



БАРЕП

БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ ЗА РАЗВИТИЕ НА
ЕНЕРГИЙНАТА ПСИХОЛОГИЯ

ТЕХНИКИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА СВОБОДА

БЕЗПЛАТНО СТАРТОВО РЪКОВОДСТВО

АВТОР: ИРЕНА РЕЛЪОВСКА-БАРТЪН, АКАДЕМИЧЕН СЕРТИФИКАТ НА ГАРИ КРЕЙГ
ОСНОВАТЕЛ И ПРЕДСЕДАТЕЛ НА БАРЕП

©2020



ТЕХНИКИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА СВОБОДА

БЕЗПЛАТНО РЪКОВОДСТВО НА БАРЕП

ЗАПОЧНЕТЕ ДА ПРИЛАГАТЕ ТЕХНИКИТЕ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА СВОБОДА СЕГА

ВСИЧКИ ПРАВА ЗАПАЗЕНИ

Всички права върху тази книга са запазени. Копирането или възпроизвеждането на материали от нея под всякаква форма са забранени, освен с дадено изрично писмено съгласие от страна на автора и Сдружение БАРЕП. Информацията в това ръководство няма за цел да поставя диагнози или да лекува каквито и да били заболявания и не може да се използва като заместител на медицинска или психологическа грижа.

© Ирена Рельовска-Бартън, автор, 2020

© Сдружение БАРЕП, автор, 2020

ОТКАЗ ОТ ПРАВНА ОТГОВОРНОСТ

Въпреки че ТЕС показва забележителни резултати, методът следва да бъде третиран като в процес на разработка. Всички материали в това ръководство са предвидени за образователна цел и не са предназначени да бъдат или да служат като заместител на професионалните медицински/психологически консултации, прегледи, диагноза или лечение. Никога не пренебрегвайте професионалния медицински съвет и не отлагайте да потърсите такъв, ако информацията тук Ви заинтригува.

Използването на техниките и стратегиите изложени в това ръководство са изцяло на ваша отговорност. Информацията в това ръководство се предоставя "както е" и без каквито да е декларации и гаранции от всякакъв вид от страна на автора.

СПЕЦИАЛНИ БЛАГОДАРНОСТИ

Ние предлагаме това безплатно стартово Ръководство по ТЕСс огромна благодарност към неговия създател Гари Крейг, който с щедрост и човечност ни учеше на Изкуството на ТЕС. Голяма част от първоначалните му формулировки и концепции остават в основата на метода и днес. С благодарност ползваме множеството допълнения на талантиливи ТЕС практики от цял свят, които са участвали в усъвършенстване на практикуването на метода. Особено сме признателни на Дейвид Файнстайн, Пита Стейпълтън, Досън Чърч и други научни работници за приноса им в научните изследвания на методите от енергийната психология. Поклон пред Гари Крейг, който освободи EFT (ТЕС) от авторски права при пенсионирането си.





СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ.....	4
КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТЕС ИЛИ ПОТУПВАНЕТО.....	5
ЗА КАКВО ПОМАГА.....	5
ТЕС И СТРЕСА, БИОЛОГИЧЕН МЕХАНИЗЪМ НА СТРЕСА.....	6
ТЕС И МОЗЪКА НА ЧОВЕКА.....	7
ТОЧКИ ЗА ПОТУПВАНЕ.....	8
ОСНОВНАТА РЕЦЕПТА В ТЕС – ОБЯСНЕНИЕ КАК СЕ ПОТУПВА.....	9
ЗА АСПЕКТИТЕ В ТЕС	12
ЕФЕКТ НА ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯТА	12
БЪДЕТЕ КОНКРЕТНИ ПРИ ФОРМУЛИРАНЕТО НА ПРОБЛЕМА	13
ТЕС ЗА ФИЗИЧЕСКИ ПРОБЛЕМ.....	14
КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА Т.НАР. ПСИХОЛОГИЧЕСКО ПРЕОБРЪЩАНЕ.....	14
СЪРЦЕВИНАТА НА ПРОБЛЕМА.....	15
ДАЙТЕ СИ РАЗРЕШЕНИЕ ДА СЕ ОСВОБОДИТЕ ОТ ПРОБЛЕМА	16
СИЛНИ ЕМОЦИИ.....	17
НЕУТРАЛИЗИРАНЕ НА НЕПРИЯТНИ СПОМЕНИ С ТЕС.....	18
КАК РАЗБИРАМЕ, ЧЕ ТЕС РАБОТИ.....	19
ДЪЛГАТА ФОРМУЛА.....	20
ПРОЦЕДУРА НА 9-ТЕ СТРАННИ ДЕЙСТВИЯ.....	20
НАУКАТА ЗАД ТЕС.....	21
АКУПУНКТУРНИТЕ ТОЧКИ ЛИ СА ЕФЕКТИВНАТА СЪСТАВКА НА ТЕС.....	22
ТЕС И ОТСЛАБВАНЕ.....	23
ТЕС И ПОСТ-ТРАВМАТИЧЕН СТРЕС (ПТСР).....	24
ТЕС И БИОМАРКЕРИТЕ НА ТЯЛОТО.....	26
ТЕС, СТРЕСА И ТРЕВОЖНОСТТА.....	27
ТЕС И ДЕПРЕСИЯ.....	28
ТЕС РАБОТИ.....	29
ЗА АВТОРА.....	31





ВЪВЕДЕНИЕ

Мария* е успешна бизнес-дама в мултинационална корпорация. Има блестящи резултати в работата си, но винаги когато трябва да прави презентация пред чужденците получава сърцебиене, изпотяване и изчервяване, а гласът ѝ така трепери, че трябва да изчака минута-две отпред, докато всички я подканят да не се притеснява. Презентира криволяво, далеч под нивото си, дава посредствени отговори на въпросите, тъй като рационалният ѝ ум е изключил. След няколко сеанса с ТЕС и Пренареждане на Матрицата тя си възвръща контрола върху тялото и ума, отчита колко добронамерени са били зададените ѝ въпроси и колко адекватно е отговорила. Накрая заключава: Това беше някакво чудо!

Пепа* е привлекателна млада жена, която се радва на вниманието на противоположния пол, но незначайно защо връзките ѝ все се провалят. След няколко сеанса и няколко месеца тя пише: Благодаря ти, благодаря ти! Обичам те! Ти си невероятно с това, което направи с мен! Всичко е много различно, когато срещнеш правилния мъж! Обичам го и не ме е страх да го кажа!

Вили* е със силна болка в долната част на гърба заради скорошно падане. Болката я държи неподвижна, трудно става и ходи. След сеанса болката е значително намалена, а подвижността възстановена. Изненадата не може да слезе от лицето ѝ, защото болката от травмата е изчезнала.

Какво се е случило по време на тези сеанси с енергийна психология? Клиентът и практикът са обсъждали проблема, като едновременно с това са потупвали точки на главата и горната част на тялото. В началото и в края клиентът е замервал субективната си оценка за проблема, като в края оценката е била ниска и се е задържала ниска и след това, което означава, че проблемът си е отишъл. Подобни са разказите за хора с паник-атаки, тревожност, фобии или ирационални страхове, паднали килограми или диоптри и т.н. Дори в случаите на сериозни травми като пост-травматично стресово разстройство, физическо или сексуално насилие, чието третиране изисква сериозна и продължителна работа, сеансите с ТЕС повлияват благоприятно за доста по-кратко време от традиционните или т. нар. вербални терапии.

Научните изследвания на ТЕС през последните години потвърждават това, което иначе се вижда с прости очи от близките на „потупващите“. Над 100 валидирани клинични изследвания потвърждават ефективността на ТЕС върху психологически и физически проблеми, като биомаркери (напр. хормони, гени) биват регулирани, а резултатите се задържат във времето.

* имената са променени



Щом съществува толкова ефективен метод за толкова много проблеми, който дори можем да прилагаме сами при нужда, не е ли време да направим ТЕС част от живота си?

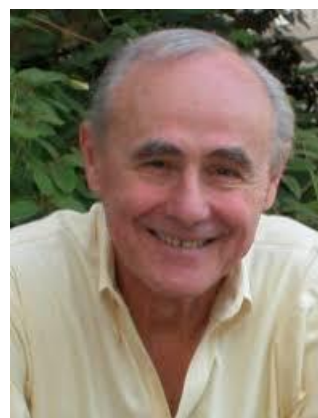


КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТЕС ИЛИ ПОТУПВАНЕТО

ТЕХНИКИ ЗА ЕМОЦИОНАЛНА СВОБОДА от английски Emotional Freedom Techniques или накратко ТЕС се базират на древната китайска акупунктура и затова понякога им казват още психологическа акупунктура.

