

Pohvale za Tapkanje kao rešenje za oslobađanje od bola

„Godinama sam podučavao ljude širom sveta o moći izbora i moći delovanja. Ukoliko imate hronični bol, predlažem vam da odaberete ovu knjigu i pratite program unutar nje. Nikovi rezultati u pomaganju ljudima da se oslobode hroničnog bola govore sami za sebe. To je tako jednostavno.“

– **Toni Robins**, autor *Njujork Tajmsovog* bestslera br. 1,
NOVAC Majstor igre

„Hronični bol je poprimio epidemijske razmere u Sjedinjenim Državama – što često dovodi do doživotne zavisnosti od lekova protiv bolova. Međutim, postoji i drugi način da se izborimo sa tim. Bezbedno, prirodno, i efikasno. A to je ono što je dobra vest koju nam Nik Ortner nudi u svojoj najnovijoj knjizi, *Tapkanje kao rešenje za oslobađanje od bola*. Knjiga je pobednik.“

– **dr Kristina Nortrup**, autorka knjige *Žensko telo, ženska mudrost*

„Ostavite skepticizam po strani; ovo zaista deluje. Radio sam sa Nikom i ostvario sjajne rezultate uz pomoć tapkanja u svom sopstvenom životu.“

– **dr Vejn V. Dajer**, autor knjige *Ispunjene želje*

„Verujem da je Nik Ortnerovo podučavanje jednostavno i praktično, ali da deluje kao magija. Zasiurno me je naučio da na magičan način otklonim ili razrešim sve vrste problema kroz proces tapkanja.“

– **Lujza L. Hej**, autorka knjige *Kako da izlečite svoj život*

„Ako živite sa hroničnim bolom i sa svim stresom i iscrpljenošću koju on donosi, okrenite se Nik Ortneru. Ne postoji bolja osoba koja će vas voditi ka oslobađanju od bola. Lično sam iskusila duboku blagodat tapkanja, i znam da ovo jednostavno oruđe može pomoći i vama, takođe.

Probajte ovaj metod danas. Nemate šta da izgubite!

Život ispunjen zdravljem i mogućnostima vas čeka.“

– **Kris Kar**, bestseler autor *Njujork Tajmsa*, *Luda seksi kuhinja*

„Ako se borite sa hroničnim bolom, a ponekad očajnički želite da se oslobodite toga, verovatno ste se susreli sa brojnim „rešenjima“ koja,

jednostavno, ne funkcionišu. Međutim, u knjizi *Tapkanje kao rešenje za oslobađanje od bola*, Nik Ortner obezbeđuje pristupačan okvir za razumevanje povezanosti između tela, emocija i stresa koji može stvarati bol. Ustanovio sam da njegove praktične, i za praćenje jednostavne tehnike predstavljaju značajan proboj u oblasti medicine o povezanosti uma i tela.“

– **Rut Bučinski, doktor nauka**, licencirani psiholog, predsednik Nacionalnog instituta za kliničku primenu bihevioralne medicine

„Spektakularan resurs za trenutno preusmeravanje simptoma bola. Toliko važan u okruženju gde su naše sobe za hitne slučajeve i lekarske ordinacije prepune. Konačno, knjiga koja osposobljava pacijente da se sami leče! Kada se pacijenti dočepaju ovoga, to će promeniti naš celokupni medicinski sistem.“

– **dr Kim D'Eramo**, sertifikovan od strane odbora lekara za hitne slučajeve

„Bol je najživopisniji prirodan način koji vam govori šta ne treba da radite. Hronični bol, međutim, više ne služi toj korisnoj funkciji, iako 1,5 milijardi ljudi širom sveta pati od njega. Oni, takođe, troše milijarde i milijarde dolara svake godine na lekove koji su, ili beskorisni, ili ne samo da otupljuju bol već, takođe, i njihovu sposobnost da razmišljaju i funkcionišu na vrhuncu. Ova knjiga predstavlja nešto novo, prirodno, i delotvorno za tu 1,5 milijardu duša. Mnogi će je smatrati Božjim darom.“

– **Dejvid Fajnstajn, doktor nauka**, koautor knjige
Obećanje energetske psihologije

„Ako vi, ili vaša voljena osoba trpите bol, onda vam je potrebna ova knjiga. Jasnim, a ipak medicinski preciznim jezikom, Nik Ortner objašnjava mnoge slagalice bola – što nije uvek povezano sa dijagnozom i često se suprotstavlja konvencionalnim rešenjima. Koristeći živopisne i uverljive istorije bolesti osoba koje pate od bola, kao i najnovija istraživanja, on osvetljava emocionalne probleme i podsvesne obrasce koji pogoršavaju bol. On pokazuje kako da primenite novu tehniku tapkanja aku-tačkaka radi oslobađanja kako hroničnog, tako i akutnog bola. Skripte tapkanja za uobičajene probleme u vezi bola čine ovu tehniku još pristupačnijom. Poruka ove knjige je da ne morate da nastavite da patite; brzo i jednostavno rešenje je nadohvat ruke.“

– **Doson Čurč, doktor nauka**, bestseler autor nagrađene knjige
Genije u vašim genima

„*Tapkanje kao rešenje za oslobađanje od bola* je puno jednostavnih, veoma efektivnih tehnika za smanjenje i eliminisanje mnogih hroničnih oboljenja. Neverovatno je zamisliti da bukvalnim 'tapkanjem' po snazi uma možete u potpunosti osloboditi svoje telo fizičkog bola. Istraživanje je jasno i uverljivo, a Nik Ortner čini sjajan posao podučavajući nas kako da otkrijemo ovaj skriveni isceljujući potencijal. Ovu knjigu moraju pročitati svi oni koji žele da izleče svoje telo, bezbedno, prirodno, i trajno.

Ne mogu je preporučiti dovoljno dobro.“

– **Džon Gabrijel**, međunarodni bestseler autor i tvorac
Gabrijelove metode i vizualizacije za gubitak kilograma

„Bol je najčešći simptom koji nam govori da postoji problem, koji može biti fizički, mentalni, hemijski i/ili emotivni. U ovoj briljantnoj knjizi, Nik prihvata sve uzroke, i nudi vam jedan od najlakših i najefektivnijih alata da živite život bez bola!“

– **dr C. Norman Šili**,
Predsednik Nacionalnog instituta za holističku medicinu i
autor knjige *Život blaženstva*

„Ako se borite sa hroničnim bolom, onda je ova knjiga prvi moćan korak na uspešnom putovanju ka životu bez bola. Nik je pomogao hiljadama ljudi da dožive oslobađanje od bola za kojim su oni tako dugo tragali, a vi možete biti sledeći.“

– **Džek Kenfield**

The Tapping Solution for Pain Relief
Copyright © 2015 by Nicolas Ortner
Originally published in 2015 by Hay House, Inc. USA

Copyright © VERBA d.o.o., za Srbiju

Glavni i odgovorni urednik
Dragana Pavlović

Recenzent
Prof. dr Spomenka Mujović

Prevod
Tanja Pejić

Lektura i korektura
Jasna Kalauzović

Slušajte Hay House radio na: www.hayhouseradio.com

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne može biti reprodukovan bilo mehaničkim, fotografskim ili elektronskim putem, ili u obliku fonografskog zapisa; on, takođe, ne može biti čuvan u sistemu preuzimanja, prenet, ili na drugi način kopiran radi javne ili privatne upotrebe, osim u vidu kratkih citata sadržanih u člancima i prikazima, bez prethodne pismene dozvole izdavača.

Informacije, koje su date u ovoj knjizi, ne bi trebalo smatrati zamenom za stručan medicinski savet; uvek se konsultujte sa lekarom. Svaka upotreba informacija iz ove knjige ide na teret opreza i rizika čitaoca. Ne može se smatrati odgovornim ni autor, kao ni izdavač, za bilo kakvu štetu, potraživanje ili povredu koja proizilazi iz upotrebe, ili pogrešne upotrebe, onog što je predloženo, za neuspeh od primene medicinskog saveta, ili zbog bilo kog materijala sa web sajta trećeg lica.

Dizajn korica: Michelle Polizzi; Unutrašnji dizajn: Riann Bender;
Rentgentski snimci i ilustracija tačaka tapkanja: autor lično;
Ilustracija stabla tapkanja: © 2012 Rachelle Meyer www.rachellemeyer.com

ISBN: 978-86-445-0038-4
Beograd, 2016

Tapkanje



kao rešenje

za

OSLOBAĐANJE *od* BOLA

TAKOĐE OD NIK ORTNERA

Tapkanje kao rešenje: revolucionarni sistem za život bez stresa

Gorenavedena knjiga dostupna je kod vašeg lokalnog prodavca ili se može poručiti ako posetite:

www.verbadoo.com

Tapkanje



kao rešenje

za **OSLOBAĐANJE** *od* BOLA

KORAK-PO-KORAK VODIČ za
SMANJENJE I ELIMINISANJE HRONIČNOG BOLA

N I K O R T N E R



***Čitaocu: neka vam ova knjiga
obezbedi oslobađanje od bola,
koje toliko želite i zaslužujete.***

SADRŽAJ

<i>Predgovor Erika Robinsa, doktora medicine.....</i>	13
<i>Uvod.....</i>	17
Poglavlje 1 Nauka o bolu.....	25
Poglavlje 2 Brzo i trenutno oslobađanje od bola.....	45
Poglavlje 3 Oslobađanje od hroničnog stresa i napetosti.....	65
Poglavlje 4 Obrađivanje emocionalnog i fizičkog uticaja događaja.....	93
Poglavlje 5 Tapkanje po dijagnozi.....	109
Poglavlje 6 Izražavanje i čišćenje emocija.....	131
Poglavlje 7 Oslobađanje emocionalnog taloga iz detinjstva	153
Poglavlje 8 Čišćenje otpora ka promeni: Kada postanemo svoj bol....	179
Poglavlje 9 Stvaranje novih odnosa sa samim sobom, sa svojim telom i svojim životom.....	203
Poglavlje 10 Stvaranje zdrave, izobilne i bezbolne vizije za svoju budućnost	223
<i>Dodatak: Priča o Fondaciji tapkanje kao rešenje.....</i>	243
<i>Bibliografija.....</i>	247
<i>Indeks.....</i>	251
<i>Dodatni izvori.....</i>	261
<i>Reči zahvalnosti.....</i>	263
<i>O autoru.....</i>	265

P R E D G O V O R

Tokom dugogodišnje prakse urologa sertifikovanog od strane odbora, i kao stručnjaka za bol, postao sam poznat u medicinskim krugovima kao osoba koja može da leči „nemoguće“ slučajeve hroničnog bola. Jedan pedesetogodišnji pacijent mi se obratio nakon dugogodišnje patnje od hroničnog bola koji niko nije mogao da reši. Druga, tridesettrogodišnjakinja, imala je toliko jake bolove da je jedva mogla da hoda. A treća, četrdesetjednogodišnja žena, imala je takve nervne bolove da joj je obavljanje najosnovnijih potreba oduzimalo sve vreme i energiju.

