



umra



# EFT - *Tehnika doseganja* *čustvene svobode*

Pika Rajnar

akreditirana predavateljica pri organizaciji AAMET

International

Partnerji programa



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

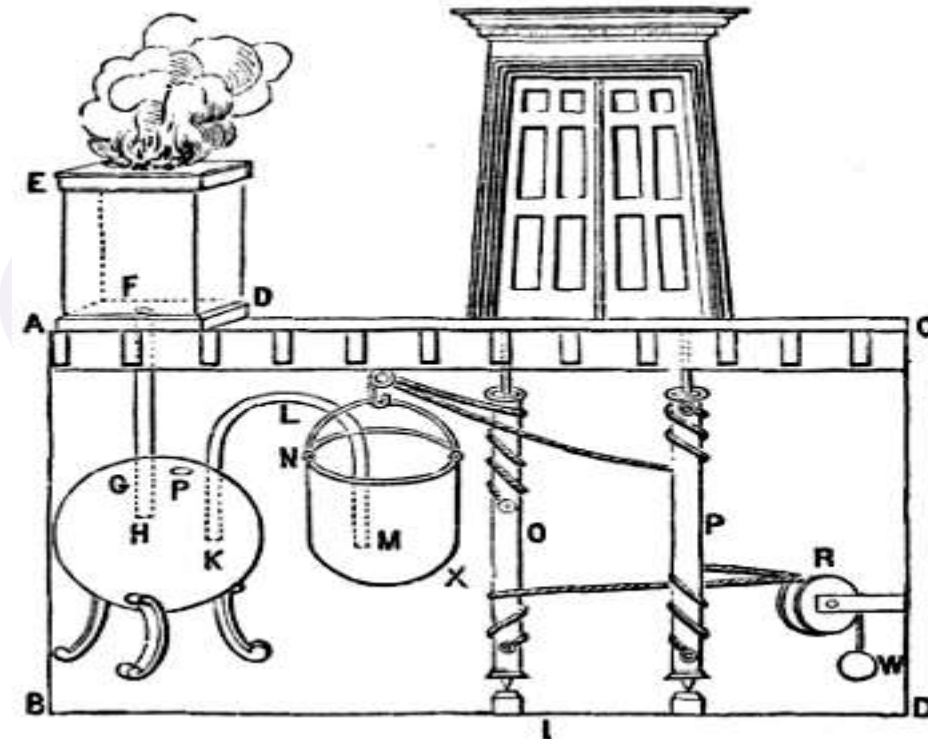
Sofinancer programa:

*Razumevanje delovanja človeškega telesa se ves čas nadgrajuje*



kot zapleten urni mehanizem

štirje telesni sokovi: kri, sluz, žolč, črni žolč. Vse pa poganja para.

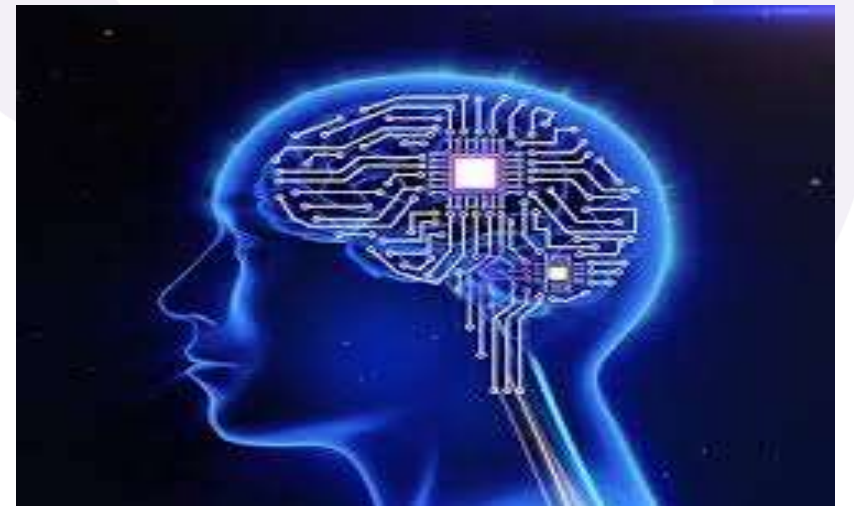


*Razumevanje delovanja človeškega telesa se  
ves čas nadgrajuje*



kot računalnik

prva Nobelova nagrada za  
odkritje o ustroju in delovanju  
možganov – leta 1981



