

## **Exercitiu EFT – Turnul Rusinii**

**Traducere si adaptare dupa Lindsay Kenny- EFT Master, Life Coach**

Acest exercitiu este destinat tuturor celor care au experimentat (sau experimenteaza inca) stima de sine, respect de sine sau imagine de sine scazute, credinta “ nu merit”, neincredere in sine si tot acest gen de emotii negative, provenite din experiente trecute nevindecate, care au avut un impact major asupra vietii lor.

Lindsay Kenny afirma ca a creat acest exercitiu complex- **Tower of Shame (Turnul Rusinii)**, deoarece există o nevoie atât de mare de acceptare si iertare de sine, constatata dupa ce s-a confruntat in mod constant, in sedintele private sau in cursurile la sala, cu auto-incriminarea.

Oamenii se invinovateau pentru tot ceea ce au făcut vreodată rău și astfel ajungeau sa manifeste: stima de sine scăzută, sentimente de lipsă de valoare, lipsă de încredere în sine și chiar durere fizică.

Exercitiul **Turnul Rusinii** (sau procesul, pentru ca este un exercitiu complex) a produs un succes remarcabil, rezultand valoare sporită, o îmbunătățire a stimei de sine și reducerea (sau eliminarea completă) a durerii și a bolii. In definitiv cine nu vrea aceste lucruri?

Personal, l-am folosit adesea in sedintele private cu diferiti clienti, care au experimentat ulterior, eliberari de traume chinuitoare, purtate adesea inca din copilarie.

Inclusiv tu și cu mine, am experimentat **Turnul de Rușine**.

De ce ? Dacă ești uman, atunci ai făcut greșeli și probabil ai făcut lucruri pe care acum le regreti.

De fapt, putem fi recunoscători pentru tot, pentru că facand greșeli, este modalitatea prin care învățăm și creștem. Cu toate acestea, a face greșeli, a esua sau a fi inșelat pe cineva, este o modalitate foarte dificila de a învăța, nu-i așa?

Majoritatea greșelilor au fost, poate, minore ... iar altele s-au dovedit a fi colosale. Indiferent de profunzimea sau amploarea comportamentelor noastre, acumularea acestor greșeli provoacă, în general, aceleași emoții în noi: rușine, vină, regret, remușcări, furie și dezamăgire personală.

Expresii ca : "Am dat-o in bara" si mergand mai departe : "Sunt un idiot ", "Sunt un ticălos", "Nu pot sa cred ca m-am comportat ca un ticalos", " Mi-e atat de rusine", "Ce naiba e gresit cu mine?"... și așa mai departe, ne pun la pamant si ne fac sa ne simtim oribil despre noi insine.

Vă puteți imagina, de exemplu, umilirea și auto-flagelarea unor celebrități sau politicieni, când își descoperă imagini în presa, înșelându-și partenerii? Nu numai că au făcut lucruri pe care majoritatea oamenilor le consideră disprețuitoare, dar au fost "uciși" – pur și simplu în ochii publicului, prin "dezvelirea părților private" către străini.

Remuscarile, vina și jena trebuie să fie copleșitoare. Pierderea carierei, a reputației și adesea a căsniciei lor, probabil ca este dureroasă și umilitoare.

În timp ce mă îndoiesc că ai făcut vreodată ceva atât de rău, cel puțin nu în public, pariez că, indiferent de situație, te-ai tratat ca și cum ai fi făcut.

De fiecare dată când ai făcut ceva greșit, ai spus ceva nepotrivit, ai eșuat sau ai rănit pe altcineva, acesta a erodat respectul de sine ... Încrederea ... și imaginea personală.

Aceste trăsături: respectul de sine, încrederea și imaginea personală, sunt toate elementele critice ale valorii de sine.

Cum să te simți vrednic dacă ai înșelat, ai mintit, ai luat ceva care nu a fost al tău, ai rănit sentimentele altcuiva, ai jucat nedrept, ai rupt angajamente, ai încălcat limitele, ai spus lucruri nepotrivite, ai baut prea mult, ai gândit rău despre cineva, ai divulgat secrete bine ascunse?... etc, etc.

