Таппинг. Древняя китайская методика акупрессуры и современная психология для здоровья и исполнения желаний

Автор:
Ник Ортнер

Таппинг. Древняя китайская методика акупрессуры и современная психология для здоровья и исполнения желаний

Ник Ортнер

Освободитесь от стресса, тревоги и всего, что вас ограничивает, одним движением руки – при помощи целительной техники таппинга, и ваша жизнь станет именно такой, как вам хотелось бы! Таппинг, также известный как техника эмоциональной свободы (ТЭС), объединяет в себе древнее искусство акупрессуры и достижения современной психологии. Воздействуя на определенные меридианные точки тела легким постукиванием пальцев, вы сосредотачиваетесь на своих эмоциях, физических ощущениях и озвучиваете их. Таким образом таппинг успокаивает нервную систему, восстанавливает баланс энергии в теле, «перезагружает» мозг и дает возможность справиться с целым рядом проблем: от тревожности, хронической боли, страхов и вредных привычек до лишнего веса, сложных отношений и нехватки денег. Пошаговые инструкции и специальные упражнения, разработанные психологом и специалистом по таппингу Ником Ортнером, позволят вам без труда освоить эту технику. Всего пара минут, чтобы запомнить порядок действий – и вы сможете заниматься когда и где угодно, получая мгновенный результат.

Ник Ортнер

Таппинг. Древняя китайская методика акупрессуры и современная психология для здоровья и исполнения желаний

THE TAPPING SOLUTION

Nick Ortner

Copyright © 2013 by Nicolas Ortner Originally published in 2013 by Hay House Inc.

© Касаткина О., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Предисловие

Паулу почти каждый день мучили страшные приступы мигрени, во время которых ее голова просто раскалывалась. Она терпела эту постоянную боль на протяжении последних десяти лет. Паула исправно принимала прописанные мной средства от мигрени и снотворные, но все равно попадала в кабинет неотложной помощи не реже четырех раз в месяц, потому что головные боли и сопутствующая им бессонница ее не оставляли. Она изменила свои привычки, так как это помогало другим людям в похожих ситуациях – ограничила потребление мясных и молочных продуктов, а также содержащих глютен, создала собственные ритуалы отхода ко сну, принимала пищевые добавки – все бесполезно. Головные боли не прекращались и постепенно разрушали ее жизнь.

Ничто так не расстраивает врача, как страдания его пациента. Я решил направить Паулу к моему другу Нику Ортнеру, работающему с техниками эмоциональной свободы, или таппингом, поскольку слышал, что он добивался невероятных результатов. С Ником меня познакомил за год до этого наш общий приятель. При встрече Ник объяснил мне, не забывая о научном обосновании, почему таппинг так эффективно работает в применении к столь многим аспектам здоровья и благосостояния, будь то избавление от физической и эмоциональной боли, фобии или улучшение отношений. Я надеялся, что эта техника поможет Пауле, но все же сомнения терзали меня. Я сказал ей об этом, но она уже дошла до такого состояния, что готова была пробовать что угодно.

Мы оба понимали, что нужен новый способ лечения, необходимо разрушить зависимость от лекарств, которые ухудшили бы ее здоровье при длительном применении.

Первые серьезные сведения об улучшении состояния Паулы я получил спустя семь месяцев после начала применения таппинга, хотя какая-то информация доходила до меня и раньше, например что боль постепенно отступает, и Паула понемногу уменьшает дозировку лекарств. Когда я связался с ней, то был потрясен: боль ушла полностью, и лекарства были больше не нужны. Во время работы с Ником, используя таппинг как путеводную нить на «эмоциональном пути», как выразилась Паула, она освободилась от недуга, и необходимость принимать лекарства отпала. И она наконец смогла вернуться к нормальной, активной и полноценной жизни. Просто невероятно!

Увидев, насколько мощный эффект оказывает таппинг, я, конечно же, захотел узнать о нем больше. Я начал собственное исследование и убедился в пользе таппинга в сочетании с функциональной медициной, в которой работаю уже более двадцати лет, помогая излечиться тысячам пациентов. Я до сих пор направляю к Нику пациентов со сложными случаями, и его результаты применения таппинга остаются стабильными и долговременными.

Как практикующий специалист в области функциональной медицины, активно выступающий за обогащение знаниями, я очень радуюсь возможностям, которые дает таппинг. В медицине, как и в любой науке, всегда нужно расширять границы известного и оценивать свой подход к лечению и его результаты. Наша работа и обязанность – не только постоянно искать самые эффективные способы купирования симптомов заболевания, но и искать подход, который будет нацелен на устранение причины, подрывающей здоровье. Образно говоря, вместо того чтобы лить воду на листья увядающего растения, мы должны стремиться полить его корни, чтобы оно могло благополучно жить.

Таппинг нацелен на устранение основных причин возникновения проблем со здоровьем и благополучием, быстро и эффективно справляясь со стрессовой реакцией организма. Из этой книги вы узнаете, что таппинг – крайне эффективный инструмент, позволяющий достичь здоровья на нескольких уровнях: ментальном, эмоциональном и психическом. Таппинг дает убедительные и долговременные результаты в избавлении от депрессии, тревожности, расстройств, обусловленных стрессом, например ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), а также фибромиалгии и других

видов физической боли. В сочетании со здоровым образом жизни, включая сбалансированную диету с преобладанием растительных продуктов, регулярные физические упражнения и биодобавки для систематического поддержания здоровья на нужном уровне, таппинг представляет собой быстродействующий неинвазивный способ самостоятельного устранения стресса, из-за которого наш организм становится уязвимым для разных заболеваний.

