



**ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ
+
ΔΡΑΣΗΣ**

4^η Εβδομάδα

Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης (EFT ή αλλιώς Tapping)

Εισαγωγή

Η Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης (Emotional Freedom Technique ή αλλιώς Tapping) είναι μία σχετικά πρόσφατη τεχνική που μας βοηθά να διαχειριζόμαστε στρες, άγχος, συναισθηματικό αλλά και σωματικό πόνο.

Το Tapping συνδικάζει την παραδοσιακή ιατρική της ανατολής (ενεργειακοί μεσημβρινοί, βελονιστικά σημεία) με αρχές της σύγχρονης δυτικής ψυχοθεραπείας (αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων, exposure therapy) με στόχο να μας απελευθερώσει από συναισθηματικά και σωματικά μπλοκαρίσματα.

Η βασική ιδέα είναι ότι ο πόνος (συναισθηματικός και σωματικός) δημιουργεί μπλοκαρίσματα στους ενεργειακούς μεσημβρινούς του σώματος. Βιώνοντας συνειδητά τον συναισθηματικό/σωματικό πόνο ενώ ταυτόχρονα κρούουμε ελαφρά και ρυθμικά (tapping) τις απολήξεις συγκεκριμένων ενεργειακών μεσημβρινών (βελονιστικών σημείων) απελευθερώνουμε το ενεργειακό μπλοκάρισμα και ανακουφίζομαστε/θεραπευόμαστε από τον πόνο.

Σημείωση

Ο διαλογιστικές και οι ενεργειακές πρακτικές που προτείνουμε είναι σχεδιασμένες για ενήλικους που κατανοούν ότι είναι υπεύθυνοι για τη δική τους υγεία και ευδαιμονία και σε καμία περίπτωση δεν αποτελούν υποκατάστατο για ιατρική αγωγή, ψυχοθεραπεία ή πρόγραμμα υγείας οποιασδήποτε φύσης.

Οδηγίες

Δες το βιντεάκι με τις οδηγίες της πρακτικής εδώ:

<https://youtu.be/UsJtZv6EFbs?t=11m2s>

Βήματα

1. **Επέλεξε το Πλέον Πιεστικό Ζήτημα που θέλεις να δουλέψεις ΠΠΖ** (μπορεί να είναι κάποιο «αρνητικό» συναίσθημα ή κάποιος σωματικός πόνος.
Π.χ.: Εχθές το βράδυ τσακωθήκαμε με την καλύτερη μου φίλη και όσο το

σκέφτομαι δεν μπορώ να ησυχάσω από τη στενοχώρια.

Ή: Έχω ένα φοβερό πόνο στη μέση.

2. **Βαθμολόγησε την ένταση του ΠΠΖ από 0-10, πόσο σε ταλαιπωρεί αυτή τη στιγμή.**

(0 καθόλου – 10 ανυπόφορο)

3. **Κατασκεύασε τη βασική δήλωση του ΠΠΖ:**

Π.χ.: Παρόλο δεν μπορώ να ησυχάσω από τη στενοχώρια που τσακωθήκαμε με την καλύτερη μου φίλη εχθές το βράδυ αγαπώ, και αποδέχομαι τον εαυτό μου για ότι είμαι και για ότι δεν είμαι.

Ή: Παρόλο που έχω αυτό το φοβερό πόνο στη μέση, αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου για ότι είμαι και για ότι δεν είμαι.

4. **Δημιούργησε την υπενθυμιστική φράση**

Π.χ.: Αυτή η στενοχώρια...

Ή: Αυτό ο πόνος στη μέση...

5. **Άρχισε να κτυπάς ελαφρά την κόψη καράτε του χεριού σου με τα 4 δάκτυλα του άλλου χεριού ενώ επαναλαμβάνεις τη δήλωση του ΠΠΖ 3 φορές**

Π.χ.: Παρόλο δεν μπορώ να ησυχάσω από τη στενοχώρια που τσακωθήκαμε με την καλύτερη μου φίλη εχθές το βράδυ αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου για ότι είμαι και για ότι δεν είμαι.

Ή: Παρόλο που έχω αυτό το φοβερό πόνο στη μέση, αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου για ότι είμαι και για ότι δεν είμαι.

6. **Άρχισε να κρούεις ελαφρά με τη σειρά τα 8 βελονιστικά σημεία (5 – 7 φορές το καθένα, μπορείς και παραπάνω φορές αν θέλεις) επαναλαμβάνοντας σε κάθε σημείο την υπενθυμιστική φράση.**

Π.χ.: Αυτή η στενοχώρια...

Ή: Αυτό ο πόνος στη μέση...