*Razumevanje delovanja človeškega telesa se  
ves čas nadgrajuje*



**dr. Roger  
Callahan**  
psiholog  
1925 – 2013  
TFT (1984)

**Gary Craig**  
strojnik  
1940 –  
EFT (1996)



## *kaj pa Slovenija?*

- Leta 2006 dobimo prevod originalnega EFT Priročnika (šeste izdaje) v slovenščino. Avtor metode Gary Craig zahteva, da so, enako kot original, tudi vsi prevodi brezplačno dostopni.
- Leta 2010 na Fakulteti za socialno delo dve študentki napišeta prvo slovensko diplomsko nalogo o delovanju metode EFT z naslovom Metoda EFT kot orodje za samopomoč.
- Junija 2016 Ministrstvo za šolstvo doda izobraževanje o uporabi metode EFT v katalog KATIS.



## *kam umeščamo EFT?*

- Metoda EFT sodi v t.i. družino “tehnik energijske psihologije”, ki upoštevajo pomen in pomembnost prostega pretoka električnih poti v človeškem telesu. Delovanje metode EFT je hitro, v svojem bistvu je namenjena sprotni dnevni uporabi doma (podobno kot tuš, samo odznotraj), v večjih in izkušanih rokah pa je nežno in učinkovito orodje, ki se dobro kombinira s katerimkoli psihoterapevtskim pristopom.



## *Učinki EFT?*

- Metoda EFT :
  - blaži zaskrbljenost in tesnobo
  - poveča naše zavedanje
  - zelo spontano omogoči nove, pozitivne poglede na situacijo.



