megváltoztatni, amit érzel. Meg tudod változtatni az elmédet és az életed is.«”

Na, most figyelj...

Ahol az EFT azt mondja, hogy a problémáink okozója egy energiamegszakadás, az F-EFT azt mondja, hogy pontosan egy megszakadást akarunk kelteni a kommunikációs rendszeren belül. Átmenetileg meg akarjuk szakítani a stresszet tartalmazó üzenetet, nehogy elérjen a testhez. Amikor megszakadást hozunk létre, változást teremtünk.

Vagyis a kopogtatás tulajdonképpen megtöri azt a mintát, ami káoszt okozott a test központi idegrendszerében. Ezáltal pozitív változás következik be az elmén és a testen belül.

## **2. különbség: Az NLP (neuro-lingvisztikus programozás) szerepe**

Leegyszerűsítve, az NLP azt vizsgálja, hogyan gondolkodunk, hogyan építjük fel a gondolatainkat, hogyan kommunikálunk, hogyan dolgozzuk fel belsőleg az élményeinket.

Míg Gary Craig tanult NLP-t, a módszer befolyása közel sem annyira egyértelmű az EFT esetében, mint az F-EFT-nél.

Az NLP az F-EFT egyik fő alkotóeleme. A legfőbb célja a múlt és a jövő megváltoztatása az egyén jelenben történő gondolkodásának átstrukturálásával.

## ELMEÁLLAPOTOK

Tehát az F-EFT hangsúlya a gondolkodásnak és magának a problémának a felépítésén van. Hogyan jelképezi belsőleg és tartja emlékekben az egyén azt, ami vele történt a múltban? Hogyan dolgozza fel a gondolatokat és az emlékeket (vizuális, kinezetikus, auditív) azokról a dolgokról, amik vele történtek? És hogyan fojtja el vagy játssza le újra az elméjében? Mit tesz az elméjében ahhoz, hogy a múltbeli emlékeket továbbéltesse és valódinak tüntesse fel a jelenben?

Ha az NLP-ben tanultakat felhasználva megvizsgáljuk az emberi elmét belülről, egyre inkább megértjük, hogyan teremti meg az ember a saját világát. És amint képesek vagyunk elérni ezeket a belső elmeállapotokat, könnyebb elérni a kívánt változásokat.

## TRANSZ

Ne ijesszen meg a t betűs szó! Te és én magunktól naponta sokszor hipnotikus transzba lépünk. Hányszor volt részed olyat tapasztalni, amikor vezetés közben álmodozol és biztonságban hazaérsz. Tudod, hogy mindvégig az úton voltál. Talán a sötétben vezettél. Tudod, hogy biztosan megálltál a piros lámpánál és a stoptáblánál. Még sincs tudatos emlékezeted a vezetésről. Mintha az autód tudta volna az utat és magától hazavezetett volna. Ilyen szokott lenni a transz.

Amikor nem érezzük jól magunkat, kiesünk a jelenből és bele a régi, ismerős, negatív hipnotikus állapotba vagy transzba. Egyáltalán nem okoz nehézséget odajutni. A tudattalan elménk veszi át az irányítást. Így tarjuk életben a múltat. Ahogy Robert szokta mondani: „az élve eltemetett emlékek sose halnak meg.” (Persze amíg meg nem célzod és ki nem kopogtatod őket.)

Amikor nézed Robert FasterEFT-s videóit a YouTube-on, valójában láthatod, ahogyan az ügyfél hipnotikus transzba lép. Néha üveges szemmel néz, miközben egy múltbeli élményt él újra. Olyan, mintha egy múlt esemény újraéledne a jelenben. Az arcán és a szemén láthatod az érzelmeit és a fiziológiai változásait.

Valahányszor nem vagyunk teljesen a jelen tudatában, transzban vagyunk. Ezek a transzok valódinak tűnnek, de mégsem azok, mert csak a jelen az, ami igazi. A múlt már elmúlt, a jövő pedig még nem érkezett meg.