Svi su oni došli u moju ordinaciju sa tračkom nade da će dobiti neko minorno olakšanje, a svi su bili zapanjeni kada bi odlazili bez bola – ili barem sa dramatičnim poboljšanjem. Zaista su bili oduševljeni nedeljama i mesecima kasnije kada su nastavili da osećaju mali, ili čak, nikakav bol.

Nikada ne bih mogao da pomognem ovim pacijentima (i brojnim drugima poput njih) bez tapkanja. Govorim ovo sa apsolutnom pouzdanošću zato što sam imao toliko prilika da svakodnevno primenjujem ovu tehniku kod pacijenata. Tokom proteklih petnaest godina bio sam svedok neverovatnih rezultata oslobađanja bola koje tapkanje može da proizvede. I ne samo ja; kada uporedimo pružaoce medicinskih usluga, koji koriste tapkanje, sa onima koji to ne rade, to je kao da mi igramo šah, dok svi drugi igraju igru dame.

Dakle, zašto onda tapkanje deluje tako dobro u otklanjanju bola? Uvideo sam da je hronični, uporan bol često povezan sa nerešenim emotivnim pitanjima. Kao što ćete i sami videti u ovoj knjizi, sadašnja medicinska literatura podržava ovu tvrdnju. Mi znamo da je fizički bol stvaran, ali fiziološki

mehanizmi, koji ga povećavaju i održavaju, uvećani su prisustvom nerešenih negativnih emocija, koje mogu biti rezultat iskustava iz daleke prošlosti ili skorijih emotivnih nemira. Dozvolite mi da vam objasnim.

Na fiziološkom planu, postoje obično dva glavna mehanizma koja su uključena kod hroničnog bola. Prvi mehanizam, postoji hronična napetost i spazam mišića. Sa većom napetošću ovih mišića, dolazi do manje prokrvljenosti i smanjivanja nivoa kiseonika u mišićnim tkivima, što prouzrokuje veliki bol. Drugi fiziološki mehanizam, koji dovodi do hroničnog bola, jeste preosetljivost nerava. Kada su ljudi u hroničnom bori-se-ili-beži stanju, oslobađaju se hormoni stresa, a ti hormoni imaju veliki uticaj na senzibilizaciju nerava. Kada su nervi osetljivi, jednostavno, sve boli još više. Način, na koji mislimo o svom bolu, i način na koji osećamo svoj bol, takođe može uticati na senzibilizaciju nerava zato što naša opšta anksioznost vodi ka oslobađanju većeg broja hormona stresa, i ciklus se nastavlja.

Druga stvar, koju treba uzeti u obzir, jeste da svi imamo urođenu sposobnost da isceljujemo – čak i kada je u pitanju pronalaženje olakašanja od hroničnog bola. Međutim, kao što je rad dr Brusa Liptona pokazao, kada je telo u stanju stresa, ćelije prelaze u zaštita/opstanak režim. To znači da se telo leći sporije kada smo pod stresom. Tek kada telo izađe iz stanja stresa, ćelije se vraćaju u isceljujući i regenerišući režim, i tada dugotrajno oslobađanje bola postaje moguće.

Tapkanje je veoma efektivno u otklanjanju hroničnog bola zato što pomaže pacijentima da se oslobode nerešenih emocija koje održavaju telo u stanju stresa. Tapkanjem radi otklanjanja negativnog emocionalnog naboja iz specifičnih događaja i drugih prošlih ili aktuelnih problema, mozak dobija poruku da je bezbedno da se napeti mišići opuste, i da se smanji nervna osetljivost. Tada telo može isceliti samo sebe – od hroničnog bola, kao i drugih simptoma.

Iako je moja ekspertiza vezana za lečenje hroničnog karličnog bola, osnovni fiziološki mehanizmi koji uzrokuju bol mogu se primeniti na bol bilo gde u telu.

Postoje milioni neispričanih priča ljudi širom sveta koji svakodnevno pate od hroničnog bola, i čija je potreba za pomoći toliko velika da sam bio oduševljen kada mi je Nik rekao da piše ovu knjigu. Tapkanje predstavlja igru promene kada je u pitanju oslobađanje hroničnog bola, a Nik, na tako

divan način objašnjava složene teme veoma jednostavno, i siguran sam da će mnogi u ovoj knjizi pronaći pomoć za kojom tragaju.

Ova knjiga vas vodi kroz moćne, efikasne procese za otklanjanje hroničnog bola. Pozivam vas da zaronite u ovaj proces sa svom svojom posvećenošću, koliko god „čudnim“ da vam se čini na prvi pogled. On cilja na ono što je često pravi izvor vašeg bola – vaše emocije, vaš stres, vaše traume. Jednom, kada se oslobodite toga, urođena sposobnost vašeg tela da se samo izleči, stupa na snagu. Poput hiljade drugih, bićete zapanjeni rezultatima u otklanjanju bola koje ćete iskusiti.

Erik Robins, doktor medicine

U V O D

Ako ste počeli da čitate ovu knjigu to je sigurno zato što vi, ili neko koga volite, osećate fizički bol, i u potrazi ste za rešenjem. A ako ste poput većine ljudi koji doživljavaju hronični bol, onda ste, verovatno, frustrirani, besni, razočarani, ili čak depresivni.

Kapiram. Bol nije zabavan. Fizički doživljaj bola kreće se od neprijatnog do veoma bolnog, i mučnog. Emotivno iskustvo koje dolazi sa njim može biti podjednako loše, naročito kada je fizički bol hroničan.

Bol nas često ograničava na iznenađujuće načine, od toga šta možemo da uradimo, do toga gde možemo da idemo, kako stupamo u interakciju sa drugima, šta smo u stanju da stvorimo u ovom svetu, i kako se mi to svakodnevno prikazujemo. I kako se bol nastavlja, on nas iscrpljuje. Vremenom počinjemo da osećamo kao da ne možemo da se vratimo na staro. Nastavljamo da tragamo za rešenjem – za trajnim oslobođenjem bola – ali ništa ne čini da bol nestane zauvek.

Ovo su samo neke od stvari koje čujem kada radim sa ljudima koji imaju hronični bol:

„Bol je konstantan; nikada ne prestaje. Uzimam advil kao PEZ bombe samo da bih mogao funkcionisati, ali on nikada ne iščezava.“

„Pre deset godina sam pao i doživeo traumatičnu povredu stopala. Imao sam šest operacija stopala . . . bol je još uvek mučan. Sve sam pokušao i ništa ne pomaže. Operacije su samo pogoršale moj bol, a ja sam, jednostavno, jako ljut zbog toga.“

„Pokušao sam da budem jak, ali . . . bol u leđima, jednostavno se šeta gore-dole, i neće da prestane.“

Ako vam bilo šta od ovoga zvuči poznato, niste jedini. Više od 100 miliona Amerikanaca pati od hroničnog bola, a to je samo jedan mali uzorak broja ljudi koji pate širom sveta. Svaki put kada govorim na bini, bez obzira na kom kontinentu da se nalazim, uvek pitam publiku da li neko doživljava hroničan bol. Bez sumnje, najmanje jedna trećina ljudi u publici podigne ruku. A nijedan od ovih događaja nije fokusiran na fizički bol, ili ublažavanje bola!

U zapadnoj kulturi, normalna „rešenja“ koja smo naučili da treba da tražimo su doktori, hirurzi, injekcije, i lekovi. Sve to ima svoje mesto, ali kada je u pitanju hronični bol, ono što neprestano čujem jeste to da konvencionalna medicina ne rešava taj problem. Najbolje čemu se možemo nadati, kada su u pitanju lekovi protiv bolova, injekcije, pa čak i operacije, jeste smanjenje bola, ili neka privremena utrnulost. Često, pak, takva korist ima, takođe, i neželjene sporedne efekte, koji samo povećavaju emotivni bol.

To je neprekidan ciklus fizičkog i emotivnog bola u kojem mnogi ljudi ostanu zaglavljani.

Želim da budem jasan da ovo nije knjiga koja kritikuje doktore, ili knjiga koja govori da je zapadna medicina pogrešna. Upravo je obrnuto. Ovo je knjiga koja predlaže način da istočna i zapadna medicina deluju zajedno, da dopunjuju jedna drugu, i da obezbede trajno otklanjanje bola i ozdravljenje koje zaslužujete.

