

POKLEPÁVÁNÍ

CESTOU EFT K ÚLEVĚ OD BOLESTI

Kniha, jež vás krok za krokem povede
ke snížení intenzity chronické bolesti
a k jejímu odstranění

Nick Ortner



Nakladatelství ANAG

OBSAH

<i>Předmluva</i>	9
<i>Úvod</i>	13
<i>Kapitola 1: Věda o bolesti</i>	19
<i>Kapitola 2: Výrazná a rychlá úleva od bolesti</i>	37
<i>Kapitola 3: Jak se zbavit chronického stresu a tenze</i>	57
<i>Kapitola 4: Jak se vyrovnat s emočními a tělesnými dopady událostí</i>	81
<i>Kapitola 5: Poklepávání na diagnózu</i>	95
<i>Kapitola 6: Jak vyjádřit a uvolnit emoce</i>	115
<i>Kapitola 7: Odbourávání emočních reziduí z dětství</i>	135
<i>Kapitola 8: Jak se zbavit rezistence vůči změně</i> – když se my sami stáváme svou bolestí.....	159
<i>Kapitola 9: Jak si vytvořit nový vztah k sobě, svému tělu a svému životu</i>	181
<i>Kapitola 10: Vytvořte si vizi zdravé a bohaté budoucnosti bez bolesti</i>	199
<i>Dodatek: Příběh o tom, jak vznikla The Tapping Solution Foundation</i> <i>(Nadace pro poklepávání)</i>	217
<i>Bibliografie</i>	221
<i>Doplňkové zdroje</i>	225
<i>Poděkování</i>	227
<i>O autorovi</i>	229
<i>Rejstřík</i>	231

ÚVOD

Pokud jste začali číst tuto knihu, je to pravděpodobně proto, že vy nebo někdo z vašich blízkých trpí fyzickými bolestmi a vy hledáte řešení tohoto problému. A pokud jste na tom podobně jako většina lidí trpících chronickou bolestí, jste pravděpodobně frustrovaní, naštvaní, zklamaní, nebo dokonce v depresi.

Rozumím tomu. Bolest není žádná legrace. Fyzická bolest bývá pocíťována a prožívána na škále od nepříjemné po nesnesitelnou a mučivou. Podobně drastický je i emoční doprovod tohoto prožitku, zvláště v případech, kdy je fyzická bolest chronická.

Bolest nás často omezuje těmi nejpřekvapivějšími způsoby, ať už jde o to, co můžeme nebo nemůžeme dělat, kam můžeme nebo nemůžeme jít, ovšem i v naší interakci s ostatními, a také v tom, co jsme schopni tady na světě vytvořit a jak se chováme a projevujeme v běžném životě. A čím víc se nás bolest zmocňuje, tím víc má tendenci nás utahat, ba zlomit. Časem začneme mít pocit, že už jí vůbec nejsme schopni čelit. Neustále hledáme řešení – abychom se už konečně zbavili té neustálé bolesti – ale za nic na světě se jí nejsme schopni nadobro zbavit.

Zde je jen něco z toho, co slyším při své práci s lidmi trpícími chronickou bolestí:

„Ta bolest je tady pořád; ani na okamžik nepřestane. Beru Advil ve formě PEZ bonbonů (komprimát), abych vůbec mohl fungovat, ale ta bolest nikdy nezmizí.“

„Asi před před deseti lety jsem si při pádu poranil nohy. Podstoupil jsem šest operací chodidel... ta bolest je stále nesnesitelná. Zkoušel jsem všechno a nic nepomáhá. Po těch operacích se bolesti ještě zhoršily, a to mě hrozně štve.“