De unde știi dacă ai un **"Turn de Rușine"** (sau o grămadă de regrete și remușcări personale nerezolvate)? Ei bine, iată cum să te auto-evaluezi:

- 1) Dacă uneori crezi despre tine că ești "prost" (sau mai rău..numește tu).
- 2) Dacă ai făcut vreodată aceeași greșală de mai multe ori ... și continui să te învinuiești pentru asta.
- 3) Dacă trăiești cu sentimentul că dezamăgești mereu - pe tine sau pe alții.
- 4) Dacă încă te simți vinovat de ceva ce ar trebui să faci și n-ai făcut sau consideri că ai făcut ceva ce nu ar fi trebuit să faci.
- 5) Dacă ai dureri inexplicabile sau răni care nu par să se vindece.
- 6) Dacă ai o problemă de greutate, o problemă de dezordine sau amânare sau o dependență pe care nu o poți rezolva.
- 7) Dacă întâmplări, persoane sau evenimente din trecut, pe care la acel moment nu le-ai putut controla, te-au afectat foarte tare, încât ti-au diminuat valoarea personală și te-ai considerat vinovat pentru asta.

Dacă toate cele de mai sus nu se aplica în cazul tău, există încă alte simptome ale temutului "Turn al Rușinii", cum ar fi :

- Sentimentul de a fi nedemn de succes sau chiar de aprecieri (devalorizare, "nu merit")
- A sta departe de oportunități deoarece nu îți poți imagina că vei avea succes sau că ai putea fi fericit sau frica că "o vei da în bara mereu" .
- Auto-sabotarea atunci când lucrurile par să înceapă să meargă bine.
- Auto-negarea – repetarea frecventă a bine-cunoscutei replici: "Ar fi trebuit să fac diferit"
- Frica (transformată chiar în teroare, obsesii, atacuri de panică - caz întâlnit în practica personală) ca ceilalți vor afla "**cine ești cu adevărat**"- ca ești un "**fals**"

*(Exemplu- cazuri de femei abuzate, violate, care au ascuns aceste evenimente ani de zile și trăiesc cu teroarea că actualii parteneri vor afla aceste lucruri și atunci viața lor va fi ruinată. De fapt, la acel moment ele au fost doar victime ale unor circumstanțe pe care nu le-au putut controla, fiind lipsite de putere sau unele chiar minore.)*

Să spunem doar că aveți propriul "**Turn al Rușinii**" ... mare sau mic, public sau privat, deliberat sau accidental, care va afecta viața în multe feluri.

După cum tocmai am menționat, vă erodează încrederea în sine, respectul de sine, stima de sine și imaginea de sine. Povara vinovăției și a rușinii este întunecată, deseori tăcută și foarte grea. Dar consecințele ei sunt și mai rele.

**Pedeapsa pe care ti-o auto-aplici, adesea durerea fizică sau emoțională pe care o simți, afectează nu numai propria persoană ci și pe copiii, partenerii, prietenii voștri, pe cei dragi, în general.**



## **Mesajul pe care vreau sa ti-l transmit acum este : Opreste-te!!!**

Da, vei raspunde, macar de-ar fi asa de simplu!!

Dacă ar fi fost așa de ușor. Este foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să "lăsi sa plece". Dacă ar fi fost ușor, ai fi făcut-o deja, nu? S-ar putea să fi fost capabili să suprimați vinovăția și rușinea, astfel încât să nu aveți de-a face cu ele.

Dar vor apărea în mod inevitabil simptome cum ar fi : durere, dependențe, probleme de greutate, auto-sabotaj și multe altele.

### **Rezolvarea "Turnului Rușinii" sau exercitiul propriu-zis cu ajutorul Tehnicilor EFT**

În mod surprinzător, nu este atât de dificil cum v-ați imagina să aplatizați acest "**Turn al Rușinii**". De fapt, soluția este atât de simplă încât majoritatea oamenilor nu cred că poate funcționa. Dar funcționează.