ТЕС съчетава елементи от когнитивно реструктуриране и техники на мисловна експозиция със стимулирането на акуточките. Потупването на тези био-активни точки по лицето и горната част на тялото докато сме настроени на специфично неприятно чувство или физически дискомфорт намалява тяхната интензивност много бързо. Този положителен резултат се запазва във времето.

Нашите тела имат 14 меридиана или енергийни канала, по които протича фина енергия. Това е същата тази енергия, която съвременните медицински уреди засичат при електрокардиограма, електроенцефалограма и т.н. При прилагането на ТЕС се потупва с пръсти върху краищата на тези меридиани, докато на глас се изрича твърдение, описващо проблема.



Създадени са от американския бизнесмен с диплома на инженер от Станфордския Университет Гари Крейг. Основополагащото откритие на Гари било, че **отрицателните емоции се предизвикват от разстройство в енергийната система на тялото**, а не от отрицателните мисли. Следователно, ако се възстанови равновесието в енергийната система, докато се изпитва неприятното чувство чрез стимулиране на акуточките, то отшумява бързо и леко. Впоследствие той е установил, че техниката помага не само за освобождаване от негативни емоции и фобии, но и при физическа болка, за отказване от пристрастявания, подобряване на спортни и всякакви резултати и какво ли още не. Ето защо той препоръчва: „Пробвайте я за всичко!“.

Гари Крейг



ЗА КАКВО ПОМАГА ТЕС

Нашите тяло, съзнание и емоции са тясно преплетени. Например при притеснение ние усещаме как стомахът ни се свива на топка, дишането се променя, в ума ни се блъскат тревожни мисли, които не можем да овладеем, още по-малко можем да реагираме адекватно (чувстваме се *зле*). Като приложим ТЕС за онова, което ни тревожи



или изпитваме физически, ние забелязваме, че нещо вътре в нас осезаемо се променя (чувстваме се *по-добре*). ТЕС силно релаксира, успокоява симпатиковата нервна система и активира пара-симпатиковата. Това от своя страна задейства възстановителните сили на организма. Когато тялото се почувства успокоено, и мислите се успокояват, възстановява се капацитета ни рационално мислене.

Ето къде ТЕС може да ви помогне:

- ✓ да намалите стреса и да се отпуснете
- ✓ да се освободите от неприятни негативни емоции като напр. гняв, тъга, срам, чувство за вина, тревожност, раздразнение и т.н.
- ✓ да намали или премахне определен вид физическа болка или дискомфорт
- ✓ за изцелението на емоционалните рани от травми дори при пост-травматичен стрес
- ✓ да се освободите от фобии и ирационални страхове
- ✓ да подобрите съня си
- ✓ за отказване от цигарите или от други нездравословни пристрастявания
- ✓ да подобрите взаимоотношенията си – в семейството, в работата, в бизнеса
- ✓ да се представяте по-добре – на изпити, пред публика или на среща
- ✓ за постигане на по-високи резултати – спортни, финансови или високи цели,
- ✓ на деца и ученици да получават по-високи оценки или ако имат проблеми в училище
- ✓ да намалите нездравословното хранене и да отслабнете
- ✓ да се чувствате по-добре, по-уверени и по-щастливи и като цяло
- ✓ да внесете ново качество на живота си и още, и още...



ТЕС И СТРЕСА, БИОЛОГИЧЕН МЕХАНИЗЪМ НА СТРЕСА

Важно е разбирането на биологичната реакция към заплахата и нейния механизъм на въздействие върху мозъка и тялото. При наличие на заплахата, било то истинска или въображаема, в човешкия мозък се активира стрес-центъра, наречен амигдала. Тялото автоматично влиза в режим на борба, бягство или замръзване на място под въздействието на отделените хормони кортизол и адреналин, като отделните системи на тялото се адаптират към справяне със стреса (вж. [видеото за ефекта на стреса върху тялото](#)). Амигдалата е алармената система на тялото, която се задейства без участие на съзнанието, с цел да го предпази от загиване. При хора, преживели сериозни травми, алармената система се включва твърде често, при което те живеят с висока тревожност и паника ежедневно.



В научно изследване на Harvard Medical School чрез fMRI (функционален ядрено-магнитен резонанс) се наблюдава как стимулирането на определени акупунктурни точки деактивират амигдалата, хипокампуса и други зони в мозъка, свързани с изпитването на страх, докато субектите на изследването са били подложени на емоционално предизвикателство, травматичен спомен или проблемна сцена.

Д-р Файнстайн, един от най-известните научни изследователи на ТЕС, обяснява:



„Травматичната сцена или спомен активират амигдалата. Стимулирането на акуточките я успокоява. Така хипокампуса (център на паметта) може да запамети, че тази сцена или спомен може да бъде припомнена безопасно – без предишната емоционална интензивност, която е предизвиквала. По същество са променени невронните пътища в мозъка. На езика на ТЕС ние бихме казали, че този спомен не предизвиква емоционална интензивност.“

(Тук е цялата статия на д-р Файнстайн)



ТЕС И МОЗЪКА НА ЧОВЕКА

Тъй като потупването на акуточките успокоява примитивната част на мозъка и изключва инстинктивната реакция, това задава нова невронна програма. Трябва да се вземе под внимание, че тези „примитивни части“ на мозъка нямат директна невронна връзка с мозъчните центрове на речта и следователно думите сами по себе си не могат да им окажат влияние. В този смисъл ТЕС има способността да препрограмира запаметеното от мозъка, качество, присъщо на много малко терапевтични подходи.

При стрес пре-фронталният кортекс, частта на мозъка, която отговаря за рационалното мислене, се изключва. Тялото започва да се „наводнява“ с адреналин и кортизол, хормони, които го подготвят за битка или бягство. Прилагането на ТЕС значително намалява нивото на стресовите хормони, изключва инстинктивната реакция към въображаема (неприсъстваща в момента) заплаха и възстановява способността за рационално мислене и вземане на решения.

Дълги години се считаше, че сме родени с определено количество мозъчни клетки, което с напредването на възрастта намалява, откъдето следва отслабване на мозъчната





дейност. Научните изследвания на мозъка и нервната система в последно време говорят за мозъчна пластичност, за това, че нашият мозък е една динамична система, която има способност да расте и да се променя. Новата среда, научаването и практикуването на нещо ново стимулира производството на нервни клетки и невронни пътища, докато стоенето в старото и познато русло няма да предизвика неврогенеза. ТЕС се оказва изключително ефективен при справяне с нашите умствени и емоционални съпротиви към промяната, като помага да разчупим възгледите си, базирани на стария опит. В този смисъл може да се каже, че той подпомага препрограмиране на запаметеното и създава нови невронни пътища, като ни съдейства да надхвърлим ограниченията си.

Тези качества на ТЕС го правят пръв помощник на хора, изложени на стрес и напрежение, отговорни за вземане на решения с бистър ум, както и на онези търсещи да предизвикат способностите и постиженията си.

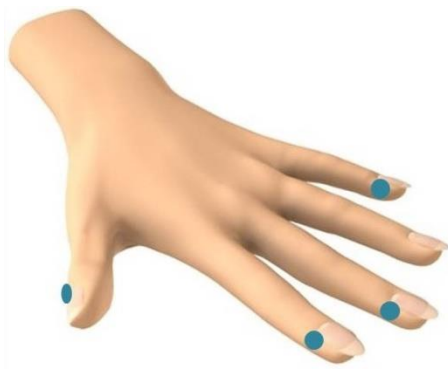
Повече за Науката зад ТЕС можете да прочетете в края на ръководството. Дадени са също така линкове към научните публикации на английски език.



ТОЧКИ ЗА ПОТУПВАНЕ

Точки на главата и тялото





Точки на ръба на пръстите на китката



ОСНОВНАТА РЕЦЕПТА В ТЕС – ОБЯСНЕНИЕ КАК СЕ ПОТУПВА

Първо ще ви представим съкратената версия на Основната рецепта, възприета вече като стандартна в цял свят. По-нататък ще представим дългата версия заедно с усъвършенствания за подобряване на резултатите.