Ova knjiga predstavlja zapanjujuću alternativu, opciju koja se, na prvi pogled, može činiti luckastom i čudnom, ali veoma brzo otkriva svoju moć. Tapkanje, takođe poznato kao Tehnika emocionalne slobode, ili EFT, jeste alat koji u poslednjih deset godina primenjujem, o kojem podučavam druge, i o kojem govorim širom sveta gde god to mogu. Ono spaja istočnu akupresuru sa zapadnom psihologijom, što vam omogućava da se bavite dubljim emocijama koje mogu doprinosti bolu. Olakšanje od fizičkog bola koje vam ono pruža, kao i olakšanje od stresa i još mnogo toga, jednostavno je neverovatno.

Sopstveno putovanje kroz tapkanje započeo sam 2004. godine kada sam u roku od par minuta osetio olakšanje od bola dok sam tapkao na bol u vratu

zbog ukočenosti sa kojom sam se tog jutra probudio. Bio sam zapanjen brzinom dobijenih rezultata. I pre sam imao tu vrstu bola, ali uvek sam morao sačekati da bol prođe što je značilo da provedem nekoliko dana doživljavajući konstantan bol i ukočenost u vratu, ramenima i gornjem delu leđa. Ali ovoga puta, zbog tapkanja, bol i nelagodnost su nestali za samo nekoliko minuta, a ja sam ceo taj dan proveo lagodno i bez bola. Sećam se da sam razmišljao: *Vau, ovo tapkanje zaista deluje!* Uskoro nakon toga, počeo sam prijatelje i porodicu podučavati tapkanju i video sam da i oni imaju slične rezultate.

Ubrzo sam smislio nešto što se u to vreme činilo kao luda ideja – da napravim dokumentarac o tapkanju. To je bio tako moćan alat; znao sam da ga moram podeliti sa što je moguće više ljudi. Nisam imao nikakvo iskustvo u stvaranju filma, morao sam podići novac sa svih kreditnih kartica da bih to isplatio, ali na kraju film, koji sam napravio sa svojom sestrom Džesikom Ortner, i svojim dobrim prijateljem Nik Policijem, bio je početak novog života za mene.

Od kada sam napravio taj dokumentarni film, *Tapkanje kao rešenje*, pomažem ljudima širom sveta da osele oslobađanje od bola, i stvore život o kome su oduvek sanjali. Sve to dolazi od tapkanja, a sve je to počelo na četvorodnevnom skupu gde smo bili domaćini, i koji smo snimili davne 2007. godine.

Tokom tog skupa, radili smo sa desetero ljudi, nasumično odabranih od stotine onih čije smo prijave dobili. Jedna od učesnica bila je Džodi. Prvi put kada smo je upoznali u Teksasu, ona je živela sa hroničnim bolom od fibromialgije tokom proteklih 15 godina. Najveći bol bio je u kolenima, i on se toliko pogoršao da je često puzala po podu, i više nije bila u stanju da izdrži agoniju u kojoj se nalazila zbog nemogućnosti hodanja. Tokom uobičajene noći, bol bi je probudio u više navrata, i do 20 puta!

U prvih nekoliko minuta razgovora sa Džodi, saznao sam dve stvari o njoj. Prva, doživela je nekoliko traumatičnih iskustava kao mlada devojka, uključujući i to što je gledala kako njen otac tuče njenu majku. Druga, čak i u svojim najgorim danima, ona je bila odlučna da ostane pozitivna i produktivna. Uprkos neverovatnom bolu sa kojim je živela, Džodi je bila nastavnica, isceliteljka, majka četvoro dece, supruga, i ambiciozna spisateljica, i bila je odlučna da unapredi – svoje zdravlje, i svoje pisanje.

Tokom prvog dana tog skupa, istražili smo šta se to dešavalo u njenom životu onda kada je počeo bol u kolenima. Otkrila nam je da je njenoj kćerki dijagnostikovano HIV, i da je istovremeno i trudna. Ona je taj period opisala kao „tužan“, što je navelo Rik Vilkiza, ETF praktičara, koji je radio sa njom, da njena kolena nazove „tužna kolena“.

Nakon tapkanja kroz njenu tugu što nije mogla da sačuva kćerku od takvih iskustava, Džodi je bila u stanju da hoda stepenicama gore-dole bez bola. Plašeći se da poveruje u mogućnost trajnog otklanjanja bola, u početku je smatrala da je to samo jedan od retkih trenutaka kada bi njen bol nestao na kratko, a koji bi se, kasnije, vratio još jači. Džodi je, međutim, do kraja drugog dana skupa, po prvi put nakon mnogo godina, mogla da ide u laganu šetnju prirodom koju je oduvek volela, a koje je morala da se odrekne zbog bola u kolenima. U stvari, a da toga nije bila svesna, Džodi je koračala ispred cele naše grupe! Bio je to prvi put nakon dugo vremena da je Džodi sebi dozvolila da veruje da je konačno, nakon svih tih godina, bez bola.

U mesecima koji su usledili nakon skupa, ona je nastavila svakodnevno da tapka, nekada i nekoliko puta dnevno, i redovno je spavala tokom čitave noći. Svakog jutra, ona se budila sveža i spremna da započne novi dan – zadivljena činjenicom koliko se dobro oseća! Zato što je bol u njenim kolenima nestao, veoma lako je mogla hodati stepenicama gore-dole, pa je njen suprug počeo graditi njihovu kuću iz snova – *dvospratnicu*. Džodi ponovo redovno pešači, i napisala je dve knjige u roku od dva meseca nakon niza godina kada nije mogla da završi ni jednu! Njen odnos sa porodicom čak se i poboljšao.

Isto toliko je važno reći da je Džodi napravila i neke druge značajne promene u svom životu. Tokom skupa, dok je tapkala po svojim „tužnim kolenima“, priznala je da ima naviku da brine o svima oko sebe, ali da nije odvajala vreme da se brine i o sebi. Nakon skupa, pored svakodnevnog tapkanja, Džodi je naučila da uspori, da sluša svoje telo, i da vodi više računa o sebi.

Skoro sedam godina nakon tog skupa, 2014. godine, video sam se sa Džodi i bio sam oduševljen onim što sam čuo o njenom novom životu. Ona i dalje svakodnevno tapka, i nastavlja da živi bez bola. „Nakon skupa, samo sam živela u dvospratnim kućama“, rekla mi je, „tako da sam stalno gore-dole po ceo dan“. Ona sada ima uspešan posao kao ETF praktičar, a takođe je uspešna i kao pisac, i kao govornik.

Kroz ovu knjigu upoznaćete mnoge ljude poput Džodi – Ketii, Bobija, Nensi, Viki, i Tomasa. Baš kao i Džodi, svako od njih je započeo ovo putovanje kroz tapkanje osećajući se zarobljenim u svom hroničnom bolu. Nakon tapkanja kroz probleme koji se kriju iza bola, svi oni – kao i mnogi drugi – najzad su mogli, ponovo, da žive život bez bola, i da zakorače u život o kojem su oduvek sanjali.

Pored svih ovih doživljenih svedočenja, sa vama ću, takođe, podeliti i skorašnje naučne zaključke koji objašnjavaju moć tapkanja: zašto dolazi do bola, kako emocije i stres utiču na bol, i zašto tapkanje može biti tako delotvorno u otklanjanju bola.

Nakon što naučimo kako da tapkamo u Poglavlju 2, krenućemo na putovanje oslobađanja od bola tako što ćemo pogledati odnos između stresa i bola u Poglavlju 3. Zatim ćemo, u Poglavlju 4, ponovo pogledati šta se to dogodilo kada je bol počeo.

Sledeće, istražićemo uticaj vaše dijagnoze u Poglavlju 5. Ovo poglavlje možete preskočiti ako nemate dijagnozu, iako ja uvek preporučujem da prvo odete kod doktora da vam ustanovi dijagnozu pre nego što se oslonite na tapkanje radi otklanjanja bola. Važno je znati šta se, pre svega, dešava u vašem telu, a zatim koristiti tapkanje da biste se otarasili bola.

Nakon istraživanja vaše dijagnoze, obradićemo i osloboditi nerešene emocije u Poglavlju 6.

Ljudi su često zapanjeni činjenicom kako su njihova životna iskustva isprepletana sa njihovim bolom, zbog čega ćemo ispitati jedan od najznačajnijih delova vaše prošlosti, vaše detinjstvo, u Poglavlju 7. Čak, i ako ste imali srećno detinjstvo, ja vas molim da pročitate ovo poglavlje. Naizgled mala i beznačajna iskustva mogu se uskladištiti u telu dugo vremena nakon što se to desilo, a godinama kasnije, ona mogu doprineti hroničnom bolu.

U Poglavlju 8 istražićemo kako mi, kao ljudi, težimo da se odupremo promeni, čak i pozitivnoj, kao što je oslobađanje od bola. Takođe ćemo pogledati koje je dublje značenje vašeg bola, i koju to poruku vaše telo pokušava da vam pošalje kroz taj bol.

U Poglavlju 9, počecete da kreirate nove odnose sa svojim telom, sa samim sobom, i svojim životom. Zatim cete, dok nastavaljate da se krećete ka životu bez bola, stvoriti novu viziju za svoju budućnost u Poglavlju 10.

Kao što ćete otkriti, ta vizija treba da obuhvati, ali se, takođe, i proširi izvan otklanjanja fizičkog bola.

Tokom ovog putovanja, vodiću vas kroz skripte tapkanja i zamoliću vas da dovršite vežbe da bih vam pomogao da otkrijete dublje izvore svog hroničnog bola. Ako želite rezultate, važno je da radite ove vežbe, kao i da tapkate. Ovaj proces deluje, ali samo ako ga pratite. Vodio sam hiljade ljudi kroz ovaj proces i video sam da mnogi od njih urone u njega i osete oslobađanje bola koje tako očajnički žele. Učinite sebi uslugu tako što ćete učiniti da ova knjiga i ovaj proces postane novi prioritet u vašem životu. Dovršite sve vežbe i, iznad svega, tapkajte svakog dana i što je češće moguće.

Za većinu vežbi iz ove knjige, zamoliću vas da zabeležite svoja iskustva u dnevniku koji ćete koristiti isključivo za ovaj proces. To je zaista važno; vođenjem dnevnika i beleški o tapkanju, imaćete jasniju i kompletniju sliku o problemima koji su povezani sa vašim bolom. Kao što ćete videti, skupljanje svih ovih slojeva, i tapkanje kroz njih je od ključnog značaja za oslobađanje bola.

Ovaj proces je drugačiji za svakoga. Ali za većinu, on zahteva jedinstvenu mešavinu istovremenog sagledavanja šire i uže slike. Naš krajnji cilj je, naravno, oslobađanje od bola. To je šira slika. Da bismo to postigli, potrebno je da prihvatimo male promene koje doživljavamo iz trenutka u trenutak, iz dana u dan. Uočavanjem tih malih promena u vezi sa vašim bolom, vašim emocijama, vašim ubeđenjima, i vašim telom, dobićete bolje rezultate. Kroz tapkanje, takođe ćete iskusiti oslobađanje od stresa zbog kojeg ćete se i fizički i emocionalno osećati bolje.

Nakon svih ovih godina tapkanja, oslobađanje bola, koje primenom ovog procesa ljudi doživljavaju, i dalje me inspiriše i zapanjuje. Njima se uvek čini da je u pitanju čudo, a često se i meni tako čini! Iako je ovaj proces podržan čvrstom naukom, dok tapkate trebali biste, takođe, dozvoliti sebi da verujete u čuda. Uzbudite se kada se vaš bol smanji makar i malo. Računa se svaka promena, bilo ona velika, ili mala. Dozvolite sebi da proslavite baš svaku.

Ono što ćete uvideti, primenom ovog procesa, jeste da tapkanje nije samo tehnika za otklanjanje bola i pomoć vašem telu da se isceli. To je neverovatno moćan alat koji, iznova i iznova, menja živote ljudima. Istražujući dublje izvore svog bola, imaćete mogućnost da lečite bol u svom telu, kao i

emocionalni bol koji je ostavio trag na vaš život. Kroz to, uvidećete koliko duboko je sve međusobno povezano, i koliko je istinska transformacija zaista moguća.

Započnite upravo sada tako što ćete predvideti svoj život bez bola. Zamislite buđenje i ostatak dana bez bola. Zamislite kako uživate u aktivnostima koje ste nekada voleli da radite, ali koje odavno niste radili zbog svog bola. Pronađite tu mrvu nade koja kaže da možda i postoji rešenje za vaš bol. A zatim, okrenite novi list i započnite tapkanje svog puta ka životu bez bola. Lično sam video da se to dešava hiljadama ljudi, a daleko veći broj ljudi iskusio je oslobađanje bola samostalno. Sada je red na vas!

POGLAVLJE 1



NAUKA O BOLU

Bilo je mirno nedeljno prepodne kada sam uživao u ispijanju jutarnje kafe i prelistavanju novina. Nisam očekivao da će me prvi novinski naslov koji sam video u *Njujork Tajmsu* oduvati:

DOKTORI SU IDENTIFIKOVALI NOVI LIGAMENT KOLENA

Molim? Čitao sam taj naslov krajem 2013. godine, u vreme kada smo već odavno trebali otkriti sve tajne ljudskog tela, a oni su sada otkrili „novi“ ligament! To nije bio novi gen ili novi hiruruški postupak; to nije bilo otkriće novog leka, ili nepoznate hemikalije u telu. To je bio, jednostavno, ligament! Još je šokantnije kada pomislite na 600 000 hirurških operacija kolena koje se obave tokom samo jedne godine u Sjedinjenim Američkim Državama – sigurno je dosta vremena potrošeno na posmatranje kolena i ligamenata. Ipak, taj naslov jasno dokazuje da mi, još uvek, otkrivamo nove delove kolena.

Iako me je naslov nasmejao, takođe me je podsetio na to koliko malo znamo o ljudskom telu, o njegovim mnogim komponentama, o tome zašto radi to što radi, i kako možemo da ga izlečimo. To je posebno istinito kada je u pitanju bol. Godinama su nam govorili da bol dolazi od fizičkog stanja i abnormalnosti – stvarnih, teških, opipljivih problema u našem telu – ali istina je da mi, još uvek, u potpunosti ne razumemo nauku koja se krije iza bola koji utiče na milijarde ljudi širom sveta svakoga dana, i koji, verovatno, utiče i na vas danas.

Da bismo istakli još jedan primer, hajde da pogledamo bol u donjem

delu leđa. To je je najčešći izvor bola u Sjedinjenim Državama, bol koji je odgovoran za gubitak više od 50 milijardi dolara zbog izgubljenog radnog vremena, i naknada radnicima za štetu svake godine. Mnogi koji pate od bola u donjem delu leđa imaju dijagnozu diskus hernija i rečeno im je da je to uzrok bola koji im krade san, koji im ograničava pokretljivost, i čini da svoj svakodnevni život osećaju kao mučenje. Ono što iznenađuje jeste to što studije nisu utvrdile nijedan ubedljiv dokaz koji potvrđuje da diskus hernija prouzrokuje bol, posebno ne hroničan bol. Ono što studije pokazuju jeste to da mnogi ljudi na čijim se rentgentskim snimcima vidi postojanje diskus hernije nemaju bol, dok drugi, čiji rentgentski snimci ne pokazuju postojanje diskus hernije (ili bilo koje druge abnormalnosti) tvrde da imaju veoma jak bol.

Na osnovu studije koju je sproveo Univerzitet Džordž Vašington, objavljene u žurnalu *Spine*, 52 pacijenta koji nisu imali bol u donjem delu leđa obavili su lumbalni CT pregled. Neuroradiolozi, koji su pregledali snimke, nisu imali prethodno znanje o kliničkoj istoriji pregledanih pacijenata. Oni su utvrdili postojanje abnormalnosti diskova, stenoze i druge promene koje su povezane sa godinama starosti kod 35,4 procenta od celokupne grupe, i kod 50 procenata u grupi preko 40 godina starosti. Nalazi ove studije ukazuju na to da su sve ovo normalne abnormalnosti i da one ne mogu biti krajnje povezane sa bolom.

Dozvolite mi da ovo ponovim, zbog toga što znam koliko mnogo ljudi doživljava bol u leđima, i da im je rečeno da je to zbog diskus hernije: oni su pregledali desetine snimaka CT skenera koji su jasno pokazali diskus hernije, stenoze, i druge abnormalnosti, i da niko od tih ljudi, uprkos tome, nema bol.

Dodatne statistike u vezi bola isto tako su zbunjujuće. Iako mnogi za stanja diskus hernije, kao i za hronični bol u celini okrivljuju godine, većina osoba koje pate od bola u leđima su osobe srednjih godina, negde između 30 i 60 godina starosti. Nekoliko studija je pokazalo smanjenje bola u leđima početkom i sredinom 60-ih godina života. Da je hronični bol u leđima povezan sa starošću, 65-godišnjaci bi navodili više bola, a ne manje, od 45-godišnjaka. Više nego zbunjujući podaci!

Konfuzija u vezi uzroka bola povećava se ako se pogleda statistika bola na osnovu pola. Bol u leđima, migrene, bol u vratu, bol lica i vilice, fibromialgija, i kompleksni regionalni bolni sindrom (CSPR) su sve češći kod žena

nego kod mušaraca, ali nijedno od ovih stanja nije povezano sa anatomijom koja je specifična za određeni pol, ili zdravstvene probleme.

Pa, odakle bol zaista dolazi? Možda je naše uobičajeno znanje o bolu, da je on povezan sa nečim što fizički nije u redu sa našim telom, ili sa procesom starenja, samo pogrešno ili, u najmanju ruku, kratkovidno?

Bol, mozak, i emocije

Zahvaljujući velikim bibliotekama funkcionalnih slika i snimcima funkcionalne magnetne rezonance (fMRI) koji pokazuju šta je to što se događa u mozgu kada pacijent iskusi fizički bol, znamo da mozak može poslati signale telu koji onda proizvode bol. Takođe, znamo i da mozak može ukloniti bol. Istraživanje je, takođe, pokazalo da emocije poput straha i anksioznosti mogu povećati bol. Negativne emocije, takođe, mogu okrenuti kratkoročni bol u hronično stanje.

Jedna holandska studija o tome kako negativne emocije utiču na bol obuhvatila je 121 ženu: 62 žene imale su dijagnozu fibromialgija, stanje koje uključuje hroničan bol, a 59 žena uopšte nisu bile bolesne. Koristeći električne stimulanse, bol je indukovan pod različitim okolnostima: dok su se žene prisećale emotivno neutralnih događaja, i dok su se prisećale događaja zbog kojeg su se osećale tužno i/ili ljuto. Veći nivo bola žene su konstantno osećale kada su se prisećale uspomena zbog kojih su bile tužne i/ili ljute.

U odvojeno, nasumično odabranoj kontrolnoj grupi, sa više od 150 pacijenata, oni, kojima je data kognitivno bihevioralna terapija koja im je omogućila da ispolje svoje emocije, iskusili su manje bola, manje zamora i manje funkcionalnih smetnji od onih koji su bili stavljeni na listu čekanja. Dakle, u kakvoj su interakciji emocije sa bolom u našem telu?

Postoji mnogo različitih načina na koje mozak i telo mogu stvarati, povećavati, i prolongirati bol. U nekim slučajevima, fizički događaj, poput podizanja nečeg što je veoma teško i povrede leđa usled toga, jeste ono što prvobitno predstavlja okidač za bol. U tom slučaju, skoro svi istog trenutka dožive bol, ili vrlo brzo, nakon što se povreda dogodila. Vrlo brzo nakon toga, moždana mreža i neuroni počinju da se menjaju kako bi vas zaštitili od sličnih budućih povreda – stavljajući vas na „viši nivo pripravnosti“ kako

biste izbegli bol. Sposobnost mozga da se menja, poznata je kao *neuroplastičnost*. Neuroplastične promene, koje se dešavaju u mozgu neposredno nakon povrede, u značajnoj meri variraju od jedne do druge osobe, i od jednog do drugog dođaja.

Neki stručnjaci veruju da priroda i vreme nastanka specifičnih neuroplastičnih promena u mozgu, koje se dešavaju nakon povrede, mogu uticati na to gde, i koliko dugo, ćete iskusiti bol od te povrede. Drugim rečima, vaše emotivno stanje u vreme povrede, ili u satima neposredno nakon što je došlo do povrede, može pomoći da se odredi da li će vaš bol postati hroničan, da li će se pojaviti na nekoliko mesta ili samo na jednom, i tako dalje.

Prva stvar, prvo posetite lekara!

Ako doživljavate nov, akutni bol koji nema nikakvo očigledno objašnjenje, obavezno se konsultujte sa lekarem pre primene tapkanja radi otklanjanja bola. Bol je način na koji vam vaše telo nešto govori, a medicinski testovi mogu biti neophodni da bi se precizno protumačilo šta je to što vam ono govori, i da li je stanje toliko loše da bi se još više pogoršalo bez medicinske intervencije.

Kada bol postane bolest

Postoje dve osnovne vrste bola – akutni bol i hronični bol. Akutni bol je privremena reakcija nervnog sistema na bolest, povredu, ili neke druge pretnje vašem telu, poput bola koji doživljavate odmah nakon pada i udarca u koleno. Hronični bol je drugačiji. On može trajati od tri meseca do nekoliko godina, pa čak, i decenijama. Prema rečima stručnjaka za bol Šona Mekija, doktora medicine i doktora nauka, na Univerzitetском centru za lečenje bola na Stanfordu: „Kada bol postane stalan, on može postati bolest sam po sebi.“

Razmislite malo o tome. Da je hronični bol bolest sama po sebi, onda bi se taj bol tretirao na zaseban način, sa malo ili nimalo uzimanja u obzir povreda ili nekih drugih fizičkih stanja, abnormalnosti, ili oboljenja. To bi onda značilo da biste mogli imati dijagnozu hronični bol u leđima, i tačka. Onda

za to ne bi okrivljavali diskus herniju, ili neku drugu povredu. Sam bol bi bila vaša dijagnoza. S obzirom na blisku povezanost emocija i hroničnog bola, verovatno bi vas vaš doktor tada pitao o vašem emotivnom stanju, stresorima u vašem životu, bilo da ste doživeli traumu ili ne, i tako dalje. On ili ona bi vam tada mogli preporučiti terapeuta – idealno bi bilo nekoga ko primenjuje tapkanje. To bi bio ogroman pomak u našem razmišljanju o bolu! To bi, takođe, otvorilo nove mogućnosti o načinima lečenja bola.

Srećom, postoji sve veća saglasnost u tome da su nam potrebni novi načini za otklanjanje bola. Više od 100 miliona Amerikanaca pati od hroničnog bola svake godine. Mnogi imaju dijagnozu koja je povezana sa fizičkim stanjem, i mnogima je preporučena operacija. Nažalost, čak i nakon operacije, mnogi ljudi i dalje osećaju bol, ili se bol, čak, i pojačava zbog same operacije. Kao samo jedan od primera, 20 procenata pacijenata koji su operisali koleno završili su sa hroničnim bolom nakon operacije. Još se veći broj tretira skupim farmaceutskim proizvodima koji imaju podugačak spisak nuspojava, a pružaju kratkotrajno i, u mnogim slučajevima, delimično uklanjanje bola. Jasno je da pilule i operacije ne obezbeđuju dugotrajno oslobađanje bola koje ljudi tako očajnički žele. Pa, šta je ono što može pomoći?

Moj odgovor? Tapkanje.

Tapkanje, koje je pre 30 godina razvio psiholog dr Rodžer Kalahan, koristile su desetine hiljada ljudi radi uspešnog oslobađanja hroničnog bola. Tehnika objedinjuje najbolje iz istočne i zapadne medicine, ujedno ciljajući i na emotivne i na fizičke aspekte bola. Ona uključuje verbalno ispoljavanje emocija, obično izgovaranjem naglas, dok prstima tapkamo kroz određene meridijanske tačke na telu. Nakon što je bio svedok pozitivnih rezultata tapkanja kod svojih pacijenata, Kalahan je počeo i druge stručnjake da podučava ovoj metodi. Jedan od njegovih učenika bio je Geri Kreg, inženjer na Stanford univerzitetu. Kreg je pojednostavio Kalahanovu metodu i nazvao je Tehnika Emocionalne Slobode (EFT). EFT sekvenca obuhvata devet ključnih tačaka tapkanja, koje većina EFT praktičara koristi danas. Kregova EFT sekvenca, zajedno sa Metodom odabira tapkanja dr Patriše Karington, je, kao što ona navodi, učinila tapkanje „narodnim metodom“, pre nego alatom dostupnim samo dobro obučanim praktičarima.

Akupunkturne tačke evidentirane na CT snimku

Korišćenjem sofisticiranog CT snimka, studija iz 2013. godine objavljena u žurnalu Elektronske spektroskopije i povezanih fenomena (*Journal of Electron Spectroscopy and Related Phenomena*) potvrdila je postojanje akupunkturnih tačaka. Studija, jedna od nekoliko koje dokazuju anatomske značaj akupunkturnih tačaka, prikazuje da tačke imaju posebnu strukturu i visoku mikrovaskularnu gustinu koja je veća od one u neakupunkturnim tačkama. Posebna studija pokazuje da akupunkturne tačke, takođe, imaju veći parcijalni pritisak kiseonika od neakupunkturnih tačaka.

Dokaz veze um-telo

Iako su ljudi svedoci zapanjujućih rezultata koje tapkanjem ostvaruju, mnogi se i dalje potajno pitaju šta je *zapravo* otklonilo bol. To sigurno ne može biti samo tapkanje . . . da li sam u pravu? U stvari, da, moglo bi biti. Da bismo bolje razumeli zašto je tapkanje tako efektivno u oslobađanju bola, možemo pogledati monumentalna otkrića Kendis Pert u pogledu veze um-telo.

U vreme njenih istraživačkih zaključaka, Kendis Pert je bila malo verovatno kandidat za promenu budućnosti medicinskih nauka. Ženski doktorski kandidat, koja je radila u laboratorijama u kojima dominiraju muškarci u Nacionalnom institutu zdravlja (NIH) tokom 1970-ih godina, imala je uspeha u merenju opioidnih receptora koji su joj obezbedili naučnu osnovu za ono što je Pertova nazvala um-telo. (Za naučnike, merenje predstavlja zlatni standard. Merenjem opioidnih receptora, Pert je dokazala njegovo postojanje.) Ono što ona objašnjava u svojoj knjizi *Molekuli emocija*, „Tehnološke inovacije su nam omogućile da ispitamo molekularnu osnovu emocija, i da počnemo razumevati način na koji su molekuli naših emocija usko povezani sa našom fiziologijom, i da su zaista neodvojivi od nje. Ono, do čega sam ja, u stvari došla, jeste da emocije predstavljaju tu vezu između uma i tela.“

Pert je doktor farmakologije, autorka, renomirani međunarodni govornik, a njena otkrića su nam omogućila da počnemo razumevati potencijalnu povezanost bolesti kao što su hronični bol i emocije. Opioidni receptori

koje je Pert izmerila predstavljaju ključaonice. One se povezuju sa veoma specifičnim ključevima, nazvanim peptidima, koji, objašnjava ona, „zaista predstavljaju drugu polovinu jednačine onoga što ja zovem molekuli emocija.“ Kada se opioidni receptor, koji pluta na površini ćelije poput lotosa u jezercetu, poveže sa svojim savršenim peptidom, ponašanje te ćelije može se promeniti. Drugim rečima, u svakom trenutku, ćelijsko ponašanje može se promeniti u zavisnosti od toga koji su „ključevi“ peptida vezani za njegove opioidne receptore. „Na globalnom nivou“, objašnjava Pert, „ovaj sićušni fiziološki fenomen na ćelijskom nivou može dovesti do velikih promena u ponašanju, fizičkoj aktivnosti, pa čak, i u raspoloženju.“