Bármi, ami a jelen pillanat előtt történt, onnantól fogva az csak újra van teremtve. Valódinak érezzük, mert transzban vagyunk és valódi érzeteket érzünk a testünkben. Le-

het, hogy ezelőtt téged vagy engem bántott valaki, de az nem a jelenben történik, hanem kizárólag az elménken belül. Mellesleg akkor, ha valamit minden részletével és fájdalmával együtt újra átélünk, az abban az elmékben lévő összes szereplő mind mi vagyunk. (Aki a bajt okozta, nincs most itt.) Ezért szokta mondani Robert, hogy: „Amikor visszaemlékszel valamire a múltból, és az fájdalmat okoz, azt most már te teszed magaddal.”

A hatékony terapeuta be- és kirántja a személyt a transzállapotból: bele a transzba, majd vissza a jelen pillanatba, bele a transzba, majd ismét vissza a jelenbe. Minden egyes alkalommal, amikor ez történik, a terapeutának lehetősége van alaposan hozzáférni az ügyfél tudat alatti világmodelljéhez, ahonnan szét tudja választani az összekuszált szálakat.

***„Ha irányításunk alá vesszük az elménket, azzal irányításunk alá vesszük az életünket. Máskülönben megtanítjuk a gyerekeinket a saját problémáinkra.”***

~Robert G. Smith, a FasterEFT alapítója

### **3. különbség: Meridiánkopogtatás**

A kopogtatás működik, mindegy, hogy ki csinálja, mert az elme és a test rendszerén dolgozik, a meridiánrendszeren átvonuló elektromos impulzusokon keresztül.

DE MÉGIS HOGYAN?

Két egymástól nagyon különböző nézőpont szerint a kopogtatás teljesen más okokból hatásos.

Az EFT a kopogtatást arra használja, hogy eltávolítsa a „kisülést” az elektronikus rendszeredből. Szerintem az EFT terapeuta azt állítaná, hogy az EFT leghatékonyabb része a kopogtatás és az azt kísérő szavak.

A FasterEFT-vel ez nem így van.

AZ NLP TOVÁBBI BEFOLYÁSA

Az F-EFT hitrendszere szerint gyorsabban érsz el eredményeket, ha ötvözöd az NLP-nek az agy működéséről szóló tanításait a kopogtatással. Azt ismervén, hogy az ember hogyan kódolja és dolgozza fel az információt az öt érzéken keresztül, és mivel az in-



formáció kódolásának és átadásának módja szerint dolgozunk, gyökeres változások keletkeznek. Például, ahelyett hogy az F-EFT a megfelelő szavakat keresné vagy nevekkel látná el az érzéseket, azt mondja az ügyfélnek, hogy forduljon magába és figyelje meg, honnan tudja, hogy a probléma fennáll, aztán jön a kopogtatás. Figyeld meg, hogy hagyjuk az ügyfél tudatalattiját elvégezni az összes munkát, és a tudatalatti felépítését vagy folyamatát közelítjük meg, nem pedig annak a tartalmát.

Az F-EFT szerint a kopogtatásnak nincs értelme addig, amíg rá nem jössz, hogy a problémák bennünk születnek a testünk reakciója végett. Amint megértjük a probléma struktúráját, meg tudjuk változtatni azt.

***„A kopogtatás csupán egy használt eszköz a sok közül, és a legkevésbé fontos is egyben, mert attól, hogy önmagában kopogatsz, nem biztos, hogy eredményt érsz el vele.”***

~ Robert G. Smith, a FasterEFT alapítója

A meridiánkopogtatás egy (nagyon hatékony) módja a problémamegoldásnak. Egyszerűen gyorsabb és mélyebb változások érhetőek el vele, mint más egyéb módszerekkel.

Azt mondja Robert Smith, hogy „A FasterEFT legerőteljesebb része az, amit igaznak hiszünk és amit MEGCÉLZUNK, nem pedig a kopogtatás. A kopogtatás csak a sok általunk használt eszköz egyike.”

A FasterEFT arra használja a kopogtatást, hogy megtörje a negatív transzot és megszakadást idézzen elő az elme és a test rendszerében és a teremtőfolyamatban.

***„A kopogtatás megszakítja az üzenetet.”***

– Robert G. Smith, a FasterEFT alapítója

Amint nekilátsz kopogtatni, a problémák szerkezete elkezd szétesni és összeomlani. Közben az agy változáson megy keresztül.<sup>5</sup>

MIT ÉR EL A KOPOGTATÁS?