Lindsay Kenny sustine ca l-a aplicat pe sute de persoane si rezultatele au fost remarcabile.

Personal, am lucrat cu aceasta Tehnica EFT avansata, pe mai multi clienti, in sesiunile private, cu rezultate foarte bune.

Doar încercați-o singuri și decideți dacă este potrivita pentru voi.

Există trei elemente în acest sens (șase pași, dar trei părți): asigurați-vă că ascultați fisierul audio însoțitor pentru afirmatii si alte instrucțiuni.

### **Iata care sunt cei 6 pasi**

#### **Pasul 1**

În primul rând, vizualizeaza cum extragi pur si simplu, din corpul tau, toate regretele pe care le ai si faci o grămadă mare în fața ta.

Primul strat din acea grămadă ar trebui să fie lucrurile pe care le consideri foarte rele (oribile), cele pe care le-ai spus sau le-ai făcut vreodată, cum ar fi:

Ai ranit pe altcineva, direct sau indirect; ori ai înșelat pe cineva, ai cauzat durere fizică sau emoțională unei persoane sau ai furat ceva important de la cineva ( tu stii mai bine, eu doar iti dau exemple).

Strânge toate acele lucruri îngrozitoare sau josnice, cum vrei sa le spui, pe primul rând. Nu trebuie să ti le mai amintesti exact sau să te concentrezi asupra lor, imagineaza-ti doar că le scoti din tine și alcatuiesi o gramada din ele, chiar in fata ta.

Nu uita să incluzi eșecuri in afaceri, pierderi financiare, probleme de familie pe care le-ai cauzat și multe altele.

Apoi adăuga lucrurile mai puțin dureroase pe care le-ai făcut, cum ar fi : ai mințit, ai înșelat, ai falsificat documente importante, ai luat ceva ce nu a fost al tau, ai spus ceva rau unei persoane importante, de care iti pasa, ai avut gânduri rele despre ceva sau cineva, te-ai îmbătat în public si te-ai facut de rusine, te-ai batut cu cineva, etc, etc.

Din nou, nu trebuie sa fii specific, doar imagineaza-ti ca le scoti din corp si le pui in gramada.

## **Pasul 2**

***Acum, uită-te la Turnul acela și acordă-i o măsură.***

Cât de înalt este – 5, 10, 100 metri? Cât de lat este? Are o culoare sau o vibrație negativă? Este dens, murdar, are un miros anume, doar închide ochii și simte-l energia, pentru ca totul este energie? Dacă ar fi să folosești o scală de la 0-10 pe unde te-ai situa, cât de mare ar fi intensitatea acestei gramezi de lucruri pe care le-ai făcut?

Privind la ea sau conectându-te emotional cu aceasta gramada, ghicește sau simte-i încărcatura emotionala sau altfel spus cât de mult te afectează. Utilizează această scală de 0-10, cu 10 fiind intensitatea maxima.

la în considerare emoțiile negative pe care le simți : vinovăția, rușinea, remușcarea, jena și orice emoție asociată turnului tau.

Pentru majoritatea oamenilor, o viață de regret, eșecuri personale și dezamăgire de sine poate fi chiar 10.

**NOTĂ:** Această grămadă nu este pentru lucrurile pe care alte persoane ți le-au făcut (Acela este un alt proces, Bundling Baggage – Tehnica Bagajelor Grupate)

Procesele sunt foarte asemănătoare, însă obiectivele sunt diferite. Cu ajutorul exercitiului **“Turnul de Rușine”** doriți să ștergeți încarcatura emotionala a faptelor voastre personale, a eșecurilor, dezamăgirilor, regretelor, etc.

## **Pasul 3**

Aplica procedura de neutralizare a Inversării psihologice pentru a elimina orice rezistență subconștientă de a lăsa să plece rușinea, vinovăția și regretul. În timp ce în mod conștient este posibil să dorești să renunți la acest **Turn de Rușine**, rezistența ta subconștientă (inversarea) are un plan propriu. Există întotdeauna o parte din tine care nu dorește să renunțe la orice problemă veche sau cu o încarcatura emotionala foarte puternică. Pentru mintea subconștientă, menținerea unei probleme servește unui scop.

