

A GYÓGYÍTÁS MODELLJE

(Maya de Vries nyomán)

2002 óta Gary Craig másként csinálja a kopogtatást. A beállításnál hosszú pozitív mondatokat hallunk, de mindössze csak egyszer. Ezek a mondatok intuitívak, sehol sincsenek leírva, nehéz rájönni, hogy mi a titkuk. Maya de Vries modellezte Gary-t és rájött, hogy itt a gyógyítás egy általános modelljéről van szó. Ez a tudás minden gyógyítónak nagyon értékes kapaszkodót jelenthet.

Maya de Vries egy 9 lépésből álló modellt határozott meg. Az alábbiakban leírjuk az egyes lépések célját, néhány példát az átkeretezésre és néhány tanácsot a kopogtatásra vonatkozólag. Amikor gyógyítunk, nem feltétlenül szerepel minden lépés, és nem minden lépésben kopogtatunk. Ha azonban azt vesszük észre, hogy a páciensünknél a gyógyulás nagyon lassú, biztosak lehetünk abban, hogy a modell valamelyik lépését kihagytuk, vagy nem jól csináltuk. Ha például a páciens fél attól, hogy nem lesz biztonságban, ha megváltozik, akkor a modell 1. lépését feltétlenül alkalmazni kell. Ha saját magának nem tud megbocsátani, akkor a 8. lépés nagyon fontos.

1. lépés:

Azt vizsgáljuk, mennyire elkötelezett a változás iránt, mennyire fontos neki. Derítsük ki, hogy fél-e a változástól, van-e olyan érzése, hogy nem lesz biztonságban, ha megváltozik, mik azok a tényezők, amik miatt jobb neki a jelenlegi helyzet, mint a változás. Ezzel párhuzamosan elismerjük a bátorságát, hogy el akarja engedni a problémát, és bemutatjuk, hogy van lehetőség a változásra.

Cél: a visszatartó érzések megszüntetése, elkötelezettség kialakítása a változás iránt

Kérdések: Mi a jó a jelenlegi helyzetben?
Milyen rossz érzéseid vannak a változással kapcsolatban?
Milyen akadályai vannak a változásnak?

Átkeretezés:

„Annak ellenére, hogy ..., becsülöm a bátorságomat, hogy végre elengedjem ezt a problémát”

„Annak ellenére, hogy ..., új ablakot nyitok, hogy másképpen lássam a dolgokat. Új, saját nézőpontom van.”

Kopogtatás:

Minden érzélem kezelése, ami a problémával kapcsolatos, anélkül, hogy magával a problémával foglalkoznánk.

2. lépés:

Cél: Keressük meg, hogy az esemény mögött milyen hiedelmei vannak. „Mi van a falon?” Milyen korlátozó hiedelmeket támaszt alá ez az esemény?

Kérdések: Mit árult el ez az esemény a világról?
Mit tanultál ebből az eseményből?
Hogyan befolyásolta a további életedet?

Addig kérdezzünk, amíg eljutunk a „megmászható igazsághoz. Ekkor ilyen szavakat hallunk: „Én soha ...”, „Az emberek mindig ...”, „Minden ember ...”, „A férfiak ...”, „Nekem mindig ...”

3. lépés:

Cél: A hiedelem megkérdőjelezése. Lásd be, hogy a hiedelem korlátozó, nem logikus, nem célszerű fenntartani.

Kérdés: Szerinted ez logikus?

Átkeretezés:

„Annak ellenére, hogy tökéletesen meg vagyok győződve arról, hogy --- Hiszen ezt tanultam X éves koromban, és nagyon bölcs voltam akkoriban. Ugyanannyira biztos vagyok ebben, mint ahogyan a Téliapóban hittem 3 éves koromban ... Ez a meggyőződés jól szolgált engem, és nagyon nehezen tudom elengedni ... Hiszen ez a meggyőződés egészséges számomra, és boldoggá tesz.”

Kopogtatás: A hiedelem általánosítása, és eltúlzása, míg érvényét nem veszti. Érdemes gyengéd humort is alkalmazni.

4. lépés:

Cél: Erőforrásgyűjtés a múltban.

Átkeretezés:

„Annak ellenére, hogy ...most is bennem vannak ezek az erőforrások, hiszen túléltem mindezeket az eseményeket ... és tudom, hogy most is sikerülni fog, mert ennél sokkal nehezebb problémákat is megoldottam már.”

5. lépés:

Cél: A múlt érzelmi hátterének felderítése, és az esemény új, egészséges nézőpontból történő értékelése.

Kérdések:

Mi történt?

Mit csináltál?

Mit éreztél, amikor ez történt?

