

CUPRINS:

*Cuvânt înainte de Mark Hyman, medic ... xvii*

*Introducere ... xxi*

Capitolul 1 O descoperire monumentală ... 1

Capitolul 2 Un start rapid: Experimentează chiar acum efectele ciocăniturilor ... 19

Capitolul 3 Eliminarea anxietății, sentimentului că ești depășit și stresului ... 49

Capitolul 4 Depășirea rezistenței la schimbare ... 77

Capitolul 5 Vindecarea trecutului cu ajutorul ciocăniturilor ... 95

Capitolul 6 Vindecarea corpului ... 121

Capitolul 7 Eliminarea durerii fizice ... 147

Capitolul 8 Pierderea în greutate și eliminarea temerilor, vinovăției și rușinii asociate cu mâncatul ... 171

Capitolul 9 Atragerea iubirii și a relațiilor armonioase ... 203

Capitolul 10 Acumularea de bani și împlinirea viselor ... 227

Capitolul 11 Eliminarea fobiilor și a temerilor ... 257

Capitolul 12 Eliminarea dificultăților din alte domenii ale vieții ... 279

Capitolul 13 O nouă viziune asupra umanității ... 305

Capitolul 14 O nouă viziune asupra vieții tale ... 329

*Resurse ... 338*

*Index ... 340*

*Mulțumiri ... 355*

*Despre autor ... 358*

### Eliminarea durerii fizice

*Dacă ar fi să dăm o definiție singulară  
vindecării, aceasta ar consta în confruntarea  
cu compasiune și cu luciditate cu durerile mentale  
și fizice pe care le evităm în mod curent,  
condamnându-le și respingându-le.*

Stephen Levine

Sora mea m-a dezaprobat vehement.

– Bine, dar durerea Patriciei nu este o problemă psihologică! Fișa medicală spune că și-a fracturat vertebra L1. Are o tijă metalică în coloană! Cum ar putea-o ajuta terapia prin ciocănituri?

Eram în luna iulie a anului 2007 și stăteam împreună în jurul unei mese, studiind cererile de participare la retragerea pe care o planificasem în vederea pregătirii documentarului nostru. Aveam în față un munte de cereri provenite de la oameni disperăți și dornici să încerce orice pentru a scăpa de dureri, pentru a slăbi, pentru a se împăca cu moartea unei persoane dragi și așa mai departe.

Patricia, a cărei cerere tocmai o citea Jessica, a fost implicată într-un accident teribil de barca, în urma căruia și-a fracturat vertebra L1, una din cele mai mari vertebre lombare din zona inferioară a spatelui. Chirurgii au reușit să îi stabilizeze spatele fixându-i patru tije din titan și opt seturi de șuruburi, dar durerile Patriciei erau înfiorătoare. Pentru a le putea suporta cât de cât, aceasta era nevoită să ia morfină, Percocet, Norco și Valium. Dormea prost, așa că era nevoită să ia inclusiv Ambien pentru a se putea odihni peste noapte. Deși lua atâtea medicamente, avea dureri constante și era extrem de stresată din cauza situației dificile în care se afla.

Disputa pe care o aveam cu sora mea se referea la posibilitatea EFT de a ajuta o persoană a cărei durere avea o cauză fizică evidentă. La acea vreme, sora mea era convinsă că EFT este cu adevărat eficientă doar atunci când acționează asupra durerilor psihologice și psihosomatice (care derivă din emoțiile reprimite), dar eu eram convins că eficiența tehnicii merge mult mai departe. Folosindu-mă de dreptul meu de vot, întrucât eram managerul proiectului și fratele mai mare al Jessicăi, am ignorat protestele acesteia și am acceptat prezența Patriciei la evenimentul nostru de patru zile.