A modern tudomány azt mutatja, hogy kopogtatásnak meglehetősen látványos hatásai vannak. Most már bizonyítékunk van rá, hogy a kopogtatás:

- megsemmisíti az idegi kapcsolatokat az elme és a test között,

- újrastrukturálja az agyat,
- új idegútvonalakat hoz létre,
- készíteti az agyat, hogy újraprogramozza magát és
- megváltoztatja a bennünk lévő érzelmi kötelékeket.

Ahogy képzelheted is, ezek által a kopogtatás mély, tudattalan és sejtszintű változásokat teremt.

Az F-EFT állítása szerint a kopogtatás megtöri a negatív transzot majd egy új, békés transzot hoz létre. A kopogtatás hatékonysága az embertől és az ő transzának mélységén múlik. Van, aki egyből transzba esik. Van, akit bátorítani kell, hogy vizsgálja meg az ő belső folyamatait.

A kopogtatás összes módja kémia változásokat idéz elő az agyban. Az ügyfelektől folyton lehet hallani, hogy „könnyebbnek” érzik magukat. Látszik az egész testükön, hogy a jó érzésekért felelős endorfinok száma megugrik.

A kopogtatás okozta változások annyira természetesnek érződnek, hogy az ügyfél gyakran elfelejti, mennyire rossz volt a helyzet korábban. Ez csak is azt jelentheti, hogy komoly változások történtek az egyén teremtőfolyamatában.

Akár az EFT vagy a FasterEFT filozófiája tetszik jobban, a kopogtatás megszabadít a problémáktól, megnöveli a választás szabadságát és sokkal élvezhetőbbé teszi az életet.

#### A LEGNYILVÁNVALÓBB KÜLÖNBSÉG

Mint azt már biztosan tudod, a Faster EFT leegyszerűsíti a kopogtatás szabályát és csak 5 meridiánpontot használ: homlok, szem mellett, szem alatt, kulcsfont alatt és csukló.

#### **4. különbség: A pszichológiai reverzió**

***„A pszichológiai reverzió oka az önpusztítás, a negatív gondolkodás, ami gyakran tudat alatt, vagyis a tudatunk határán kívül történik.”***

– Gary Craig, az EFT alapítója

Az EFT-féle hit szerint: „Az energiarendszered elektromos áramkörök együttese, és a pszichológiai reverzió olyan, »mintha fordítva lennének bekötve az elemeid.«”

Vagyis annak érdekében, hogy a folyamat maradék része működjön, helyre kell hozni az összes akadályozó energiablokkot a rendszeren belül, azáltal, hogy az „annak ellenére...” kezdetű kijelentéssel vagy megerősítéssel kezdjük el a kopogtatást. (Ezt háromszor kell mondani a karatekézélen vagy az érzékeny ponton való kopogtatás közben.)

Az F-EFT nem hisz a pszichológiai reverzióban.

***„Ha megérted és eltávolítod a problémák struktúráját, akkor (rájössz, hogy) nincsen pszichológiai reverzió.”***

– Robert G. Smith, a FasterEFT alapítója

És ha nincs pszichológiai reverzió, nincs szükség bevezető kijelentésekkel kezdeni a kopogtatást, hogy az hatékony legyen.

Az F-EFT figyelmének középpontjában az agy ismétlődő mintáinak megszakításán van, amelyek újraépítik és -játsszák a negatív emlékeket és érzeteket, s így életben tartják azokat.

A tudatalatti egyik legfontosabb irányelve, hogy megvédjen minket. Ennek egyik módja, hogy ellenáll a változásnak, mert úgy maradunk biztonságban, ahogyan egy gyerek szemszögéből fiatal korunkban megtanultuk megközelíteni az életet. Azaz, az egyénnek minden bizonnyal semlegesíteni kell vagy le kell győznie a változással szembeni ellenállást. Szerencsére, hiszen közvetlenül a tudatalattival és annak az összes erőforrásával dolgozunk, bármilyen félelem vagy ellenállás esetén csupán kopogtatnunk kell, miközben a következő megnyugtató szavakat mondjuk: „Elengedem az ellenállást.” „Biztonságos elengedni.” „Túl tettem magamat azon az eseményen, és most itt vagyok, biztonságban.” „Nem nagy ügy.” „És jól vagyok.” „Béke.”