Inversarea psihologica îndeplinește 3 roluri contradictorii : **protectorul tau intern, cel care te pedepsește și sabotorul.**

***"Cred că inversările (rezistența la schimbare subconștientă) sunt cele mai obstructive obstacole în calea succesului EFT . Aplicarea Tehnicilor EFT fără a face o neutralizare a Inversării este ca și cum ai încerca să demolezi un zid de cărămidă cu o lingură. Neutralizați inversările înainte de fiecare problemă și urmăriți-vă în mod semnificativ rezultatele."***

***-Lindsay Kenny- Master EFT-***

(Mai multe informatii despre Inversarea Psihologica gasiti intr-un articol separat)

Exemplu de neutralizarea a Inversării Psihologice:

In timp ce actionati Punctul de Karate (PC) rostiti de 3 ori afirmatia urmatoare :

***"Chiar dacă această vinovăție, rușine și remușcări (sau acest **Turn al Rusinii** ) mă împiedică să merg mai departe in viata si să mă simt demn si există o parte din mine care nu vrea să renunțe la el, ma accept, oricum, complet si total"***

O puteti formula in orice fel doriti, alegeti cea mai potrivita afirmație pentru emotiile negative sau pentru acest **Turn al Rusinii**, dar cel mai important este sa va asigurati ca vocalizati această expresie : "exista o parte din mine care nu vrea să renunțe la **"Turnul Rușinii"**.

Există multe fraze diferite pe care le puteți utiliza, ca de exemplu:

Alte exemple:

"Chiar dacă.....

...*"Există o parte din mine care nu vrea să treacă peste eșecurile și remușcările mele din trecut, mă iubesc si ma accept complet si total"*

... *"Vreau să-mi pot continua viața si sa ma impac cu toate si există o parte din mine care vrea să mă pedepsească, ma iubesc și mă respect asa cum sunt (sau vreau să mă iubesc și să mă respect) "*

... acest **"Turn al Rusinii"** mă face să-mi sabotez eforturile si realizările; există o parte din mine care nu vrea să il elibereze. Face parte din povestea mea, din scuzele mele si din pedeapsa mea și vreau să mă accept, în ciuda rezistenței mele. "

Alternativ, folosiți expresia :

"Chiar dacă m-am saturat să car acest bagaj de vinovăție și rușine, există o parte din mine care vrea cu adevărat să rămână agățată de el, pentru oricare motiv ar fi, conștient sau nu și încă vreau să mă iubesc și accept așa cum sunt."

## **Realizarea neutralizării inversării nu rezolvă problema**

### **Pur și simplu elimină orice impedimentul în rezolvarea problemei**

Este posibil să nu fiți conștienți de existența acestei inversări și nu trebuie să știți ce reprezintă. Cu toate acestea, puteți să explorați, dacă doriți să aflați mai multe, întrebându-vă: **"Care este dezavantajul să renunț la această problemă?"**

Răspunsul (sau răspunsurile) ne va oferi, de obicei, înțelegerea profundă a cauzei care ne ține blocați în acest tipar de suferință și astfel vom ști pe ce să lucrăm, pe ce anume să aplicăm EFT și carei emoții să ne adresăm.

Procesul de neutralizare a inversării calmează rezistența subconștientului (care este întotdeauna acolo pe orice problemă veche sau problemă cu încărcătură emoțională foarte puternică).

Pur și simplu facilitează aplicarea Tehnicilor EFT ca și cum ar netezi drumul mai departe și permite obținerea rezultatelor într-un timp mai scurt și mai eficient.

## **Pasul 4**

Acum doar începeți să aplicați **Tehnicile EFT** prin acționarea punctelor de pe corp

**(conform schemei redată mai jos)** în timp ce roștiți fraze, ca cele de mai jos, pentru o rundă sau două.

Puteți fi specific dacă doriți, dar acest proces nu este esențial, deoarece vă grupați împreună toate "faptele rele".