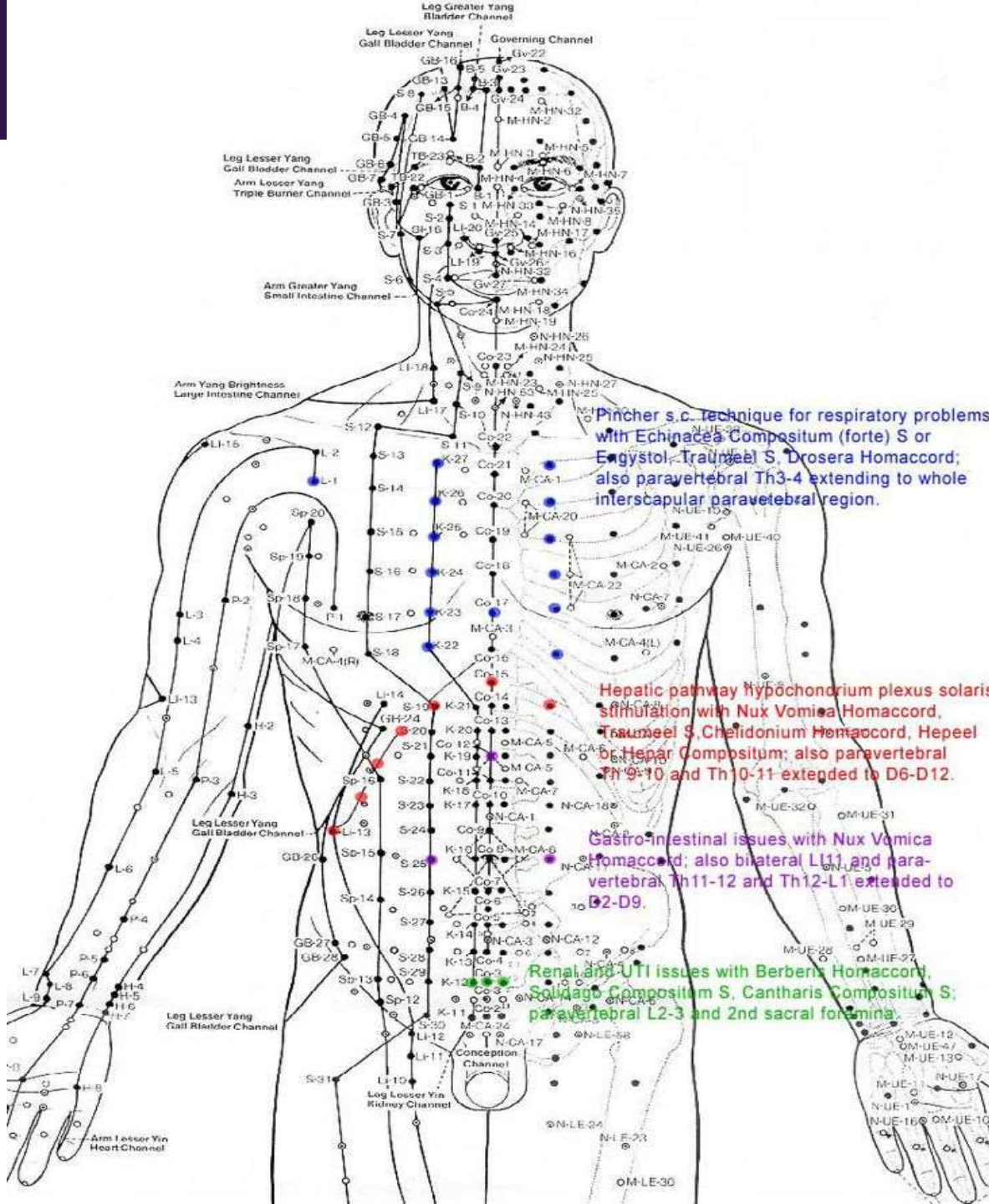
**AAMET International** je mednarodna organizacija, ki že od leta 1999 skrbi za standarde poučevanja in izvajanja metode EFT.

([www.aametinternational.org](http://www.aametinternational.org))

## *o vplivu čustev*

“Trajno in neučinkovito spoprijemanje z negativnimi čustvi lahko vodi v *izgorelost*, t.j. doživljanje čustvene in telesne izčrpanosti, depersonalizacijo in zmanjšanje osebne izpolnitve, ki se razvije kot odziv na kronično izpostavljenost stresu.”

Revija Sodobna pedagogika 4/2015; avtorica dr. Marjeta Šarić, naslov članka: “Čustva učiteljev: pregled raziskav s psihološke perspektive.”



Pri uporabi metode EFT je dovolj, da se naučimo, kje so končne točke posameznega meridiana.

*EFT – Emotional Freedom Techniques - Tehnike  
doseganja čustvene svobode*

DOGODEK



NEPRIJETEN  
OBČUTEK

Tako je seveda videti na prvi pogled.

Kaj pa vsi potniki na istem letalu?

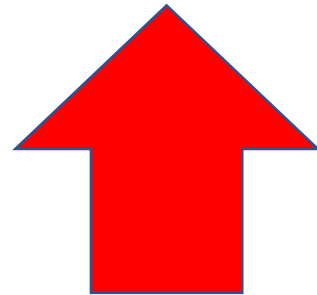
Turbulenca trese vse enako, pa jih tudi enako močno skrbi?