Βελονιστικά σημεία:

- 6.1. Φρύδι (εσωτερική πλευρά κοντά στη μύτη) - χρησιμοποίησε δύο δάκτυλα, δείκτη και μεσαίο).
- 6.2. Πλαϊνό του ματιού (εξωτερική πλευρά, το κοκκαλάκι δίπλα ακριβώς από το μάτι - χρησιμοποίησε δύο δάκτυλα, δείκτη και μεσαίο).
- 6.3. Κάτω από το μάτι - χρησιμοποίησε δύο δάκτυλα, δείκτη και μεσαίο.
- 6.4. Κάτω από τη μύτη - χρησιμοποίησε δύο δάκτυλα, δείκτη και μεσαίο.
- 6.5. Κάτω από τα χείλη - χρησιμοποίησε δύο δάκτυλα, δείκτη και μεσαίο.
- 6.6. Κάτω και πλάι από τη βάση του λαιμού (βρες το V που υπάρχει στη βάση του λαιμού μπροστά κατέβα 3-4 εκατοστά κάτω) - χρησιμοποίησε όλη την παλάμη.
- 6.7. Κάτω από τη μασχάλη στο ύψος της ρώγας του στήθους για τους άνδρες ή στο σημείο που περνά το σουτιέν στις γυναίκες- χρησιμοποίησε όλη την παλάμη.

6.8. Κορυφή του κεφαλιού - χρησιμοποίησε και τα τέσσερα δάκτυλα ή όλη την παλάμη.

7. Κτύπα ελαφρά τους καρπούς μεταξύ τους επαναλαμβάνοντας 1 φορά τη βασική δήλωση του ΠΠΖ.

Π.χ.: Παρόλο δεν μπορώ να ησυχάσω από τη στενοχώρια που τσακωθήκαμε με την καλύτερη μου φίλη εχθές το βράδυ αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου για ότι είμαι και για ότι δεν είμαι.

Ή: Παρόλο που έχω αυτό το φοβερό πόνο στη μέση, αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου για ότι είμαι και για ότι δεν είμαι.

8. Πάρε μία βαθιά ανάσα και βγάλε την ένταση με ένα αναστεναγμό ανακούφισης – σαν να γυρίζεις στο σπίτι μετά από μία κουραστική μέρα και να σωριάζεσαι στον καναπέ.

9. Βαθμολόγησε ξανά την ένταση του ΠΠΖ από 0-10, πόσο σε ταλαιπωρεί αυτή τη στιγμή;

(0 καθόλου – 10 ανυπόφορο)

10. Αυτό είναι ένας γύρος tarring.

Επανάλαβε ξεκινώντας από το **Βήμα 5** μέχρι η ένταση να πέσει στο επίπεδο που επιθυμείς.

Διευκρινήσεις

Επειδή οι ενεργειακοί μεσημβρινοί είναι συμμετρικοί δεν έχει σημασία από ποια πλευρά του σώματος κάνουμε το tarring, μπορούμε να κάνουμε είτε στην δεξιά είτε στην αριστερή πλευρά του σώματος

Η βασική δήλωση του tarring έχει δύο εξίσου σημαντικά μέρη:

- Στο πρώτο κομμάτι δηλώνουμε το πρόβλημα που μας δημιουργεί τη δυσφορία (Παρόλο που **αισθάνομαι στενοχώρια...**).
Είναι σημαντικό να βιώσουμε τον πόνο και το πρόβλημα, (εδώ τη στενοχώρια) ώστε μέσω της ενεργοποίησης των ενεργειακών μεσημβρινών με το tarring να ξεμπλοκάρουμε το συναίσθημα και να το απελευθερώσουμε.
- Στο δεύτερο κομμάτι δηλώνουμε την αγάπη και την αποδοχή του εαυτού μας. (**...αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου για ότι είμαι και για ότι δεν είμαι**) Αυτό είναι πολύ μεγάλο πράγμα (και είναι κάτι που το δουλεύουμε συνολικά μέσα από τις πρακτικές μας) και γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να το βιώνουμε και **να το τονίζουμε εξίσου** κατά τη βασική μας δήλωση.

Μία πολύ συνηθισμένη ερώτηση είναι γιατί πρέπει να φέρνω στο νου μου αρνητικές σκέψεις και αρνητικά συναισθήματα; Ο νόμος της έλξης δεν λέει ότι αυτό που σκέφτομαι είναι αυτό που έλκω και φέρνω στη ζωή μου;

Το γεγονός είναι ότι αυτό που αποκαλούμε «αρνητικές σκέψεις» ή «αρνητικά συναισθήματα», από τη στιγμή που μας δημιουργούν δυσφορία σημαίνει ότι είναι (υποκειμενικά) αληθινά, βρίσκονται στο παρόν μας είτε τα σκεφτόμαστε συνειδητά είτε όχι.

Πολλές φορές η αυτόματη αντίδραση μας είναι να τα αποφεύγουμε, να τα καταπιέζουμε και να τα καταπνίγουμε με αποτέλεσμα αυτά τελικά να δρουν υπόγεια και να επηρεάζουν τη ζωή μας με τρόπους που ούτε καν τους αντιλαμβανόμαστε (ψυχοσωματικά κλπ)...

Επίσης είναι σημαντικό κάθε φορά η βασική μας δήλωση να περιλαμβάνει **ένα ζήτημα, το πλέον πιεστικό**. Αν θέλουμε να δουλέψουμε και με άλλα ζητήματα ολοκληρώνουμε με το πλέον πιεστικό και μόλις το κατευνάσουμε προχωράμε στο επόμενο.



Βασίλης Βαλανδρέας
vvalandreas@lifelab.gr