## **Runda 1**

**IS** - *Turnul meu de rușine*

**CO** - *Toate eșecurile și greșelile mele*

**SO** - *Vremurile in care am rănit sentimentele cuiva*

**SN** - *Vremurile in care am dezamăgit, pe mine și pe alții*

**B** - *Toate lucrurile pe care aș vrea să nu le fi spus sau facut*

**CP** – *Toate esecurile si ocaziile in care m-am facut de ras*

**SB** - *Toată vinovăția, rușinea și remușcările despre aceste greșeli*

**SS** - *Regret profund totul*

**IM** - *Și vreau să le eliberez*

**VC** - *Îmi dau voie sa le eliberez*

## **Runda 2**

**IS** – *Simt atat rusine pentru toate lucrurile groaznice pe care le-am facut*

**CO** – *Stiu ca am ranit oamenii*

**SO** – *Simt atata vinovatie*

**SN** – *Am fost o persoana atat de rea, de atat de multe ori*

**B** – *In special cand vad toata gramada asta de lucruri rele in fata mea*

**CP** – *Nu pot sa cred ca am facut si am spus toata aceste lucruri*

**SB** – *Sunt atat de suparat pe mine si ma simt asa dezamagit*

**SS** – *Simt atata rusine*

**IM** – *Ar fi trebuit sa ma gandesc mai mult*

**VC** – *Oare ce-a fost in mintea mea?*



***Respira adanc si acorda-ti putin timp de reflectie.***

Verifica dacă mărimea gramezii din fata ta s-a schimbat. Este mai puțin lată, groasă, mirositoare? Este mai mică înălțimea sau lățimea? Care este procentul acum față de început? 75% din grămada originală, 50%, 110% (este bine dacă mormanul a devenit mai mare ... asta înseamnă că funcționează și adăugați mai mult la grămadă, pentru ca între timp v-ati amintit alte lucruri, iar asta înseamnă ca ele au iesit la suprafata pentru a putea fi vindecate)

**Afirmatii in timp ce batem punctele de pe corp:**

**IS** – *Imi pare asa rau pentru toate lucrurile groaznice pe care le-am facut*

**CO** – *Imi pare cu adevarat rau pentru ca am ranit alti oameni, in special pe...*

**SO** – *As vrea sa ma pot intoarce acolo si sa fac alegeri diferite*

**SN** – *Stiu ca am facut greseli mari si vreau sa-mi cer scuze acum*

**B** – *In pare atat de rau pentru tot ce am stricat*

**CP** – *Regret cu adevarat tot ce am spus si facut rau*

**SB** – *Acum vreau sa eliberez toate aceste emotii de rusine si vinovatie*

**SS** – *Si toata dezamagirea pe care o simt*

**IM** – *Ba nu! Nu vreau !*

**VC** – *Ba da, vreau ! Vreau sa am din nou incredere in mine si sa ma iubesc  
neconditionat!*

**Repetăți rundele pana simtiti ca ati eliberat povara acestor emotii negative.**

Faceti oricate runde aveti nevoie si accentuați prin afirmatii ca sunteți gata, dispuși și capabili să renunțe la greșeli, vina și remușcări. Atunci când simtiti ca intensitatea a scazut si este de 3 sau mai puțin (adică, gramada este de numai 30% din dimensiunea originală), atunci schimbati afirmatiile si treceți la opțiunile de alegere:

***"Aleg să eliberez această gramada de regrete și toata auto-incriminarea"***

***"Aleg sa eliberez acest Turn de rușine și vinovatie. "***

## **Pasul 5**

Atunci când grămada a disparut sau este aproape dispărută (intensitatea emoțiilor negative scade la 1 sau mai puțin), începeți **procesul de iertare**:

Afirmatia in punctul de karate PC :

**"Chiar dacă există încă un regret și ceva rușine în *Turnul meu*, aleg acum să le sterg complet și să încep să mă iert!"**