1. Изберете конкретното негативно чувство или проблем, което изпитвате в момента – колкото по-специфично, толкова по-добре. Добре е да се вгледате навътре в себе си и да осъзнаете кое е чувството или сетивното усещане в тялото. Ако са няколко чувства едновременно, което е напълно възможно, изберете най-интензивното и започнете с него. В случай, че сте в стресова ситуация и ви е трудно да дефинирате чувството, може просто да го наречете „това чувство“ или „тази ситуация“ докато почуквате акуточките.



2. Направете субективна оценка на интензивността на чувството по десетобалната система (10 – проблемът е нетърпим, 0 – нямам негативното чувство).



3. Заявете гласно чувството или проблема, като заедно с това кажете и нещо себеутвърждаващо, като

едновременно с това почуквате на **карте точката** (тази стъпка се нарича **Установка**).

Това става по следния начин: докато почуквате, казвате следното утвърждение:

“Макар че имам този [НАЗОВЕТЕ ПРОБЛЕМА/ЧУВСТВОТО], аз дълбоко и напълно приемам себе си и своите чувства.



За целите на упражнението ще приемем, че неприятното чувство е стрес, установката ще стане: **„Макар че изпитвам този стрес, аз дълбоко и напълно приемам себе си и своите чувства.“**

Изпробвайте с различни себеутвърждаващи фрази и изберете тази, която звучи най-истинно за вас, например:

- Аз дълбоко обичам и приемам себе си
- Аз приемам себе си такъв, какъвто съм
- Аз приемам себе си и всичките си чувства
- Аз приемам себе си въпреки всичко
- Аз знам, че съм добър човек
- Аз знам, че заслужавам да се справя с този проблем

Повторете установката три пъти.



4. Почуквайте по точките на тялото и на китката докато изричате Напомнителната фраза. Напомнителната фраза е кратка формулировка на проблема: **„[Вашият проблем]“** и е необходима, за да държи вниманието ни фокусирано върху него. Настройката е важна, т.е. трябва да усещате чувството или проблема, докато почуквате, за да успеете да го „изтриете“.

В нашия пример със стреса напомнителната фраза е „Този стрес“.

Започнете почукването от най-горната точка на тялото, **върха на главата**, и се придвижвайте надолу почуквайки и повтаряйки напомнителната фраза през останалите точки:

- **Върха на главата: „Този стрес“**
- **Началото на веждите: „Този стрес“**
- **Отстрани на очите: „Този стрес“**
- **Под очите (около 2.5 см под зениците) : „Този стрес“**
- **Под носа: „Този стрес“**
- **На брадичката: „Този стрес“**
- **На ключицата (с юмрук в средата на костта, където се връзва вратовръзка) : „Този стрес“**
- **Под мишницата (около 10 см под ямката на мишницата) : „Този стрес“**

Използвайте точките на ръбчетата на пръстите в основата на нокътя им, ако проблема е по-упорит. Потупвайте с 2 пръста около 5 до 7 пъти на всяка точка, без значение с лява, дясна или с двете ръце – меридианите са разположени паралелно от двете страни на тялото.



5. Спрете, вгледайте се отново в себе си и измерете интензивността на този проблем или чувството по десетобалната система, върху който сте започнали





потупването в началото. Забелязвате ли промяна? Ако оценката е намаляла, но проблемът е все още налице, повторете процедурата с лека корекция на установката. В случай, че ви е трудно да прецените точно число, обърнете внимание същото ли е както в началото.



6. Повторете коригираната установка 3 пъти:

“Макар че ВСЕ ОЩЕ имам ЧАСТ от този ПРОБЛЕМ/ЧУВСТВО, аз дълбоко и напълно приемам себе си и своите чувства”.

В нашия пример със стреса, коригираната установка става:

“Макар че ВСЕ ОЩЕ имам ЧАСТ от този стрес, аз дълбоко и напълно приемам себе си и всичките си чувства.”



7. Почуквайте през точките с коригирана напомнителна фраза:

“ОСТАТЪЦИ от този проблем”.

В нашия пример с тъгата коригираната напомнителна фраза е „Оставащия стрес“.



8. Направете оценка на интензивността на проблема. Повторете стъпки 6. и 7. докато оценката стигне нула.



9. Ако се появи ново чувство или проблем, т.е. НОВ АСПЕКТ на проблема, повторете процедурата отначало.

Бъдете с отворено съзнание какво изпитвате докато почуквате и обръщайте внимание на мислите, които ви минават, колкото и несвързани с темата на почукването да ви се струват. Подсъзнанието ви реагира много положително на този процес – все едно му казвате, че сте готови да се разтоварите от излишния емоционален багаж и то се отзовава.

Ако оценката не е намаляла:

Възможно е да не сте подбрали себеутвърждаваща фраза, която не ви звучи истинно, напр. доста хора изпитват затруднение да приемат себе си и чувствата си и това ги блокира. Експериментирайте с някоя от останалите фрази и подберете тази, която ви допада най-добре.

Ако и след този случай оценката ви не намалява най-вероятно не сте били максимално конкретни при формулирането на проблема/емоцията (вж. по-нататък) или не сте успели да отстраните психологическото преобръщане (вж. по-нататък). Необходими са



допълнителни познания по ТЕС и детективска работа, за да се стигне до сърцевината на проблема (вж. по-нататък).

Основната рецепта се използва при всички техники, разработени от Гари Крейг под името ТЕС: „Разкажи историята“, „Филмовата техника“, „Техника на ограниченото дишане“, „Техника на травмата без сълзи“ и т.н. [Тези техники се преподават на сертификационното обучение на БАРЕП.](#)



ЗА АСПЕКТИТЕ

Много често се случва, когато започнете да потупвате от паметта ви да започнат да изплуват подробности и/или други спомени, за които в началото не сте си давали сметка.

Ако сте потупвали върху определен спомен, който ви е притеснявал, може да се сетите за допълнителни подробности от случващото се, напр. колко шокирани сте били при вида на нещо, неприятни детайли от самата картина, тона на гласа, определени думи, които някой е казал, начина, по който са ви гледали, какво сте почувствали в тялото си, какви емоции сте изпитали и т.н.

Също така е възможно да си спомните още случки от миналото, които много напомнят по емоционално съдържание на случката, от която сте тръгнали. Например започнали сте от случка, в която сте се чувствали по определен начин (гневен, безсилен, изоставен и т.н.) и в ума ви да започнат да изплуват други случки, в които сте се чувствали по сходен начин. Това са нови аспекти на същата емоционална тема, които са свързани с някое ваше негативно убеждение.

Появяването на тези аспекти е изключително добър признак. От една страна говори, че психиката ви реагира положително на ТЕС-процеса, а от друга страна ви позволява да навлезете в дълбочина, да станете максимално конкретни в прилагането на ТЕС, основно правило в потупването. Проследяването и неутрализирането (потупване до спадане на интензивността) на аспектите ви води стъпка по стъпка до „сърцевината на проблема“.



ЕФЕКТ НА ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯТА

Гари Крейг е Майстор по Невро-лингвистично програмиране (НЛП) и вложил голяма част от опита и знанията си, когато е разработвал ТЕС. От НЛП е известно, че



всички ние възприемаме информацията за случващото се посредством нашите сетива или канали на възприятие. Случващото се превръща във вътрешно преживяване в резултат от това какво сме видели, чули, почувствали, помирисали и вкусили. Ето защо ако искаме да преработим някоя травмираща случка добре е да намалим интензивността на всяко парче информация, постъпило в нашите сетива тогава.

Това не значи, че ще трябва да минем през всяко листо на всяко дърво в гората, казано фигуративно, а ни подсказва как по-лесно да забелязваме кое ни е разстроило и да навлизаме в дълбочина. Даже обратното, след като приложите ТЕС на няколко свързани случки по една обща тема, ще забележите, че тази тема вече не предизвиква отрицателна емоционална интензивност у вас. Това е т.нар. ефект на генерализацията. Например, ако като дете са ви тормозили в училище, след като преработите няколко от най-неприятните случки с ТЕС, ще установите, че и други подобни случки вече не ви терзят както преди, въпреки че не сте потупвали върху тях.