## *EFT – osnovno dejstvo*

DOGODEK



NEPRIJETEN  
OBČUTEK



motnja v telesnem energijskem sistemu

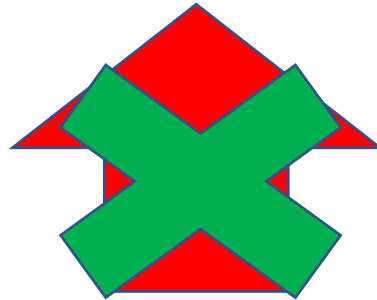
## *EFT – osnovno dejstvo*

DOGODEK

EFT je ORODJE,  
s katerim to  
motnjo  
umaknemo



NEPRIJETEN  
OBČUTEK



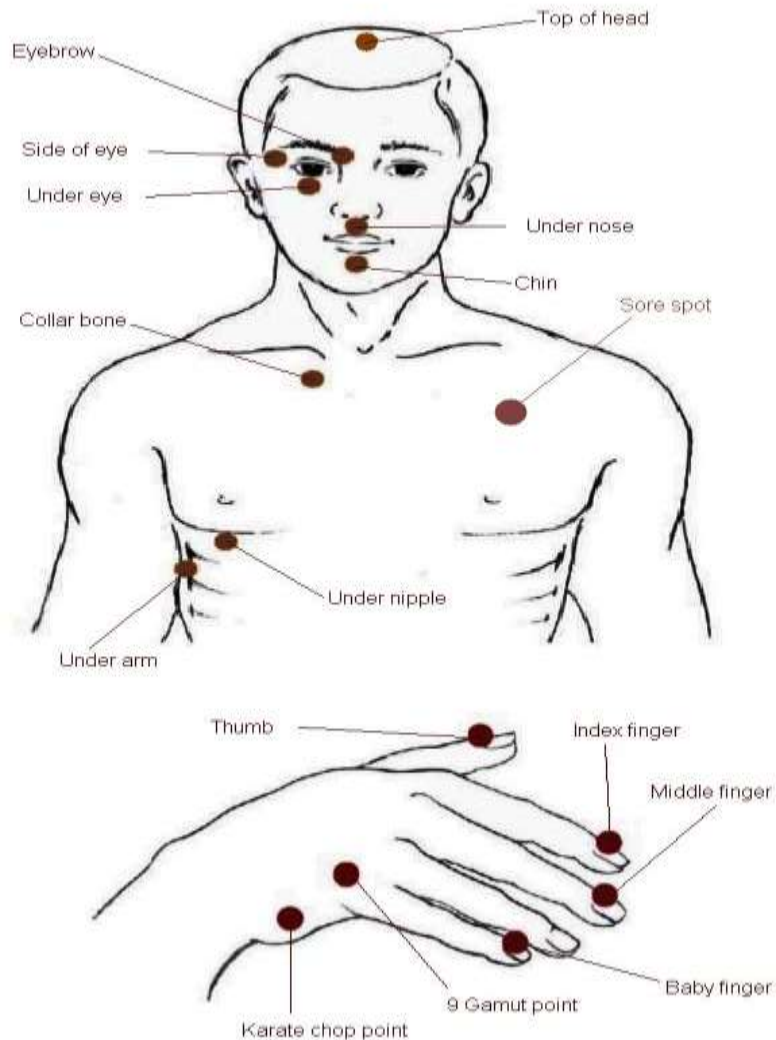
motnja v telesnem energijskem sistemu

## *EFT – Osnovni recept – prvi korak:*



- **določimo** svojo čustveno težavo,
- težavi vsaj približno **izmerimo** jakost (običajno na lestvici od 0 do 10),
- **tapkamo** rob dlani leve ali desne roke,
- med tapkanjem glasno povemo izjavo, ki poveže našo čustveno težavo s tem, da smo **kljub tej težavi OK**,
- izjavo **glasno ponovimo 3x** in ves čas enakomerno tapkamo rob dlani.

## *EFT – Osnovni recept – drugi korak:*



- s konicami prstov lahko **tapkamo** vsako točko posebej,
- med tapkanjem na vsaki točki glasno **ponovimo** svojo čustveno težavo,
- vsako točko potapkamo približno 8x, 9x,
- med tapkanjem lahko sedimo, ležimo, stojimo, hodimo, se tuširamo, ...
- oči imamo lahko odprte ali zaprte, kar nam je ljubše oz. lažje (med vožnjo zaprtih oči načeloma ne priporočamo 😊😊)