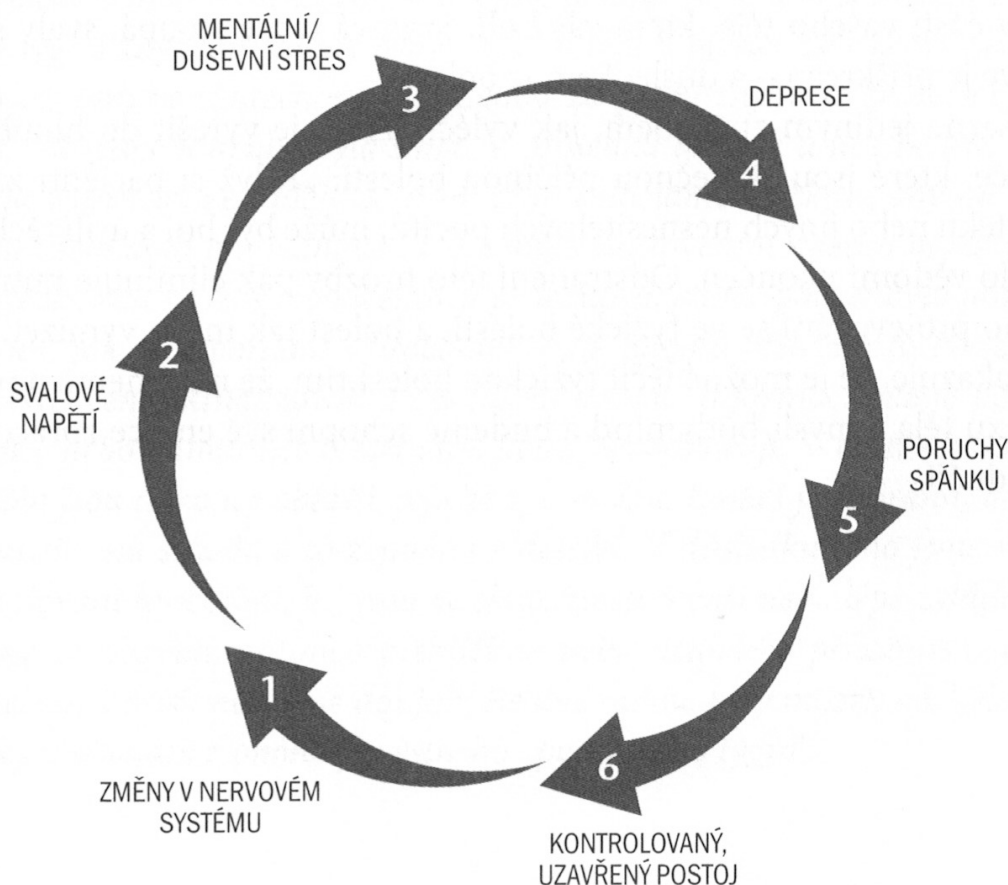
„Snažil jsem se být chlapák, ale... ta bolest v zádech, ta jde střídavě nahoru a dolů a ani na chvíli nepřestane.“

Pokud vám něco z toho zní povědomě, nejste sami. Chronickou bolestí trpí více než sto milionů Američanů, a to je jen malý dílek z celkového počtu lidí, kteří jí trpí na celém světě. Při každé své přednášce, ať jsem na jakémkoliv kontinentu, se lidí

PRIMÁRNÍ PŘÍČINA BOLESTI

John Sarno, M.D., autor knihy *Healing Back Pain*, po většinu své kariéry léčil u svých pacientů právě ty symptomy, které objevila a popsala Candace Pert. Během své praxe zahrnující tisíce případů identifikoval tzv. Tension Myositis Syndrom (TMS), kdy slovo *myositis* znamená fyziologickou změnu ve svalu. My všichni, říká Sarno, přirozeně prožíváme i negativní emoce, zvláště hněv, a to jak v důsledku působení spousty různých stresorů, tak nároků, jež na nás klade každodenní život. Když se v nás hněv neustále pouze hromadí bez toho, abychom mu dovolili se projevit, může se stát, že zůstane takříkajíc pohřben v našem nevědomí. Sarno o tom říká: „Akumulovaný hněv se mění ve vztek a děsivý, neuvědomovaný vztek má za následek rozvoj fyzických symptomů.“

Tento proces je naprosto normální, ale je obtížné řídit a zvládat jej prostřednictvím vědomé mysli s využitím konvenčních terapií. Sarno to dále vysvětluje takto: „Lidé, pokud by měli možnost volit mezi možnostmi srovnat se nějak s obtížnými pocity anebo prožívat intenzivní fyzickou bolest, by si většinou vybrali možnost vyrovnat se s pocity. Je to logické. Ale lidský emoční systém na současné vývojové úrovni nám způsoby reakce prostě diktuje; a na nevědomé úrovni se často chová nelogicky.“ Výsledkem je, že místo abychom negativní emoce, jako např. strach, zpracovali, spíše je mimovolně pohřbíme v nevědomí.