БЪДЕТЕ МАКСИМАЛНО КОНКРЕТНИ ПРИ ФОРМУЛИРАНЕТО НА ПРОБЛЕМА

А сега да навлезем малко по-дълбоко. За да сработи ТЕС т.е. да се ре-балансира енергийната система на тялото, трябва точно да укажем на ума за кое конкретно усещане става дума – от коя специфична ситуация или преживяване. Вътрешно може да усещате, че проблемът е само един, например

- нямам високо самочувствие,
- жените винаги ме зарязват,
- не се разбирам с шефа,
- задъхвам се от притеснение,
- получавам сърцебиене в определени ситуации.

Зад всяко от тези твърдения има множество конкретни случки, в които например самочувствието ви е било смазвано, любимата жена ви е зарязала без обяснение или не сте се разбирали и с други началници и авторитети. За да имате по-добър резултат изследвайте конкретните ситуации, когато това твърдение се е проявило.

Започнете като се вгледате навътре в себе си и обърнете внимание на всички интензивни чувства, които възникват във връзка с проблема, по който искате да работите. Поемете си дъх и внимавайте какво ще стигне до съзнанието ви – негативно чувство (гняв, страх, притеснение, безсилие и т.н.), неприятно усещане в тялото (стягане, тежест в гърдите, топка в стомаха и т.н.) или негативна мисъл.



Всяко индивидуално чувство, усещане или мисъл се нарича **аспект**. За всяко едно от тях създайте установка и напомнителна фраза и потупвайте, докато стопите интензивността им до нула. Елиминирайте всички негативни чувства и физически дискомфорт, които усещате докато си мислите за проблема.



ТЕС ЗА ФИЗИЧЕСКИ ПРОБЛЕМ

Ако решите да потупвате за физическа болка, дори и да е в резултат на травма, задайте си следните въпроси:

Как се чувствате в резултат на тази физическа болка/травма?

Има ли нещо със силна емоционална интензивност, което се е случило/случва в живота ви от времето на възникване на болката или малко преди това?

Ако болното място/орган можеше да говори, какво щеше да ви каже?

Когато съставяте установката си опишете местоположението и характера на болката максимално-конкретно, напр. пронизваща болка в дясното коляно, тъпа болка в лявата част на главата ми отпред, стягане и топка в стомаха, под лъжичката.

След всеки рунд се вгледайте навътре в себе си и забележете каква промяна е настъпила. Често се случва болката да променя естеството си, напр. от остра да стане тъпа, от пулсираща – остра и да се мести из тялото, заради което тази техника се нарича „Преследване на болката“.

Бъдете с отворено съзнание каква емоция стои зад физическата болка и кой в живота ви допринася най-много за тази емоция. Направете отделни рундове с потупвания за тях и след това отново се вгледайте във физическата болка, за да измерите нейната интензивност. Почти винаги след потупването върху емоционалната страна, самата физическа болка се стопява, дори след скорошна травма.



КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА Т.НАР. ПСИХОЛОГИЧЕСКО ПРЕОБРЪЩАНЕ

Когато в енергийната ви система има смущения, енергията от стимулирането на акуточките не може да протече правилно. За да сработи Основната рецепта трябва да направите някои корекции. Това става като:

- направите формулировката на Установката по-конкретна;
- експериментирате с различни себеутвърждаващи твърдения в Установката;
- изречете Установката категорично и с чувство;



- разтривате „Болезненото място“ на гърдния кош между ключицата и мишницата (където се закача медал), докато изричате Установката.

Като цяло Установката ни помага да се фокусираме и задържим върху иначе доста неприятния проблем, който иначе потискаме съзнателно или не.

Ако тези неща не помогнат, значи вътрешната съпротива да се преодолее проблема е твърде голяма и е необходим нов подход, повече майсторство и интуиция при използването на ТЕС, а понякога - и време.

Вътрешната съпротива в повечето случаи е неосъзната. Тя представлява естествена реакция на психиката докато преработва някое силно преживяване. Все едно подсъзнанието ни спира вътрешно, докато осмислим и приемем преживяването и станем готови да продължим с живота си.

Първа стъпка в елиминирането на вътрешния конфликт е осъзнаване на наличието му. Обърнете внимание често ли ви се случва да възнамерявате едно, а да вършите друго, напр. да знаете, че имате да свършите нещо, но все се намира нещо по-интересно или по-важно (неотложно), или пък да знаете как може да се реши определен проблем, но да не намирате сили да го направите.

Напр. решили сте да работите с ТЕС по определен проблем, обаче нямате почти никакъв напредък по темата. Задайте си въпроса има ли някакви други проблеми или негативни чувства като страх, тревога, притеснение, безнадеждност, гняв, които доминират ежедневието ви. Опитайте да потупате първо за тях и тогава се фокусирайте отново на проблема, по който искате да приложите ТЕС.

Откриването и елиминирането на вътрешен конфликт е най-голямото предизвикателство за личността и практикуващия ТЕС, защото изискват да се стигне до „сърцевината на проблема“.



СЪРЦЕВИНАТА НА ПРОБЛЕМА

Според Гари Крейг сърцевината на проблема е случка или група случки, които максимално допринасят за сегашното състояние. Обикновено сърцевината се формира по време на детството, но е възможно да е в резултат на преживяно стресиращо събитие като автомобилна злополука или травматично сексуално преживяване и в по-зряла възраст. С течение на времето подсъзнанието обвива сърцевината на проблема с



изкривени възприятия, оправдания и други предпазни механизми, с които да ни възпре от ново подобно негативно преживяване.

Откриването на сърцевината на проблема е важно, ако искаме да се освободим от него и фундаментално да подобрим живота си. Както при беленето на лука махаме люспа след люспа, така и тук елиминираме случка след случка, донесла болезнени преживявания. Най-горния слой е проблемът, който изпитвате в момента, ала като започнете да белите стигате до истинския корен, който често е неочаквано далеч от мястото, откъдето сте тръгнали.

Например може да се окаже, че безсънието ви се дължи на неразрешим проблем в брака, а не можете да си позволите развод, че трудностите в личните взаимоотношения се дължат на травматично преживяване в детството, че липсата на призвание и себerealизация се дължат на ниска самооценка.

Това е процес, който носи сериозни предизвикателства и трудности, заради защитните механизми на подсъзнанието. Необходими са опит и майсторство, които се придобиват със сериозно обучение и натрупан опит или както Гари казваше: ТЕС не са техника, а изкуство.

Ако все пак решите да търсите сами, ето любимите въпроси на Гари:

- за какво ви напомня този проблем?
- спомняте ли си кога за първи път изпитахте това чувство?
- ако съществува скрита емоция, която може да е причината за този проблем, коя би била тя?
- ако можехте да преживеете живота си отначало, кой човек или случка бихте пропуснали?
- ако има случка от миналото, която спомага за проблема, коя би била тя?



ДАЙТЕ СИ РАЗРЕШЕНИЕ ДА СЕ ОСВОБОДИТЕ ОТ ПРОБЛЕМА

ТЕС въздейства не само чрез кинетичната енергия на самото потупване върху акуточките, която раздвижва енергийната система на тялото. ТЕС действа и чрез

СИЛАТА НА НАМЕРЕНИЕТО

Задайте си следните въпроси:

Колко силно искам да се освободя от този проблем?
Мога ли да живея с този проблем до края на живота си?
Какво ще стане с мен/живота ми, ако се освободя от този проблем?





Ние имаме правото на свободен избор в живота си и можем да постигнем много, стига да се посветим на това.

Използвайте силата на намерението и ТЕС. Направете съзнателен избор да се освободите от проблема си и позволете на процеса да се развие. Точно както Гари Крейг описва процеса като белене на лук, психиката ви ще започне да се освобождава от излишния емоционален багаж и остарели себеразгромяващи убеждения. Дайте разрешение на този процес да се развие.



СИЛНИ ЕМОЦИИ

С настройването към проблема е възможно да усетите увеличаване на емоционалната интензивност. Тя може да стане по-висока, отколкото когато сте започнали да потупвате по проблема в началото. С други думи вашето подсъзнание отговаря на зададеното намерение да се освободите от излишния емоционален багаж и това е част от процеса.

Нека бъдем откровени със себе си – ако дълго сме загърбвали определен проблем и усетим, че като почнем да потупваме „нещата се влошават“, това може да се дължи на факта, че сега, може би за първи път, си позволяваме да се вгледаме честно в себе си и да спрем да се самозалъгваме, че проблемът не съществува. Това не е упрек, а по-скоро призив да проявим състрадание към себе си, защото най-вероятно става дума за сериозен проблем, който естествените механизми на психиката потискат, за да ни предпазят от изпитването на прекалено силна болка.