Ha ezeket összehasonlítjuk az EFT pszichológiai reverziós megerősítésekkel, az EFT-ben használtak nem tűnnek helyénvalónak. Azok elhagyása a FasterEFT-t tisztábbá és... nos... gyorsabbá teszi. A legmodernebb igényeket kielégítővé, ahogy mondanám.

Lehet, te is így gondolod.

## 5. különbség: Érzelmek

Akármelyik módszerrel dolgozunk, kezelnünk kell az érzelmeket. Az érzelmekek az emlékek üzemanyagaként szolgálnak, és miattuk tűnnek valódinak az emlékek. Az érzelmekek irányítják a viselkedésünket anélkül, hogy tudatosan fel tudnánk fogni, miért viselkedünk úgy, ahogyan.

Ha tudsz valamennyit a kopogtatásról, akkor tudod, hogy ha nem célzod meg az érzést, miközben kopogatsz, életed végéig kopogtathatsz, akkor sem történik semmi. Végül is, az érzelmekek felé irányuló tehetetlenség az összes probléma szívében rejlik, amikkel dolgozunk van: a függőségektől a poszttraumatikus stressz szindrómán keresztül a számtalan, életem át tartó mintáig, mint amilyen az elhagyatottság, erőlködés és az árulás is.

Az EFT számára szükséges, hogy beazonosítsd és névvel ellásd a pontosan meghatározott érzelmekek, és az emlék különböző szempontjaiként kezeld őket. Ha ezt nem tesszük meg, a negatív élmény eltörlése nem fog sikerülni.

A FasterEFT esetében nincs szükség arra, hogy pontosak legyünk vagy nevet adjunk az érzelmekek.

A FasterEFT célja az emlék egész programjának a romokba döntése. (A program azt takarja, hogy valaki hogyan rögzített és játszik le egy adott eseményt újra és újra.) Így nyakon csípjük az összes szempontot egyszerre.

### A TUDATALATTIBAN TALÁLJUK A VÁLASZOKAT

A tudatalatti elvégzi az egész munkát. Nemcsak az érzelmekek elengedéséről van szó, hanem az elme szemével látott képekéről, a testben lévő érzetekéről és az illető fejében lévő hangokéről. (Erről részletesebben fogok beszélni a 7. különbségnél.)

Az F-EFT arra kér, hogy figyeld meg, mit csinálsz az elmédben, amivel az érzéseket előállítod, és arra, hogy érezd az érzelmekek a kopogtatás közben. Csak kövesd az érzelmekek és a testi érzeteket!

Nem kell tudnod, honnan származnak vagy ki adta neked. Más szóval, nem feltétlenül kell megtalálni a „legfőbb okot jelentő eseményt”. Csak annyit kell tenned, hogy megkéred az ügyfelet, hogy „vegye észre, honnan tudja, hogy a probléma fennáll.” (Ezzel a

transzba esik.) Ezután a kopogtatás a probléma struktúráját vagy folyamatát célozza meg. Azt mondanád az ügyfélnek: „Engedd, hogy zavarjon az érzés, majd figyeld meg, honnan tudod, hogy zavar!” Majd kopogtass és mondd: „Elengedem.” „Elengedek mindent, ami alátámasztja ezt az emléket vagy érzést.”

Hát nem nagyszerű?

**CSAK CÉLOZZ ÉS OLDD FEL!**

Az F-EFT terapeuta azt mondhatja, hogy figyeld meg, mit csinálsz az elmédben. Meg is kérdezheti: „Mire kell gondolnod ahhoz, hogy ilyen érzésed vagy problémád legyen? Honnan tudod, hogy félsz? Hol érzed a testeden belül? Érzel feszültséget a gyomrodban, a torkodban vagy a szívedben?”

Ezek a kérdések arra kérnek, hogy úgy hívd elő az élményeidet, ahogyan emlékként rögzítetted őket. Hogy látod a dolgokat? Mit teszel a fejedben belül, hogy a probléma valódivá váljon? Így közvetlenül a problémát célozhatjuk meg, és ami abból fakad.