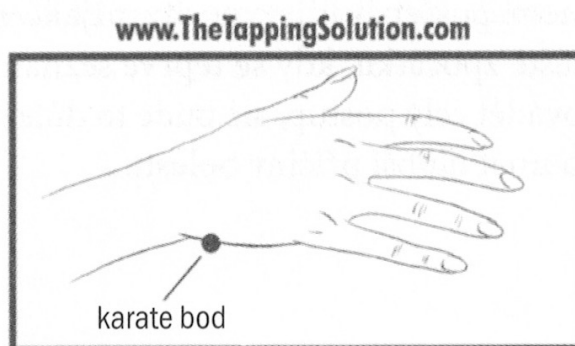
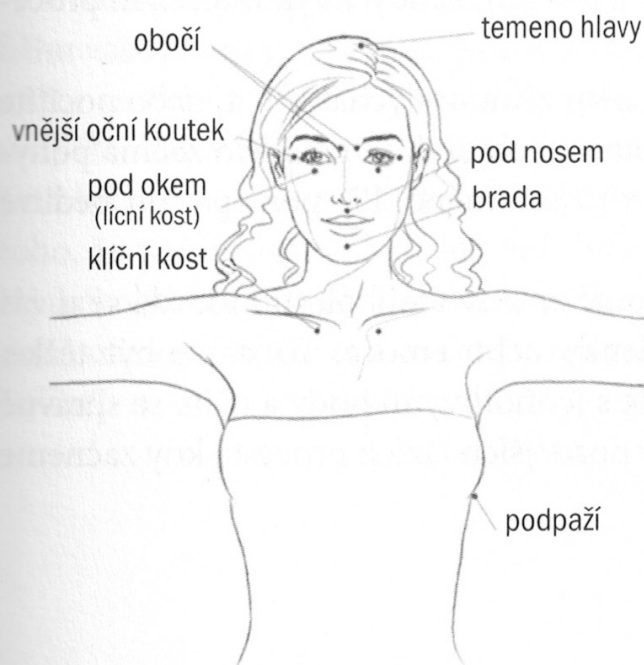
Jakmile si na poklepávání zvyknete, můžete u každého bodu sekvence připomínací formuli měnit. Například: „Ta bolest v kříži... ta bodavá bolest v kříži... ta palčivá, bodavá bolest...“ V dalším textu knihy budu v návodech tyto změny připomínací formule uvádět. Ale teď, pro začátek, si to klidně maximálně zjednodušte a opakujte prostě v každém bodě stejnou formuli.

Krok 5 – Proklepávejte se jednotlivými body

Nyní jste si zformulovali své výchozí prohlášení i připomínací formuli, takže jste připraveni začít s poklepáváním. Začněte tím, že během poklepávání na karate bod třikrát pronesete své výchozí prohlášení. Klepat můžete tou rukou, kterou je to pro vás přirozenější a pohodlnější. Klepejte v takovém rytmu a takovou silou, aby to bylo pro vás tak akorát; špatně to dělat ani nemůžete!

Poté, co jste třikrát nahlas pronesli své výchozí prohlášení, začněte s poklepáváním; postupně projděte všech osm bodů, a u každého bodu řekněte svou upomínací formuli. Jedná se o tyto body:

Poklepávací body



KDYŽ BOLEST TRVÁ, KLEPEJTE!

Jedním z fantastických benefitů EFT je to, že může velmi rychle přivodit reálnou a trvalou úlevu od bolesti, a to bez ohledu na diagnózu, momentální stav, trvání nebo intenzitu bolesti; ale viděli jsme již, že samotný proces se u jednotlivých lidí často velmi liší. Někdy účinkuje poklepávání přímo na bolestivé místo, popřípadě se zaměří na příčinu bolesti a dosáhne úplné úlevy od bolesti skutečně velmi rychle. To pak můžeme nazvat bleskovým zázrakem, ke kterému často dojde tehdy, když to nejméně očekáváme. Ale ať už k němu dochází jak chce často, pravidlem to není. Všichni v sobě nosíme hluboce zakořeněné emoční vzorce, které bývá těžké prolomit, a náš mozek je navržen a zapojen tak, aby se změnám všeho druhu bránil. Toto zapojení a z něj plynoucí odpor může být dokonce pravou příčinou chronické bolesti! Neboť náš mozek možná do té míry setkání s určitými emocemi odmítá, že vydá pokyn tělu, aby vyvinulo chronickou bolest, jež pak brání tomu, abychom si ony emoce vůbec uvědomili. Pro mnoho těch, kdo trpí chronickou bolestí, je právě pevné odhodlání poklepat oním faktorem, který jim přinese toužebně očekávanou úlevu.

