

Natālija Breitberga
EFT rokasgrāmata

Ceļš uz emocionālo veselību

Kā sakārtot sevi un
savu dzīvi



Jura Karčevska vāka dizains

ISBN 978-9984-859-30-9

- © N. Breitberga, teksts, 2011
- © J. Karčevskis, vāka dizains, 2011
- © «Izdevniecība Avots», 2011

Ievads

Vai jums ir nācies redzēt, kā saniknots mazs bērns kliedz vecākiem, brālim, mātai vai draugam: «Es tevi ienīstu un nekad vairs ar tevi nerunāšu!», bet pēc pāris minūtēm smejas, draiskojas un aktīvi komunicē ar to pašu cilvēku tā, it kā nekas nebūtu noticis?

Daudzi no mums ar laiku zaudē šo dabisko spēju pārdzīvot savas emocijas. Jo vecāki mēs kļūstam, jo uzstājīgāk vecāki, skolotāji, kaimiņi un sabiedrība apspiež mūsos šo spēju. Katru reizi, kad mums liek uzvesties rāmi, sēdēt klusi un mierīgi, nedīdīties, kad mūs pārlicina, ka «lieli puikas neraud», bet «lielas meitenes nedusmojas», mēs mācāmies apspiest savas emocijas. Ar laiku mēs pierodam vairāk rūpēties par pieklājības normu ievērošanu nekā par savas emocionālās veselības vajadzībām.

Rezultātā mēs tā arī neiemācāmies vadīt un veselīgi pārdzīvot savas emocijas. Parasti mums

ir divas galējības – vai nu mēs esam pārņemti ar emocijām, vai arī cenšamies no tām izvairīties, apspiežot tās.

Pirmā galējība – nevis mēs pārdzīvojam savas jūtas, bet tās mūs pārņem un pakļauj. Kad emocijas mūs pārņem (kauns, vainas sajūta, trauksme, samulsums utt.), tas rada dažādas psiholoģiskās problēmas. Piemēram, ja mūs pārņem bailes no citu cilvēku negatīva viedokļa par mums, mēs kļūstam par sociālās fobijas upuriem. Pārāk ilgstošas skumjas un nomācoša vainas sajūta jau ir depresijas simptomi utt.

Otrā galējība – izvairīšanās no savām jūtām. Rūpējoties par pieklājības normu ievērošanu, mēs apspiežam vai modificējam emocijas, kuras uzskatām par sociāli vai morāli nepieņemamām. Piemēram, mēs neļaujam sev izpaust aizkaitinājumu uz kolēģiem par to, ka viņi nenopietni izturas pret darbu, un aizkaitinājuma enerģiju kompensējam ar negausīgu ēšanu vakarā. Vai arī mums var parādīties «neizskaidrojamas» sāpes galvā vai vēderā. Vai arī mēs varam ierauties sevī, kļūt vienaldzīgi.

Ja kāda emocija mums ir «neatļauto emo-

ciju sarakstā», tad katru reizi, kad tā mums parādīsies, mēs transformēsim to kaut kā citā un rezultātā nespēsim sevi saprast. Piemēram, skaudība var pārtapt par agresiju vai pat sajūsmu par cilvēku, kurš to izraisa. Kad mēs norobežojamies no savām emocijām, mūsu intuīcija sāk pieklibot, mēs sākam kļūdīties citu cilvēku novērtējumā, un mums kļūst grūti izprast arī savas vajadzības.

Mēs pierodam izvairīties no mūsu emocijām skatoties televizoru, darbojoties internetā, ēdot, ejot uz kino, lasot grāmatas, dzerot alkoholu, lietojot zāles, sportojot un darot daudz ko citu, kas novērš mūs no emocionālām sāpēm pietiekami ilgi, lai mēs tās varētu noslēpt vēl dziļāk. Protams, kopumā lielākā daļa augstāk minēto aktivitāšu ir pozitīvas un noderīgas. Vienkārši mēs esam tendēti tām veltīt pārlietu uzmanību un rezultātā zaudējam kontroli pār tām. Mēs tās izmantojam, lai līdzsvarotu mūsu nespēju risināt iekšējus emocionālus konfliktus.

Visi ir dzirdējuši izteicienu «laiks dziedē». Diemžēl daudziem no mums tas nozīmē apmēram sekojošo: «Dodiet man pietiekami daudz laika – un es spēšu noslāpēt jebkuras jūtas.»