Размышляя о будущем, я могу легко представить мир, в котором таппинг поможет нам освободиться от ненужных лекарств, повысить уровень благосостояния и построить новую, лучшую жизнь, полную любви и благополучия. Я очень взволнован тем, что мне выпала возможность поучаствовать в создании этого нового мира, это большая честь. Надеюсь, прочитав эту книгу, вы извлечете из таппинга бесконечную пользу, которую он несет в себе.

Марк Хайман,

доктор медицины

Введение

Я выглядел довольно глупо. По крайней мере, я так думал.

Это было весной 2004 года. Я сидел за компьютером, смотрел на экран, разговаривал сам с собой и простукивал разные акупунктурные точки на теле. Если бы вы в тот момент заглянули в мое окно и увидели меня, то подумали бы, что я рехнулся.

На самом деле я действительно потихоньку сходил с ума. В то утро я проснулся с ужасной болью в шее. Наверняка вам это знакомо: сначала спишь в неправильном положении, а по пробуждении понимаешь, что шея затекла. День или два, а то и три приходится поворачивать голову очень медленно, из-за чего окружающим ты напоминаешь робота.

Я был готов на что угодно, лишь бы боль ушла.

В том числе и на такую, на первый взгляд, странную технику, как таппинг.

О таппинге, или техниках эмоциональной свободы, я много слышал прежде. Я знал, что это сочетание древней китайской методики акупрессуры с современной психологией, сторонники таппинга уверяют, что он помогает излечить целый спектр заболеваний. Прочитав одну за другой истории чудесного исцеления, я подумал: «А почему бы и нет? Можно попробовать и посмотреть, что из этого выйдет».

К моему огромному удивлению, боль, на избавление от которой обычно уходит несколько дней, исчезла за десять минут. О, какое это было облегчение! Я снова мог поворачивать голову как нормальный человек, не испытывая дискомфорта! Этот таппинг на самом деле подействовал.

Довольный, что избавился от боли, я собирался заняться своими повседневными делами, как вдруг меня осенило: ведь наверняка это не только от боли в шее помогает! Что же еще можно изменить, применяя таппинг? Я, как и многие, не верил, что возможно моментально устранить боль. Этот небольшой эксперимент открыл мне целое море возможностей, о которых я раньше не задумывался.

Мы привыкли думать, что для исправления некой проблемной ситуации необходим определенный промежуток времени – если мы считаем, что ее вообще можно решить. Но что, если боль, болезни, зависимости, проблемы с весом, неприятности в отношениях и финансовые затруднения действительно можно устранить легко и быстро? Что, если невозможное на самом деле возможно?

Такие мысли начали посещать меня после того, как я впервые попробовал таппинг. Может быть, боль в шее замедляла приток крови к мозгу, и, избавившись от нее, я начал мыслить яснее? Я увидел, что еще можно поменять в моей жизни и как я могу помочь тем, кого люблю.

Сначала это было всего лишь хобби. Я активно применял таппинг к себе, а потом начал работать с друзьями и родственниками. Вскоре у меня появились частные клиенты. Мои пациенты быстро поняли, что если поделиться тем, что их волнует – будь то проблемы со здоровьем или разрушительные эмоции, – они лучше

подготовятся к сеансу таппинга! Ни один человек не отказался попробовать эту невероятную технику.

А мне сносило крышу от того, что я видел. Тогда я просто думал: «Не знаю, как именно это работает, но ведь работает же, и это все, что меня интересует!» Но сейчас данные последних научных исследований проливают свет на принципы, лежащие в основе процесса таппинга и тех радикальных изменений к лучшему, которые происходят после его применения.

Когда я открыл для себя техники эмоциональной свободы, их уже использовали десятки, если не сотни тысяч людей во всем мире. Существовало процветающее сообщество, члены которого исследовали основополагающие принципы этих техник и делились результатами. Но к самому процессу все равно относились с изрядной долей скепсиса. И у меня появилось сильнейшее желание поучаствовать в популяризации этого средства.

И вот с ограниченным бюджетом, который составляли выбранные дочиста кредитки и несколько краткосрочных кредитных обязательств, и без малейшего опыта в кино я решился снять документальный фильм, рассказывающий о невероятных результатах применения техник эмоциональной свободы. Заполучив в качестве помощников свою младшую сестру Джессику и моего лучшего друга Ника Полицци (да, я не единственный в этой истории, кого зовут Ник!), я приступил к съемкам. Фильм должен был не просто продемонстрировать потрясающие результаты использования таппинга, но и научить людей правильно применять технику.

Полгода мы ездили по стране и беседовали с экспертами, врачами, тренерами личностного роста и авторами ставших бестселлерами книг, которые сами использовали технику эмоциональной свободы. Они со страстью и энтузиазмом делились с нами положительным опытом. Однако, несмотря на то что фильм получался очень информативным, он пока не раскрывал всей полноты картины. Тогда мы включили в него истории реальных людей, практикующих таппинг, чтобы показать непосредственные результаты применения техник эмоциональной свободы в реальном времени.

Осенью 2007 года мы с Ником Полицци приехали к Джоди Макдональд. Джоди страдала фибромиалгией. Мы приехали к ней домой в Остин, штат Техас, чтобы отснять кое-какой предварительный материал для мероприятия, которое планировалось через неделю: десять человек с самыми разными серьезными

проблемами – хронической болью в спине, фибромиалгией, тяжелым горем, бессонницей и другими – должны были собраться вместе и убедиться, что, применяя техники эмоциональной свободы, они смогут справиться с тем, что мешает им жить.