Átkeretezés (példák):

„... sokkal fiatalabb voltam akkor, és nem voltak tapasztalataim, hogy hogyan lehet bölcsen dönteni és cselekedni. ... de tulajdonképpen nem is csináltam rosszul, hiszen mégis itt vagyok”

„ ..., minden X éves ugyanezt csinálta volna az én helyemben, ha ugyanolyan mérges/kétségbeesett/szomorú/magányos lett volna, vagy ugyanúgy félt volna ... mit tehetett volna egy ennyi idős gyerek? ... hiszen csak egy normális kisgyerek voltam ...”

„ ... megölelem a kis Maryt, amiért ilyen bátran és ügyesen kezelte ezt a rettenetesen nehéz helyzetet ...”

„ ... a legjobbat cselekedtem, amit az akkori tapasztalataimmal tehettem ... a legjobbat csináltam, amit tudtam ...”

„ ... ez akkor történt ... de ma ma van ... és ma már más lehetőségeim is vannak ... ma már másképpen is tudom csinálni ... hiszen ma már más ember vagyok ...”

Kopogtatás: Használd az eredeti EFT-t, vagy valamelyik „gyöngéd” technikát. Légy specifikus, és kezeld az összes aspektust.

6. lépés:

Cél: Az önromboló, önpusztító gondolatok (önvád, önkritika, bűntudat, düh saját magával szemben) megszüntetése.

Átkeretezés:

„ ... , nem szükséges, hogy tovább büntessem magam, amiért akkor úgy viselkedtem ... nem voltam tökéletes akkor sem, és nem kell tökéletesnek lennem most sem... végül is ki szereti a tökéletes embereket? ... az életem más lehetett volna e nélkül a tapasztalat nélkül ... De mégis – segített abban, hogy azzá váljak, aki ma vagyok ... igazán sokat tanultam belőle ... és elengedhetem az összes rossz érzésemet, amit valaha is éreztem magam iránt ezzel az eseménnyel kapcsolatban.”

Kopogtatás: Légy biztos abban, hogy az összes önromboló gondolatot tisztességesen kezelted. A nem kezelt aspektusok problémát okozhatnak a következő két lépésben.

7. lépés:

Cél: A másokkal szembeni harag és vádaskodás elengedése. Segíteni, hogy megértse és elfogadja mások cselekedeteit az eseménnyel kapcsolatban.

Átkeretezés:

„a lehető legjobbat cselekedtem, amit akkor tudtam és ugyanígy tettek ők is. Ismerve a múltjukat, az élettapasztalataikat, és a meggyőződéseiket, nem sok választási lehetőségük volt ... de már nem függök tőlük .. már nincs hatalmuk fölöttem. De ha továbbra is ezen kérődzöm, akkor továbbra is uralkodnak fölöttem ... És ezt akarom a legkevésbé ... Ma már szabad vagyok, és új döntéseket hozhatok életem minden pillanatában.”

Kopogtatás: Kezelj minden negatív érzést és hozzáállást az esemény szereplőivel kapcsolatban. Ne felejtse el, hogy esetleg az Istennel szembeni haragot is kezelni kell. Ennél a pontnál az ügyfél készen állhat arra, hogy megbocsásson a többieknek. Csak akkor javasoljuk ezt, ha valóban készen áll erre. Soha ne akarjuk megbocsátásra készíteni!

8. lépés:

Cél: segíteni, hogy a történeteket teljesen elfogadja, és tökéletesen el tudja engedni. Ennek a lépésnek a végeredménye, hogy saját magának megbocsásson.

Átkeretezés:

„... és megbocsátok magamnak mindenért, amivel hozzájárulhattam ehhez az eseményhez. Megbocsátok magamnak mindent, amit tettem, vagy nem tettem meg. Felelősséget vállalok mindezért... és most már meg tudok bocsátani magamnak... és megbocsátok azért is, hogy mind ez ideig képtelen voltam megbocsátani...és most teljesen elengedem és tökéletes lelki békét érzek.”

Kopogtatás

9. lépés:

Cél: értékes erőforrássá alakítjuk az eseményt.

Átkeretezés:

„... és lehet, hogy még mindig nem értem, hogy miért történt ez velem és pont velem, azt választom, hogy elengedem azt az igényemet, hogy megtudjam. Nyitott vagyok arra, hogy van egy mélyebb igazság, ami az események mögött van és így bölcsebb lehetek a jövőben. Most arra utasítom az energiámat, amelyeket ehhez az eseményhez kapcsoltam, hogy térjen vissza hozzám. Most tudatosan visszahúzó és így meggyógyulhatok és újra egész lehetek.”

Kopogtatás