V případě zvláště hluboko usazených emocí – těch nejneproniknutelnějších a nejzapletenějších – může vás i vaše pouť občas přivést k nejružnějším zvrátům a peripetitiím. Nezapomeňte, že pokud se problém, který se pokoušíte objasnit, tedy například bolest nebo za ní se skrývající emoce, nejdříve v důsledku poklepávání zhorší, znamená to, že jste na správné cestě. Když se začnete otevírat hlubším příčinám bolesti, může se spousta dosud potlačovaného materiálu drát na povrch. Nenechte se tím odradit; je to způsob, jakým vám vaše tělo sděluje, kolik emoční energie se kolem určitého problému nahromadilo. Při své práci jsem se setkal s klienty, kteří začali plakat již v okamžiku, kdy se sotva pustili do poklepávání, a to aniž by vůbec byt jen zahlédli všechny své emoční problémy; bylo tomu tak proto, že v jejich těle se opět probudily k životu a uvolnily dosud pohřbené emoce. S pokračujícím poklepáváním se budete očišťovat i od všeho, co bylo součástí vaší bolesti. Výsledky, kterých možná dosáhnete už za pár minut, nebo během několika hodin či týdnů, však opravdu promění váš život.

lidi říkat, že v situaci, kdy pociťují bolest, jsou jakoby „jiným člověkem“. Znamenalo by to, že pod náporom bolesti je pro ně nemožné nechovat se a nejednat odlišně než obvykle. Časem se nicméně může stát, že tento „jiný člověk“, v kterého se působením bolesti proměňujeme, může začít ovládat celou naši identitu, takže ostatní součásti nás samých a celý náš život pod tímto závojem sotva prosvítají.

Bolest často velmi rychle ovládne celý náš život, a časem tak může začít zásadně spoluurčovat nejdřív to, jak se cítíme, a posléze i to, co děláme. A nakonec se my sami staneme bolestí. Jak je to s vámi? Identifikujete se – tedy coby člověk, kterým jste a kterým byste mohli být – jako někdo, kdo trpí bolestí?

STALA SE JIŽ BOLEST SOUČÁSTÍ VÁS SAMÝCH?

S deníkem v ruce uvažujte chvíli o tom, *Kým bych byl/a bez své bolesti*. Do deníku si запиšte vše, co vám přijde na mysl. Pokud se nic neobjeví, proklepejte celou sekvenci a u každého bodu si položte tuto otázku.

Zde uvádím některé objevy, které klienti při práci na tomto cvičení učinili:

- Kdyby bolest zmizela, nebudu vědět, kdo jsem.
- Bolest mě zaměstnává po všechen můj čas.
- Kdyby došlo ke změně, nevím, co mám očekávat.
- Změna bude znamenat jen to, že se budou dít ještě další zlé věci.
- Kdybych netrpěl bolestí, musel/a bych _____.

Abyste se zbavili těchto přesvědčení, doporučuji začít s poklepáváním. Nezapomínejte, že se zde jedná o obecné poklepávání na obecné přesvědčení. Pokud se u vás objeví jakékoliv specifitější myšlenky, vzpomínky nebo cokoliv jiného, proklepejte každou položku jednotlivě, jednu po druhé.

Předtím, než začnete s poklepáváním, řekněte nahlas: „Kdyby bolest zmizela, nebudu vědět, kdo jsem.“ Ohodnoťte pravdivost této věty na stupnici od 0 do 10. Uvědomte si také intenzitu své bolesti a udělte jí hodnotu. Oba údaje si poznačte do deníku. A pak začněte s poklepáváním:

Karate bod: I když nevím, kým budu bez této bolesti, stále trvám na tom, že přijímám sám/a sebe.

O AUTOROVÍ

Nick Ortner je tvůrcem a producentem veleúspěšného dokumentárního filmu *The Tapping Solution* a autor knihy se stejným názvem, jež se umístila na žebříčku best-sellerů listu *New York Times*. Rovněž organizuje každoroční celosvětové on-line setkání Tapping World Summit, kterého se účastní více než milion lidí.

Ortner je skvělý řečník, který přednáší o průlomové metodě poklepávání po celém světě, radí nejrozličnějším firmám a organizacím, jak zavádět a do provozu integrovat metodu EFT poklepávání a další techniky ke snížení a odstranění stresu, a usiluje o širší využívání poklepávání ve školách, nemocnicích a dalších organizacích.

Navštivte Nickovy stránky na Twitteru (@nickortner) a na Facebooku (facebook.com/nortner).

www.thetappingsolution.com