

**Mit érdemes figyelembe venni, amikor „nem tökéletesen sikerül” valami egy EFT kezelés során?
Dr. Aditi Salhotra CHt, Mumbai, India**

a cikk Gary Craig honlapján (www.emofree.com) jelent meg

Fordította: Sággy Zsuzsanna

Dr. Aditi Salhotra Indiából megosztja velünk a tapasztalatait és az okokat, amikor nem sikerül egy kliensnél teljes változást elérnünk.

Ha azt érzed, hogy nem sikerült olyan sikert elérned egy klienssel, egy baráttal, vagy egy családtaggal, amitől azt remélted, hogy meggyógyíthatja őt, akkor ez a cikk neked szól. Elég sok tapasztalatot szereztem, és találtam egy olyan megoldást, amely bevált. Remélem, neked is segíteni fog. Bár a kliens szót használtam, de ez lehet a párod, a barátod, a gyermeked, vagy bárki más, akin reméled, hogy segíteni tudsz EFT-vel. A terapeuta szót is használtam, ami arra vonatkozik, aki a kopogtatást vezeti.

Az alábbiakban bemutatok 6 lehetséges okot, amely miatt nem tökéletes a siker... vagy hiba történik:

- 1.) **A kliens nem tökéletesen nyitott a saját problémáira**, vagy képtelen kiadni magából őket, mert a terapeuta ellenkező nemű, és a kliensnek korlátozó hiedelmei vannak arról, hogy az ellenkező neműek nem képesek megérteni az ő nézőpontját. Vagy olyasmiről van szó, amit túl személyesnek gondolnak.
- 2.) **A kliens nem végzi el az EFT házi feladatát**, amire szükség lenne ahhoz, hogy a mentális problémáinak erdejéből minél több fát kivágjunk.

- 3.) **A kliens nem nyitott az EFT-re**, még akkor sem, ha már segített alaposan enyhíteni a problémáján.
- 4.) **A terapeuta nem érti meg, hogy a gyógyulás egy folyamat**, amelyhez idő, türelem, és elkötelezettség szükséges. Nem minden kliens kész arra, hogy az első ülésen nagy áttörést érijünk el. De talán hajlandóak lesznek rá a 3. alkalommal, és akkor lehetséges, hogy egy alapvető problémát sikerül megoldani. Ha ez így történik, az hirtelen olyan emelkedést jelenthet az életükben, hogy érzik a fényt, a változást és a különbséget, és talán elhatározásra jutnak, hogy az életük vagy életmódjuk fontos aspektusait megváltoztassák.
- 5.) **A terapeutának szokatlanul magas elvárásai vannak a sikerrel szemben**, és *minden* témát meg akar oldani (lehet, hogy azért mert látja a kapcsolatot a felszíni és a mélyebb problémák között). Nekik meg kell érteniük, hogy a kliensük egész világa változik, és a változásoknak olyan ütemben kell megtörténni, amit a kliens még kezelni tud – úgy, hogy közben egészségesebb belső világot legyen képes kialakítani.

Egyébként sem játszhatunk Istent. Még ha az EFT a legjobb önsegítő módszer is, amit valaha felfedeztek, csak ajánlani tudjuk – a többi a kliens fejlődésétől függ.

Lehet, hogy bizonyos időszakokat kihagynak majd, aztán visszajönnek, vagy úgy döntenek, hogy nem folytatják a terápiát. Emlékezz rá, hogy a legtöbben akkor jönnek terápiára, ha boldogtalanok a jelenlegi helyzetükben, vagy komfort zónájukban, és meglepő módon, ha nem eléggé boldogtalanok, akkor nem is eléggé motiváltak!

- 6.) **Egy kliens általános képtelensége, hogy beszéljen magáról** az alacsony önbecsülésének, önértékelésének köszönhető, és ez gyakran tudattalan módon megakadályozza őt még abban is, hogy tudomást vegyen az alap problémájához kapcsolódó igazi gondolatairól – ami gyakran áll a lassabb gyógyulás hátterében.

Ami kiemelendő a fent említett okok esetében, hogy **a terapeutának fel kell ismernie, hogy az ő szerepe csupán felajánlani a segítséget** ezzel a módszerrel, és emlékeznie kell rá, hogy nem dönthet a kliens helyett, hogy hajlandó és kész-e a változásra. Szóval a terapeuta nem azonosíthatja magát a munkájával olyan mértékben, hogy ha egy esetet nem sikerül tökéletesen megoldania, azt személyes hibájaként fogja fel. Még a jó és tanult terapeuták, és magasan képzett gyógyítók sem mindig figyelnek oda, hogyan értékelik önmagukat, ahogy minket sem erre szoktattak.

Ha azt érzed, hogy néhány régi eseted, vagy tapasztalatod zavar téged, kérlek, szánj rá időt, és kopogtass rá – vedd a kliens nevét, és kopogtass egy kört, aztán kopogtasd a Karate pontot, ahogy kimondod, mit szeretnél volna, mi történjen azon az ülésen (és ezt logikus gondolkodás nélkül csináld végig). Például, ha azt szeretted volna, hogy a megfázása egy óra kopogtatás után eltűnjön, és felfedezd az összes kapcsolódási pontot ebben a témában, akkor egyszerűen mond ki. Senki nem ítél el ezért.

Bemutatok egy példát egy klienssel történt, hibásnak érzett EFT ülés után:



Karate pont: „Még akkor sem tudta elmondani az anyjának, hogyan érzett, amikor előttem ült...csodálkozom, hogy mi tarthatta őt vissza...nem én voltam, de valami visszatartotta, és azt kívánom, bárcsak képes lett volna rá.”

„Rosszul éreztem magam, hogy nem tudtam megteremteni a szabadság és a feltétel nélküli pozitív figyelem környezetét számára, hogy kimondhassa, amit szeretne (itt mondd ki az összes gondolatod a reményeidről, vágyaidról és álmaidról azzal az üléssel kapcsolatban)”.

Fájdalmas pont: „Annak ellenére, hogy rossz érzéseim voltak (itt a te érzéseidet mondd), szeretem és elfogadom magam, mert a legjobb tudásom szerint cselekedtem.”

Egy kör a pontokon: „Rosszul éreztem magam...(itt az érzéseid mondd)”

Szemöldök: „Megengedem magamnak, hogy tanuljak ebből az esetből.”

Szem mellett: „Megengedem magamnak, hogy értékeljem a változáshoz szükséges elkötelezettséget és bátorságot.”

Szem alatt: „Megengedem magamnak, hogy értékeljem azokat is, akik még nem gyűjtöttek elég bátorságot.”

Orr alatt: „Megengedem magamnak, hogy hálás legyek azoknak, akik már elég bátrak a változáshoz.”

Áll: „Megengedem magamnak, hogy minden kliensemben észrevegyem a belső erőt, és együtt mosolyogjak velük a legkisebb változáson is.”

Kulcscsont: „Megengedem magamnak, hogy minden lépés értékét észrevegyem, ami NAGY változás a kliens életében.”

Kar alatt: „Megengedem magamnak, hogy értékeljem a saját erőfeszítéseimet és hálás legyek azért, hogy segíteni tudtam ennek az embernek.”

Fejtetőn: „Hálás vagyok, hogy láthatom, ahogy az emberek a saját tempójukban fejlődnek.

Ha késztetést érzel magadban, ismételd az utolsó, és bármelyik másik mondatot 1-2 körön keresztül. Fantasztikus hatása van.

Szeretettel,

Dr. Aditi Salhotra CHt (Mumbai, India)