A FasterEFT szupererős kopogtatásának köszönhetően egy csomóba rakhatod az emlékeket és a negatív érzelmeket, és hagyhatod, hogy a tudat alatti elme egy csapásra végezzen minddel. Itt is láthatod, mennyire könnyen és egyszerűen működik a módszer.

## **6. különbség: Szavak**

Mielőtt felkeres engem, majdnem mindegyik ügyfelem ismeri már az EFT-t. Már használták az EFT-t vagy az F-EFT-t saját magukon, és többé-kevésbé meg vannak győződve a működéséről, de mégsem érték el a várt eredményt. Gyakran azt mondják, nem tudják, mit kell mondani, amikor kopogtatnak. Mintha a megfelelő szavak vagy forgatókönyv kántálása valamilyen varázslattal lenne átítatva.

Ami azt illeti, az EFT-s képzésen azt tanultam, hogy a kopogtatás közben használt szavak igenis fontosak. Mikor EFT terapeutaként egy olyan ügyfelem volt, aki nem tudta leírni, hogy mit érzett, segítségül adtam neki egy teljes oldalnyi listát, ahol az érzelmekkel kapcsolatos szavak voltak felsorolva, hogy be tudja határolni az érzelmét.

## A SZAVAK NEM SZÁMÍTANAK

Az F-EFT-vel az számít, hogy a kopogtatással elengedd az érzést, amit akkor érzel, miközben felelevenítesz és újra lejátszol egy emléket. Nincs szükség bevezető állításokra a kopogtatás hatékonysága érdekében. Elég, ha annyit mondasz: „Bármilyen is ez az érzésem.” „Bármilyen is jelent vagy jelképez.” „Bárhonnan is származik.” „Bármilyenhez is kapcsolódik.”

Egy terapeuta álláspontjából azt mondom, ez egy egyszerűbb módszer, azért is, mert nincsenek forgatókönyvek, amiket a meg kellene tanulni.

***„Az érzelmeknek nincsenek szavaik.”***

– Robert G. Smith, a FasterEFT alapítója

## 7. különbség: A folyamat és szabályai

### DIAGNÓZIS

Sok pszichológiai módszerrel ellentétben, mint amilyen a TFT és a BSSF is, sem az EFT, sem az F-EFT nem igényel karon keresztüli diagnózist. Az EFT azért nem tartja szükségesnek, mert minden helyzetben az összes meridiánponton kopogtat.<sup>6</sup>

### INTUÍCIÓ

A fejlett EFT terapeuták intuíción keresztül állítják fel a diagnózist.

Ami azt illeti, szerintem ahhoz, hogy a terapeuta látványos eredményeket érjen el az EFT-vel, valamennyire intuitívnak kell lennie.

Az F-EFT-vel ez nem így van. Az F-EFT folyamata önmagában meglehetősen gépies, logikus és tárgyilagos. Így nem kell a terapeutának beleképzelnie magát az ügyfél helyébe. (Milyen kár, az erős intuíciójúak kimaradnak abból az izgalomból, amikor a hatodik érzékkel lenyűgözik az ügyfelet!)

### RÉSZLETESSÉG

Az EFT-nél, a legnagyobb hatásért kell egy specifikus célpont, amin dolgozni tudsz: egy specifikus konfliktus, esemény, tünet vagy érzélem. Ha nem vagy eléggé specifikus és nem kezeled a probléma minden részét és szempontját, az súlyos hibának számít.

Mint azt korábban említettem, a FasterEFT-nél nem kell a részleteket figyelni. Nem kell pontosnak lenni. Neked, mint a terapeutának, nem is kell tudnod, hogyan alakult ki a probléma vagy honnan ered. Az számít, hogy az ügyfél vegye észre, honnan tudja, hogy neki problémája van, mivel azt célzod meg, hogy mit tesz odabent az elme/test, hogy a jelenben létrehozza az adott érzelmet.

Mint az már említve volt, az F-EFT az elme által alkotott egész programot célozza meg. Nem egy probléma adott részében vagy szempontjában lévő energiablokk kitisztításáról van szó.