Все пак ако усещате, че това ви идва в повече е добре да преустановите самостоятелното потупване и да потърсите опитен ТЕС практик. На уебсайта на БАРЕП ще намерите [сертифицирани практики и преподаватели](#), които да ви помогнат. Подберете онзи, който има опит и специализира във вашия конкретен проблем, напр. бременност и раждане, физическа болка, фобии и страхове, загуба и опечаление, брак и партньорски взаимоотношения, деца, тревожност и безпокойство, стрес и т.н. Намерете практик, който работи във вашия град или работете он-лайн.

Как да намалите сами интензивността и да се успокоите:

- Продължете да потупвате по точките, докато премине силната емоция. Разрешете си да се просълзите, защото съдържането удължава неприятното усещане. Може да не изговаряте думи (установка или напомнителна фраза), а може просто да казвате: „това чувство, каквото и да е то“



- Сложете ръка на сърцето и дишайте дълбоко, като се стараете издишването да е по-дълго отколкото вдишването.
- Отворете очи и бавно се огледайте – можете ли да назовете 5 предмета на глас?



НЕУТРАЛИЗИРАНЕ НА НЕПРИЯТНИ СПОМЕНИ С ТЕС

Когато искате да приложите ТЕС върху конкретна случка, която ви затормозява може да използвате **Филмовата техника**. Тя ще ви помогне нежно да навлезете в случката, без да предизвиква излишна интензивност, като в същото време ще имате възможност да забелязвате всеки аспект докато пускате и спирате филма. Изберете спомен за събитие, което се е случило в миналото и можете да си го припомните. Дайте отговор на следните въпроси:

**Ако вашата случка беше филм, какво име щяхте да му дадете?
Ако беше филм, колко дълго щеше да трае?**

Вторият въпрос ни подсказва колко дълго трае спомена, който ще преработваме с ТЕС – т.е трябва да е минути или час-два. Напр. ако искате да обработите спомена за вашия развод, който е продължил месеци или дори години, подберете онези кулминационни моменти, в които се разиграва емоционалната драма и нека те са с подходяща дължина. Всеки един от тях третирайте като отделен филм.

Започнете като измерите интензивността на името на филма, без да влизате в подробностите. Направете няколко рунда потупвания само върху името на филма, докато интензивността спадне под 5.

Напр. „Макар че имам този филм [името на филма], аз дълбоко и напълно приемам себе си.

Когато усетите, че интензивността е спаднала, започнете да превъртате филма в ума си от началото му, като спирате всеки път, когато усетите интензивност в някоя от сцените. Направете потупване върху онзи или онези детайли от сцената, които ви разстройват. Напр. потупвайте върху онова, което виждате в този момент, какво се говори, как сте се почувствали, какви мисли са ви минавали в главата точно тогава (т.е. върху аспектите). След като неутрализирате интензивността им, продължете последователно да превъртате филма и спрете, ако забележите нова интензивност.





Когато приключите с превъртането на филма, за да проверите работата си прожектирайте в ума си филма от началото до края, така че ако е останал някой аспект, да го неутрализирате и него. Повторете процеса до пълно спадане на интензивността ви.

Уверете се, че припомнянето на коя да е част от филма и участниците му не предизвиква емоционална или сетивна реакция, като стягане, напрежение, тежест в тялото ви.

Филмовата техника е една от базисните техники в ТЕС и в Пренареждане на Матрицата, подход, комбиниращ медитация и ТЕС. По време на сертификационния семинар има специална демонстрация и практика по двойки върху нея. В зависимост от конкретния случай тя може да се използва без разкриване на подробности за случилото се (когато искаме да запазим поверителността на клиента) или пък може да прожектираме филма върху екран с цел да създадем безопасно разстояние между клиента и случващото се във филма, ако то е твърде интензивно.



КАК РАЗБИРАМЕ, ЧЕ ТЕС РАБОТИ

Вероятно сте чували за едноминутните чудеса на ТЕС, при които сериозен проблем изчезва с минимално потупване. Имала съм и аз безброй изумителни случаи, когато упорита и силна физическа болка изчезва преди да довършим рунда, или неустойчивото желание на клиентката за шоколад се изпарява още при установката. Клиентите са ми разказвали как след една сесия нещо вътре в тях драматично се е променило, нещо в обкръжението се е променило, проблемни връзки магически са се оправяли или човекът, за когото сме потупвали, тотално е променил отношението си към клиента. Лично съм изпитвала осезаемата промяна по конкретна тема, иначе непостижима чрез автогенен тренинг или медитация.

И все пак често резултатите от ТЕС са по-плавни и деликатни. На чисто физическо ниво може да забележите, че започвате да се прозявате. Това е известен признак за придвижване на енергия и за активиране на парасимпатетиковата нервна система, отговаряща за почивка и възстановяване. Други признаци за освобождаване са просълзяване, оригване и дълбоки въздишки.

Може промяната да настъпи след часове или дори дни, но когато се обърнете назад, ще забележите, че реакцията ви е друга, нова, различна, без интензивност по слуката, върху която сте работили.

Обърнете внимание на следните неща след като сте потупвали:

- ❖ По-спокойно ли ви е от преди?
- ❖ Проявявате ли повече разбиране и съчувствие – към себе си, към другите?





- ❖ В състояние ли сте да погледнете от друг ъгъл на нещата?
- ❖ Можете ли да видите гледната точка на другия?
- ❖ Забелязвате ли, че сте силно отпуснат, дори ви се доспива?
- ❖ Има ли промяна в проблемното отношение

Често след работа с ТЕС хората забелязват, че реагират по нов, различен начин в ситуации и хора, при които преди са били силно афектирани или безсилни.



ДЪЛГАТА ФОРМУЛА НА ОСНОВНАТА РЕЦЕПТА В ТЕС

Когато Гари Крейг разработва и популяризира ТЕС първоначалната формула на Основната рецепта е съдържала:

1. Установката (потупване/разтъркване на болезненото място на гърдите или потупване на ръба на дланта)
2. Рунда с потупвания (включително по пръстите на ръцете)
3. 9 страни действия (the 9 Gamut) с потупване на допълнителна точка на opakото на дланта
4. Рунда с потупвания (включително по пръстите на ръцете)

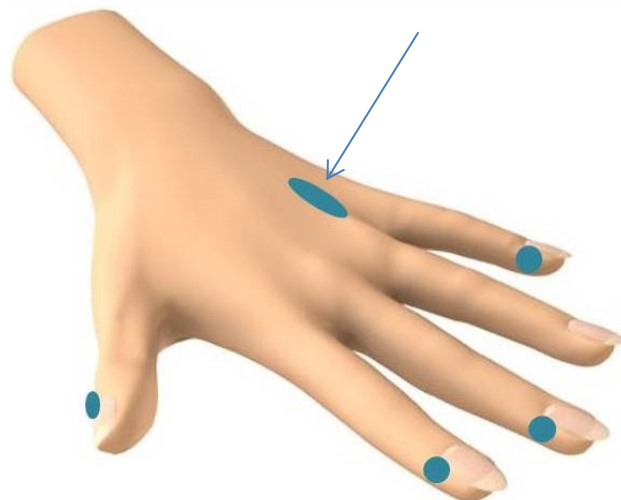
Макар, че в днешно време най-масово се използва съкратената версия на Установка и кратък рунд без пръстите, от полза е да знаем и прилагаме Дългата версия при нужда.



ПРОЦЕДУРА НА 9-ТЕ СТРАНИ ДЕЙСТВИЯ

Точката за 9-те страни действия се намира на opakото на дланта (вж. картинката) във вдлъбването между костите на кутрето и безименния пръст. Потупвайте с няколко пръста, докато:

1. затворите очи
2. отворите очи
3. погледнете силно надолу вдясно (без да движите главата)
4. погледнете силно надолу вляво (без да движите главата)
5. направете кръг с очите по посока





на часовниковата стрелка (на голям въображаем циферблат пред вас, отново без да движите главата)

6. направете кръг с очите обратно на часовниковата стрелка (на голям въображаем циферблат пред вас, отново без да движите главата)
7. затананикайте песничка (напр. Happy Birthday to you)
8. пребройте до 9
9. затананикайте песничка (напр. Happy Birthday to you)

Тази процедура е заимствана от EMDR (Eye Movement Desensitization Reprogramming), утвърден метод за преработване на травма, сходен с методите от енергийната психология. Той се използва за хармонизиране на лявата и дясната половина на мозъка, чрез активирането им с броене (лявата, рационална) и с песничка (дясната, емоционална).