Când a apărut, Patricia avea dureri considerabile, căci călătorise cu mașina timp de șase ore. Ne-a fost evident tuturor de la bun început că deși era hotărâtă să își păstreze moralul (era o persoană cu o atitudine pozitivă și o voință de fier), durerea o tortura literalmente. În cererea de participare, Patricia scria: „Mă simt de parcă aș avea un coșmar din care urmează să mă trezesc... Totul s-a schimbat... și continui să mă adaptez și să încerc să îmi găsesc echilibrul pentru a putea funcționa.” Într-o altă parte din cerere, ea scria: „Detest faptul că trebuie să întreb întotdeauna: «*În ce fel îmi va afecta această activitate / acest eveniment / această decizie spatele?*» Mă mișc mult mai încet decât înainte, iar acest lucru mă umple de frustrare. Mă tem că oamenii m-ar putea percepe ca pe o handicapată. Accidentul mi-a redefinit în totalitate viața, fapt care mi se pare insuportabil, dar încerc totuși să mă focalizez asupra lucrurilor pozitive.”

#### **Aplicarea terapiei prin ciocănituri asupra diagnosticului**

Expertul EFT Rick Wilkes, unul din profesioniștii care au participat la eveniment, și-a petrecut weekendul lucrând cu Patricia pentru alinarea durerilor de spate și pentru a-i ușura viața.

Unul din primele lucruri cu care a lucrat el a fost tot ce i-au spus doctorii Patriciei despre spatele ei, despre ce era și ce nu era posibil pentru ea de acum înainte. Diagnosticul și prognoza medicală, mai ales într-o perioadă în care suntem extrem de vulnerabili atunci când le auzim, pot avea efecte devastatoare asupra corpului și asupra vieții noastre viitoare. Atunci când doctorul ne spune: „Vei avea întotdeauna dureri” sau „Nu vei mai fi activ niciodată”, corpul nostru acceptă această convingere limitatoare pe un nivel subconștient. De multe ori, chiar și mintea noastră conștientă acceptă acest „adevăr”, operând în funcție de el.

Înainte de accident, Patriciei îi plăcea să facă yoga, dar medicii i-au spus că „nu va mai face niciodată yoga”. Din punct de vedere emoțional, această veste a devastat-o. Corpul ei a secretat substanțe chimice negative, iar mintea ei a acceptat această convingere limitatoare. Poate că dacă medicul nu i-ar fi spus acel lucru, ea ar fi încercat să facă lent anumite întinderi din yoga, deschizându-se și vindecându-se încetul cu încetul. Din păcate, sentința dată de medic i-a blocat complet mintea în fața acestei posibilități.

Din fericire, Rick a călăuzit-o pe Patricia, ajutând-o să se elibereze de toate convingerile inoculate de medici și de toate emoțiile pe care le-a asociat acestor convingeri. Cei doi au aplicat în mod sistematic terapia prin ciocănituri pentru eliminarea emoțiilor negative și pentru scoaterea la lumină a mesajelor subconștiente stocate de corpul ei.

Acest scenariu terapeutic, împreună cu altele, pe care le vom explora de-a lungul acestui capitol, au produs rezultate incredibile. Până la sfârșitul weekendului, durerile de spate ale Patriciei au dispărut complet. Presiunea fantastică pe care o simțea din cauza tijelor și șuruburilor a dispărut la rândul ei. Dar cel mai important lucru dintre toate, ea și-a regăsit speranțele legate de viitor și s-a umplut din nou de entuziasm la gândul lucrurilor pe care le *putea* face. Cu alte cuvinte, mintea ei a încetat să se mai focalizeze exclusiv asupra lucrurilor pe care *nu* le putea face! După eveniment, Patricia a renunțat complet la medicamentele analgezice și pentru dormit, și s-a reapucat de yoga. Absolut incredibil!