Мы приехали, чтобы документально зафиксировать состояние Джоди и выслушать рассказ о тех трудностях, которые она испытывала до начала использования таппинга. Я был рад встретиться с Джоди, а в дальнейшем убедиться, что техники эмоциональной свободы действительно помогают.

Увидев жизнерадостную улыбку Джоди и ее светящиеся глаза, вы бы никогда не подумали о том, какая страшная боль ее терзает. Часто, мучаясь, она без сил ползала по полу, просыпалась по пятнадцать, а то и по двадцать раз за ночь. Из-за хронической боли в колене ей пришлось отказаться от долгих прогулок на природе, которые она очень любила.

Боль была настолько сильной, что она едва могла преодолеть один небольшой лестничный пролет. Восемь лет фибромиалгия управляла жизнью Джоди, постепенно ее разрушая.

Учитель, целитель, автор вдохновенных книг и мать четверых детей надеялась, что будет жить полной жизнью. Несмотря на жуткую боль, она так и не смирилась с мыслью, что ее болезнь, как сказали врачи, «неизлечима». Она твердо верила в позитивную психологию и закон привлечения, а потому продолжала улыбаться. Она просто отказалась сдаться без боя.

В детстве Джоди получила немало психологических травм, в том числе видела, как ее отец бил мать. Но она, несмотря ни на что, стремится быть позитивной и продуктивной личностью и большую часть своей жизни посвятила помощи другим.

Она сделала все от нее зависящее, мечтая о счастье и здоровье: ходила к знающим врачам, пробовала альтернативные средства, но ничего не помогло. Итак, что она собиралась делать? И могла ли ей помочь эта странная, на первый взгляд, техника?

Я искренне сопереживал Джоди и хотел помочь ей, применив техники эмоциональной свободы прямо на месте. Но нужно было подождать, так как мы

договорились не приступать к работе до начала четырехдневного мероприятия, которое должно было состояться через несколько недель.

После того как Джоди рассказала нам свою историю (при этом вкусно накормила, и это была самая вкусная еда, которую мы попробовали за всю поездку!), мы с Ником снова отправились в путь, чтобы встретиться с другими замечательными людьми, которые должны были присутствовать на мероприятии и которые отчаянно ждали перемен.

Донна, которой диагностировали рак груди, страдавшая физически и психически от своей болезни и от страшной бессонницы.

Джон, ветеран войны во Вьетнаме, тридцать лет мучившийся сильной хронической болью в спине, от которой не спасали ни врачи, ни операции, ни болеутоляющие лекарства.

Рене, страдавший от невыносимого горя, потеряв жену в автомобильной аварии.

Джеки, застенчивая настолько, что публичные выступления вызывали у нее ужас, из-за чего она не могла воплотить в жизнь то, что хотела.

И многие другие. Глядя на них, я задумался, сколько же еще миллионов и миллиардов людей страдают, ищут решения своих жизненных проблем? Я спрашивал себя: «Действительно ли таппинг сможет помочь?»

Прежде чем продолжить повествование, позвольте сказать еще пару слов о Джоди. Ее болезнь считалась неизлечимой, и никто не мог ей помочь, но Джоди избавилась от боли уже на второй день мероприятия! Прошли годы, но боль к ней не возвращается! Ее жизнь изменилась и во многих других аспектах. (Подробно на ее вдохновляющей истории я остановлюсь в главе 6.)

Если результат Джоди был настолько невероятным при таком сложном случае, какие возможности открываются перед вами?

Теперь ваша очередь. Готовы к переменам?

Есть ли у вас проблемы, которые бы вы хотели решить, или обстоятельства, которые бы желали изменить? Травматический опыт детства, тревожность, слабое здоровье, проблемы с весом, финансовые затруднения, сложности в отношениях? Какая бы ни была ситуация, техники эмоциональной свободы доказали свою фантастическую эффективность. В этой книге мы рассмотрим множество разных проблем, а также научимся использовать таппинг для работы с ними и изменения базовых шаблонову лежащих в основе жизненных трудностей.

Не нужно быть ясновидящим, чтобы догадаться, что на протяжении всей вашей жизни вы находитесь под властью шаблонов. Мне даже не нужно с вами встречаться, чтобы понять, что снова и снова вы делаете одно и то же – и, как и следует ожидать, с одним и тем же результатом.

Вероятно, вы бесчисленное количество раз говорили сами себе: «Не могу поверить, что сделал это снова!»

«Почему я сказал ему это… снова?»

«Почему я ел эту пищу… снова?»

«Почему я пренебрегаю зарядкой… снова?»

«Почему у меня закончились деньги… снова?»

«Почему я расстроен (зол, растерян, обескуражен, тревожен, устал и так далее)… снова?»

В таких случаях я не стесняюсь в выражениях. Вероятно, и вы не слишком добры к себе. Большинство из нас ввернет еще и пару-тройку крепких словечек!

Несмотря на негативное мышление и поведение, вы на самом деле пытаетесь стать лучше. Но все же… так и не получаете того, чего хотите. И ругаете себя! Другое дело, если бы вы не знали о собственных шаблонах и манере поведения. Но вы-то знаете! И все равно ничего не меняется. Забегая немного вперед, скажу, что ваша нынешняя манера поведения сложилась еще до того, как вам исполнилось семь лет! Вы усвоили ее от родителей, школьных учителей, друзей

и общества.

Как правило, люди могут распознать свои шаблоны поведения, мышления, но не способны их изменить. Можно неделями обсуждать одну и ту же проблему с психологом или психиатром, но получить при этом минимальный результат.