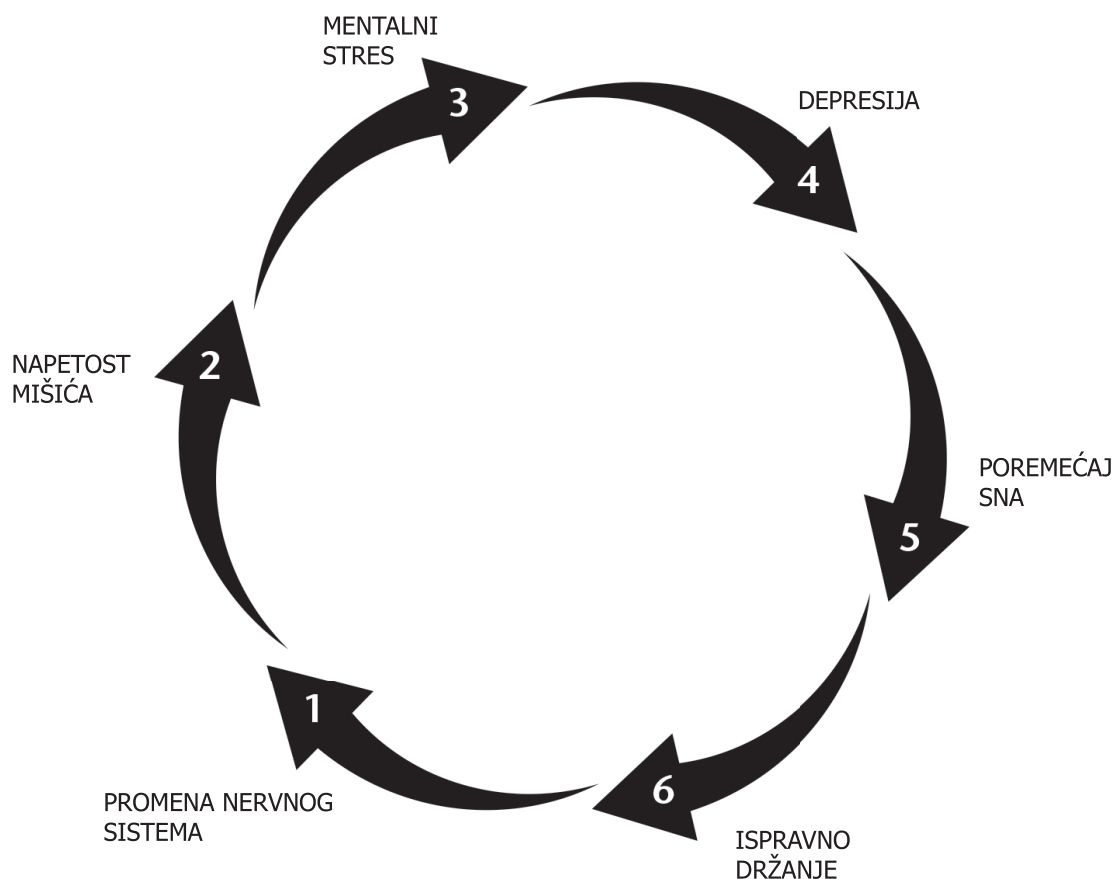
Nalazi istraživanja dr Pert pružili su naučnu osnovu za ideju da možemo izlečiti bolest u telu time što ćemo ciljati na emocije. Kao što je Pert podelila sa nama, „Problem je u nezaceljenim osećanjima, nagomilanim povredama i slomljenim emocijama, to je ono što većina ljudi drži u sebi, a da o tome ne govori, gde je zvanični medicinski model najmanje efikasan.“

Koren uzroka bola

Džon Sarno, doktor medicine, autor knjige *Lečenje bola u leđima*, doživeo je da se otkrića dr Pert odigravaju na ljudskom nivou tokom većeg dela njegove karijere. U svom radu sa hiljadama pacijenata, Sarno je identifikovao bolest uma-tela koju je nazvao sindrom tenzijskog miozitisa (TMS); *miozitis* znači fiziološka promena mišića. Prema Sarnu, svi mi prirodno osećamo negativne emocije, posebno ljutnju, kao rezultat mnogih stresova i zahteva svakodnevnog života. Kada se ljutnja vremenom nakupi, i ostane neispoljena, ona može biti zakopana u nesvesnom delu uma. Kako on objašnjava, „Akumulirana ljutnja je bes, a zastrašujući, nesvesni bes dovodi do razvoja fizičkih simptoma.“

Ovaj proces je u potpunosti normalan, ali ga nije lako kontrolisati svesnim umom primenom konvencionalnih terapija. Kao što Sarno objašnjava: „Većina ljudi, kad bi im bilo dato da biraju između suočavanja sa teškim emocijama, ili doživljavanja jakog fizičkog bola, pre bi odabrali da se bave emocijama. To je logično. Ali, način na koji je ljudski emocionalni sistem sada organizovan, diktira način na koji će reagovati; na nesvesnom

nivou često nelogično.“ Kao rezultat toga, umesto da obradimo negativne emocije poput ljutnje, mi ih, često, nesvesno zakopamo.



Kada potisnut bes dostigne određeni nivo u nesvesnom umu, mozak počinje da stvara fizičke simptome, kao što su hronični bol, tako što ograničava protok krvi u jednom, ili u nekoliko delova tela. Pa, recimo da ste prošli kroz grozan razvod pre više godina. Trebalo je da se razvod dogodi, a i vi sada znate da je tako bolje. Osećate kao da ste to prevazišli, ali, u stvari, tokom razvoda, vaš nesvesni um zakopao je vaš bes, a da vi toga niste bili svesni. To je ono što nesvesni deo uma čini – on preuzima bez našeg znanja, ili pristanka. Tokom vremena, taj potisnuti bes ograničio je dotok kiseonika do vaših mišića. Lišavanje kiseonika zatim dovodi do suženja mišića, što se širi i na obližnje mišiće. Svaki put, kada stisnete pesnicu, osetite taj proces. Prvo se mišići u vašim rukama stežu, a gotovo odmah nakon toga, mišići u donjem delu ruke se, takođe, zatežu. Vremenom, kada vaši mišići postanu suženi i stegnuti, počinjete osećati bol.

Zamislite kada bih vas zamolio da upravo sada stisnete svoju šaku i držite je stegnutom. Nakon jednog minuta, vaša ruka bi se, možda, umorila. Nakon deset minuta, možda bi vas i ruka zbolela, a onda bi nastao pravi bol. Šta bi se dogodilo kada biste držali stisnutu šaku čitav dan, mesec ili godinu? Očigledno je da biste iskusili bol, mišićnu degeneraciju, i sve vrste problema, ne samo u šaci, već i u ručnom zglobu, i u čitavoj ruci, takođe. Najzad bi to uticalo i na vaše rame, i na ostale delove tela. Stvorila bi se tenzija, došlo bi do grčenja mišića, smanjio bi se protok krvi, i bol bi se nastavio.

Prema Sarnu, jedini način da lečimo TMS jeste taj što ćemo istražiti emocije koje se kriju u osnovi prvobitno uzrokovanog bola: „Kada pacijenti postanu svesni prisustva besa ili nepodnošljivih osećanja, ova osećanja mogu zaustaviti njihovu borbu da postanu svesni. Uklanjanjem te pretnje elimiše se potreba za fizičkim otklanjanjem pažnje, i bol prestaje.“ Sarnov rad pokazuje da mi možemo tretirati fizički bol pronalaženjem novih načina da pristupimo vezi um-telo i procesuiramo naše emocije na mnogo potpuniji način.

Otvorite se mogućnostima . . .

Čak, i ako se odmah ne povežete sa konceptom potisnutog besa (on je, nakon svega, potisnut!), počnite da razmatrate da li postoje neke emocije koje su, možda, malo zakopane, malo zaglavljene, malo neistražene.

Igrajte se idejom da možda postoji neka napetost i grčenje u vašim mišićima i telu kao rezultat emotivnih iskustava koja nisu u potpunosti zaceljena i oslobođena. Samo otvaranje vaše svesnosti toj mogućnosti, može imati duboko isceljujući efekat. U ovoj knjizi ćemo mnogo detaljnije istražiti ove koncepte.

Sklonost mozga ka negativnosti

Kada gledamo u kakvoj su interakciji emocije i mozak sa bolom, važno je razumeti da je ljudski mozak evoluirao da se više fokusira na negativne ishode, nego na one pozitivne. Radi naše sopstvene zaštite, izgrađen je da uvek pretpostavi najgore – sklon je negativnosti. U knjizi *Hardwiring Happiness*, autor Rik Hanson, doktor nauka, detaljnije objašnjava ovaj koncept:

Naši preci su mogli da naprave dve vrste grešaka: (1) da misle kako je tigar bio u žbunju kada ga nije bilo, i (2) da razmišljaju kako nema tigra u žbunju kad je on, u stvari, bio tamo. Cena prve greške bila je bespotrebna anksioznost, dok je cena druge greške bila smrt. Kao posledica toga, razvili smo ponavljanje prve greške hiljadu puta da bismo izbegli činjenje druge greške čak i jednom . . . mozak je programiran da *preceni* pretnje, *potceni* mogućnosti, i *potceni* resurse kako za suočavanje sa pretnjama, tako i za ispunjenje mogućnosti. Zatim, ažuriramo ova ubeđenja sa informacijama koje ih potvrđuju, ignorisanjem ili odbijanjem informacija, koje to ne čine. Postoje čak i regije u amigdali koje su specifično dizajnirane da spreče odučavanje od straha, posebno iz iskustava iz detinjstva. Kao rezultat toga je da završavamo preokupirani pretnjama koje su, u stvari, manje nego što smo se pribojavali, ili sa kojima je lakše upravljati nego što smo mislili, dok prelazimo preko mogućnosti koje su, u stvari, veće nego što smo se nadali. U stvari, imamo mozak koji je sklon „paranoji tigra od papira“.

Većina nas može se povezati sa onim što Hanson naziva „posebna moć straha“ zato što je ona milenijumima zakucana u naše nesvesne delove uma. Razmislite o svojoj dnevnoj rutini. Tokom dana, ukoliko napravite pokret koji izaziva bol, ako ste poput većine ljudi, mesecima nakon toga ćete se sećati da treba da izbegavate taj pokret. Ako uradite nešto što će ublažiti vaš bol, ili čak, učiniti da se osećate bolje, moguće je da to nećete upamtiti tako brzo. Tako vaš primitivni mozak funkcioniše.

Drugim rečima, zbog načina na koji su naši mozgovi evoluirali, negativna iskustva rutinski imaju prevagu nad pozitivnim iskustvima. Psiholog Danijel Kaneman dobio je Nobelovu nagradu za ekonomiju time što je dokazao da će većina ljudi učiniti više da izbegne gubitak, nego da ostvari korist od ekvivalentnog dobitka. U intimnim vezama, obično nam je potrebno barem pet pozitivnih interakcija da bi predstavljali protivtežu svakoj negativnosti. A da bi ljudi počeli da napreduju u životu, obično je potrebno da pozitivni trenuci odnose prevagu nad negativnim, u odnosu najmanje tri prema jedan.

Razmislite još jedanput o sebi. Recimo da imate dobar dan. Osećate se dobro, sa relativno slabim bolom. Na samom kraju dana, komšija vam govori

nešto što vas uznemirava. Da li ćete otići na spavanje razmišljajući o dobrom danu koji ste imali, i o tome koliko se vaše telo oseća bolje, ili ćete otići u krevet fokusirani na ono što vam je komšija rekao? Većina nas će se fokusirati na ono što je rekao komšija. To je ono kako deluje mozak sklon negativnosti.

Mi, čak, možemo videti i kako mozak funkcioniše. Amigdala, deo mozga koji se aktivira kada smo pod stresom, a takođe, i deo mozga koji je uključen u emocije, kao i u fizički bol, obično se aktivira više negativnim nego pozitivnim iskustvima.

Siguran sam da se pitate kakve ovo ima veze sa tapkanjem i oslobađanjem od bola. Ono što sam video, a na šta Henson takođe aludira, jeste to da sklonost ka negativnosti navlači još više bespotrebnog stresa na telo. Kada je telo pod stresom ili oseća pretnju, ono luči hormon kortizol, koji se, takođe, naziva „hormon stresa“. Pretnja koju doživljavate može biti fizička, poput one kada se sklanjate sa puta kolima koja nailaze, ili emotivna, kao što je osećanje anksioznosti, ljutnje, ili straha. Kada neprekidno doživljavate stres duži vremenski period, vaše telo oslobađa prekomerne količine kortizola, što vas može učiniti još osetljivijim na bol, i smanjiti šanse za izlečenje od povrede, ili oslobađanja doživljaja bola.

Kada se osećate pozitivnije, telo je u mnogo opuštenijem stanju i nivo kortizola prirodno opada. Telo je tada više u stanju da podrži lečenje tela, kao i da otkloni bol.

Tapkanje po prirodnim analgeticima našeg tela

Do sada smo videli kako telo, emocije, i stres uzajamno deluju stvarajući bol. Kako onda tapkanje igra ulogu u nauci bola i, još važnije, oslobađanju od bola i vezi um-telo?

Iako nemamo sve odgovore na pitanje zašto tapkanje tako dobro deluje na oslobađanje od bola, sve je više istraživanja na tu temu. U dvostruko slepoj studiji koju je sproveo Dason Čurč, doktor nauka, dokazano je da tapkanje prosečno dovodi do pada za 24 posto nivoa kortizola samo sat vremena nakon tapkanja. Tokom istog sata terapije razgovorom bez tapkanja, učesnici su pokazali znatno manji pad nivoa kortizola.

Taj pad nivoa kortizola može se delimično smatrati odgovornim za

oslobađanje od bola koje tapkanje obezbeđuje, a postoje i brojne studije koje pokazuju koliko je tapkanje efikasno u oslobađanju bola. Jedna randomizovana kontrolna studija pacijenata, koji su patili od tenziona glavobolje u bolnici Crvenog krsta u Atini, pokazala je pad od preko 50 procenata u intenzitetu i učestalosti glavobolja nakon tapkanja. Druga studija ispitala je 216 zdravstvenih radnika, kod kojih je ostvaren pad od 68 procenata u fizičkom bolu nakon jednodnevne radionice tapkanja. Odvojene studije, koje su obuhvatale veterane kao i osobe koje su patile od fibromialgije, takođe su pokazale značajno smanjenje fizičkog bola nakon tapkanja.

Istraživanje je pokazalo da akupunktura, i potencijalno akupresura, obezbeđuju oslobađanje od bola povećanjem nivoa endorfina u telu. Pošto tapkanje angažuje akupresurne tačke istovremeno smanjujući nivo kortizola, onda tapkanje po svoj prilici, baš kao i akupunktura, omogućava telu da oslobodi endorfin koji zatim ublažava bol.

Hroničan bol u fantomskim udovima

Studije su, u više navrata, pokazale da značajan procenat ljudi koji izgube udove doživljavaju hroničan bol u tim izgubljenim delovima tela. U jednoj studiji koja je objavljena u NIH (Nacionalni institut za zdravlje), skoro 80 procenata osoba kojima je urađena amputacija tvrde da pate od hroničnog bola u izgubljenim udovima. I kod većine njih, bol je bio veoma ozbiljan.

Ono što je zanimljivo jeste da se tapkanje pokazalo izuzetno uspešnim kod bola u fantomskim udovima. Keri Men, EFT praktičar sa sedištem u Londonu, koja je, takođe, i moja prijateljica, radila je sa klijentima koji pate od bola fantomskih udova. Ben Mekbin je jedan od tih klijenata. Vojnik koji je izgubio desnu nogu i levu ruku 2008. godine nakon što je zgazio na nagaznu minu u Avganistanu, već pet godina pati od bola u fantomskim udovima. Tokom tog vremena, njegov bol se kretao od umerenog do izrazito jakog.

Tokom Kerine seanse sa Benom, ona je tapkala po tačkama na njegovom telu dok se on prisećao trauma koje je doživeo tog dana kada se eksplozija dogodila. Kada je počeo da se priseća osećaja toplote koji je osetio tokom i nakon eksplozije, kao i nekih izazvanih emocija, Keri je učinila da se Ben distancira od svojih uspomena. Umesto da to ponovo proživljava, ona ga je naterala da se vrati u taj dan kao sadašnji, i da stariji on uveru svog mlađeg sebe da će on biti u redu. Dok je to činio, istakao je nekoliko trenutaka tokom

svog sećanja koji su učinili da njegov strah i anksioznost budu na najvišem nivou. Svaki put kada bi se to dogodilo, Keri bi zatražila od njega da napravi pauzu i tapka kroz taj deo svog sećanja sve dok to ne očisti. (Ovo su sve tehnike tapkanja o kojima ćemo detaljnije govoriti u ovoj knjizi, tako da ćete imati dovoljno vremena da ih iskusite za sebe.)

Na kraju ove seanse, Benov bol u fantomskim udovima u velikoj meri se smanjio. U stvari, manje se to osetilo kao bol, pre kao neko zujanje. Tri nedelje nakon sesija tapkanja, Benov bol je u potpunosti nestao. Po prvi put, nakon što je izgubio udove, bio je u stanju da započne život bez bola i bez trošenja toliko vremena i energije fokusirajući se na svoje fantomske udove.

Kerinu sesiju sa Benom Mekbinom možete pogledati na Youtube kanalu na www.youtube.com/user/CareyMannTV.

U drugim slučajevima, kao što su osobe koje imaju iznurujući bol u leđima, ali koje nemaju diskus herniju ili druge abnormalnosti, moguće je da mozak stvara veoma stvaran fizički bol u telu bez očiglednog fizičkog okidača. Srećom, sve je veći broj istraživanja koja nam daju bolje razumevanje toga šta je bol i kako ga se osloboditi.

Neverovatni rezultati koje tapkanje ostvaruje u ublažavanju hroničnog bola može biti, barem delimično, objašnjeno njegovom sposobnošću da pristupi onome što se zove meridijanski kanali. Iako saznanje o ovim kanalima datira iz doba drevne kineske medicine, tek su se 1960-ih godina, ove končane mikroskopske anatomske strukture mogle prvi put videti na stereo-mikroskopskim i elektron-mikroskopskim slikama. Ovi snimci su pokazali cevaste strukture od 30 do 100 mikrometara širine koje teku duž tela gore-dole. Opisane u objavljenom radu severnokoreanskog istraživača Kim Bongana, one su, takođe, nazvane „Bonganovim kanalima“. Radi poređenja, jedno crveno krvno zrnce široko je 6 do 8 mikrometara, tako da su ove strukture zaista sićušne!

Možemo smatrati meridijanske kanale kao mrežu fiber optičkih vlakana u telu. Oni nose veliku količinu informacija, često više od onoga što nervni sistem, ili hemijski sistemi unutar tela, mogu da nose. Pristupanjem ovim kanalima obrađujući emocije i misli, kao i fizička stanja poput bola, pojedinci sugerišu da je tapkanje u stanju da dopre do korena uzorka hroničnog bola mnogo brže, nego što to neki drugi pristupi mogu.

Zato što tapkanje šalje umirujuće, opuštajuće signale direktno amigdali, to nam, takođe, može pomoći da brže prevaziđemo sklonost mozga ka negativnosti. Primenom tapkanja da bi se neutralisalo ono šta se mislili da predstavlja pretnju za njegov opstanak, možemo biti u stanju da reprogramiramo mozak da podrži mnogo pozitivnija iskustva, kao što su oslobađanje od bola, uživanje, i opuštanje.

Prema tome, hajde sada da pogledamo samo jedan primer koliko moćno tapkanje može biti.

Hronični bol i infekcija . . . Nestali!

„Bilo je grozno“, opisala je Ketī Šipli svoje tri i po godine provedene u patnji od konstantnog bola i infekcije zuba, koji je, mnogo puta, bio nepodnošljiv. Nakon što se podvrgla ozbiljnim zubarskim intervencijama, što je uključivalo nadogradnju kosti i još mnogo toga, Ketī je provela godine živeći na antibioticima i lekovima protiv bolova. Kako su se godine i bol nagomilavali, počela je da uviđa kako konvencionalna medicina izgleda da, jednostavno, nije u stanju da izleči njen bol. U nameri da povрати svoj život, počela je da istražuje alternativne opcije i eventualno da pokuša da prisustvuje konferenciji gde sam ja bio jedan od brojnih predavača.

Nakon pauze za ručak tog prvog dana skupa, ona se osećala obeshrabreno i zabrinuto, misleći da njen bol nikada neće nestati, ali se, ipak, zavalila u svom sedištu da svakako čuje šta sledeći govornik ima da kaže, a to sam, slučajno, bio ja. Iako nikada nije ništa čula o tapkanju, niti o meni, podigla je ruku kada sam tražio dobrovoljca iz publike koji ima fizički bol da mi se pridruži, i ko je voljan da podeli svoju priču sa mnom na bini i da pokuša da tapka.

Kada se popela na binu, počeli smo da tapkamo po njenoj anksioznosti u vezi sa tim što je na bini i što uopšte pokušava ovu „čudnu stvar tapkanje“. Zatim sam je pitao ono što je obično moćno pitanje kada je u pitanju bol: „Šta se dešavalo u tvom životu kada je počeo bol sa zubima?“

Zastala je na trenutak, a zatim je jedva došla do daha kada je shvatila da je otprilike u isto vreme kada je počela zubobolja njena majka umrla tokom porodičnog putovanja u Las Vegas. Bilo je jasno da Ketī nikada nije povezala

svoju zubobolju sa majčinom smrću sve do trenutka kada se popela na binu, pred tri hiljade ljudi. Tapkali smo po uspomenama na smrt njene majke, kao i po njenoj tuzi i drugim emocijama koje su vezane za sam taj događaj. Nakon 25 minuta zajedničkog tapkanja, Ketin bol je skoro u potpunosti nestao. Po prvi put za tri i po godine, Keti je bila, na sopstveno iznenađenje i oduševljenje publike, skoro sasvim oslobođena od bola.

Uzbuđen zbog njenog napretka, ostao sam u kontaktu sa Keti. Neko vreme nakon naše prepiske, rekla mi je da je njen bol u stvari počeo da se vraća nekoliko dana nakon skupa. Uplašena da rezultati koje je ostvarila neće potrajati, odmah je počela da čita moju prvu knjigu, *Tapkanje kao rešenje: Revolucionarni sistem za život bez stresa*, koju sam joj poklonio nakon što smo zajedno tapkali na bini. Čitajući knjigu, ona je naučila kako da tapka sama. Čim je ponovo počela da tapka, prolazeći kroz sve dublja emocionalna pitanja za koja nismo imali priliku da uradimo na bini, njen bol je nestao. Međutim, ovog puta on je u potpunosti nestao i nikada se nije vratio!

Ovo je imejl koji mi je ona nekoliko meseci kasnije poslala u kome objašnjava kroz šta je sve prošla:

Ćao Nik!

Sve je počelo kada sam slomila zub sa komadićem bombone. Da bi mi namestili taj zub, hteli su da naprave most tako što će koristiti zdrav zub, a to je baš onaj zub koji kasnije nikako nije mogao da se zaleći. Onda sam promenila zubara. Zatim su koristili još zuba, kao što možeš videti na rentgentskom snimku. Zubar, kog sad imam, učinio je sve da mi pomogne da se moji zubi izleče. Ovo je detaljan izveštaj:

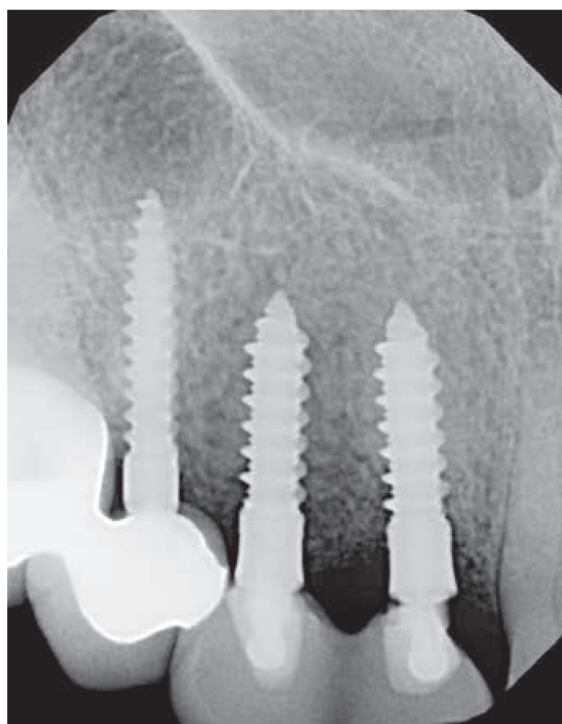
- Jedan slomljeni zub.
- Zatim most sa jednim dodatnim zubom . . . zdrav zub je u lošem stanju.
- Promena zubara.
- Vađenje živca iz zdravog zuba koji je loš.

- Smrt majke.
- Kanal korena zuba je u lošem stanju.
- Zub pored njega je loš (bez ideje zašto je to tako).
- Vađenje zuba.
- Stavljanje implanata.
- Nešto je loše sa implantima (toliko sam se obeshrabrila u ovom trenutku).
- Urađena nadogradnja kosti.
- Nije uspelo.
- Urađena obimnija koštana nadogradnja (ovaj put pod jakim sedativima). Sa oba koštana grafta izvadili implante, uvaljali ih u antibiotike i vratili ih nazad! UH! Izvadili kost i stavili novu kost.
- Drugi koštani graft se inficirao.
- Antibiotici bez prestanka tokom 6-8 nedelja (bila sam na antibioticima . . . više nego što nisam, pa skoro tri godine).
- Otišla na skup . . . TAPKALA SA TOBOM. Bol je nestao. TOO!
- Došla kući, nakon tri dana počinje ponovo bol, završila knjigu, tapkala još po osećanjima gubitka, i iscelila se. Pa ti vidi!
- SVE gore navedeno uključuje rentgentske snimke sa svakom posetom zubaru, a ponekad sam išla i na rentgentsko snimanje zbog jakog bola usled infekcije.

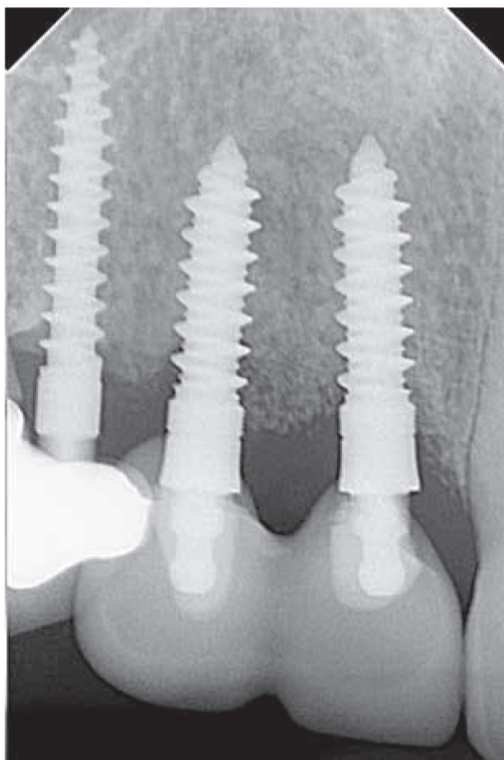
Tapkala sam skoro osam meseci i nemam bol, i nemam infekciju, da ne spominjem da, najzad, ne pijem antibiotike! Reći ću ti ovo: svakog dana se molim za tebe, za tvoju ljubav i saosećanje da pomažeš onima kojima je pomoć potrebna da odrede razlog svoga bola. Kada ste tako blizu, često to ne vidite, i zbog toga si ti takav

blagoslov. Ja zaista verujem da su moja mama, moji (i tvoji) anđeli, Bog, a verovatno, i drugi, učinili stvari kao što jesu da se ja pojavim na bini. Ti si božji dar. Svojim unucima ću pričati o tebi!

Uzbuđenje zbog Ketinog oslobođenja od bola možda je najneverovatniji deo njene priče o infekciji zuba, koja je bila pod uočljivom upalom tri i po godine nakon stomatološke operacije. Nakon primene tapkanja radi otklanjanja bola, Keti se vratila svom doktoru i uradila rentgentski snimak da bi proverila šta se dešava sa infekcijom. I ona i doktor bili su zapanjeni kada su videli da je, samo dve nedelje nakon prve runde tapkanja, Ketina infekcija u potpunosti nestala. Bila je toliko uzbuđena da mi je poslala svoje rentgentske snimke pre i posle tapkanja. Evo ih:



Rentgentski snimak pre tapkanja:
Tamna oblast na gornjoj slici jasno pokazuje
Ketinu hroničnu infekciju zuba



Rentgentski snimak posle tapkanja

Za razliku od prvog rentgentskog snimka, oblast koja je ranije bila tamna sada je svetla, što ukazuje da se infekcija izlečila, kao što se vidi i po njenom nestanku bola.

Nekoliko nedelja nakon dobijanja ovih rentgentskih snimaka, Keti je prisustvovala trodnevenom skupu tapkanja radi oslobađanja od bola, gde sam ja bio domaćin, i izveo sam je na binu da sa publikom podeli svoju priču. „Po prvi put za tri i po godine,“ objasnila je ona, „mogu da se smejem, a da ne osetim izuzetno jak bol. To me čini tako srećnom.“

Čišćenjem emocija, koje su na neki način uzele danak na njenom telu od smrti njene majke, Ketino telo je najzad bilo u stanju da uradi ono što konvencionalna medicina nije mogla – da izleči hronični bol i infekciju zuba. To je snažan podsetnik na to koliko su blisko povezane naše emocije sa našim telom.

Tapkanje može da deluje na svakoga

Jedna od stvari koje volim u vezi tapkanja jeste ta što tapkanje može da primenjuje bilo ko, na bilo kom mestu, i u bilo koje vreme. Deluje na ljude svih uzrasta, sa svim vrstama dijagnoza i zdravstvenih problema. Kao što ćete u nastavku videti, ne postoji samo jedan način tapkanja da biste se oslobodili bola. Iako ova knjiga pruža postupak koji treba da vas dalje vodi, ja vas pozivam da je koristite kako biste kreirali sopstveno putovanje ka životu bez bola. Bilo da odlučite da tapkate sami, ili da tapkate sa EFT profesionalcem, mogućnosti koje vam tapkanje može pružiti da se oslobodite bola, i pomogne vam da živite zdravijim i živahnijim životom, skoro su beskonačne.

Dakle, sad kada samo istražili nauku koja je u pozadini, verovatno ste spremni da krenete da tapkate!