

## Глава 1

### ЕДНО МОНУМЕНТАЛНО ОТКРИТИЕ

*Всяка истина преминава през три етапа. Първо е осмивана. После е подлагана на яростен отпор. И накрая бива приета като нещо очевидно.*

Артур Шопенхауер

Д-р Роджър Калахан бил изправен пред трудна ситуация.

Това, че и преди бил изпадал в подобно положение, не го карало да се чувства по-добре.

В ролята си на традиционен психолог той се борел със силната фобия от вода, която клиентката му Мери изпитвала още от дете. И не ставало въпрос само за плуване – жената се бояла от водата във всичките й форми – от ваните и дъжда до океаните и плувните басейни. Страхът й бил толкова голям, че не можела дори да изкъпе двете си деца и сънувала кошмари, свързани с вода. Това продължавало откакто се помнела. Вече преминала четиридесетте, Мери потърсила помощта на д-р Калахан.

Той направил всичко възможно, но без резултат. През последната година я лекувал с всички традиционни техники на психотерапията: когнитивна терапия, хипноза, отпускаща терапия, рационално-емоционална терапия, систематична десентизация, био обратна връзка и др. Впрегнал всички похвати от арсенала на психолозите и психиатрите като цяло, които не за пръв път се провалили. Д-р Калахан бил разочарован от липсата на конкретни резултати и бавната скорост, с която настъпвала промяната при повечето пациенти. През годината на съвместната им работа двамата с Мери постигнали минимален прогрес - тя успяла да седна на ръба на личния му басейн и да си топне краката във водата, но през цялото време била изпълнена с притеснение, а след сеанса си тръгнала с ужасно главоболие от преживения стрес!

По това време д-р Калахан, който по принцип се интересувал от това как функционират тялото и ума, изучавал точките на меридианите.

Меридианите, които стоят в основата на древната китайска система на акупунктурата, са енергийни канали, по които жизнената сила, или ки, протича в посока към органите и другите системи на тялото. Те са разположени от двете страни на тялото, по цялото му протежение, и всеки от тях е свързан с различен орган – стомах, жлъчен мехур, бъбреци и т.н. Освен това всеки меридиан има тъй наречената „крайна точка“ – специфично място на повърхността на тялото, което дава достъп до неговата енергия. Тази точка може да бъде третирана с акупунктурни игли или просто с докосване (акупресура). По този начин се балансира или отблокира енергийният поток, който протича през меридиана.

По време на един от сеансите Мери признала, че мисълта за водата ѝ причинява ужасно чувство в стомаха. В миг на проблясък на доктора му хрумнало, че потупването на крайната точка на стомашния меридиан – която се намира точно под окото, може да облекчи присвиването в стомаха на Мери. И той я накарал да започне да потупва с пръсти въпросната точка.

Мери се подчинила и за тяхна обща изненада само след няколко минути възкликнала:

- Свърши се! Това ужасно чувство в стомаха, което получавах при мисълта за вода, напълно изчезна! - И тя се приближила до ръба на басейна, за да провери дали и страхът ѝ от водата също си е отишъл. Не усетила никакво притеснение.

От този ден нататък нейната фобия от водата изчезнала заедно с нощните ѝ кошмари.

Това се случило преди тридесет години, но и до днес Мери няма никакъв страх от водата.

Представете си изумлението на д-р Калахан при този развой на събитията. След упорито изпробване на всякакви психотерапевтични и дори алтернативни техники случайно да уцели правилното решение – потупване под окото! Но по-важното е, че цели тридесет години след случката от фобията на Мери няма и следа. Как станало така?

## Развитие на потупването

След случая на Мери д-р Калахан задълбочава проучванията си върху крайните точки на меридианите, изследвайки комбинацията от традиционна психотерапия и потупване по различни части от тялото. Той разработва серия от „алгоритми”, или поредици от потупвания, с които третира различни проблеми. Ако имате страх от височини, използвате една поредица от точки (под окото, под ръката, по ключицата например). Ако сте ядосани, защото шефът ви се е скарал, използвате друга поредица (веждата, под окото, под ръката и ключицата).