Допълнете вашето потупване с тази процедура когато:

- ❖ запънете с потупването
- ❖ има доминиране някоя от хемисферите на мозъка, напр. твърде много емоции, които не спадат или твърде бърз ум, който не спира да говори (центърът на речта е в лявата хемисфера)
- ❖ когато интуитивно усетите, че има нужда от тази процедура
- ❖ за разнообразие и внасяне на хумор с тези странни действия.



НАУКАТА ЗАД ТЕС

Дълго време привържениците на ТЕС просто препоръчвали: Пробвай го и ще видиш, че работи. Но за скептиците това не било достатъчно и игнорирали метода. Пробивът настъпил когато и опонентите на ТЕС започнали да правят научни изследвания.

За да разберем науката зад ТЕС е нужно да знаем какви видове научни изследвания съществуват.

Мета-анализът детайлно проверява валидни проучвания посветени на определена тема, като математически обобщава резултатите чрез използване на приета статистическа методология, така че крайният резултат е като от едно широко-обхватно научно изследване.

Систематичният обзор се провежда върху научни статии, фокусирани над откриването на отговора на един клиничен въпрос. Това е обхватно проучване на научни публикации, които следва да са подчинени на стабилна методология, защото се подлагат





на преглед, оценка на качеството, а резултатите им се обобщават съгласно предварително зададен критерии.

Рандомизираното контролирано клинично изследване е златния стандарт в научните проучвания. Това са внимателно планирани експерименти, които въвеждат терапевтичен подход върху пациенти с цел да се измери размера на неговия ефект. Тяхната методология минимизира риска от предубеденост, чрез разпределение на участниците на случаен принцип и „сляпа“ обработка на данните т.е. без да е известно за коя група се отнасят. Това позволява непредубедено сравнение между групите получили терапевтичния подход и контролната (без терапия) група със съответните доказателства за причина и следствие.

Неконтролираното изследване за резултат отново е клинично изследване с истински пациенти търсещо да проучи резултата от терапевтичния подход (напр. чрез въпросници), но без контролна група.

Големината на ефекта е статистическа величина, която цели да даде цифров израз на ефективността на определен терапевтичен подход. Изследователите търсят да открият не просто дали има ефект от определен подход, но също колко значителен е той. Най-често големината на ефекта се изчислява на базата на **коефициента d на Коен**. Той сравнява с колко средният резултат на експерименталната група надвишава средния резултат от контролната група и го сравнява със стандартното отклонение (показващо индивидуалното разсейване спрямо средната величина) на двете групи, взети заедно. Интерпретацията му е следната - при стойности: >1.0 като много по-голям от типичния, 0.8-1.0 като голям или по-голям от типичния, 0.5-0.8 като среден или типичен и 0.2-0.5 като малък или по-малък от типичния.



АКУПУНКТУРНИТЕ ТОЧКИ ЛИ СА ЕФЕКТИВНАТА СЪСТАВКА НА ТЕС

През 2018г. едни от най-изтъкнатите изследователи в областта на ТЕС като д-р Пита Стейпълтън, д-р Досън Чърч и д-р Фред Гало потърсили отговора на въпроса „Потупването на акуточките ли е активната съставка на Техниките за емоционална свобода? Те направили Систематичен обзор и мета-анализ на сравнителни изследвания ([Is Tapping on Acupuncture Points an Active Ingredient in Emotional Freedom Techniques? A Systematic Review and Meta-analysis of Comparative Studies](#)). В него се проучва дали потупването създава резултата, а той не се дължи на онези елементи, които ТЕС споделя с другите терапии като когнитивното реструктуриране или експозицията. Важно било да се разбере дали ТЕС не е просто плацебо, някакъв вид разсейване, дали клиентите имат



резултати заради новостта на метода или ентусиазма на терапевта. Мета-анализът еднозначно показал, че потупването на акуточките произвежда резултата в ТЕС.



ТЕС И ОТСЛАБВАНЕ

Регулирането на теглото е огромна индустрия, която за съжаление не винаги дава желаните резултати. Ето защо клиничното изпитание за пристрастяването към

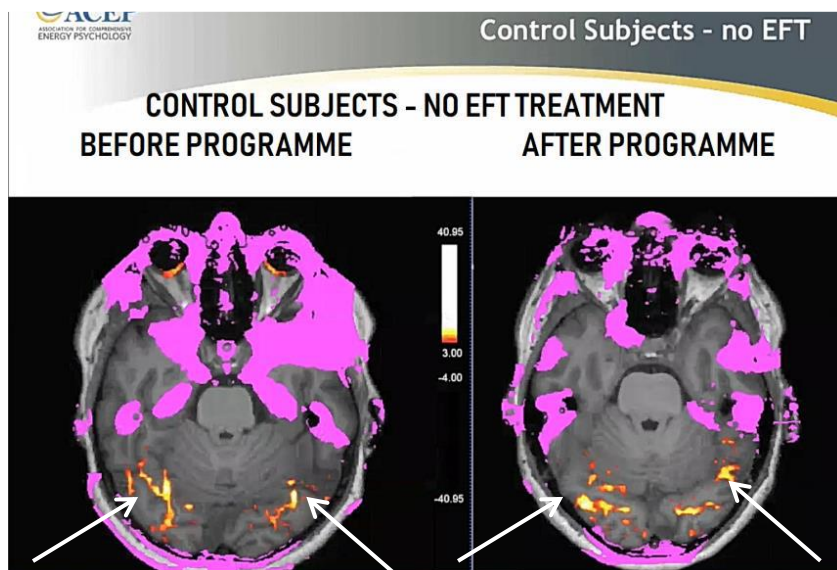


TED Talk на Д-р Пита Стейпълтън за ТЕС

определени храни и основна причина за затлъстяването ще зарадва мнозина. Проведено под ръководството на изтъкнатата д-р Пита Стейпълтън, клиничен психолог и преподавател в Университета Бонд, Австралия рандомизирано контролирано изследване на клиничните ползи от Техниките за емоционална свобода върху пристрастяванията към храна с

12-месечно проследяване ([Clinical Benefits of Emotional Freedom Techniques on Food Cravings at 12-Months Follow-Up: A Randomized Controlled Trial](#)).

Изследователите провели изследването на 96 души на възраст между 18 и 60 г. със затлъстяване, измерен чрез индекс на телесната маса (ИТМ). Отпаднали от изследването бременните жени, болните от диабет, лекуваните за психологическо заболяване, приемащите психотропни медикаменти или лекуваните за затлъстяване. Разпределени били в две



**участник от контролната група - без ТЕС
не е настъпила промяна в мозъка**



групи, от които само едната получила ТЕС - групови сеанси от 2 часа в продължение на 4 седмици.

Всеки участник е трябвало да се спре на храната, към която бил най-пристрастен и му създавала най-много проблеми. Освен груповите сеанси участниците с ТЕС имали и домашно с потупване. Физическите стойности на участниците като височина и тегло били измерени в началото и в края, както и при проследяването.

Но най-интересно било проследяването чрез ЯМР (функционален ядрено-магнитен резонанс) какво се случва в мозъка на участниците когато им показвали любимите храни. Пристрастяването се виждало като припламване в определени части на мозъка.

Резултатите показали, че групата на ТЕС-потупващите нямат вече припламване в мозъка. Интересното било при проследяването – освен, че докладвали „власт над храната“, по-малко стрес и по-малко пристрастяване, индексът на телесната маса заедно с теглото показали съществена промяна при

проследяването между 6-ия и 12-ия месец. С други думи овладяването на стреса и емоциите ни възвръща контрола ни върху храненето, а тялото само адаптира теглото си.



участник от групата с ТЕС - вижда се промяната след потупването

* Източник ACEP Association for Comprehensive Energy Psychology



ТЕС И ПОСТ-ТРАВМАТИЧЕН СТРЕС (ПТСР)

ПТСР означава пост-травматично стресово разстройство. Това са психо-емоционалните последици от травмиращи събития като например автомобилни и други злополуки, тежка болест, хирургическа намеса или други инвазивни медицински и стоматологични



процедури, физическо или сексуално насилие или наблюдаване на такова, война или различни природни бедствия.

Има множество научни изследвания, посветени на ефективността на ТЕС върху пост-травматичния стрес в различни демографски групи: оцелели автомобилни катастрофи, жертви на насилие, болнични пациенти, ветерани от войната, съпрузи на страдащи от ПТСР, подрастващи, хора, оцелели природно бедствие или производствена авария. В някои от изследванията е било направено сравнение между ТЕС и други терапии, обичайно използвани за ПТСР, EMDR (eye movement desensitization and reprocessing), терапия чрез словесна експозиция и когнитивно-поведенческа терапия (КПТ). Резултатите потвърдили, че [ТЕС са напълно равностойни на утвърдените вече терапии като EMDR и когнитивно-поведенческа терапия КПТ.](#)

Систематичният обзор, който имал за цел да проучи научните доказателствата за [15 нови терапевтични подхода за ПТСР открил, че съществуват 4 ефективни подхода и ТЕС са били посочени сред тях.](#) Важното в това изследване е, че то било проведено от независим университет с напълно безпристрастни учени.

Друг [систематичен обзор на 7 клинични изследвания на ТЕС при третирането на ПТСР открил особено висока стойност на големината на ефекта - коефициентът d на Коен бил 2.96](#) за терапевтичния ефект на получилите ТЕС спрямо обичайното лечение или контролната група. Нека припомним, че всеки резултат на коефициента $d > 0.8$ се тълкува като голям ефект. С други думи резултатите били видни дори за простото око на съпрузите и другите членове на семействата на участниците.

През 2017 г. едни от най-известните изследователи на науката зад ТЕС д-р Файнстайн и д-р Чърч извършили преглед на всички съществуващи изследвания на Клинични ТЕС за ПТСР специално за ветераните и други служещи. Публикуваните изследвания показвали, че симптомите на ПТСР обичайно се подобряват с няколко сеанса – като фобия си отива за един сеанс, а ПТСР – с 4 до 10 сеанса.

В България няма толкова ветерани и вероятно не се сещате за познати страдащи от пост-травматичен стрес, просто защото това не е нещо, за което се говори лесно и между другото. Но може евентуално да се сетите за някой преживял тежка автомобилна злополука, инвазивна медицинска процедура или травма в казармата, които са променили живота както на човека, така и на семейството му. Добре е също да се знае, че симптомите на пост-травматичния стрес могат да се проявят със закъснение от месеци и години без привидна връзка с първоначалната травма.

Често липсата на осезаеми резултати при обичайните терапии на ПТСР обезверява страдащите и те отпадат от тях. Едно изследване обръща внимание на броя на участниците отговарящи на критериите за ПТСР при третиране с ТЕС и с обичайната терапевтична грижа. Оказало се, че [90 на сто от участниците, които получили ТЕС не](#)





[отговаряли на критериите за ПТСР в края на изследването, докато в групата на обичайните терапии този процент бил едва 4 на сто](#) (т.е. 96 процента от тази група проявявали клинични симптоми на ПТСР след края на стандартната терапия). Друго изследване от 2016 г. показало почти същите резултати. (Източник: д-р Пита Стейпълтън, [The Science Behind Tapping, Chapter 4](#))

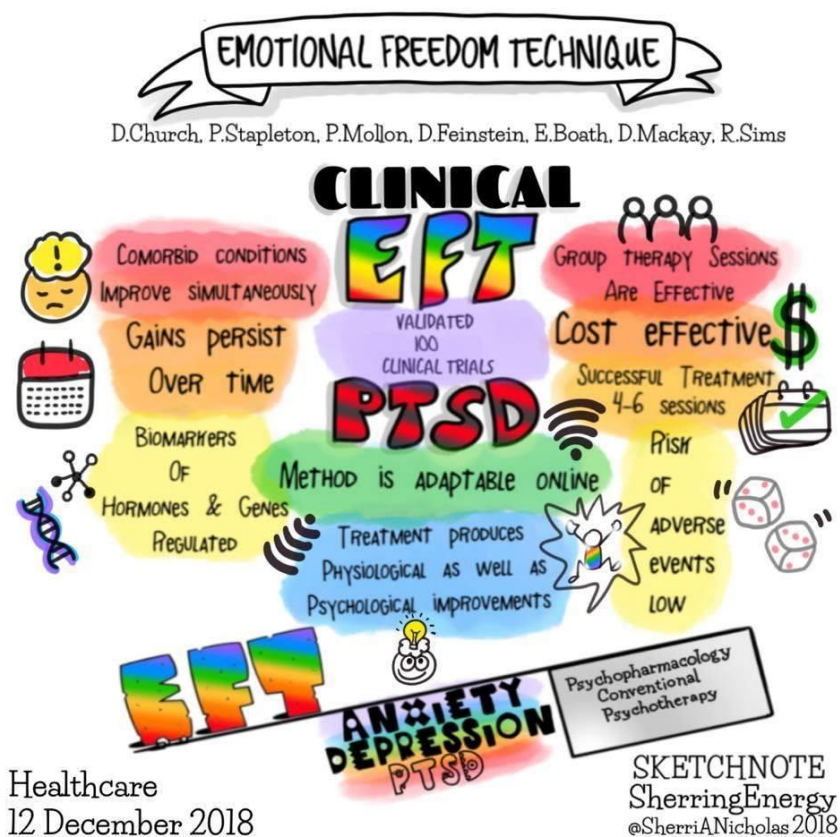


ТЕС И БИОМАРКЕРИТЕ НА ТЯЛОТО

Изследователите на ТЕС често наблюдавали видима промяна във физиологията и езика на тялото на прилагащите ТЕС. Използването на психометрични скали за оценка на различни състояния не давало достатъчно добър отговор какво точно се случва вътре в тялото. Необходимо било да се проведат изследвания, които да засекат биомаркери като например нива на определени хормони или на генната експресия.

Едно такова изследване дава [Насоки за прилагането на ТЕС при лечението на ПТСР](#). Мета-анализът на клиничните опити за въздействието на ТЕС при ПТСР, тревожност и депресия значително надхвърлят ефективността на психо-фармокологията и на конвенционалната психотерапия. По-специално при ПТСР изследванията показват значително по-кратко време за неутрализиране на ПТСР – в рамките на 4 до 10 сеанса, коморбидни (припокриващи се) състояния като напр.

тревожност и депресия едновременно се подобряват, груповите сеанси също дават резултати, терапиите дават едновременно психологическо, както и физиологическо облекчение, отчетено е регулиране на био-маркери като хормони и гени, резултатите се запазват във времето, значително се намаляват разходите по лечението, методът може да се провежда дори от разстояние (он-лайн).



**ТЕС, СТРЕСА И ТРЕВОЖНОСТТА**

Стресът е неотделима част от съвременния живот. Макар че всеки човек реагира различно на ситуациите, всички ние сме засегнати. Изследователите на стреса са установили, че той не изчезва с времето, а напротив, натрупва се, и дори и дребни наглед неща като конфликт с началника, смяна на работата, ремонт, смяна на жилище и т.н. ни се отразяват. Може да ви изненада факта, че и житейски ситуации, традиционно оценявани като положителни, също ни стресират, напр. сватба, придобиване на нов член на семейството, голямо академично или друго постижение, спиране на цигарите и т.н. Експертите измерват нивото на стрес предизвикан от различни житейски ситуации чрез специални скали (**Holmes-Rahe Stress Inventory**) и на база на това могат да предскажат вероятността да развие болест в следващите 2 години. Ние разбира се интуитивно знаем това.

Изследванията на стреса се фокусират върху кортизола – хормон, който регулира много от процесите в тялото в отговор на стрес. От биологична гледна точка, отделянето му е с цел да активира реакцията ни на борба-бягство-замръзване при наличие на действителна опасност. За жалост в съвременния забързан начин на живот психологическият стрес (от въображаема заплаха за оцеляването) предизвиква отделянето му и хронично поддържане на високо ниво в тялото ни, в ущърб на здравето.