### **Afirmatii in timp ce batem punctele de pe corp:**

**IS** – *Aceasta gramada ramasa de vinovatie, rusine, regret si remuscari*

**CO** – *Aleg acum sa o eliberez complet*

**SO** – *Orice rusine ramasa fata de ceea ce am facut*

**SN** – *Aleg sa o las sa plece*

**B** – *Aleg sa ma iert pentru fiecare greseala pe care am facut-o vreodata*

**CP** – *Orice tendinta de auto-pedepsire ramasa, cum ar fi durerea*

**SB** – *Aleg sa o eliberez acum*

**SS** – *Este timpul sa ma iert*

**IM** – *Aleg sa ma iert complet si total*

**VC** – *Aleg să mă surprind găsind o cale de a schimba lucrurile rele pe care le-am facut*

Faceți mai multe runde cu aceste tipuri de afirmatii până când **Turnul Rusinii** este complet dizolvat. Asigurați-vă că și emoțiile sunt neutralizate, nu doar evenimentele. Ascultați înregistrarea de cateva ori si adresati-va fiecarei emotii in parte, pentru a scăpa de remușcările și regretele pe care le pastrati in sistem.

## **Pasul 6**

*In final faceti o runda sau doua de **Acceptare si iubire de sine***



**IS** – *Aleg sa fiu recunoscator pentru toate lucrurile bune pe care le-am facut in viata mea*

**CO** – *In loc sa continuu sa ma pedepsesc .*

**SO** – *Aleg sa-mi amintesc de toate calitatile si abilitatile mele.*

**SN** – *Sunt inteligent, am un suflet bun si incerc sa fac ceea ce este mai bine.*

**B** – *Aleg sa-mi amintesc ca sunt o persoana destul de buna de cele mai multe ori*

**CP** – *Aleg sa fac alegeri mai bune in viitor.*

**SB** – *Aleg sa am incredere in mine.*

**SS** – *Aleg sa ma iert, sa ma iubesc si sa ma accept asa cum sunt.*

**IM** – *Imi dau voie sa eliberez toata aceasta suferinta.*

**VC** – *Permit corpului meu sa neutralizeze toata durerea .*

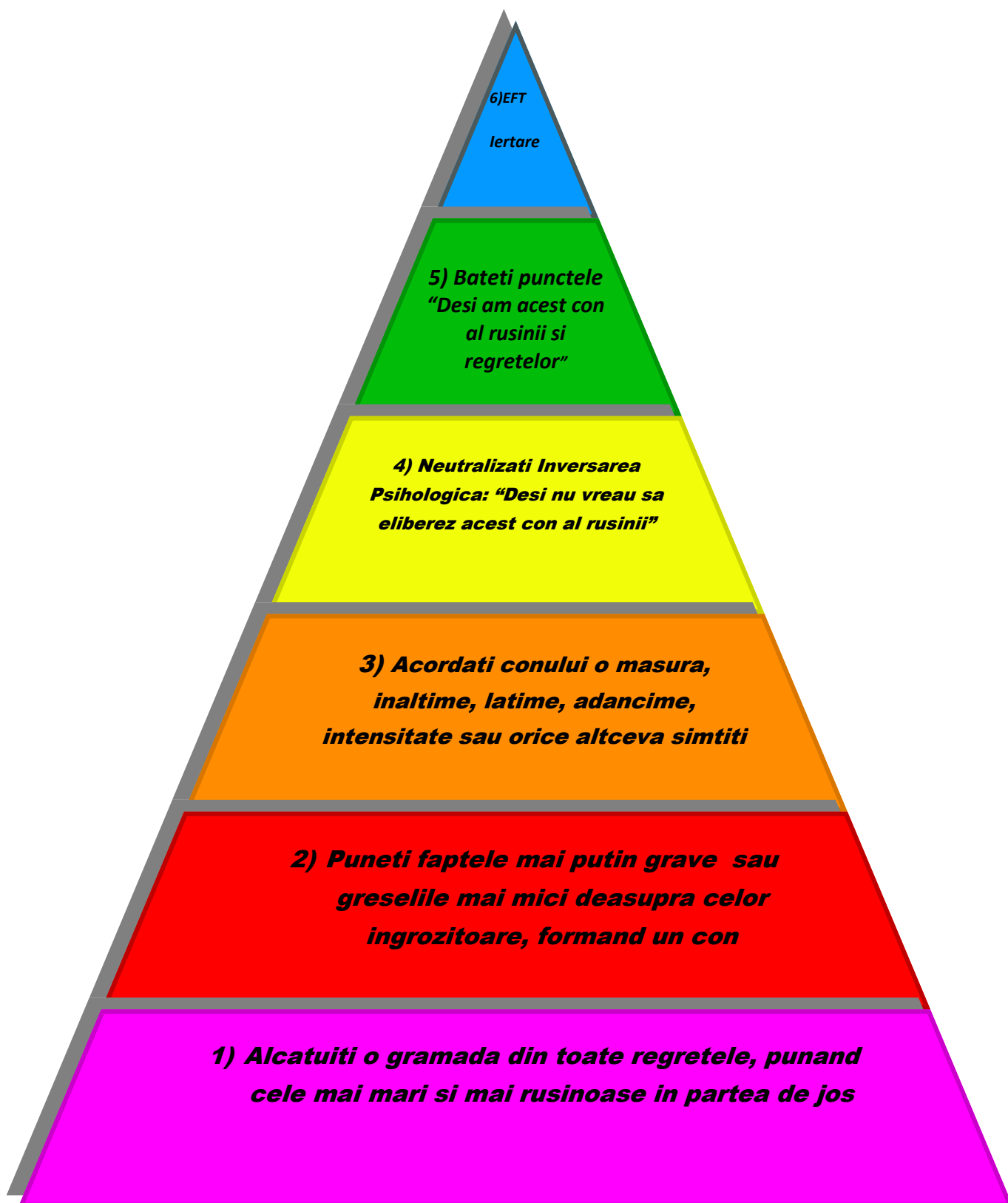
Si acum verifica din nou daca a mai ramas ceva din **Turnul de Rusine**. Sper ca s-a dizolvat, dar daca mai este ceva din el, repeta **Pasul 5** sau adreseaza-te direct emotiei pe care inca o mai simti, fiind foarte specific.