Încearcă singur: Aplicarea terapiei prin ciocănituri asupra diagnosticului

Dacă simți o durere și te gândești la ea, pune-ți următoarele întrebări:

*Ce mi se pare adevărat în legătură cu această durere?*

*Ce mi-au spus doctorii că se va întâmpla cu corpul meu?*

*Ce am citit pe Internet în legătură cu aceste simptome fizice?*

*Ce cred că este adevărat în legătură cu condiția mea?*

Răspunde la aceste întrebări, de preferință în scris și cât mai detaliat cu putință, căci te vei folosi de această listă ca bază pentru terapia prin ciocănituri. Iată cum ar putea arăta această listă:

Am o deviație de disc vertebral. (Fii cât mai specific: am o deviație a discului vertebral la nivelul celei de-a treia vertebre, care îmi dă dureri ascuțite, ce pulsează).

Medicii mi-au spus că voi avea întotdeauna dureri.

Medicii mi-au spus că mai devreme sau mai târziu voi avea nevoie de o operație chirurgicală.

Medicii mi-au spus că boala degenerază și că se va înrăutăți cu siguranță.

Singura modalitate de a scăpa de dureri sunt medicamentele analgezice.

Cred că voi avea de-a pururi această durere și că ea se va înrăutăți încontinuu.

Evaluează fiecare afirmație din listă și dă-i o notă de la 0 la 10 pe scala intensității, în funcție de cât de adevărată ți se pare. De pildă, dacă știi cu o siguranță absolută că ai o deviație de disc la nivelul coloanei, dă acestei afirmații nota 10. Dacă ești absolut convins că vei avea întotdeauna dureri, dă acestei afirmații nota 10. Dacă nu ești sută la sută convins, atunci dă-i nota 7 sau 8.

În continuare, evaluează pe aceeași scală durerea generală pe care o simți. Dă-i o notă de la 0 la 10. Mai departe, vom combina aceste afirmații și vom lucra asupra lor într-o singură rundă de ciocănituri.

### **Scenariu pentru o ședință de terapie prin ciocănituri: „Aplicarea ciocăniturilor asupra diagnosticului”**

(Punctele care trebuie ciocănite se găsesc la pagina 31).

**Punctul loviturii de karate:** „Chiar dacă am o deviație de disc la nivelul coloanei, mă accept plenar și în totalitate pe mine însumi.” (Repetă de trei ori această afirmație).

În continuare, treci la aplicarea ciocăniturilor asupra suitei de puncte:

**Sprânceană:** Această deviație de disc...

**Partea laterală a ochiului:** Această deviație de disc de la nivelul coloanei mele...

**Sub ochi:** Este extrem de dureroasă...

**Sub nas:** Medicii mi-au spus că am o deviație de disc...

**Bărbie:** Medicii mi-au spus că mă va dura întotdeauna...

**Claviculă:** Medicii mi-au spus că mai devreme sau mai târziu voi avea nevoie de operație chirurgicală...

**Sub braț:** Medicii mi-au spus că cel mai probabil se va înrăutăți...

**Creștetul capului:** Singura modalitate prin care pot scăpa de dureri sunt medicamentele analgezice...

**Sprânceană:** Cred că voi suferi întotdeauna de aceste dureri și că ele se vor înrăutăți...

**Partea laterală a ochiului:** Această deviație de disc de la nivelul coloanei mele...

**Sub ochi:** Această deviație dureroasă de disc...

**Sub nas:** Această durere ascuțită, care pulsează...

**Bărbie:** Cred că se va înrăutăți încontinuu...

**Claviculă:** Cred ce mi-au spus doctorii despre spatele meu...

**Sub braț:** Singura modalitate prin care pot scăpa de dureri sunt medicamentele analgezice...

**Creștetul capului:** Această deviație de disc dureroasă...

Inspiră profund... apoi eliberează-te de aceste convingeri.

Pentru o ședință extinsă de terapie prin ciocănituri pe acest subiect, vizitează site-ul meu, [www.thetappingsolution.com/tap5](http://www.thetappingsolution.com/tap5).

Îți reamintesc că acest scenariu este doar ilustrativ, pentru a-ți exemplifica în cel fel trebuie aplicată terapia prin ciocănituri asupra diagnosticului medicilor. Important este însă să îți crezi *propriile* afirmații, să îți rostești propriul adevăr și, ca de obicei, să îți urmezi propria intuiție.

La sfârșitul ședinței, răspunde la următoarele întrebări:

1. S-au modificat în vreun fel notele de evaluare? Dar durerea?
2. A apărut ceva nou?

Ce notă ai dat inițial durerii tale? Ce notă îi dai acum? A crescut această notă? A scăzut ea? S-a modificat în vreun fel durerea? S-a deplasat ea în corpul tău? Notează în scris noua evaluare.

Recitește acum afirmațiile de început și observă în ce sens s-au schimbat evaluările lor. Încă mai crezi că vei avea întotdeauna dureri? Dacă această convingere s-a diminuat câtuși de puțin, dacă în conștiința ta a apărut un crâmpei de speranță, notează noua evaluare. Încă mai crezi că tot ce ți-au spus doctorii este adevărat?

În continuare, întreabă-te: „Ce reacții am avut în timpul terapiei prin ciocănituri?” Ai simțit o emoție puternică atunci când ai afirmat: „Doctorii mi-au spus că mai devreme sau mai târziu voi avea nevoie de o operație chirurgicală”? Dacă da, acesta este un indiciu că trebuie să continui să aplici ciocăniturile. Ce afirmație te-a marcat cel mai tare? Ce gânduri / idei / emoții au apărut în conștiința ta? Notează-le pe foaia de hârtie și folosește-le ca bază pentru noua rundă de ciocănituri.

Aplică noi runde de ciocănituri până când ajungi să te simți bine repetând afirmațiile de mai sus, iar dacă este cazul, treci la repetarea altor afirmații, după cum îți dictează intuiția.

Pe măsură ce vei aplica ciocăniturile asupra situației curente și diagnosticului primit, te vei elibera de convingerile legate de durerea ta inoculate de alți oameni și pe care le-ai integrat în conștiința ta. Așa cum am văzut în cazul Patriciei, această eliberare poate avea uneori efecte miraculoase.

Oricât de greu i-a fost surorii mele să recunoască, Jessica a admis în cele din urmă că am avut dreptate să o primesc pe Patricia la evenimentul nostru terapeutic (în scopul filmării documentarului).

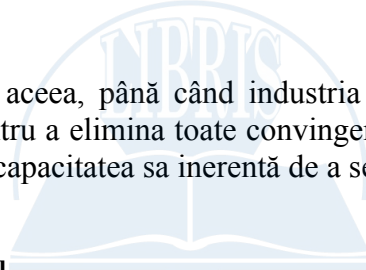
– La început nu credeam că Patricia ar putea scăpa de dureri, declară ea la ora actuală. Acum îmi dau însă seama cât de mult ne afectează convingerile noastre nivelul durerii din corp. Am înțeles de asemenea că organismul nostru este un instrument care are o capacitate de-a dreptul miraculoasă de a se vindeca singur, atunci când nu îl blocăm prin propriile noastre gânduri și convingeri!

### **Când devenim una cu durerea noastră**

Povestea Patriciei continuă să mă uimească inclusiv la ora actuală. Deși sperasem într-adevăr că durerea ei se va reduce într-o oarecare măsură ca urmare a aplicării terapiei prin ciocănituri, în sinea mea mă îndoiam parțial (la fel ca și Jessica) de faptul că am fi putut-o ajuta, dat fiind că problema ei era atât de tangibilă și pur fizică. Adeseori, noi ne agățăm atât de tare de „adevărul” durerii noastre fizice sau al dez-echilibrului nostru, de ceea ce „știm” în legătură cu acestea sau de ceea ce ne-au spus alții, încât durerea și boala devin parte integrantă din identitatea noastră, din ceea ce suntem. Cu alte cuvinte, noi *devenim una* cu durerea, cu diagnosticul, lăsându-ne guvernați de disfuncțiile noastre, nu de ceea ce funcționează corect în ființa noastră.

Deși bine intenționat, sistemul medical nu ne ajută cu nimic în această privință. Industria medicală occidentală caută în permanență ceea ce nu funcționează corect în organismul nostru, reamintindu-ne constant de aceste disfuncții, ba chiar de scenariile negative viitoare „probabile”, uitând să insiste asupra lucrurilor care funcționează *corect* în noi. Îți poți imagina vreun doctor spunându-ți: „Dintr-o perspectivă pur medicală, bazată pe radiografia făcută, diagnosticul meu este că ai o deviație de disc la nivelul coloanei vertebrale. Acestea fiind spuse, doresc să îți comunic că de-a lungul timpului am asistat la multe deviații de disc care nu au implicat niciun fel de durere. Am văzut de asemenea deviații de disc care s-au corectat singure. Reține: corpul uman are capacitatea înnăscută de a se vindeca singur, iar eu cred cu toată convingerea că aceasta este finalitatea către care te îndrepti. Vorbește-mi despre lucrurile care te pasionează. Ce ai dori să faci în viitor, după ce această durere va dispărea?”

În ce fel crezi că ți-ar influența procesul de vindecare această atitudine, această perspectivă și acest mesaj? Cu siguranță, ele ți-ar deschide mintea și sufletul în fața unor noi posibilități și speranțe, dându-ți energia de a continua și de a-ți vedea de viață. Medicii în halatele lor albe au o autoritate și o putere de influență incredibile. Mintea conștientă și subconștientă a pacienților lor poate prelua *ad litteram* cuvintele lor, transformându-și realitatea în funcție de ele.



De aceea, până când industria medicală își va schimba perspectiva, aplică EFT și ciocăniturile pentru a elimina toate convingerile limitatoare personale și inoculate de alții legate de corpul tău și de capacitatea sa inerentă de a se vindeca singur.

[...]

### **Pune-ți întrebări... legate de durerea pe care o simți**

Când a apărut pentru prima dată durerea? Ce se întâmpla în viața ta în acea perioadă de timp? Spre exemplu: „Durerea a apărut acum zece ani, când am rămas fără slujbă și a trebuit să îmi caut o alta.”

Ce îți trece prin minte atunci când te gândești la această durere? Spre exemplu: „Această durere de ceafă îmi amintește de soacra mea, care îmi stă ca un junghi în coastă.”

Ce simți în legătură cu această durere? Spre exemplu „Sunt furios că m-a torturat atâta vreme.”

Ce simți despre tine, dată fiind durerea de care suferi? Spre exemplu: „Mă simt neputincios, căci nu pot găsi nicio soluție.”

Cine crezi că ai fi dacă nu ai avea această durere? Spre exemplu: „Aș fi un cu totul alt om. Aș putea face atât de multe lucruri... Ce-i drept, și responsabilitățile ar fi infinit mai mari!”

Crezi că această durere are un mesaj pentru tine? Spre exemplu: „Îmi spune să încetinesc ritmul.”

Describe-ți durerea. Ce calitate / textură / culoare / mărime crezi că are? Spre exemplu: „Este o durere roșie și mică, dar care mi-a umflat întreaga zonă.”

Care este avantajul cramponării de această durere? Spre exemplu: „Nu mai trebuie să mă întorc la slujbă.”

Care este dezavantajul acestei cramponări? Spre exemplu: „Nu pot trăi viața pe care mi-o doresc.”

Răspunsurile la aceste întrebări oferă indicii ce pot conduce la cauzele profunde ale problemei. Exemplele oferite în această carte nu sunt decât simple ilustrații menite să te inspire. Va trebui să descoperi însă răspunsurile oferite de propriul tău corp. Folosește-te apoi de acestea pentru a lucra cu ele.