През 2012 г. д-р Досън Чърч, прочут експерт и изследовател на ТЕС, автор на книги за енергийна психология, провежда изследване посветено на биохимията на стреса. В него 83 участника са разпределени на случаен принцип в 3 групи, като първата група получава традиционна вербална терапия, втората група – ТЕС, а третата, контролната група, просто си почива. За да измерят стреса обективно изследователите замерили нивото на кортизол (хормона на стреса) в слюнката на участниците преди и след интервенцията. Д-р Чърч планирал да представи резултатите от това рандомизирано контролирано изследване на научна конференция, затова останал много разочарован когато биохимичната лаборатория, която анализирала резултатите, ги забавила. Когато се обърнал към тях с въпрос за причината, те му обяснили, че няколко пъти се наложило да повторят измерванията и дори извикали специалисти да проверят оборудването им, защото резултатите били доста необичайни и те се съмнявали за грешка. Какви били те:

Групата, която получила вербална терапия, не показала съществена разлика от контролната група – нивото на кортизол спаднало и в двете групи средно с 14 на сто. В същото време нивото на кортизол в групата, получила ТЕС, спаднало средно с 24 на сто, като имало и случай на спад с 50 на сто.

Тази история е описана в книгата „Изцеление с ТЕС“ от Ник Ортнър.





Същото [изследване беше повторено през 2019 г. от д-р Пита Стейпълтън](#) с още по-впечатляваща разлика в полза на ТЕС – спад с 39 на сто (вж. снимката).



Д-р Пита Стейпълтън



ТЕС И ДЕПРЕСИЯ

Има изобилие от научни изследвания, които проучват ефективността на ТЕС или сравняват метода с други утвърдени методи за третиране на депресия и тревожност. През 2016 г. е направен специален [систематичен обзор и мета-анализ на 20 рандомизирани и сравнителни изследвания за ефект на ТЕС при лечението на депресия](#) от периода 2005 г. – 2015 г. Изследователите са търсели рандомизирани контролирани изследвания (RCT) и изследвания за резултат, които да позволят статистическа обработка на ефекта на резултата от приложението на ТЕС спрямо контролна група от участниците.



Броят на участниците третирани с ТЕС е 859, използвани са различни психометрични въпросници и скали за измерване на резултатите, които са проследени във времето след приключване на терапиите (90 и повече дни). ТЕС са били сравнени с вече утвърдени при третирането на депресия методи като различни видове вербални, дихателни терапии и EMDR (Eye-Movement Desensitisation and Reprogramming).

Изследването на ТЕС спрямо EMDR, утвърден терапевтичен подход прилаган единствено от психотерапевти, не показало разлика в ефективността на двата подхода. Това само по себе си е значителен пробив, тъй като изравнява резултатността на ТЕС с възприетите подходи, без да изисква тяхното дългогодишно и сложно обучение.

Всяко от останалите изследвания показало, че ТЕС имат по-висока ефикасност от утвърдените терапии и от използването на анти-депресанти, подход известен още и като психо-фармакология. При проследяване във времето се оказало, че тези високи резултати са се задържали. Другото важно заключение било, че за постигането на тези резултати са били нужни от 1 до 10 сеанса.

Помнете ли показателят **големина на ефекта измерена чрез коефициента d на Cohen**, чиято интерпретация беше при $d=0.8-1.0$ като голям или по-голям от типичния и при $d>1.0$ като много по-голям от типичния? При рандомизирани контролни изследвания ТЕС показали големина на ефекта 1.85 непосредствено след изследването и при проследяването над 90 дни 1.11, т.е. много по-голям ефект от типичния, който с времето се е задържал.



ТЕС РАБОТИ И У НАС

Трудно е да бъдат изброени всички научни изследвания демонстриращи ефективността на ТЕС. Има над 100 на брой научно рецензирани изследвания, 52 от които рандомизирани контролирани изследвания, в 98% от които ефективността на ТЕС е неоспоримо доказана (данните са към края на 2019 г.).

Много по-важно е, че по цял свят има огромно количество хора, използващи ТЕС, професионалисти и любители, които непрекъснато се радват на истинска емоционална свобода, която се задържа във времето. В социалните мрежи те възторжено споделят изумителните си успехи с освобождаване от фобии, тревожност, пост-травматичен стрес, хранителни и други пристрастия, намалено тегло, спортисти, които потупват по време на състезания, актьори и певци, които намаляват сценичната си треска. Това е ентусиазма на хора, които са поели контрола върху негативните емоции, стреса и болката и дръзват да реализират мечтите си.



На [уебсайта на БАРЕП](#) се стремим да поддържаме богата информация за ТЕС и другите методи от енергийната психология – ще намерите описания на случаи по конкретни проблеми, можете да изберете опитен практик, който специализира в областта, която ви интересува. Нашите практики и преподаватели обявяват както сертификационни семинари, така и курсове и работилници с ТЕС по разнообразни теми. Ще намерите и безплатни демонстрации за онези от вас, които още не са пробвали ТЕС и им се вижда смешен и странен метод.

Чрез видеоканала ни в [Youtube](#) ще намерите преведени интригуващи чуждестранни материали от колегите ни в чужбина, от прочути имена в областта на себеразвитието включително такива, които прилагат ТЕС в семинарите си. Има видеозаписи на демонстрации, сеанси и практики, базирани на ТЕС – всичко това са безплатни и достъпни ресурси за желаещите да научат и овладеят ТЕС.

Винаги се стремим да публикуваме най-актуалната информация за семинарите, събитията и видеата на нашата [Facebook страница](#). Ще видите изключителната атмосфера в снимките от нашите живото-трансформиращи семинари, ще можете да прочетете интервютата на гостуващите ни лектори от нашите партньори британската EFTMR Academy.

Като професионално неправителствено сдружение нашата мисия е да въведем стандартизирано обучение по ТЕС сходно с предлаганото в световен мащаб, да обучим нашите практики на най-добрите професионални практики, да създадем среда, в която те да развиват и надграждат професионалните си умения, по примера на нашите партньори от EFTMR Academy и на професионални организации като [EFT International](#). Всеки от нашите практики и преподаватели се е ангажирал да спазва [Кодекса за етично поведение на БАРЕП](#) и се стреми непрекъснато да се развива професионално като гаранция пред обществото за висок професионализъм. Нашите преподаватели отговарят на високите практически и теоретични изисквания на нашите британските ни партньори от EFTMR Academy, а като търсени лектори често ще ги видите да популяризират енергийната психология на здравни форуми и в медиите.

На всички, които жадуват да трансформират живота си с ТЕС пожелаваме

Успешно потупване и истинска емоционална свобода!

Ирена Рельовска-Бартън

Основател и председател на БАРЕП



ЗА АВТОРА



Ирена Рельовска Бартън е Мастър-преподавател и практик по ТЕС и Пренареждане на Матрицата към британската EFTMR Academy и БАРЕП, единствената българка с академичния сертификат по ТЕС от създателя му Гари Крейг.

Член е на най-голямата професионална организация в света по ТЕС **EFT International**, чийто богат организационен опит прилага в създаването на БАРЕП.

Член на британската **Guild of Energist**, друга британска професионална организация.

След успешна кариера в банковата сфера до 2009, Ирена избира пионерската област на енергийната психология в България. Тя е първата българка, която от 2010 г. прилага Пренареждане на Матрицата. От тогава насам е консултирала няколко хиляди души и е обучила над 250 практики по ТЕС и Пренареждане на Матрицата от България, Великобритания, Румъния, Германия, Италия, Испания, Сърбия, Македония, Турция.

Многократно представя ТЕС и Пренареждане на Матрицата в телевизионни интервюта. Организира живи демонстрации и събития, публикува статии и видеа, така че енергийната психология да стигне до повече хора. Благодарение на експертното познаване на терминологията на български и английски език Ирена участва в редактирането на преводите на книги посветени на Пренареждане на Матрицата и на Пренареждане на Матрицата на раждането на български.

От 2017 г. Ирена живее и преподава във Великобритания. Там е доброволец в благотворителни организации подкрепящи обгрижващите членове на семейства. Освен ТЕС и Пренареждане на Матрицата тя води семинари по управление на стреса и compassion fatigue сред помагащите професии. В България преподава веднъж годишно ТЕС и Пренареждане на Матрицата.

Основател (2014 г.) и председател на Българската асоциация за развитие на енергийната психология БАРЕП, сдружение с цел популяризиране на енергийната психология, което въвежда стандарти в обучението, най-добри професионални практики и кодекс за етично поведение на членовете си. С помощта на преподаватели от Великобритания въвежда качествено обучение по енергийна психология до психолози, лекари, хомеопати и други специалисти от помагащите професии в родната си страна.