След като изучава и изпробва алгоритмите на д-р Калахан, един от неговите студенти, на име Гари Крейг, стига до извода, че по-важно е самото потупване, а не последователността на точките. И за да улесни процеса, Гари създава една-единствена поредица, която става основата на това, което той по-късно нарича Техника за емоционална свобода, или накратко ТЕС. Целта на поредицата е да включва крайните точки на всички по-важни меридиани, без значение какъв е проблемът. В Глава 2 ще я разгледаме съвсем подробно, а засега ще ви кажа само, че тя започва от ръката, след това преминава към вътрешния край на веждата, външния край на веждата, под окото, под носа, брадичката, ключицата, отстрани на гръдния кош и свършва на върха на главата.

Геният на Гари се проявява не само в опростяване и усъвършенстване на процеса, но и в създаването на цяло общество около техниката. Той документира многобройни случаи на хора, които изпробват ТЕС и постигат невероятни успехи с нея. Днес потупването е част от всекидневния живот на хиляди хора по целия свят.

Доктор Калахан постига своя успех с Мери през 1979 г. В следващите три десетилетия западната медицина не намира никакво научно обяснение за потупването. Как става така, че Мери и много други хора успяват да се отърват от фобиите, тревожността и други проблеми само с потупване по определени точки? Подробности за научната основа на метода се разбраха едва през последните няколко години.

Когато изпаднете в негативно емоционално състояние – когато сте ядосани, разстроени или уплашени, – умът ви застава нащрек. Той подготвя тялото за влизане в истински режим на борба или бягство. Целта на този режим е да мобилизира тялото за среща с някаква външна

заплаха – да речем, с гладен тигър. Всички защитни системи се включват, за да ни помогнат да се преборим с опасността или да избягаме от нея. Адреналинът ни скача, мускулите се напрягат, кръвното налягане, пулсът и кръвната захар се ускоряват, за да ни дадат допълнителна енергия да се справим с предизвикателството.

Едно време подобни заплахи са били съвсем реални за нашите предци. Днес обаче режимът на борба или бягство рядко бива активиран от физическа заплаха. В повечето случаи той се отключва вътрешно, както при Мери, която изпадала в него само при мисълта за вода.

При много от нас вътрешно генерираният режим на стрес бива отключен от негативен спомен или мисъл, свързани с травма или с убеждение от детството. Той се проявява под една и съща форма, независимо дали причината е тигър (външен източник) или негативен спомен (вътрешен източник). Нивото на адреналина скача, пулсът се ускорява и т.н.

Отделно от тези минали преживявания и негативни спомени всекидневието ни е изпълнено с моменти на борба или бягство. Получавате от шефа си имейл, който ви разстройва. Хапвате на обяд, но в същото време се притеснявате за теглото си. Прибирате се вкъщи, а там всичко е разхвърляно и ви чакат купища домашни задължения. Във всички тези случаи тялото ви се подготвя за борба или бягство.

Може да не ви се вярва, но то наистина го прави! Е, адреналинът и кортизолът не са в количествата, в които биха били, ако ви преследваше тигър, но това пак си е режим на борба или бягство. И като сметнете колко пъти изпадате в подобно състояние за седмица или месец, излиза, че стресът, който се натрупва в тялото и ума ви, съвсем не е малък. В резултат на това се чувстваме изтощени, болни, разстроени, стресирани и като цяло нещастни от живота си.

Удивителният ефект на потупването се изразява в това, че то ефективно прекратява режима на борба или бягство и препрограмира ума и тялото да действат и реагират по различен начин. Нека да видим как става това.

## **Бадемът във вашия мозък**

Науката открива, че режимът на стрес започва в амигдалата. Тази бадемовидна част от мозъка (думата амигдала идва от гръцката дума за бадем) е един от компонентите на лимбичната система, или средния мозък. Средният мозък е разположен между фронталните лобове (кортекса) и задния мозък (наричан още рептилоиден – най-древната и примитивна част от мозъка). Лимбичната система е източникът на емоции и на дълготрайна памет, както и хранилище на негативните преживявания.

Амигдалата функционира като детектор за дим в тялото.

- Внимание, задава се проблем - казва тя. – Нещо застрашава сигурността ни. - И сигнализира на мозъка да мобилизира тялото за режим на борба или бягство.

Негативно преживяване от ранното ни детство може да накара амигдалата да алармира мозъка при всяко подобно нещо в бъдеще. Ако в четвърти клас някой ви се е присмял заради грешно произнесена дума или защото нещо сте се запънали на дъската, смущението ви може да е накарало ума и тялото да започнат да свързват „опасността” с говоренето пред публика. Понякога сходни преживявания, както и самото очакване на нещо неприятно, могат да задействат амигдалата. Помнете, че тялото не прави разлика между реалната опасност и това, което амигдалата възприема като такава. И така, тази част от мозъка обявява тревога при всеки ежедневен дразнител, който ѝ напомня за неприятно събитие от миналото.

Потупването, изглежда, изключва алармата на амигдалата и деактивира мозъчните пътища на емоционалната възбуда, макар че все още не можем да кажем със сигурност как става това. То изпраща успокоителни сигнали към тялото и амигдалата решава, че сте в безопасност. А когато се потупвате в момента, в който преживявате или само обсъждате някое стресиращо събитие, вие неутрализирате стреса и препрограмирате хипоталамуса, който сравнява миналите с настоящите сигнали и казва на амигдалата дали последните са реална заплаха.

## Доказателството

Проучване, проведено през последното десетилетие в медицинския колеж Харвард показва, че стимулирането на определени меридианни точки намалява активността на амигдалата, хипоталамуса (още една част от лимбичната система) и други части на мозъка, свързвани със страха. При сканиране с ядрено-магнитен резонанс или компютърен томограф ясно се вижда как подаваните от амигдалата сигнали за тревога спират при стимулиране на акупунктурните точки. Това е изключително вълнуващо съвременно проучване!

Докато експериментът в Харвард се фокусира върху иглите, друго двойно сляпо изследване сравнява убождането от иглите с натиска (без игли) върху меридианните точки (каквото се осъществява при потупването) и открива, че двата метода имат сходен ефект. А някои неофициални изследвания сочат, че потупването всъщност е по-ефективно от иглите в лечението на тревожността.

Още едно проучване потвърждава откритията на учените от Харвард. Д-р Доусън Чърч разглежда различни компоненти на режима на борба или бягство – нивата на кортизол. Кортизолът, също като адреналина, е хормон, освобождаван при режим на стрес.

В произволен, контролиран опит – глобалния стандарт на научните проучвания – д-р Чърч и неговите колеги проследяват нивата на кортизол и психологическите симптоми в 83 субекти, разделени на три групи. Хората от първата група били подложени на едночасов сеанс с ТЕС, тези от втората – на едночасов сеанс с традиционна психотерапия, а тези от третата (контролна) група не получили никаква терапия. Кортизоновите нива на хората от първата група спаднали средно с 24 процента, а при някои от субектите с цели 50 процента. Междувременно при другите две групи не била регистрирана никаква съществена промяна, а само нормалното спадане на нивата с течение на времето. Редуцираните нива на кортизола в групата, подложена на ТЕС, били свързани с намаляване на тревожността, депресията и психологическите симптоми като цяло.

Д-р Чърч сподели с мен някои неща от кухнята на експеримента, които още повече ме увериха в истинската значимост на тези резултати. Той изпратил мострите в лабораторията за проверка на кортизоновите нива и

очаквал да си ги получи обратно до няколко дни, защото възнамерявал да ги представи на някаква конференция, на която трябвало да говори.

Много се разтревожил, когато резултатите закъснели не с дни, а с цели седмици, поради което не успял да ги представи на конференцията. От лабораторията му казали, че според тях има нещо нередно или в пробите, или в оборудването и че проверяват всичко и продължават да тестват.

Защо? Защото резултатите в такава степен превъзхождали обичайните нива на редуция на кортизола, че лаборантите били убедени, че има някаква грешка! В крайна сметка потвърдили това, което д-р Чърч знаел от самото начало – че редуцирането на кортизоновите нива наистина било драстично и безпрецедентно.

Третирането на психологически проблеми чрез потупване по меридианните точки е част от зараждащата се нова сфера, известна като „енергийна психология”, и се нарича „акупунктура без игли”. Безброй изследвания демонстрират ефективността на акупунктурата – сложна лечебна система, която се използва от 5000 години. В момента и броят на доказателствата в подкрепа на ефективността на енергийната психология нараства все повече и повече.

Всъщност проучванията върху енергийната психология удовлетворяват стандартите, наложени от Обществото по клинична психология (Отдел 12 от Американската психологическа асоциация), и определят метода като „подход, основаващ се на доказателства”. Според д-р Дейвид Файнщайн, клиничен психолог от факултета по психиатрия в медицинския колеж “Джоунс Хопкинс”:

- Научните доказателства, предоставени от над десет държави, подсказват, че енергийната психология постига необичайно бързи, ефективни и дълготрайни резултати при редица заболявания.

В доклад, публикуван в списанието на Американската психиатрична асоциация, Файнщайн заявява, че въз основа на резултатите от съществуващите проучвания върху стимулирането на акупунктурните точки ТЕС отговаря на критериите на Отдел 12 за „добре обоснован метод” за лечение на фобии и тревожност, свързана с явяването на изпит, и е определян като „вероятно ефикасен метод” за лекуване на

посттравматично стресово разстройство, тревожност при публични изяви и депресия.

Докладът излиза през 2012-а, но три четвърти от съществуващите проучвания са били публикувани в предходните четири години и според тях енергийната психология бързо набира скорост и постига резултати в лечението на все повече заболявания.

Днес десетки проучвания доказват ефективността на потупването при множество разстройства и проблеми. Подробни сведения за тях можете да намерите на [www.thetappingsolution.com/research](http://www.thetappingsolution.com/research).

Те ясно показват ефективността на ТЕС при някои от най-упоритите житейски предизвикателства - ПТСР, травмите, фобиите и др. Щом потупването действа така добре при най-трудните проблеми, тогава би трябвало то да бъде поне толкова, ако не и по-ефективно и при „помаловажните“ проблеми като връзките, излишното тегло, ограничаващите убеждения и финансовите трудности.

### **Отвъд науката и експериментите: доказателствата от реалния живот**

И макар да се радвам, че съвременната наука доказва това, което много от нас отдавна знаят – че потупването действа, – мисля, че освен на енергоемките и скъпи лабораторни проучвания, трябва да обърнем внимание и на още един важен аспект: доказателствата от реалния живот. Точно тук ТЕС изгрява в пълен блясък. За това свидетелстват хиляди случаи, разказани от първо лице или записани от хора, практикуващи техниката. По-нататък ще дам своя принос към този нарастващ обем доказателства, като споделя с вас както своя личен опит с метода, така и преживяванията на други практикуващи.

### **Вие можете да промените мозъка си**

За да разберем защо ТЕС е толкова ефективна при отстраняването на фобиите, тревожността, ПТСР и други проблеми, нека да се върнем към лимбичната система. Потупването не само прекратява режима на стрес,



но когато успоредно с него мислим за събитието или проблема, които са ни разстроили, ние препрограмираме своята лимбична реакция.

Това препрограмиране стои в основата на психологическата техника наречена терапия на излагането на риск, която д-р Калахан прилага на Мери. С течение на времето той я кара да се приближава все повече до басейна и накрая да потопи краката си във водата – като постепенно я изправя пред източника на нейната фобия.

При този вид терапия обектът понякога е излаган директно (в реална ситуация, като Мери при басейна) на обстоятелства, предизвикващи лимбична възбуда или „отключващи” стреса, а друг път е инструктиран да си представи подобна ситуация. Но този традиционен похват на психотерапията често действа много бавно. В случая на Мери, след година и половина терапия, нивото ѝ на тревожност по отношение на водата било толкова високо, че когато д-р Калахан реално я накарал да седне до басейна и да си потопи краката във водата, тя получила ужасно главоболие.

Когато си припомните неприятна случка от детството и едновременно с това се потупвате, вие прилагате модифицирана версия на терапията на излагането на риск. Тук самата мисъл за неприятното събитие ви излага на риск. Потупването често препрограмира лимбичната система много бързо. Ето как става това. Мислейки за нещо, което ви причинява тревожност или други неприятни чувства, вие задействате алармата на амигдалата. Тогава потупването изпраща сигнал на амигдалата да се деактивира, въпреки че мислите, отключили режима на борба или бягство, са все още в ума ви. С повторение, хипоталамусът схваща посланието – това, което в миналото е било класифицирано като „опасност”, вече не е реална заплаха.

### **Защо се фокусираме върху негативното?**

Много често, докато им разяснявам процеса на потупването, хората ме питат:

- Защо едновременно с потупването трябва да се фокусирам върху негативни мисли? Не искам да мисля за неприятни неща! Нали според закона за привличането това, за което мисля, се усилва...?

Това е страхотен въпрос. Разбирам какво имат предвид хората, но така или иначе тъй наречените негативни мисли присъстват, независимо дали са плод на съзнателния ви ум или не. Същото е и със сметките, които забутвате в някое чекмедже, защото не искате да ги гледате в момента, те са си там – и вие все някога трябва да ги платите! Неотработените ни емоции, убеждения и травми все още функционират и контролират живота ни. И ние трябва да се заемем с тях – да ги проучим, да признаем съществуването им и да поработим върху тяхното отстраняване.

Това не значи, че зацикляме в негативното – ние просто се фокусираме върху него за кратък период от време. Потупването се заема с проблема и го отстранява. След което можем да преминем към позитивни, вдъхновяващи идеи и утвърждения.

Вместо да наричате емоциите, върху които работите, „негативни”, можете да ги наречете „истина”. Те отразяват истината за това как се чувствате в момента, истината за това, което се е случило с вас, истината за това, в което вярвате. Вие изучавате тази истина, за да видите как да я превърнете в свое предимство.

Амигдалата свиква да не задейства алармата. Вие оставате спокойни, а хипоталамусът на свой ред разпознава преживяването като незаплашително. Той е тази структура в лимбичната система, която контролира контекстуалните асоциации. Събитието или нещото, което преди ви е разстройвало, вече е класифицирано като „маловажно”. Така че следващия път, когато мислено или реално се изправите пред ситуация, която ви предизвиква, амигдалата няма да включи алармата и вие няма да изпаднете в режим на стрес.

След като поработят с ТЕС по даден въпрос, хората често ми казват, че той вече „просто не ги засяга”. Те все още си спомнят проблема, но той вече не предизвиква силни емоции в тях. Причината за това е, че лимбичната система вече класифицира спомена като неутрален, а понякога дори и като позитивен.

Учените смятат, че това препрограмиране на лимбичната система трайно променя нервните пътища в мозъка ви и елиминира установените пътища на страха в амигдалата. Това се подкрепя и от последните научни открития във връзка с невропластичността на мозъка, тоест с идеята, че нервните пътища не са постоянни и че могат да бъдат

променени. Казано просто, може да развиете нови начини на мислене и възприемане на света. Не е нужно да се вкопчвате в старите си, фиксирани представи. И вие като Мери можете да се освободите от унищожителните страхове, мисли и спомени.

Потупването може да промени болезнените спомени и склонността ви да се фиксирате върху определена част от тях. Понякога, след съвместната ни работа върху негативни преживявания от детството, хората ми казват:

- Сега, когато визуализирам семейството си от времето на моето детство, аз всъщност виждам как всички се усмихват и си спомнят хубавите моменти, които сме преживели заедно.

Какво правим тук – миналото ли променяме или спомените на хората? Нито едното от двете. Всъщност изчистваме емоционалната травма, довела до фиксирането върху негативни преживявания, и позволяваме на позитивните преживявания, които през цялото време са били тук, свободно да изплуват на повърхността.

### **Полезен съвет: Защо да се потупваме?**

Ако реструктурирането на ограничаващите пътища в мозъка ви и промяната, която осъществявате на физическо ниво, не са достатъчни да ви мотивират да се захванете с потупване, помислете си за негативните ефекти, които честите пристъпи на стрес предизвикват върху здравето ви. Ако не ги изчистите чрез ТЕС или някаква друга техника, емоциите, свързани с неприятните събития, преживявания или мисли, ще продължават да отключват у вас режима на стрес вероятно много пъти на ден. Безброй изследвания потвърждават вредния ефект, който стресът упражнява върху тялото.

- Едно от най-важните епигенетични влияния е стресът - твърди Доусън Чърч. - Емоционалната травма от стреса доказано засяга изразяването на над хиляда гена, много от които влияят на остаряването и на клетъчната регенерация.

В Глава 6, която разглежда приложението на ТЕС при физическите заболявания, ще проучим по-отблизо как стресът се отразява на тялото и

как потупването може да го облекчи и да помогне в процеса на изцеление.

## **Изтокът среща Запада: древната китайска акупресура и модерната психология**

От хиляди години акупунктурата се използва на изток, главно в Китай, за лечение на тялото и блокиране на болката. Всъщност тя се използва и при хирургични операции вместо упойка! Как е възможно това?

Последните изследвания показват, че акупунктурата и акупресурата, на която потупването е разновидност, повишават нивата на ендорфини в тялото – невротрансмитерите на „щастие“, за които толкова много се говори.

Това обяснява защо повечето хора, практикуващи ТЕС, се чувстват толкова добре, дори когато не работят по определен проблем. На практика можете да се потупвате когато пожелаете и където ви е приятно и това в повечето случаи ще ви носи спокойствие и задоволство. Точката на ключицата например е любима на много хора и няколко потупвания по нея могат да ви отпуснат и да повдигнат настроението ви.

И макар че акупунктурата вече е по-широко приета на Запад и дори е препоръчвана от традиционни лекари и болници, доскоро ние не разполагахме със „западно доказателство“ за това как функционира тя. Но в последните години учените откриха тъй наречените „Бонгански канали“.

Тези канали носят името на своя откривател, севернокорейския учен Ким Бонган, който през 1960-те публикува научни трудове, в които описва тъничките, нишковидни, микроскопични анатомични структури, съответстващи на традиционните акупунктурни меридиани или канали. Електронните микроскопи и стереомикроскопите показват, че тези цилиндрични образувания са широки от 30 до 100 микрона в диаметър и също като древните меридианни канали са разположени по протежение на цялото тяло. Само за справка ще ви кажа, че едно червено кръвно телце е широко от 6 до 8 микрона, така че тези структури наистина са микроскопични!

Можете да си ги представите като фиброоптична мрежа в тялото. Те пренасят голям обем информация, която често е отвъд възможностите на нервната или химическите системи на тялото.

С други думи, потупването лежи в сектора, в който се пресичат източната традиция на акупресурата/акупунктурата и западната психология и техниките, третиращи системата ум-тяло. Подозирам, че до края на книгата ще се съгласите с мен, че този сектор е мястото, където се случват истинските чудеса.

### **Не само за професионалисти**

Въпреки че ТЕС все още изгражда своите научни и психологически основи, аз бях привлечен към нея заради лекотата, с която можех да я прилагам върху себе си и другите. Всъщност много от най-успешните практикуващи са обучени основно в методологията на потупването, без формално да са учили психология или медицина. Ясно е, че от всяко обучение има полза – когато един лекар например практикува ТЕС, той привнася в практиката си знания и прозрения, с каквито други не разполагат. Но моята приятелка и специалист по ТЕС д-р Патриша Карингтън е права, когато нарича ТЕС „народен метод”.

Гари Крейг, основателят на ТЕС, всъщност е инженер от Станфорд с вроден афинитет и разбиране към хората и техните проблеми. Той започнал да прилага метода на д-р Калахан и дори го усъвършенствал. Моята лична история прилича на неговата. Основното ми желание е да помагам на другите, да популяризирам този важен инструмент и да уча хората как да променят живота си с негова помощ.

По тази причина настоящата книга е за вас и за вашето лично пътуване. За това как да осъществите промяната и да постигнете най-желаните резултати. Ще обсъдим някои случаи, в които се налага да се свържете със специалист по ТЕС за помощ или съвет, но по принцип и сами можете да постигнете невероятни резултати, като просто приложите идеите, изложени тук.

Сега, когато се запознахте с нарастващия брой доказателства за ефективността на ТЕС, аз съм сигурен, че нямате търпение сами да изпробвате метода! И точно това ще направим в Глава 2.