Можно медитировать на проблему, но рассчитывать на быстрое облегчение не стоит. Можно усилием воли заставить себя измениться, но это зачастую болезненный процесс, эффект от которого не слишком долговременный. Старые методы не давали ощущения контроля над собственной жизнью.

До сих пор.

Техники эмоциональной свободы работают совершенно не так, как все, что я пробовал раньше. Они должны радикально изменить наш мир. На самом деле они уже кардинально меняют некоторые уголки этого мира, в чем вы убедитесь, прочитав главу 13, в которой рассказывается о невероятной работе, которую я провел, избавляя людей со всего света от последствий травматического опыта. Но прежде чем узнать о том, что можно сделать для мира, давайте выясним, как изменить всего одну жизнь – вашу собственную.

Наконец-то появился способ освободиться от шаблонов. Таппинг помогает найти причину происходящего, установить баланс между телом и душой, изменить наши действия и восприятие мира. Таппинг можно применять ко всему, и в следующей главе я объясню почему. Но сначала сосредоточимся на ключевых аспектах вашей жизни. Позже вы узнаете, как применять таппинг к любому событию и как научить ему других.

Об этой книге

Две первые главы крайне важны, поскольку являются основой дальнейшего повествования. В главе 1 говорится об истории таппинга и новейших научных открытиях в данной области.

В главе 2 я подробно рассказываю о применении техник эмоциональной свободы. Вы увидите, как это работает, испытав непосредственно на себе. Одна из замечательных особенностей таппинга заключается в том, что вы можете немедленно оценить эффект, который он оказывает на ваше тело и разум. Не нужно изучать процесс часами или ждать месяц, пока проявятся первые результаты.

Изучив основы процесса и прочувствовав всю его силу, мы рассмотрим причины, почему вы можете оказаться не готовы к изменениям. Желание измениться часто основывается на неосознанных или полуосознанных идеях и убеждениях, а шаблоны часто не дают произойти переменам. В главе 3 мы будем применять техники эмоциональной свободы к этим шаблонам, чтобы вы в дальнейшем добились наилучших результатов.

Из главы 4 вы узнаете, как использовать техники эмоциональной свободы для немедленного снижения уровня стресса и избавления от состояния тревоги и ощущения растерянности, с которыми сталкиваются многие из нас.

Глава 5, возможно, самая сильная. В ней мы изучим связь между негативными явлениями и событиями из детства и ситуацией, в которой находимся сейчас. Понимание этой связи дает сногсшибательные результаты применения техник эмоциональной свободы.

В главе 6 мы рассмотрим, как стресс влияет на организм и как можно использовать техники эмоциональной свободы для скорейшего исцеления, а в главе 7 говорится о том, как с помощью техник эмоциональной свободы избавиться от физической боли.

В главе 8 рассматривается применение техник эмоциональной свободы для избавления от вредных привычек, совершенствования тела и снижения веса. Я знаю, что данная проблема актуальна для многих читателей, но не советую сразу же открывать эту главу, поскольку без информации из предыдущих глав невозможно добиться впечатляющего результата.

В главах 9 и 10 я поделюсь личным опытом эффективного применения техник эмоциональной свободы – включая встречу с любовью всей моей жизни, изменение мировоззрения и последующие перемены в финансовом аспекте. Я научу, как добиться того же самого, и скорость происходящего вас удивит!

Глава 11, начинающаяся со смешной истории, расскажет вам о средствах борьбы с очень серьезными проблемами: вашими потаенными страхами и фобиями. В главе 12 мы рассмотрим множество сфер, к которым можно применять техники эмоциональной свободы: это и бессонница, и отношения с детьми, и улучшение спортивных результатов, избавление от зависимостей и многое другое.

Глава 13, наверное, самая вдохновляющая. Из нее мы узнаем о революционной и прекрасной работе с техниками эмоциональной свободы, которую ведут отдельные личности и целые организации по всему миру.

И наконец, в главе 14 я представлю новое видение вас самих и вашей жизни с помощью техник эмоциональной свободы. У вас появится надежда, возможности и идеи, которые приблизят вас к мечте.

В каждой главе вы найдете полезные сценарии для таппинга. Также я рассказываю о некоторых врачах, психологах и психиатрах, применяющих в своей практике техники эмоциональной свободы. Таким образом вы познакомитесь с кое-какими способами использования таппинга в традиционном лечении.

Быть вашим проводником на этом пути – честь для меня. Больше всего я хочу, чтобы вы, как и я, открыв для себя техники эмоциональной свободы, обрели надежду, веру в чудеса и новые возможности. Моя жизнь изменилась благодаря таппингу и продолжает меняться каждый день. Уверен, что с вами и вашими близкими произойдет то же самое!

Настало время изменить собственные шаблоны…

Время сделать свое тело здоровым, тренированным и энергичным…

Время впустить в свою жизнь изобилие, процветание и счастье…

Время строить и поддерживать позитивные отношения…

Настало время прочесть эту книгу!

Глава 1

Необычайное открытие

Любая истина проходит три этапа. Первый, когда ее высмеивают. Второй, когда ее яростно критикуют. На третьем с ней соглашаются, и она становится самоочевидной.

Артур Шопенгауэр

Доктор Роджер Каллаган находился в крайне затруднительном положении.

Он уже попадал в такие ситуации и раньше, но это его совершенно не утешало.

Он был психологом традиционной школы и работал с клиенткой по имени Мэри, с детства страдавшей от тяжелой фобии – водобоязни. Мэри не просто боялась плавать; ее приводили в ужас и вода сама по себе, и наполненная ванна, и дождь, и океан или плавательный бассейн. Паника, в которую она впадала, была настолько сильной, что она даже не могла купать двоих своих детей, а по ночам вода снилась ей в кошмарах. Это длилось столько, сколько она себя помнила. Когда Мэри обратилась за помощью к доктору Каллагану, ей было уже под сорок.

Каллаган делал все возможное, но ничего не помогало. За год работы он применил все психотерапевтические методики из своего арсенала: когнитивную терапию, гипноз, релаксационную терапию, рационально-эмоциональную терапию, систематическую десенситизацию, биологическую обратную связь и многие другие. Все эти методики были известными, их признавали как психологи и психиатры, так и широкая общественность.

Это был уже не первый раз, когда известные методики не приносили ожидаемых результатов. Каллагана не устраивало, что мало конкретных результатов и что приходится долго ждать, когда клиенту станет лучше. За год работы с Мэри удалось добиться лишь небольшого успеха. Она могла сидеть на краю бассейна, опустив ноги в воду, но испытывала при этом сильнейшую тревогу. После нескольких сеансов у бассейна ее мучила страшная головная боль от стресса!

Доктора Каллагана интересовала связь тела и разума, он занимался изучением меридианных точек человеческого тела. Меридианы, на которых основана древнекитайская медицинская система акупунктуры, представляют собой энергетические каналы, по которым циркулирует жизненная сила, или ци, к органам и системам тела. Меридианы проходят вверх и вниз по обеим сторонам тела, и каждый из них связан с определенным органом – желудком, желчным пузырем, почками и так далее. Кроме того, у каждого меридиана есть так называемая «конечная точка», особое место на поверхности человеческого тела, через которую можно получить доступ к этому энергетическому каналу. На эту точку можно воздействовать при помощи акупунктурных игл или простого прикосновения (надавливания), чтобы сбалансировать или разблокировать поток энергии, проходящий через тот или иной меридиан.

Во время одного из сеансов Мэри призналась, что, думая о воде, она испытывает дискомфорт в животе. И тут доктора Каллагана осенило: вдруг массаж конечной точки меридиана, связанного с желудком, находящейся прямо под глазом, сможет ослабить неприятное ощущение, которое испытывала Мэри? И он попросил ее легонько постучать по этой точке кончиками пальцев.

Мэри сделала, как ее попросили. И оба очень удивились, когда через несколько минут после постукивания она воскликнула: «Оно пропало! Это ужасное чувство, которое возникало у меня в животе, когда я думала о воде, полностью исчезло!» Мэри подошла к краю бассейна, чтобы убедиться, что страх исчез, и не почувствовала тревоги от того, что стоит так близко к воде.

С того дня ее фобия окончательно ушла, и кошмары по ночам больше не мучили. Это случилось около тридцати лет назад, и Мэри до сих пор не боится воды.

Только представьте, как удивился доктор Каллаган! Проработав с Мэри так долго и испробовав огромное количество традиционных и даже несколько нетрадиционных методик, он нашел решение проблемы, просто постучав под глазом! Как такое могло произойти?

Развитие таппинга

После случая с Мэри Каллаган погрузился в изучение конечных меридианных точек, исследуя сочетания традиционной психотерапии и таппинга на разных частях человеческого тела.

Он разработал набор алгоритмов, или последовательностей, постукивания по точкам для устранения разных проблем. Если вас мучает страх высоты, нужно использовать одну последовательность точек (например, под глазом, под мышкой и на ключице). Если вы злитесь – допустим, начальник сказал что-то, от чего вы взлетели под потолок, – вам нужна уже другая последовательность (скажем, бровь, точка под глазом, под мышкой и на ключице).

После того как алгоритмы Каллагана начали осваивать и использовать, его ученик Гари Крейг установил, что последовательность не так важна, как само простукивание. Чтобы упростить процедуру таппинга, он придумал единую последовательность, которая стала основой техники, впоследствии получившей название «техника эмоциональной свободы». Последовательность должна была охватывать все важнейшие меридианные точки, независимо от проблемы. Подробно мы ознакомимся с этой последовательностью в главе 2, но если коротко, то начинать следует с руки (точка карате), затем бровь, уголок глаза, под глазом, под носом, подбородок, ключица, подмышка, макушка.

Нововведение Гари не только упростило и усовершенствовало процесс, но и послужило причиной создания целого сообщества, посвященного этой технике. Он сначала для себя фиксировал все случаи ее применения разными людьми, а потом поделился этими невероятными результатами со всеми. Сегодня тысячи людей по всему земному шару знают о таппинге и применяют его в повседневной жизни.

Открытие доктора Каллагана в лечении Мэри произошло в 1979 году. Тридцать лет западная наука не могла найти объяснения эффективности таппинга. Как же тогда Мэри и многие другие расстались со своими фобиями, тревожностью и множеством иных проблем, всего лишь с помощью массажа определенных акупунктурных точек? Однако в последние несколько лет наука смогла обосновать результаты таппинга.

Когда вы переживаете негативное эмоциональное состояние – рассержены, расстроены или напуганы, – ваш мозг реагирует на сигнал тревоги. Он готовит тело к реакции «бей или беги». Эта реакция развилась, чтобы тело могло ответить на внешнюю угрозу – ведь за вашим далеким предком мог красться

тигр. Все системы организма готовы либо сражаться, либо скрываться от опасности. Повышается уровень адреналина, мышцы приходят в тонус, учащается пульс, поднимаются кровяное давление и уровень сахара в крови, давая дополнительную энергию, чтобы справиться с проблемой.

В далекие времена опасности, провоцирующие такой стресс, представляли серьезную угрозу для жизни. В современном мире реакция «бей или беги» запускается не из-за реальной опасности, а идет изнутри, как в случае с Мэри и ее страхом воды: тело реагировало на угрозу даже от одной мысли о воде.

Для многих из нас внутренне созданная реакция на стресс запускается негативными воспоминаниями или мыслями, берущими начало в травматическом опыте, может быть, полученном даже в детстве. Стрессовая реакция в организме протекает одинаково, вне зависимости от того, что ее вызвало – тигр (внешний фактор) или негативное воспоминание (внутренний фактор). Адреналин подскакивает, пульс учащается и так далее.

Помимо отрицательного опыта или негативных воспоминаний повседневная жизнь полна мелких случаев, провоцирующих реакцию «бей или беги». Вы получаете от начальника электронное письмо, которое вас расстраивает; присев пообедать, испытываете стресс из-за своего веса; идете домой, где не убрано и ждет миллион забот. Во всех этих сценариях тело готовится драться или убегать.

Вы можете сказать: «Мое тело не реагирует борьбой или бегством на такие пустяки», но на самом деле реагирует и еще как! Разумеется, это не тот прилив адреналина и кортизола, который вы бы испытали, спасаясь от тигра, реакция на порядок слабее. Но если сложить сотни или тысячи таких реакций за неделю или месяц, их накопительный эффект на тело и разум окажется огромным, из-за чего организм изнашивается, теряет силы, мы расстраиваемся, болеем, набираем вес и просто чувствуем себя несчастными.

Таппинг с невероятной эффективностью останавливает реакцию «бей или беги» и перепрограммирует мозг и тело действовать – и реагировать – иначе. Давайте посмотрим, как это происходит.

Миндалина вашего мозга

Ученые установили, что место, откуда начинается стрессовая реакция, – это амигдала. Амигдала имеет форму миндалины (по-гречески это слово и значит «миндаль»). Это один из компонентов лимбической системы, или среднего мозга. Средний мозг расположен между фронтальными долями (кора) и задним мозгом (который также называют мозгом рептилии – это самая древняя и примитивная часть нашего мозга). Лимбическая система – источник эмоций и долговременной памяти, и именно там кодируются негативные воспоминания.

Амигдалу называют пожарной сигнализацией организма. «Ой-ой-ой, а вот и неприятности, – говорит амигдала, – что-то угрожает нашей безопасности». Она подает сигнал мозгу для мобилизации тела и реакции «бей или беги». Первый негативный опыт может запрограммировать амигдалу бить тревогу на похожие ситуации в будущем. Если вы в четвертом классе делали доклад у доски и вас кто-то высмеял за то, что вы неправильно произносили слова или говорили с запинками, то ваше смущение могло заставить разум и тело установить связь между опасностью и публичными выступлениями. После этого подобный опыт – или даже ожидание подобного опыта – может запустить процессы амигдалы. Помните о том, что тело не различает реальную угрозу и то, что амигдала воспринимает как угрозу. В результате такого опыта стрессовые ситуации повседневной жизни могут стать для амигдалы сигналом тревоги.

Но пока мы не знаем, почему именно таппинг отключает запущенный амигдалой сигнал тревоги, деактивируя возбуждение мозга. Таппинг по конечным точкам меридиана успокаивает организм, и амигдала распознает процесс как безопасный. Более того, таппинг при переживании – или даже обсуждении – стрессового события противодействует стрессу и перепрограммирует гиппокамп, который сравнивает прошлые угрозы с сигналами, полученными сейчас, и информирует амигдалу о том, представляет ли данный сигнал настоящую угрозу.

Доказательство

Исследования, проводившиеся в Гарвардской школе медицины в течение последнего десятилетия, показали, что отдельные акупунктурные точки меридианов снижают активность амигдалы, гиппокампа (еще одной части лимбической системы) и других частей организма, отвечающих за страх. На снимках функциональной магнитно-резонансной томографии или позитронно-эмиссионной томографии можно увидеть, как стимуляция акупунктурных точек останавливает повышенную готовность амигдалы к тревоге. Это крайне интересное и передовое исследование!

Исследование, проведенное в Гарварде, было сосредоточено на использовании игл, а исследование двойным слепым методом сравнивало проникновение акупунктурных игл с массажем (без применения игл) меридианных точек (как при таппинге) и обнаружило похожие улучшения при использовании обоих методов. Неформальные исследования показали, что таппинг может оказаться эффективнее игл при лечении тревожных расстройств.

Еще одно исследование подтвердило открытие гарвардских специалистов. Доктор философии Доусон Черч рассматривал другой компонент реакции «бей или беги»: уровни кортизола. Как и адреналин, кортизол – гормон стресса, который выделяется при стрессовой реакции.

В процессе рандомизированного контролируемого испытания – золотой стандарт научных исследований – доктор Черч и его коллеги изучили изменения уровня кортизола и психологические симптомы у 83 участников после долговременного сеанса таппинга, часа традиционной терапевтической беседы и при отсутствии терапии (у контрольной группы). Уровень кортизола у группы, прошедшей сеанс таппинга, значительно снизился в среднем на 24 процента, а у некоторых даже на 50 процентов. При этом у группы, проходившей терапевтическую беседу, и у контрольной группы не отмечалось значительного снижения уровня кортизола помимо обычного снижения, которое происходит со временем в течение дня. Снижение уровня кортизола, отмеченное у группы, к которой применялась техника эмоциональной свободы, соотносилось со снижением тревожности, депрессии и остальных психологических симптомов.

Доктор Черч поделился со мной подробностями этого исследования, демонстрирующими, насколько результаты действительно впечатляющие. Отправляя в лабораторию образцы для анализа уровня кортизола, он рассчитывал, что получит результаты через несколько дней, к началу медицинской конференции, на которой должен был выступать с докладом.