### SZERKEZETEN BELÜLI MŰKÖDÉS

Az agy/test/elme/szív az öt érzéken keresztül rögzíti, amit érzel. A reakcióinkat az váltja ki, hogy visszaemlékszünk és ismét lejátsszuk az emléket az elménkben. Bármilyen is az az emlék, amint rá gondolunk, a test valódivá alakítja át.

Az F-EFT-vel voltaképpen belülről közelítjük meg az emléket, miközben valaki újraéli azt ugyanazokat a mentális stratégiákat és mintákat alkalmazva, hogy az emlék életben maradjon. Csak dolgozni kell a felbukkanó képekkel, gondolatokkal, szavakkal, érzésekkel és testi érzetekkel.

### AZ NLP BEFOLYÁSA, ISMÉTELTEN

Vizuális: Onnan tudod, hogy képtelen vagy kiverni a képet a fejedből? Vagy az egy film? Benne vagy a képben, vagy kívülről nézed? Fekete-fehér vagy színes? Látod az arcokat? Ha igen, milyenek az arckifejezéseik?

Auditív: Onnan tudod, hogy egy szüntelen párbeszéd játszódik le a fejedben erről a dolgról? A saját szavaidat hallod, vagy valaki másét?

Kinesztetikus: Onnan tudod, hogy érzel valamit a testeden belül? Van pontos helye az érzetnek? Az egy fájdalom? Egy nyomás a mellkasodban? Milyen nagyságú?

Mint egy bulldog, úgy támadja a terapeuta kérdésekkel az ügyfelet, hogy megpróbálja visszahozni vele a problémát, az érzést vagy az emléket. Ezután elkopogtatjuk a tudatalatti összes lehetséges útját a probléma létrehozására. Egészen addig ismételtetjük ezt, amíg semmi sem maradt a probléma felépítéséből – se érzelmek, se kapcsolók, se kellemetlen érzés.

Robert TOTEMA nevű modellje jelentős szerepet kap ebben a rendszerben. (A TOTE-MA jelentése: **teszteld, oldd, teszteld, elég, megpróbálsz visszahozni, alakítsd át.**) A F-EFT-ben az „alakítsd át” vagy a „pattintsd át” azt jelenti: „írd újra!”

Ha már itt tartunk...

### ÚJRAÍRÁS (REIMPRINTING)

Az újraírás kulcsfontosságú alkotóeleme az F-EFT szabályainak, és ez az, ami hiányzott a klasszikus EFT-ben.

Amint megszakítottuk és megváltoztattuk az ügyfél problémaalkotásának összes módját és semlegesítettük az emlékekkel járó összes érzést, át tudjuk „pattintani” az emléket.

Az átpattintás azt jelenti, hogy szó szerint megváltoztatjuk, ami az emléken belül történt, annyira, hogy ha újra rágondolunk, jó és pozitív érzés tölt el. Ennek elérésének egyik módja, hogy megváltoztatjuk az emlékekben szereplő emberek arckifejezéseit. Másik módja, hogy szeretetet és megértést küldesz a fiatalabb énednek az emlékekben. Azzal, hogy újraírjuk az emlékeket, megváltoztatjuk a múltat és új lehetőségeket teremtünk a jövő számára.

### MÁS SZABÁLYOK

Nekünk terapeutáknak mindnyájunknak beleivódik a személyiségünk a kopogtatás szabályaiba a saját tapasztalataink, hiedelmeink, jellemzőink és korábbi képzéseink szerint.

(Te is észrevetted már... Azok, akik gyerekkori traumák oldásában kaptak képzést, úgy találják, hogy mindent meg lehet magyarázni a gyerekkori traumákon keresztül. Akik színekkel szoktak dolgozni, színeket használnak a módszer részeként.) Sok EFT terapeuta kombinálja az EFT-t csakrákkal, aurákkal, hipnózissal, a belső gyermek gyógyításával, a mátrixújraírással (Matrix Reimprinting) és más módszerekkel.

De nekem úgy tűnik, hogy amióta Gary Craig visszavonult 2010-ben, mindenféle változtatások és hozzáadások történtek az EFT módszerhez, szabályaihoz és okleveles képzéséhez (amit ő egyáltalán nem bánt).



Tehát az EFT alkalmazása változik és fejlődik. Amikről itt írtam, azok a most látott különbségek.

## **Végszó**

Lezárásként szeretném azt mondani, hogy az F-EFT nem Gary Craig munkájának az elvetése. Közel sem az. Ez egy evolúciós lépés.

Az EFT és a Faster EFT egyaránt kimondhatatlanul értékes ajándék a világnak. Míg Gary \$10,000-t fizetett Callahannek az eredeti Callaghan Techniques nevű képzésért, és \$100,000-t az ő hangtechnika (Voice Technology) titkáért, ami lehetővé teszi a terapeutának, hogy a telefonon keresztül dolgozzon (Roger szerint ami az energiarendszerben megy keresztül, az kódolva van a beszédhangban), te meg én életeket megváltoztató technológiákról tanulhatsz Robert Smith videóin a YouTube-on, ingyen.

Tudsz ennél nagyszerűbb ajándékot?

## **Külön köszönet**

Szeretnék köszönetet mondani Dr. Eric B. Robins urológusnak és sebésznek, hogy nagylelkűen elolvasta a cikk végleges kéziratát és számos értékes javaslatot tett.

Köszönöm továbbá Robert G. Smith-nek a gondolatait, és hogy megengedte, hogy terjedelmesen idézzek tőle.

Megtisztelő volt a hozzájárulásukat közzétenni ebbe a cikkbe.

## **A cikk szerzőjéről**

Okleveles, III. szintű FasterEFT terapeuta vagyok (jelenleg az okleveles FasterEFT mesterképzésen dolgozok), aki főként olyan emberekkel dolgozik együtt, akik el vannak kötelezve, hogy az életük teljesen átalakuljon. Különböző terápiák tanulása mellett üzleti tanácsadói, eladói és emberi erőforrásokból szereztem képesítést, és 25 éve dolgozok az üzletben. Elérhető vagyok telefonon (New York-i idő): 1-519-679-8734 vagy 1-800-240-8734 (Április elejétől Október elejéig) vagy 941-493-8961 (Október elejétől Április elejéig) és e-mailen keresztül: mia@miadoucet.com vagy a weboldalamon keresztül: [www.fasterEFTpractitioner.com](http://www.fasterEFTpractitioner.com)

---

## VÉGJEGYZET:

<sup>1</sup>A könnyebb olvashatóság érdekében rövidítéseket használok: EFT (Emotional Freedom Technique – érzelmi felszabadulás technika), FEFT (FasterEFT) (Faster Emotionally Focused Transformations – gyorsabb érzelmileg fókuszált transzformációk), BSFF (Be Set Free Fast: Behavioral & Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness & Trauma – viselkedési és érzelmi tüneteltávolítási képzés a felesleges érzelem – félelem, düh, szomorúság és trauma – feloldására), NLP (Neuro-Linguistic Programming – neuro-lingvisztikus programozás), és TFT (Thought Field Therapy – gondolatmező-terápia).

További meridiánrendszeren alapuló módszerekről az alábbi (angol nyelvű) oldalon tudhatsz meg többet: <http://www.meridiantappingtechniques.com/>

<sup>2</sup>Gary Craig saját szavaival élve: „A gyógyulás felhőkarcolójának a földszintjén állunk. Senki sem tudja a választ. Egy tudományos közösségben először eredményeket érsz el, majd egy elméletet alkotsz meg, amely az eredményeket magyarázza. Egy idő után, amikor másfajta eredményeket érsz el, muszáj megváltoztatod az elméletet, hogy illeszkedjen az eredményekhez. Így működik a tudomány, amíg végül találsz egy működőképes magyarázatot. Addig is a működőképes elméletekkel foglalkozol. Talán 10 év múlva az EFT elavult lesz.”

<sup>3</sup>Dr. Eric Robins-nak, akinek az EFT-s tapasztalatairól szóló beszámolója még mindig elérhető az [eftuniverse.com](http://eftuniverse.com)-on, szemmel láthatóan ugyanaz a véleménye:

„20 éve használom az EFT-t, az NLP-t és a hipnózist az orvosi praxisom alatt, és eddig azt hittem, nagyon jól értem a dolgom. Aztán megismertem a FasterEFT-t, amitől eldobtam az agyam. Ez a leghatékonyabb, legegyszerűbb, legteljesebb, és legkönnyebben elsajátítható szellemi/testi/érzelmi gyógyítórendszer, amivel valaha találkoztam. Elég gyors ahhoz, hogy használni lehessen egy forgalmas orvosi (vagy terápiái vagy életvezetési tanácsadói) praxis részeként, és azok a változások, amiket az emberekben hozol majd, a csodával lesznek határosak. Olyan mélyen fekvő érzelmi problémákat leszel képes kitisztítani, amik igazi testi gyógyulást eredményeznek. Ha meg akarsz tanulni, hogyan használd az EFT-t mesteri fokon, vagy ami belőle fejlődött ki, nagyon

ajánlom Robert anyagainak a tanulását.” – Dr. Eric B. Robins, urológus és sebész, a Your Hands Can Heal You és a The Power of Prana társszerzője

<sup>4</sup>A Be Set Free Fast (BSFF) egy erős figyelmet követelő energiaterápiás módszer, amellyel megszüntethetők a tudatalattiba épült érzelmi gyökerek és önkorlátozó hitrendszerek, amelyek gépiesen meghatározzák és irányítják az élményeink, önkifejezésünk és viselkedésünk többségét. Ezek a megoldatlan negatív érzelmek és hiedelmek pszichológiai és testi tüneteket váltanak ki, amelyek automatikusan szellemi, érzelmi, testi, energetikai szellemi és alkalmazkodási problémákhoz vezetnek, melyek között sok köthető az egészséghez. A BSFF gyorsan és finoman távolítja el ezeket a tudatalatti programokat. A Be Set Free Fast egy olyan betűszó, amely a következő szavakból tevődik össze: Behavioral & Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness & Trauma (viselkedési és érzelmi tüneteltávolítási képzés a felesleges érzelmek – félelem, düh, szomorúság és trauma – feloldására).

<sup>5</sup>Erről a témáról szóló kiváló könyv a Dr. Norman Doidge által írt The Brain That Changes Itself.

<sup>6</sup>Erre a merész vállalkozásra volt szüksége Dr. Roger Callahannek, a gondolatmezőterápia (TFT) alapítójának, hogy elszakadjon a hagyományos pszichoterápiától. Ő volt az a zseni, aki az alkalmazott kineziológia, az akupunktúra és a saját tudását az emberi elméről ötvözve úttörő lépéseket tett az energiapszichológia világában.

Az EFT alapítójának, Gary Craig-nek szüksége volt a bátorságra, hogy elszakadjon Dr. Callahan körülményes izomtesztjétől. Tudósként (Gary egy Stanfordon képzett mérnök volt) megkérdőjelezte Roger algoritmusának szükségét, amely azt állapította meg, melyik meridiánon kell kopogtatni adott érzések esetén, és egyszerűsítette a rendszert 14 meridián minden esetbeli használatával. Szintén ő találta ki, hogy mindegy, milyen sorrendben kopogtatsz a pontokon.

Robert Smith volt olyan bátor, hogy elszakadt attól a hagyományos kínai gyógykezelésben használt 4,000 éves paradigmától, amely szerint a fájdalmat egy elzáródás okozza az életenergia áramlásában. Ezzel szakított azzal az alapvető hitrendszerrel, amit több ezer Gary Craiget nagyra becsülő terapeuta szerte a világon elfogadott. Elvetette a pszichológiai reverziót, továbbegyszerűsítette a kopogtatás folyamatát 5 pont

használatával, bevonta az NLP-t és a hipnózist, és továbbra is tanulmányozza és próbára teszi a már létező hiedelmeket és modalitásokat.

(Kicsit hasonlít Einsteinre, a matematikusra, aki létező gondolatok próbára tévése után kvantumfizika néven áttörést tett.)

Hát nem lehet nem tisztelni a zsenialitást és a bátorságot?

---

Az eredeti, angol nyelvű cikk megtalálható az alábbi helyen:

<http://www.fastereft.com/7-major-differences-between-eft-fastereft-article.html>

Szakács Zsolt FasterEFT-segítőtréner honlapja:

<http://eljstressznelkul.hu/>

*Készült: 2012. augusztus 6-án*