# Poenostavljena shema

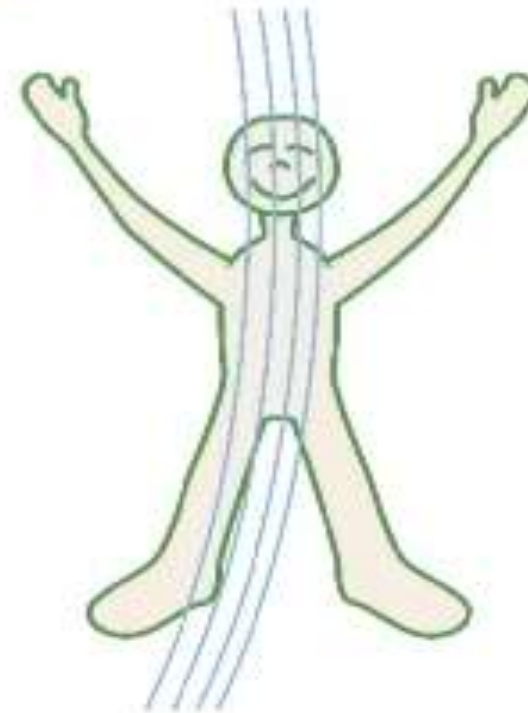
## Odstranjevanje motenj z EFT



Motnja v energijskem pretoku



Uporaba EFT



Olajšanje

*Zavedamo se zelo malega dela vsega, kar se dogaja*



## *Spomnimo*

Vse (nove) resnice gredo skozi tri stopnje.

Prvotno se jim posmehujemo (posmehujejo).

Potem se jim (nasilno) upiramo (upirajo).

Končno pa jih sprejmemo (sprejmejo) kot nekaj samoumevnega.

**Arthur Schopenhauer**

(1788 – 1860)

## *dejstva?*

TFT (thought field therapy), prababica vseh pristopov t.i. "energijske psihologije" avtorja dr. Rogerja Callahana, je bila **februarja 2016** uradno vpisana kot priznana učinkovita modaliteta v registru SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) v ZDA.

Thought Field Therapy (TFT), the grandfather of energy psychology was recently listed as an evidence-based practice in the SAMHSA registry (NREPP). It was found to be effective or promising in 6 different areas. This is a big deal. SAMSHA stands for the Substance Abuse and Mental Health Services Administration. It is the agency within the U.S. Department of Health and Human Services that leads public health efforts to advance the behavioral health of the nation. <https://acepblog.org/2016/02/05/touchdown-energy-psychology-tft-now-listed-in-national-registry-of-evidence-based-programs-practices/>

## *dejstva?*

**Septembra 2016** je ameriška prestižna revija za področje psihiatrije (Psychiatric Annals) ob primerjavi farmacevtskih, psihoterapevtskih in "ne-kemičnih telesnih pristopov" pri obravnavi PTSD omenila EFT (hkrati z akupunkturo, čuječnostjo in jogo) kot "eno od novejših pristopov pri obravnavi PTSD z zmerno dobrimi rezultati". Glede na to, da se revija ukvarja in fokusira predvsem na kemijsko zdravljenje, je tak stavek zelo pomemben.

(izvleček na linku: <http://www.healio.com/psychiatry/journals/psycann/2016-9-46-9/{906528a9-bb05-4c5b-a9d0-d965dfb44e8e}/state-of-the-art-prevention-and-treatment-of-ptsd-pharmacotherapy-psychotherapy-and-nonpharmacological-somatic-therapies>)

## *dejstva?*

**Avgusta 2018** angleška vladna agencija NICE sprejme uradni pisni sklep, da so **znanstvene raziskave** obeh “tapkalskih” metod, TFT in EFT, za področje PTSM dovolj obsežne in resne, da ustrezajo njihovim strogim znanstvenim standardom in jih bodo vzeli v podrobnejši pregled.

**NICE - National Institute for Health & Care Excellence** is responsible for determining what treatments are allowed to be given for which conditions and which doses. This includes physical issues as well as mental health treatments. Healthcare professionals in the UK are bound by these guidelines. NICE reviews are generally every 10 years for each condition.



# Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE