

1. Jesteś jednocześnie psychologiem i teologiem. Jak to się stało, że mając takie podstawy, zainteresowałaś się EFT?

Studiując psychologię kliniczną miałam zamiar zostać terapeutką. Marzyło mi się pomagać ludziom pokonywać ich różne przeszkody emocjonalne. Jednak zapoznając się podczas studiów z poszczególnymi szkołami terapii, żadna z nich mnie nie zafascynowała. Czegoś mi w nich brakowało (dziś mogę powiedzieć, że brakowało mi w nich skuteczności ☺). Prawdę mówiąc, marzenie o zostaniu terapeutką powoli mnie opuszczało. Potem wyjechałam do Stanów i tam postanowiłam studiować teologię, licząc, że może w niej odnajdę brakujące elementy. Studia teologiczne były niesamowitym doświadczeniem, które na zawsze zmieniło moje postrzeganie świata. Jednak to co znowu ożywiło moje marzenia o pracy z emocjami i zdrowiem było EFT. Zetknęłam się z tym „przypadkowo” poprzez internet. Najwidoczniej ciągle poszukiwałam czegoś, co pasowałoby do moich marzeń. Po pierwszej próbie zrobienia EFT na sobie natychmiastowo wiedziałam, że „to jest to”. Emocje zostały poruszone, ciało zareagowało, a po chwili było po wszystkim. Po pewnym czasie zapoznawania się z EFT przekonałam się, że jest to brakujący element, którego można użyć zarówno w sferze fizycznej człowieka, jak i psychologicznej i duchowej. Wreszcie coś, co nie należało do żadnej wybranej dyscypliny, natomiast łączyło wszystko w jedną całość. Metoda może być używana zarówno przez psychologów, jak i lekarzy, jak i teologów, czy doradców duchowych. Na dodatek, efekty są odczuwalne prawie natychmiast, a przy systematycznym stosowaniu stają się trwałe.

2. Prowadzisz sesje po polsku i po angielsku, czy ze swojej praktyki obserwujesz jakieś różnice między reagowaniem Polaków i Amerykanów na EFT i na skuteczność tej metody?

He, he, he, niebezpieczne pytanie ☺. Zarówno Polacy jak i Amerykanie należą do tego samego gatunku, czyli homo sapiens. Tak więc ciała zbudowane są w ten sam sposób i procesy w nich zachodzące są takie same. Dlatego stosowanie EFT wywołuje takie same reakcje chemiczno-fizyczne. Natomiast mogą być pewne różnice kulturowe. Nie będę się jednak rozwodzić w tym temacie, powiem tylko, że Polacy są troszkę „trudniejsi”, a Amerykanie są troszkę „łatwiejsi”. Resztę pozostawiam indywidualnej wyobraźni ☺. Generalnie, spektrum problemów jest takie samo.

3. Czy jest coś co niepokoi Cię w EFT lub budzi wątpliwości?

Jak dotąd nie zaobserwowano żadnych efektów ubocznych przy stosowaniu EFT. No, chyba że fakt, iż EFT przynosi zmianę może stać się efektem ubocznym dla tych, którzy nagle się przekonują w obliczu zmiany, że tak naprawdę wcale tej zmiany nie chcą, mimo, że starali się o to przez ostatnie 15 lat ☺. Osobiście nie widzę niczego niepokojącego w metodzie. Wątpliwości mogę mieć co do nieodpowiedzialnego stosowania EFT przez jakieś osoby. Niektóre zaburzenia są poważne i lepiej się za nie nie brać nie mając odpowiedniej wiedzy w danym zakresie. Lepiej to zostawić profesjonalście. Jednak wątpliwości te nie dotyczą samej metody, bo jest ona w stanie poradzić sobie prawie ze wszystkim.

4. Co teraz się dzieje w USA jeśli chodzi o EFT? W Polsce metoda dopiero się rozwija i dociera do coraz szerszego grona ludzi, ale w USA jest ona już 15 lat i znana jest już w

kręgach medycyny konwencjonalnej. Czy dzieje się coś ciekawego o czym warto abyśmy wiedzieli?

Może zacznę od tego, co jest mi najbardziej znajome. Dawson Church, który jest psychologiem i zawodowym badaczem, a jednocześnie pasjonatem EnergoMedycyny i EnergoPsychologii oraz EFT, zaprojektował kilka badań naukowych nad EFT. Badanie, które obecnie jest w toku i w którym biorę udział, dotyczy populacji żołnierzy powracających z Iraku, a także weteranów z okresu Wietnamu. Wielu z nich przeżyło poważną traumę, która doprowadziła do rozwinięcia się PTSD (Zespół Stresu Pourazowego). Dotychczas nie znaleziono żadnego remedium na PTSD, tymczasem EFT nieźle sobie z tym radzi. Tak więc owo badanie polega na przeprowadzeniu 6 sesji z weteranem ze zdiagnozowanym PTSD. W międzyczasie oraz po skończonej serii sesji weteran testowany jest, aby zobaczyć, czy są zmiany. Zmiany są niesamowite, a testy to potwierdzają. Celem tego badania jest przekonanie Administracji Wojskowej do zaaprobowania EFT jako oficjalnej metody do leczenia PTSD. Badanie potrwa jeszcze około roku, aby zebrać jak najwięcej danych. A jeśli EFT zostanie uznane przez komórkę rządową, to będzie to wielki przełom.

Inne przeprowadzone badania, które były opublikowane w czasopismach dotyczyły fobii, stresu po katastrofach żywiołowych, lęku u studentów, fibromialgii, uzależnień, bólu, a także osiągnięć sportowych.

Niektórzy trenerzy EFT robią również nie-naukowe badania nad EFT we własnym zakresie. Dość znany jest eksperyment Carol Look nad wadami wzroku. Inne eksperymenty obejmowały lęk przed dentystą, obniżone libido, zaburzony obraz krwi, depresję, niedobór witamin i minerałów, oraz kilka innych.

Ciekawostką jest eksperyment, który przeprowadzili D. Church i G. Craig z osobą cierpiącą na depresję kliniczną od 10 lat. Badanie to pokazuje świetnie w jaki sposób nasza energia emanuje z nas i ma wpływ na otoczenie. Otóż owa osoba z depresją dostała do potrzymania w ręce nasiona rośliny po tym jak wypełniła Kwestionariusz Beck'a – standardowe narzędzie do mierzenia depresji. Następnie G. Craig przeprowadził z nią dwugodzinną sesję EFT dotyczącą wielu aspektów jej depresji. Po sesji, osoba ta dostała kolejną porcję nasion do potrzymania w ręce. Następnie, w laboratorium obydwie porcje nasion przygotowano starannie do kiełkowania. Jako grupę kontrolną dołożono trzecią porcję nasion, która nie była trzymana przez nikogo. Osoba w laboratorium nie wiedziała która porcja nasion pochodzi z jakich warunków. Wszystkie nasiona pochodziły z tej samej paczki nasion. Po 72 godzinach sprawdzono wyniki.

- nasionazymane przed sesją – 5 nie wykiełkowało, 4 rozwinęły korzonki
- nasionazymane po sesji – 1 nie wykiełkowało, 14 rozwinęło korzonki
- nasiona niezymane – 2 nie wykiełkowały, 4 rozwinęły korzonki

Wyniki te dają wiele do myślenia....

5. Wróciłaś do Polski na rok, aby skończyć studia psychologiczne, jak to się stało, że zaczęłaś aktywnie promować EFT w Polsce?

Jeśli wierzyć w przypadki, to powiem, że stało się to przez zupełny przypadek. Jeśli nie wierzyć w przypadki, to może było tak, że ludzie w Polsce byli gotowi do przyjęcia EFT i

moje kroki tak zostały pokierowane. Ostatnią rzeczą jaką miałam na liście do zrobienia w Polsce, było promowanie EFT. Jedyne na czym mi zależało, to skończyć studia i wrócić do Stanów z dyplomem. Na jednym ze spotkań towarzyskich, gdzie były osoby z moich studiów, wywiązała się rozmowa na temat „co robimy w tej psychologii”. No i z pewnym ociąganiem zaczęłam opowiadać o EFT, oczekując, że reakcją będzie pobłażliwy uśmiech. Reakcja aż tak tragiczna nie była, choć oczywiście zalana zostałam setką naukowych pytań. Niemniej wywołało to pewne zainteresowanie. Natomiast u Joasi Ch., którą na tym spotkaniu poznałam, wywołało to dość ożywione zainteresowanie. Spotkałyśmy się jeszcze raz, Joasia przetestowała metodę na sobie i tak się zaczęło. Najpierw pomyślałyśmy o zrobieniu warsztatu, potem zaczęłyśmy trochę rozprowadzać wici o EFT przez internet, ludzie zaczęli się zgłaszać na prywatne sesje, powstała strona www Instytutu EFT, a pół roku później, tuż przed moim wyjazdem do Stanów zrobiliśmy pierwsze szkolenie dla trenerów. Joasia już była po uszy zagłębiona w EFT, więc po moim wyjeździe zaczęła coraz bardziej promować metodę.

6. Jak udaje Ci się pogodzić teologię z EFT? Wydaje się, że to tak odrębne podejścia, a jednak ani teologia nie wykluczyła EFT w twoim życiu ani EFT teologii.

To prawda, teologia i EFT to dwa odrębne podejścia do życia. Teologia zajmuje się światopoglądem, kosmologią, teoriami na temat Boga i ludzi, oraz receptami na dobre życie. EFT natomiast w ogóle nie interesuje się żadnymi z powyższych. EFT ogranicza się do procesów zachodzących w ciele: zaburzonych emocji. A jaki kto ma światopogląd i w co wierzy nie ma tu żadnego znaczenia. Lęk, złość, rozczarowanie, czy inne negatywne emocje odczuwane są w ciele tak samo przez Chrześcijanina, Buddystę, czy ateistę. Poprzez opukiwanie poszczególnych punktów na ciele uwalniamy niepożądane emocje. Dlatego obydwie te dziedziny nie mogą się wykluczać, bo w ogóle nie wchodzi sobie w drogę.

7. Niewiele osób wie, że będąc w USA, cały czas bierzesz aktywny udział w EFT w Polsce. Jak to jest patrzeć z daleka na efekty twoich działań, które zaczęłaś jeszcze w 2007 roku, a które procentują do dziś?

Ha! Aż miło popatrzeć ☺. Co prawda ode mnie się zaczęło, ale Polacy mają szczęście, że EFT dostało się w ręce Joasi Ch., która jest świetną terapeutką i nauczycielką. Jesteśmy w stałym kontakcie i jeśli napotykam tu w Stanach na jakieś ruchy czy nowości, to zaraz o tym rozmawiamy. Zamierzamy kontynuować współpracę i coraz bardziej rozwijać EFT po polsku na całym świecie. Jestem dumna z rodaków, że są otwarci na nowe metody pomagania i że tak chętnie zgłębiają metodę EFT. Oby tak dalej!

8. Mówi się czasami, że EFT czyni cuda, czy pod wpływem EFT zadziało się w twoim życiu coś co można byłoby nazwać takim cudem?

Hmm, przez cud rozumiemy zwykle, że zadziało się coś wbrew oczekiwaniom, czy przewidywaniom. W EFT mamy do czynienia z „cudami” medycznymi, czyli lekarze mówią swoje, a EFT robi swoje ☺. W moim przypadku takim cudem była arytmia serca, która zaczęła mi się zupełnie znikąd. Na początku w ogóle nie wiedziałam jak to ugryźć, robiłam EFT podchodząc do sprawy z różnych stron i poprawa była, ale tylko na chwilę i potem znowu się zaczynało. W międzyczasie wybrałam się do kardiologa, robiłam badania, ale wg badań i lekarza wszystko było w normie. Lekarz zaczął mi wmawiać, że tak już mam, bo

jestem szczupła i mam wąską klatkę piersiową, czyli za mało miejsca dla serca (!!!), co jest totalną bzdurą, bo pomimo szczupłości, to ramiona i klatkę mam dość szerokie jak na kobietę. No ale widocznie nie miał lepszych pomysłów i może miał nadzieję, że mam zaniżone IQ. A arytmia szalała, a ból w klatce czasami był naprawdę przerażający. Jednak byłam uparta i robiłam EFT, szukając różnych przyczyn emocjonalnych, skoro serce jako takie nie było uszkodzone. I wreszcie się udało, po arytmii ani śladu. Całym podłożem tej arytmii były nierozwiązane przyczyny emocjonalne, do których wreszcie udało mi się dotrzeć. Prawdopodobnie, gdybym pracowała nad tym z kimś, a nie sama, to sukces byłby znacznie szybszy, ale było jak było. Z czego się cieszę, bo gdybym pozwoliła mojemu sercu pracować w tak nierytmiczny sposób przez lata, to choroba serca rozwinęłaby się bez wątpienia. I wtedy kardiolog miałby co robić.

9. Co byś powiedziała osobom, które dopiero zetknęły się z EFT?

Że mają więcej szczęścia, niż gdyby wygrali los na loterii ☺. Jak również, żeby nie przejmowały się tym, jak śmiesznie EFT wygląda na początku ☺. Niedawno wybrałam się do polskiej jadłodajni na pierogi z pewnym starszym sympatycznym Franciszkaninem. Zaczęliśmy przy pierogach rozmawiać o EFT i poprosił mnie, żebym zademonstrowała. Tak więc przez kolejne 15 minut opukiwaliśmy swoje głowy przy stoliku i była to niesamowita frajda, że można robić takie śmieszne rzeczy w miejscu publicznym i zupełnie mieć to w głębokim poważaniu ☺.

Powiedziałabym jeszcze, żeby się nie zniechęcać, jak wyników nie będzie natychmiast (choć zwykle natychmiast COŚ jest odczuwane). Jednym z warunków sukcesu w EFT jest wytrwałość. Sama procedura jest banalna, ale żeby na nowo uwarunkować nasze mózgi, aby robiły to co chcemy i przestały nam serwować niechciane emocje, to wymaga wytrwałości. Efekty przyjdą, ale trzeba dać sobie trochę czasu. Choć nie mówimy tu latach, tylko o tygodniach, miesiącach. Rezultaty NAPRAWDĘ się pojawią przy codziennym ćwiczeniu.

Poza tym, EFT można wykorzystywać nie tylko do uwalniania się od blokad i nieszczęść, ale również do zwiększania swojego potencjału, czyli do kreowania zdrowej i pasjonującej przyszłości.

Podsumowując, ktokolwiek natknął się na EFT i ma zamiar go używać, może uznać, że dostał do ręki narzędzie od samego Życia, dzięki któremu będzie mógł SWOJE życie kształtować i wykuwać według własnej wizji, jak rzeźbę.

Przez wieki narzekaliśmy na Życie jakie to ono ciężkie i niesprawiedliwe, jak to ono nas gnębi. Myślę, że narzekania zostały usłyszane, Życie wyciągnęło do nas rękę i dostaliśmy ten dar w postaci EFT ☺. Trzeba go tylko zacząć używać. (Honory dla Gary Craig'a).

10. Zdarzają się pytania czy EFT może zaszkodzić, jesteś już paroletnim praktykiem tej metody i czy miałaś jakieś doświadczenia, że EFT przyniosło rezultaty odwrotne od spodziewanych, albo wręcz zaszkodziło komuś lub Tobie?

Nie ma żadnych doniesień, że EFT komuś zaszkodziło. EFT przywraca organizm do stanu naturalnej harmonii, więc niemożliwe jest, żeby coś tu mogło zaszkodzić. No, chyba, że ktoś jest „diabłem wcielonym”, to wtedy oczywiście powrót do stanu naturalnej harmonii to najgorsze, co może się stać ☺. Żarty żartami, ale nie słyszałam jeszcze o szkodliwości EFT.

Natomiast jeśli chodzi o efekty odwrotne do spodziewanych, to można tu zrobić uwagę. Np. otyła osoba mówi, że chce zrzucić wagę, bo zdrowie, bo wygląd, itd. Zaczyna robić EFT, ale zamiast spodziewanych efektów jak piszą w książkach, czyli zmniejszenia chęci na jedzenie, osoba zauważa, że zaczyna jeść jeszcze więcej. Można by tu błędnie się zasugerować, że EFT pogorszyło jej sytuację i jej zaszkodziło, a efekty są odwrotne od spodziewanych. Jednak wytrawny EFT-owiec wie, że jeśli podobny efekt występuje, to znaczy, że pod tą otyłością coś się kryje, co bardzo nie chce ujrzeć światła dziennego. Nie będę tu fantazjować, co to może być, niemniej pozbycie się tej otyłości jest zagrażające. Dlatego ruszenie samej otyłości za pomocą EFT może wywołać lęk, który z kolei nasili potrzebę posiadania tej otyłości. Tak więc trzeba odnaleźć przyczynę, która do tej otyłości doprowadziła (np. lęk przed związkami – *otyłość trzyma mnie z dala od mężczyzn/ kobiet*). I wtedy, jeśli zastosujemy EFT na tą przyczynę, to nagle nawyki żywieniowe same się regulują, a waga spada bez specjalnego wysiłku. Te ukryte przekonania zwykle są zupełnie nieuświadomione, dlatego na początku, gdy EFT idzie „nie po myśli”, można się zdezorientować. Ale zaletą EFT jest to, że pozwala szybko wyciągnąć na powierzchnię o co tak naprawdę chodzi.

Dlatego lepiej uważać ze zbyt pochopnym wyciąganiem wniosków, że EFT źle działa. Trzeba trochę cierpliwości, trochę pracy detektywistycznej, a każde „nie po myśli” należy traktować jako informację prowadzącą do odkrycia całości.

11. Uchyliłabyś nam rąbka tajemnicy z Twojego życia ? Ciekawi mnie co z Twoich własnych spraw udało Ci z powodzeniem zmienić?

Jejku, było tego tyle, że większości już nie pamiętam. A co więcej, gdy przypominam sobie sprawy, nad którymi pracowałam na początku, to ledwo do mnie dociera, że to kiedyś było moim problemem. Jest to tak odległe i nieistniejące, że naprawdę aż trudno uwierzyć.

Z takich spraw, które dobrze pamiętam, to mogę wymienić parę. Byłam przeraźliwie nieśmiałą osobą. Jako dziecko wolałam spędzić pół dnia w mieście szukając jakiejś ulicy, niż zapytać przechodnia i dowiedzieć się tego w minutę. To samo w szkole, mimo, że znałam odpowiedź na pytanie nauczycielki, to nigdy się nie zgłosiłam, bo bałam się, że coś będzie nie tak. Nie mówiąc już o wystąpieniach przed grupą. Egzamin w szkole muzycznej, gdzie musiałam grać przed komisją na koniec semestru, były totalną torturą. Ogólnie mówiąc, miałam duży lęk przed oceną i popełnieniem błędu. Teraz wszystko to jest nieistniejącym echem przeszłości. Pukanie się po głowie w restauracji jest najlepszym tego dowodem ☺. Co prawda w dalszym ciągu lubię robić rzeczy dokładnie i rzetelnie, ale to już nie bazuje na lęku i jest zaletą, a nie przekleństwem.

Udało mi się wyzwolić z kulturowego uwarunkowania polegającego na chronicznym narzekaniu. Nawet sobie nie zdawałam sprawy jakie to jest toksyczne dla duszy. Zajęło mi to trochę czasu, ale mogę powiedzieć, że zapomniałam jak to jest siedzieć i biadolić jak to wiatr w oczy wieje.

Z pomocą EFT wyzwoliłam się z wymagania od siebie rzeczy, które tak naprawdę były wymaganiami rodziny, czy społeczeństwa. Przestałam się bić po głowie, że rzeczy, które lubię nie podobają się innym, albo że muszę robić coś, czego nie lubię. Całkowicie mnie dzisiaj nie interesuje co inni myślą i w pełni szanuję swoją unikatowość.

Resztę może zostawię na inną okazję ☺.

12. Jakie masz plany na przyszłość?

Moje plany zwykle są dość ogólne, bo nauczyłam się z doświadczenia, że szczegółowe planowanie życia prowadzi do rozczarowań. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich możliwości jakie nam Życie oferuje, dlatego dobrze jest mieć ogólny plan i dać się zaskoczyć detalami, które najlepiej pasują do planu ogólnego, a które nawet nam do głowy wcześniej nie przyszły. Jeśli zbyt szczegółowo planujemy, to pozwalamy atrakcyjniejszym okazjom przejść obok niezauważonymi. Oczywiście nie chodzi mi tu o takie rzeczy jak np. urządzenie domu, tu dobrze jest zaplanować każdy detal.

Przyszłość? Rozwijać EFT po polsku, gdzie się da. Gdzie dokładnie? Jeszcze nie wiem. Na początek Chicago. W jakiej formie dokładnie? Na pewno warsztaty, seminaria, sesje, książki. A potem może jeszcze inne pomysły się pojawią. Niech Instytut EFT rozwija się wszędzie ☺. Może jakaś współpraca z anglojęzycznymi trenerami...?

Jeśli chodzi o plany prywatne, to na pewno mam dwa: marzę o coraz lepszym graniu na skrzypcach, oraz o Owczarku Niemieckim. O pierwsze już się staram, biorę lekcje skrzypiec, a o drugie postaram się, gdy będę miała na to warunki. Ale imię już mam wybrane ☺.

Reszta jest cudowną tajemnicą, której jeszcze sama nie znam i dlatego jest to takie ekscytujące ☺.

PS. Uaktualnienie: moje drugie marzenie już się spełniło, piękna Owczarka zawitała w progi w czerwcu 2009. Na imię ma Moxie i jest cudowna!