Kad mēs apspiežam savas jūtas tā vietā, lai pilnā mērā tās pārdzīvotu tad, kad tās rodas, tās krājas un rada diskomforta sajūtu. «Apspiest» nozīmē uzlikt jūtām vāku, neļaut tām izrauties uz āru, noliegt tās, apvaldīt, slēpt, nepievērst tām uzmanību, izlikties, ka to nemaz nav. Taču ikviena neizreaģēta emocija automātiski nogulsņējas zemapziņā.

Mēs apspiežam tik daudz emocionālās enerģijas, ka varam «uzsprāgt» jebkurā brīdī. Mēs pēkšņi varam pateikt vai izdarīt kaut ko tādu, ko vēlāk nožēlojam. Bet ķermenis, neizturot iekšējo spriedzi, sāk slimot. Lielākā daļa fizisko saslimšanu ir saistītas tieši ar uzkrātām negatīvām emocijām.

Mūsu psiholoģiskās problēmas arī ir cieši saistītas ar uzkrātām negatīvām emocijām. Piemēram, tāda problēma kā zems pašvērtējums, nepārlicinātība sevī patiesībā ir dzīves laikā uzkrātas negatīvas jūtas pašam pret sevi. Šīs negatīvās jūtas uztur negatīvas domas: «Ar mani kaut kas nav kārtībā», «Es neko nespēju dzīvē sasniegt», «Es esmu nožēlojams», «Es esmu neveiksminieks», «Es neesmu interesants un svarīgs citiem», «Man nekas nesanāks»,

«Es neesmu pelnījis labu dzīvi», «Ar mani notiks kaut kas slikts», «Man neveicas», «Esmu stulbs», «Man nekad nebūs normālu attiecību» utt. Negatīvas jūtas ir kā labs «mēslojums» negatīvo domu pastāvīgai «plaukšanai» un «ziedēšanai».

Visbiežāk šādas domas mēs pat īsti neapzināmies vai arī uzskatām tās kā kaut ko pašu par sevi saprotamu. Taču tieši ar negatīvām domām ir saistītas tādas problēmas kā fobijas, paaugstināta trauksmainība, problēmas attiecībās, problēmas darbā, finanšu problēmas, zems pašvērtējums, motivācijas trūkums (strādāt, ēst veselīgu pārtiku, sportot utt.), atkarības (alkohols, cigaretes, pārēšanās, līdzatkarība, darboholisms, šopings utt.). Tas ir kā apburtais loks. Negatīvas domas rada negatīvas emocijas pašiem pret sevi, bet negatīvas emocijas savukārt vēl vairāk pastiprina negatīvas domas par sevi.

Daudzi ir dzirdējuši par pozitīvo domāšanu un cenšas domāt pozitīvi. Taču tas neko nedod, ja mēs neko nedarām ar savām uzkrātajām negatīvajām emocijām. Kad mēs atbrīvojamies no uzkrātām negatīvām jūtām, mūsu domāšana

N. Breitberga. Ceļš uz emocionālo veselību. Kā sakārtot sevi un savu dzīvi

dabiskā veidā kļūst pozitīvāka un konstruktīvāka. Mums vairs nav jācenšas speciāli pozitīvi domāt. Tas notiek automātiski, jo, kad mums vairs nav negatīvo jūtu pret sevi, negatīvas domas vairs nespēj mūs ietekmēt.

Visas emocijas ir svarīgas un noderīgas

Cilvēks ir emocionāla būtne. Katru dienu dažādu notikumu un situāciju iespaidā mēs pārdzīvojam veselu emociju gammu. Pateicoties jūtām un emocijām, mūsu dzīve kļūst krāšņāka un piepildītāka. Emocijas un jūtas padara mūs dzīvus. Taču ir svarīgi, ka mēs protam vadīt un veselīgi pārdzīvot savas jūtas un emocijas.

Ar ko atšķiras emocijas no jūtām

Emocijas ir kāda notikuma vai situācijas īslaicīgs emocionālais pārdzīvojums. Par bāzes emocijām uzskata bailes, dusmas, skumjas, prieku, pārsteigumu, riebumu, interesi. Šo 7 emociju kombinācija nosaka visus mūsu pārdzīvojumus. Piemēram, trauksmes sajūtu var veidot bailes, dusmas un interese. Taču

jūtas ir mūsu ilgstoša un noturīga emocionālā attieksme pret kaut ko (cits cilvēks, hobijs, darbs utt.).

Visas mūsu emocijas ir noderīgas un svarīgas – pat tās, kuras mēs saucam par negatīvām. Emocijas nes sevī svarīgu informāciju, kas palīdz mums saprasties ar citiem cilvēkiem un pasargā no briesmām. Tāpēc ir svarīgi ieklausīties savās emocijās.

Bailes mūs informē par reālām vai iedomātām briesmām un mobilizē mūs.

Dusmas ir signāls, ka mūsu robežas tiek pārkāptas, mūs neuztver nopietni vai traucē sasniegt mūsu mērķus. Dusmas mūs pasargā no ienaidniekiem, brīdina par briesmām. Pateicoties dusmu enerģijai, mēs jūtam savu spēku, drosmi un pārliecinātību sevī.

Bēdas, skumjas ļauj ierauties sevī, lai pārdzīvotu kādu mums svarīgu zaudējumu. Skumjas mūs padara pieklājīgākus un apdomīgākus. Rezultātā tās palīdz mums atgūt dzīves enerģiju.

Pateicoties **priekam**, mēs jūtamies pārliecināti sevī, nozīmīgi, mīlēti un brīvi. Izjutot prieku, mēs kļūstam atsaucīgāki, uzmanīgāki pret citiem, un tas piesaista pie mums citus cilvēkus.

Pārsteigums ir mūsu reakcija uz visu jaunu un nezināmu. Mēs sastingstam un izvērtējam risku. Ja riska nav, tad mēs tuvāk izpētām šo jauno un nezināmo. Taču, ja risks tomēr ir, mēs bailēs bēgam projām.

Pretīgums, riebums pasargā mūs no tā, kas var apdraudēt mūsu psihisko vai fizisko veselību.

Interese ir svarīga mūsu intelektuālajai attīstībai. Tā mudina mūs uzzināt kaut ko jaunu un tikt skaidrībā ar sarežģītām lietām.

Kā iemācīties vadīt un veselīgi pārdzīvot savas emocijas

Pārsvarā mēs dzīvojam domās par pagātņi un nākotni tā vietā, lai pārdzīvotu savas jūtas tad, kad tās rodas. Taču laiks, kad mēs varam kaut ko izdarīt ar savām jūtām (un attiecīgi arī kaut ko mainīt savā dzīvē), ir tikai TAGADNE. Koncentrējoties uz savām jūtām, mēs izejam tām cauri un atbrīvojamies no tām. Parasti mēs pretojamies jūtām un apspiežam tās tā vietā, lai izlaistu tās caur sevi. Lai atbrīvotos no emocijām, vienkārši jābūt kontaktā ar tām. Taču mūs tas biedē. Mums liekas, ka mēs neizturēsim, ka jūtas nekad nebeigsies un tas būs pārāk sāpīgi.

Šajā grāmatā es jūs iepazīstināšu ar metodi – *Emotional Freedom Techniques* (saīsināti – EFT), kas ļauj samērā ātri un viegli risināt savas emocionālās problēmas. Šīs metodes autors ir amerikānis, personiskās izaugsmes treneris Gērijs Kreigs (Gary Craig).

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads	5
Visas emocijas ir svarīgas un noderīgas.....	11
Kā iemācīties vadīt un veselīgi pārdzīvot savas emocijas.....	14
Kas ir <i>Emotional Freedom Techniques</i>	16
Kā darbojas EFT	20
1. Skaidrojums no psihoterapijas viedokļa.....	20
2. Skaidrojums no smadzeņu darbības viedokļa	26
3. Skaidrojums no Austrumu medicīnas viedokļa	28
4. Skaidrojums no kvantu fizikas viedokļa	30
Kādas problēmas var risināt ar EFT palīdzību	33
EFT Pamata protokols	36
Kādus akupunktūras punktus mēs izmantojam EFT Pamata protokolā	39
Bungošanas tehnika.....	42
Sagatavošanas frāze.....	45

Atgādinājuma frāze	51
Ko darīt, kad ir izpildīts EFT Pamata protokols	53
Piemērs, kā lietot EFT Pamata protokolu.....	55
Izvērtais EFT protokols	58
Kādus akupunktūras punktus mēs izmantojam izvērstajā EFT protokolā?.....	60
Piemērs, kā lietot izvērsto EFT protokolu.....	63
Kā noslēgt EFT procesu.....	66
Ko darīt, ja jūs neprogresējat	68
1. Aspekti	68
2. Pretestība.....	82
3. Konsultācija ar EFT speciālistu.....	88
EFT pielietošana darbam ar dažādām problēmām	94
EFT un zems pašvērtējums	94
EFT un atkarības (ēšana, pīpēšana, alkohols, iepirkšanās, attiecības u.c.).....	96
EFT un problēmas attiecībās	99
EFT un fobijas	102
EFT un veselības problēmas	105
EFT un mērķu sasniegšana	110
EFT un finansiālā labklājība.....	112
Kā lietot EFT sabiedriskā vietā.....	117
EFT ikdienas pielietošanas piemēri	121