### Cateva sfaturi de final

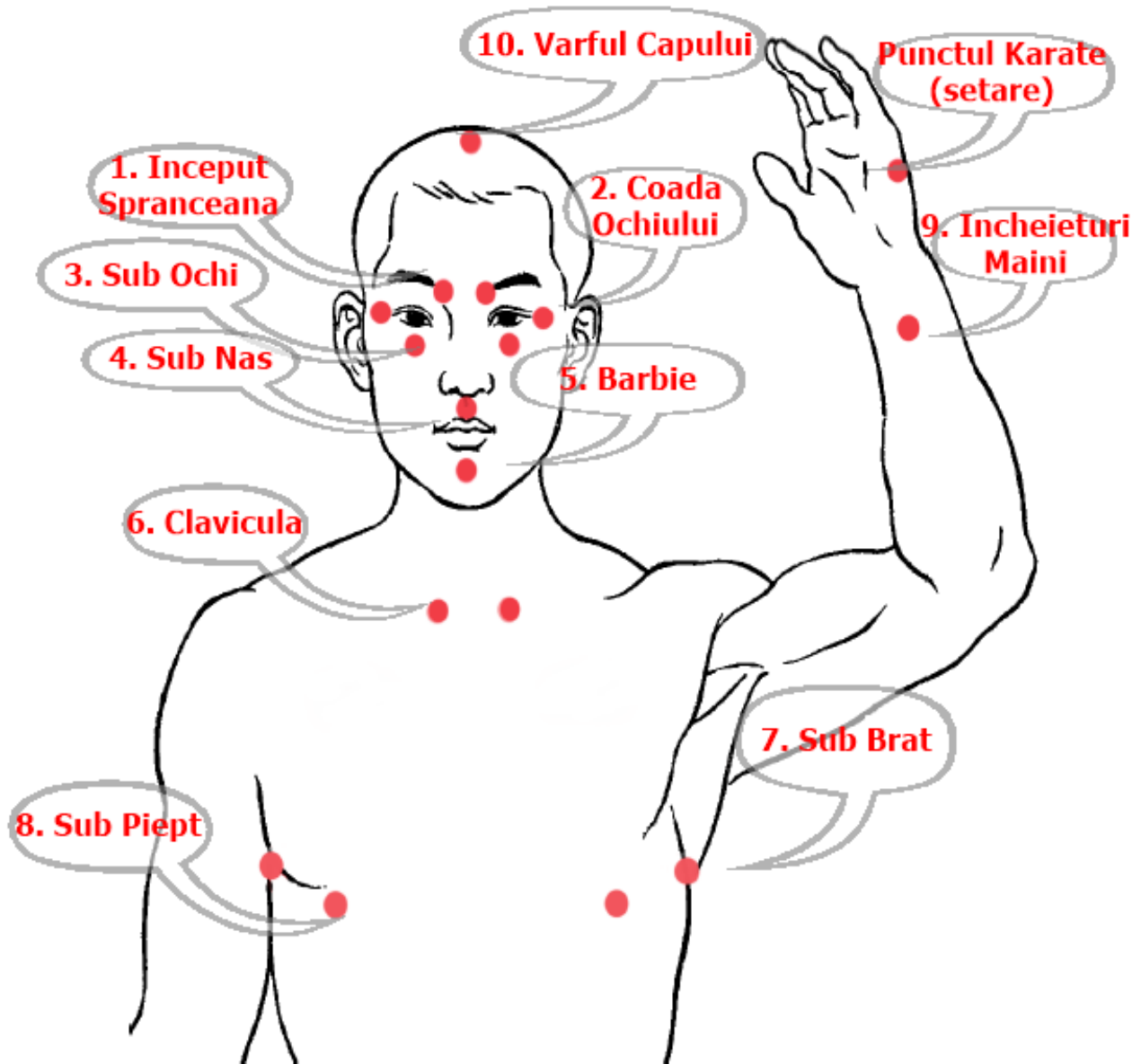
- ✚ Adreseaza-te fiecarei emotii pe care o simti, fiind specific. Uneori apar aspecte ale problemei. Adica alte emotii. Mergi pe "firul" lor si vezi despre ce este vorba si ce mesaj iti aduc.
- ✚ Aadauga orice alte evenimente sau amintiri in gramada **Turnului de Rusine**, daca ele apar.
- ✚ Daca simti ca exista o emotie negativa cu o intensitate foarte puternica, scoate-o afara din gramada si lucreaza pe ea pana ajungi la intensitate zero si simti ca nu te mai afecteaza.
- ✚ Continua sa aplici EFT pana ce elimini toate regretele, amintirile dureroase, furia, rusinea, vinovatia, dezamagirile si orice altceva iti produce tristete sau suferinta emotionala.
- ✚ Lucreaza pe toate emotiile pana cand **Turnul Rusinii** dispare, practic.

### **✚ Fii perseverent !!**

- ✚ Daca simti ca te-ai blocat si intensitatea gramezii (**a Turnului Rusinii**) nu scade, fa cateva runde din Inversarea Psihologica:
- ✚ ***"Nu vreau sa las sa plece aceste emotii, pentru ca ele ma servesc intr-un anume fel. Este poate felul in care ma pedepsesc. De aceea nu vrea sa le las sa plece. Nu este in regula sa ma simt bine cu mine, dupa toate lucrurile rele pe care le-am facut"***
- ✚ **Asigura-te ca te-ai iertat total si complet**



## Schema puncte energetice



*IS- Inceput spranceana*

*CO Coadă ochiului*

*So- Sub ochi*

*SN- Sub nas*

*B- Barbie*

*CP- Capul Pieptului (clavicula)*

*SB- Sub brat*

*SP-Sub piept*

*IM Incheieturi maini*

*VC- Varful Capului*



**Incheieturi maini**



**Punctul de Karate**