Он очень расстроился, когда узнал о задержке результатов, из-за которой не смог представить их на конференции. Их задержали на несколько недель. Связавшись с лабораторией, он выяснил, что там посчитали, что с оборудованием или самими образцами что-то не так, а потому оборудование постоянно перекалибровывали и проверяли результаты снова и снова.

Почему? Потому что результаты слишком сильно выходили за рамки нормального уровня снижения кортизола, из-за чего и возникла мысль об ошибке! В конце концов они подтвердили то, что доктор Черч и так знал, – снижение уровня кортизола было значительным и беспрецедентным.

Работа над психологическими проблемами с помощью массажа меридианных акупунктурных точек – часть нового направления, получившего название «энергетическая психология», также известное как «акупунктура без игл». Многочисленные исследования продемонстрировали эффективность акупунктуры, сложной лечебной системы, применявшейся на протяжении 5000 лет. Сейчас появляется все больше доказательств в пользу энергетической психологии.

На самом деле исследование энергетической психологии соответствует стандартам, установленным Обществом клинической психологии (12-е отделение Американской психологической ассоциации), поскольку является «подходом, основанным на доказательствах». По словам Дэвида Фейнштейна, доктора философии и клинического психолога, работавшего на кафедре психиатрии в Школе медицины Джонса Хопкинса, «доказательства, полученные в ходе исследований энергетической психологии, проведенных в более чем десятке стран, предполагают, что ее эффект при работе с целым рядом условий необычно быстродействующий, эффективный и долговременный».

В докладе, опубликованном в ведущем журнале Ассоциации, Фейнштейн писал, что существующие исследования стимуляции акупунктурных точек соответствуют критериям 12-го отделения как «проверенные методы лечения» фобий и тревожности, вызванной сдачей экзаменов, а также «вероятно эффективные методы лечения» ПТСР, тревожности, связанной с выступлениями на публике, и депрессии. Фейнштейн писал, что изучение энергетической психологии набирает обороты, и список проблем, которые решаются с ее помощью, скоро пополнится.

Десятки исследований уже доказали эффективность таппинга при работе с различными расстройствами и проблемами. Подробное описание исследований можно найти на странице www.thetappingsolution.com/research (http://www.thetappingsolution.com/research).

Исследования демонстрируют эффективность применения техники эмоциональной свободы в борьбе с самыми серьезными проблемами: посттравматические стрессовые расстройства, фобии и многие другие. Если таппинг столь эффективен в применении к серьезным проблемам, о чем я расскажу в книге, то очевидно, что он должен помочь избавиться и от «менее значительных» трудностей, таких как проблемы в отношениях, снижение веса, ограничивающие убеждения и финансовые трудности.

За пределами науки и исследований: наблюдаемые доказательства

При всем восторге от недавнего успеха исследований, подтверждающих то, что многие из нас и так знали, – что таппинг работает, – я считаю, что необходим взгляд за пределы научных исследований, проведение которых требует времени, сил и средств, – на наблюдаемые доказательства. Именно в этой области техника эмоциональной свободы зарекомендовала себя блестяще. Тысячи реальных историй представляют собой видимые результаты. В книге я поделюсь своим личным опытом и опытом других людей, практикующих таппинг…

Вам по силам изменить собственный мозг!

Для того чтобы подробнее рассмотреть, почему таппинг так эффективен в борьбе с фобиями, тревожностью, посттравматическими стрессовыми расстройствами и прочими проблемами, вернемся к лимбической системе. Таппинг не только снижает реакцию на стресс, постукивания в определенной последовательности по акупунктурным точкам вместе с обдумыванием беспокоящей проблемы сдерживают так называемую лимбическую реакцию.

Перенастройка лимбической реакции – база психологической техники, называющейся терапией подвергания, которую доктор Каллаган применял в работе с Мэри. Сначала он добивался, чтобы Мэри подошла к бассейну, потом опустила ноги в воду, таким образом постепенно борясь с источником фобии.

В процессе терапии подвергания пациента либо помещают в реальную ситуацию (in vivo) (например, как у Мэри с бассейном), либо он представляет себе сцену или событие, которое вызывает возбуждение лимбической системы, то есть является «триггером» реакции. Но эта разновидность терапии подвергания зачастую работает крайне медленно. В случае с Мэри ее уровень тревожности через полтора года терапии in vivo все так же оставался высоким и вызывал сильные головные боли.

Вспоминая во время массажа акупунктурных точек расстраивающие вас сцены, вы проходите модифицированную версию терапии подвергания. Таппинг зачастую очень быстро перенастраивает лимбическую систему. Вот как он работает. Когда вы думаете о чем-то неприятном, эта мысль посылает к амигдале сигнал тревоги. Как только запущена реакция «бей или беги», таппинг отправляет запрос, который амигдала может деактивировать, даже несмотря на то что опасная мысль все еще действует. При повторении процесса гиппокамп получает сообщение: то, что раньше было помечено как «опасность», на самом деле не угрожает.

Зачем сосредотачиваться на негативном?

Когда я рассказываю о таппинге, меня часто спрашивают: «Зачем думать о негативном? Я не хочу думать о плохом! А как насчет закона: своими мыслями о чем-то ты его только усиливаешь?»

Это замечательный вопрос. Я отлично понимаю, почему мне его задают. Но реальность такова, что негативные мысли активны, и не важно, акцентируете вы на них внимание или нет. Они существуют, как кипа счетов, которые вы спрятали в ящике, потому что не хотите смотреть на них прямо сейчас, и которые все равно надо оплатить! Наши необработанные эмоции, убеждения и травмы все еще действуют и контролируют нашу жизнь. Необходимо признать их наличие, рассмотреть и проработать, чтобы от них избавиться. Мы не мусолим негатив по сто раз, а концентрируемся на нем лишь на короткий период

времени. Таппинг обращается к проблеме и избавляет от нее. А потом можно перейти к позитивным идеям, аффирмациям и источникам вдохновения.

Вместо того чтобы называть свои эмоции «негативными» при таппинге мы называем их «правдой». Они – то, что вы чувствуете прямо сейчас, то, что произошло, и то, во что вы верите. Вы изучаете эту правду, чтобы узнать, как превратить ее в более позитивную.

Амигдала учится не запускать тревогу. Вы сохраняете спокойствие, и гиппокамп считает этот опыт не представляющим угрозы. Гиппокамп – это структура в лимбической системе, контролирующая контекстуальные ассоциации. То, что расстраивало вас раньше, теперь будет считаться «не заслуживающим большого внимания». Так что в следующий раз, когда вы подумаете о чем-то беспокоящем или при столкновении с ним, амигдала не подаст сигнала тревоги – а значит, не запустит и стрессовую реакцию.

После проработки таппингом конкретной проблемы я часто слышу от клиентов, что они «больше не ощущают с ней связи». Воспоминания остались, но не волнуют сильно. Это потому, что лимбическая система теперь классифицирует воспоминание как нейтральное, а иногда даже позитивное.

Ученые считают, что перенастраивание лимбической системы подобным образом изменяет нейронные связи в мозгу, и пути выученного страха в амигдале исчезают. Это соответствует недавним научным открытиям, касающимися нейропластичности мозга. Говоря иначе, нейронные связи в мозгу не постоянны, их можно изменять. То есть вы можете сами создать новый способ мышления и восприятия мира. Мы не должны всегда придерживаться старой точки зрения. Как и Мэри, вы можете избавиться от разрушительных страхов, мыслей и воспоминаний.

Благодаря таппингу ваши мысли – и сосредоточенность на конкретной их части – могут измениться. Я применял таппинг в работе с негативными детскими переживаниями разных людей, которые потом говорили: «Когда я сейчас представляю свою семью, какой она была в то время, то вижу улыбки на их лицах и вспоминаю только хорошее».

Мы изменили прошлое или воспоминания? Разумеется, нет. Но избавились от эмоциональной травмы и последующей концентрации на негативных

переживаниях, и на поверхность вышли позитивные переживания, которые всегда были с вами.

Совет: зачем нужен таппинг?

Если изменения ограничивающих нейронных связей или устранение физического дискомфорта – недостаточная мотивация для таппинга, давайте рассмотрим негативное влияние постоянного стресса на ваше здоровье. Если стрессовую реакцию не устранить с помощью таппинга или иной техники, то отрицательные эмоции, связанные с событиями, мыслями или переживаниями, продолжат вызывать у вас стрессовую реакцию, возможно, по несколько раз в день. Результаты многочисленных исследований уже показали, насколько пагубным может быть влияние стресса на организм.

Доусон Черч утверждает: «Стресс – один из самых важных факторов, влияющих на эпигенетику. Известно, что эмоциональные травмы, полученные в результате стресса, влияют на экспрессию более тысячи генов, включая те, которые отвечают за старение и регенерацию клеток».

В главе 6, где рассматривается применение техники эмоциональной свободы для избавления от физических проблем, мы подробнее рассмотрим влияние стресса на организм и на то, как таппинг может сгладить стресс, тем самым способствуя исцелению.

Встреча Запада и Востока: древняя китайская методика акупрессуры и современная психология

Акупунктура тысячи лет применялась на Востоке, в основном в Китае, для лечения тела и избавления от боли. Она использовалась для инвазивного хирургического вмешательства без анестезии! Как такое возможно? Недавние исследования показывают, что акупунктура – и акупрессура, разновидностью которой и является таппинг, – повышает уровень эндорфинов в организме, нейротрансмиттеров «хорошего самочувствия», о которых так много говорят.

Наверное, повышение уровня нейротрансмиттеров и объясняет, почему большинство людей прекрасно себя чувствует, просто практикуя таппинг, даже не концентрируясь на проблеме. Занимайтесь таппингом, когда хотите, выбирая удобные для вас точки, и вы станете более спокойным и умиротворенным. Точка на ключице (см. стр. 54) любимая у многих; всего пара массажных движений по ней поднимает настроение и способствует релаксации.

Несмотря на то что акупунктура становится все популярнее на Западе и ее рекомендуют даже традиционные врачи, до недавнего времени мы не располагали никакими «западными» доказательствами ее эффективности. Но в последние годы ученые открыли так называемые «каналы Бон Хана».

Свое название они получили по имени Кима Бон Хана, северокорейского исследователя, опубликовавшего в 1960-х годах несколько работ с описанием каналов. Каналы Бон Хана представляют собой микроскопические нитевидные анатомические структуры, соответствующие традиционным акупунктурным меридианам или каналам. На изображениях со стереомикроскопа и электронного микроскопа видны трубчатые структуры толщиной от 30 до 100 микрометров, проходящие через все тело – как древние меридианы. Для сравнения, ширина одного эритроцита составляет от 6 до 8 микрометров, так что эти структуры действительно крошечные!

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/ortner_nik/tapping-drevnyaya-kitayskaya-metodika-akupressury-i-sovremennaya-psihologiya-dlya-zdorov-ya-i-ispolneniya-zhelaniy

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить