

УДК 159.9  
ББК 88.6  
О-70

Nick Ortner  
THE TAPPING SOLUTION FOR PAIN RELIEF

© 2015 Nick Ortner  
Originally published in 2015 by Hay House Inc. US

**Ортнер, Ник.**

О-70 Живи без боли. Как избавиться от острой и хронической боли с помощью техники таппинга : пошаговое руководство / Ник Ортнер ; [пер. с англ. Е. Кузьминой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с. — (Исцеляющие прикосновения. Техника эмоциональной свободы).

ISBN 978-5-04-095682-1

Вы страдаете от хронической боли — и вы не одиноки. Множество людей каждый день сталкиваются с этой проблемой, буквально отравляющей им жизнь. Как и большинство этих людей, вы уже наверняка перепробовали весь стандартный набор решений: проконсультировались с врачами, прошли курс уколов, принимали лекарства, возможно, даже перенесли операцию... Но ожидаемого облегчения это так и не принесло.

В своей книге Ник Ортнер предлагает потрясающую альтернативу, простую и безболезненную, — таппинг, или ТЭС (техника эмоциональной свободы). С помощью этой техники вы научитесь снимать мгновенную боль и избавляться от длительных хронических болей, возвращая таким образом себе контроль над своим телом — и своей жизнью. Но что самое главное, таппинг и понятные, легко выполнимые упражнения позволят вам выявить истинный источник страдания и проработать глубинные психологические проблемы, зачастую связанные с болью и являющиеся ее первопричиной.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-095682-1

© Кузьмина Е., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие.....</b>	<b>8</b>
<b>Введение .....</b>	<b>11</b>
<b>Глава 1. Механизм боли .....</b>	<b>19</b>
Боль, мозг и эмоции.....	21
Когда боль превращается в болезнь .....	23
Связь между телом и умом доказана.....	26
Первопричина боли.....	27
Наш мозг склонен к негативу.....	30
Налаживаем связь с природными обезболивающими нашего организма.....	33
Хроническая боль и инфекция, прощайте! .....	37
Таппинг поможет всем.....	40
<b>Глава 2. Избавляемся от боли немедленно .....</b>	<b>42</b>
Простукиваем боль.....	44
Отслеживаем прогресс.....	53
Цели таппинга.....	54
Древо таппинга: определяем цели .....	55

Если боль не уходит, продолжайте постукивать! .....	64
Избавление от боли действительно возможно.....	66

### **Глава 3. Сбрасываем хронический стресс и напряжение..... 67**

Уменьшаем ощущение перегруженности .....	69
Свежий взгляд на стресс .....	73
Стресс хронический и здоровый.....	76
Окончательный вердикт по делу стресса.....	79
Лицом к лицу с отчаянием.....	80
Отходим от прежних моделей поведения, которые порождают хронический стресс.....	83
Находим свою модель избегания стресса .....	86
Справляемся с повседневным стрессом.....	88
Устанавливаем новые отношения с телом .....	94
Получиться может у каждого! .....	97
«Будущий я» .....	99

### **Глава 4. Разбираемся с последствиями событий..... 100**

Разные виды событий .....	101
Сила физических событий.....	103
Уравнение боли.....	109
Простукиваем физическое событие.....	111
Вскрываем слои эмоциональных событий .....	113
Исследуем ключевые эмоциональные события в вашей жизни .....	118
Идем глубже .....	119

---

<b>Глава 5. Простукиваем диагноз .....</b>	<b>120</b>
Как диагноз влияет на организм .....	122
Освобождаемся от воспоминаний о диагнозе.....	124
Эмоциональная травма, вызванная диагнозом.....	130
Исследуем эмоции, связанные с диагнозом .....	132
Выявляем убеждения о том, на что мы способны .....	134
Новые убеждения, новые возможности.....	138
Ограничивающие убеждения, связанные с диагнозом .....	141
Исследуем убеждения, связанные с диагнозом .....	143
<b>Глава 6. Выражаем эмоции и освобождаемся от них .....</b>	<b>147</b>
Выявляем глубоко залегающие эмоции .....	149
Выражаем «плохие» эмоции.....	151
Не боимся выражать эмоции .....	151
Какая эмоция стоит за вашей болью? .....	159
Как гнев связан с болью .....	163
Налаживаем контакт с гневом.....	168
Когда за болью стоит несколько эмоций.....	170
Давайте поговорим со своим телом! .....	173
<b>Глава 7. Освобождаемся от эмоционального осадка из детства .....</b>	<b>177</b>
Как неблагополучное детство сказывается на организме.....	178
Большая «Т» и маленькая «т».....	180
Даже счастливое детство не безоблачно .....	182
Отпускаем прошлое: техника примирения с собой .....	185

Когда жестокие слова не дают покоя.....	187
Освобождаемся от болезненных детских воспоминаний .....	201
Отпускаем прошлое.....	209

## **Глава 8. Преодолеваем сопротивление переменам ..... 210**

Разрушительная сила бессознательного.....	211
Когда боль становится частью нас.....	213
Стала ли боль частью вашей личности?.....	216
Что дает избавление от боли.....	218
В чем недостаток избавления от боли?.....	223
Создаем разумные границы .....	227
Где должны пролегать границы? .....	228
Как установить разумные границы.....	230
Как боль сказывается на отношениях с другими людьми .....	233
Избавляемся от чувства обиды и устанавливаем границы при помощи таппинга .....	236

## **Глава 9. Учимся по-новому воспринимать себя, свой организм и свою жизнь ..... 238**

Ключ к длительному избавлению от боли.....	238
Заново учимся любить и принимать себя.....	240
Доверьтесь процессу, а не страху.....	243
Чем бы вы занялись, если бы боль прошла?.....	246
Когда боль управляет нами.....	248

Всеведущие колени: тело и физические упражнения .....	251
Укрепляем тело .....	254
Учимся по-новому смотреть на физические упражнения .....	259
Вперед, в новое будущее! .....	262
<b>Глава 10. Создаем образ здорового будущего .....</b>	<b>263</b>
Занимаемся любимыми делами.....	263
Больше позитива .....	267
Будьте терпеливы: на это нужно время .....	273
Как выглядит ваше будущее? .....	277
Найдите поддержку .....	280
Все меняется... так легко! .....	281
Создаем образ своего будущего .....	284
Возможности безграничны .....	285
<b>Приложение. История Фонда таппинга.....</b>	<b>287</b>
Истоки Фонда таппинга .....	287
<b>Благодарности .....</b>	<b>292</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>295</b>
<b>Алфавитный указатель.....</b>	<b>296</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ

За годы практики в качестве уролога высшей категории и специалиста по облегчению боли я снискал себе среди врачей репутацию человека, способного справиться с неизлечимой хронической болью. Одного пациента пятидесяти лет направили ко мне после того, как он долгие годы страдал от хронической боли, которую ничто не могло снять. Другая, женщина тридцати трех лет, испытывала такую боль, что почти не могла ходить. У третьей, сорока одного года, была страшная невралгия, и самые простые действия отнимали у нее множество времени и сил.

Все эти люди приходили ко мне с робкой надеждой хоть как-то облегчить свои мучения, а уходили пораженные тем, что больше не чувствуют боли, или, по крайней мере, добившись значительного улучшения. Недели, месяцы спустя боль не возвращалась. Они были потрясены.

Я никогда не смог бы помочь этим пациентам (и многим другим), если бы не таппинг. Я говорю это с абсолютной уверенностью, потому что не раз испытал эту технику с моими пациентами. За эти пятнадцать лет я увидел, насколько эффективно таппинг облегчает боль. И не я один: если сравнить клиники, применяющие и не применяющие таппинг,

то получится, будто мы играем в шахматы, а все остальные — в шашки.

Почему же таппинг так хорошо справляется с болью? Я понял, что хроническая, неослабевающая боль очень часто связана с нерешенными психологическими проблемами. В этой книге вы увидите, что современная медицинская литература того же мнения. Да, физическая боль реальна, но физиологические механизмы, которые усиливают и поддерживают ее, подстегивает наличие негативных эмоций, не нашедших выхода. Эти эмоции могут быть результатом как переживаний в прошлом, так и относительно недавних эмоциональных расстройств. Сейчас поясню.

В физиологическом плане причиной хронической боли могут быть два механизма. Первое — это хроническое напряжение и судороги мышц. Когда мышцы напряжены, в мышечную ткань поступает меньше крови и кислорода, что вызывает сильную боль. Второй физиологический механизм, ответственный за хроническую боль, — это гиперчувствительность нервов. У людей, все время находящихся в режиме «бей или беги», вырабатываются гормоны стресса, которые делают нервы очень чувствительными — а с такими нервами любая боль острее. А когда мы думаем и переживаем из-за того, что у нас болит, это тоже влияет на наши нервы: от беспокойства вырабатывается еще больше гормонов стресса, и круг замыкается.

Кроме того, мы все обладаем врожденной способностью к самоисцелению — в том числе и к облегчению хронической боли. Но, как говорится в работе доктора Брюса Липтона, когда тело находится в состоянии стресса, клетки переходят в защитный режим. Это значит, что, когда мы напряжены, наше тело лечится медленнее. Только когда стресс прекращается,



клетки возвращаются в режим самоисцеления и регенерации, и появляется возможность длительного облегчения боли.

Таппинг так эффективен при лечении хронической боли, потому что помогает пациентам выплеснуть накопившиеся эмоции, которые поддерживают стресс в их теле. С помощью таппинга мы снимаем негативный эмоциональный заряд от разных событий, проблем в прошлом и настоящем, и наш мозг получает сигнал, что можно расслабить напряженные мышцы и понизить чувствительность нервов. И тогда наше тело может исцелить себя от хронической боли и других симптомов.

Хотя я занимаюсь лечением хронической тазовой боли, основные физиологические механизмы, ответственные за боль, одинаковы для всего тела.

Миллионы людей по всему миру страдают от хронической боли, и помощь им просто необходима. Поэтому я был так рад, когда Ник сказал мне, что взялся за эту книгу. Таппинг — это настоящий прорыв в лечении хронической боли, а Ник так хорошо умеет объяснять сложные вещи простым языком, что я уверен: многие найдут здесь ту помощь, которую ищут.

Эта книга — руководство по мощной, эффективной технике облегчения хронической боли. Я призываю вас погрузиться в эту технику, какой бы странной она ни показалась вам поначалу, со всей серьезностью. Ее цель — то, что так часто становится источником нашей боли: эмоции, стресс, травмы. Как только вы отпустите их, ваше тело начнет исцеляться само собой, и, как тысячи других людей, вы будете потрясены результатами, которых достигнете.

*Доктор Эрик Робинс*

# ВВЕДЕНИЕ

Если вы взялись за эту книгу, то, скорее всего, потому, что вы сами или кто-то из ваших близких испытывает физическую боль, и вам нужно средство от нее. И, как большинство людей, страдающих от хронической боли, вы, наверное, раздражены, злы, разочарованы или даже в депрессии.

Понимаю вас. Боль — это не шутка. Физически она может быть просто неприятной, а может и превратиться в пытку. Психологически это тоже сказывается, особенно если боль хроническая.

Боль заметно ограничивает наши возможности что-то делать и куда-то ходить, взаимодействовать с людьми, приносить новое в мир и просто жить изо дня в день. И эта непрекращающаяся боль выматывает нас. Мало-помалу нам начинает казаться, что ничего уже не поправишь. Мы ищем средство, которое заставило бы боль утихнуть, но ничто не может избавить нас от нее.

Вот что говорили мне люди, страдающие хронической болью:

*«Боль всегда со мной; она никогда не утихает. Я ем адвил, как конфеты, просто чтобы оставаться на ногах, но она не уходит».*

*«Десять лет назад я упал и сильно повредил ногу. Я перенес шесть операций, но нога по-прежнему болит невыносимо. Все пробовал — ничего не помогает. От операций стало только хуже, и меня это страшно злит».*

*«Я старался держаться, но... эта боль в спине так и ходит вверх-вниз и никуда не девается».*

Если хоть что-то из этого вам знакомо, то вы не одиноки: более ста миллионов американцев мучаются от хронической боли, и это лишь малая часть людей, испытывающих то же самое, во всем мире. На каждом моем выступлении — не важно, на каком континенте, — я спрашиваю, кто в аудитории страдает хронической болью. И каждый раз по меньшей мере треть народу поднимает руки. А ведь эти выступления не посвящены ни боли, ни ее облегчению!

Нас на Западе приучили полагаться на докторов, операции, уколы и лекарства. И в других ситуациях все это помогает, но когда речь заходит о хронической боли, я то и дело слышу, что от официальной медицины толку нет. Все, что могут болеутоляющие таблетки, уколы или даже операции, — это уменьшить боль или сделать нас временно нечувствительными к ней. Но даже эти скромные достижения часто влекут за собой нежелательные побочные эффекты, которые только добавляют психологических мучений.

Это — замкнутый круг физической и эмоциональной боли, в котором вращается множество людей.

Сразу уточню, что эта книга не ругает докторов и не говорит, что западная медицина ни на что не годна. Как раз наоборот. Эта книга предлагает восточной и западной медицине работать вместе, дополнять друг друга и давать то длительное облегчение боли и лечение, которого вы заслуживаете.

Эта книга открывает потрясающую альтернативу, вариант, который на первый взгляд может показаться странным и несерьезным, но быстро раскрывает свою ценность. Таппинг (от англ. *tap* — постукивать), известный также как «техника эмоциональной свободы» (ТЭС) — это метод, который я последние десять лет применял, изучал и распространял во всех уголках земного шара, куда мог дотянуться. Это соединение восточного точечного массажа (акупрессуры) с западной психологией позволяет обратиться к глубоко залегающим эмоциям, способным стать источником боли. Невероятно, но факт: таппинг успокаивает боль, снимает стресс, и не только.

Моя таппинг-эпопея началась в 2004 году, когда мне с его помощью удалось за несколько минут снять боль в затекшей со сна шее. Я был поражен таким быстрым результатом. Шея у меня затекала и раньше, и мне приходилось ждать, пока она пройдет, — то есть несколько дней терпеть неутрачиваемую боль в одеревенелых шее, плечах и верхней части спины. Но в этот раз, благодаря таппингу, боль и дискомфорт исчезли в считанные минуты, и я спокойно и безболезненно провел свой день. Я подумал тогда: «Ничего себе, этот таппинг действительно работает!» Потом я стал учить ему семью и друзей, и у них получилось то же самое.

Вскоре мне пришла в голову безумная идея: снять документальный фильм о таппинге. Это был мощнейший метод; я знал, что должен рассказать о нем как можно большему числу людей. Я никогда раньше не снимал фильмы и исчерпал лимит кредиток, чтобы заплатить за него, но в итоге наш фильм (я делал его вместе с моей сестрой Джессикой Ортнер и моим лучшим другом Ником Полицци) стал началом моей новой жизни.

С тех пор, как мы сняли этот фильм, «The Tapping Solution» («Таппинг как решение»), я помогаю людям по всему миру избавиться от мучений и построить жизнь, о которой они всегда мечтали. Все это происходит благодаря таппингу, и все это началось с четырехдневного семинара, который мы провели и отсняли в 2007 году.

В рамках этого семинара мы работали с десятью людьми, отобранными из сотен претендентов, приславших нам свои заявки. Одной из этих десяти была Джоди. Когда мы впервые повстречались с ней в ее доме в Техасе, она уже пятнадцать лет как жила с хронической болью от фибромиалгии. Больше всего ее мучили колени — так сильно, что ей приходилось ползать по дому: ходить она просто не могла. Она просыпалась от боли до двадцати раз за ночь!

В первые же минуты нашей беседы с Джоди я понял две вещи. Во-первых, еще девочкой она испытала несколько травматических переживаний — например, видела, как ее отец бьет мать. Во-вторых, даже в самые черные дни она старалась оставаться веселой и деятельной. Несмотря на дикую боль, она стала учителем, лекарем, женой и матерью четырех детей, а также начинающим автором; и она была полна решимости вывести свою жизнь — как в плане здоровья, так и в творчестве — на новый уровень.

В первый день нашего семинара мы разбирали, что происходило в ее жизни, когда у нее начали болеть колени. Джоди рассказала, что ее забеременевшей дочери поставили диагноз ВИЧ, и отметила, что это был «печальный» период в ее жизни. Рик Уилкс, специалист по ТЭС, который работал с ней, окрестил ее случай «печальными коленями».

После того, как мы простучали ее печаль о том, что она не сумела спасти свою дочь от этих испытаний, Джоди смогла

подняться и спуститься по лестнице, не ощутив никакой боли. Сперва она, боясь поверить, что длительное облегчение возможно, решила, что это — один из тех редких случаев, когда боль ненадолго уходит, чтобы потом вернуться и отомстить. Но на второй день семинара, впервые за много лет, Джоди легко выдержала долгую прогулку на природе: она всегда любила гулять, но из-за коленей пришлось от этого отказаться. Больше того, она сама не заметила, как ушла вперед всей нашей группы! Тогда Джоди впервые позволила себе поверить, что наконец освободилась от боли.

После семинара она продолжала заниматься таппингом, иногда по несколько раз в день. Она спокойно спала и каждое утро просыпалась посвежевшей, готовой к новому дню — и пораженной тем, как здорово она себя чувствовала. Колени больше не болели, и лестницы перестали быть проблемой, поэтому ее муж взялся за постройку дома их мечты — двухэтажного особняка. Джоди снова стала гулять и за два месяца написала две книги — это после того, как годами не могла закончить одну! Отношения с семьей тоже улучшились.

Но это были еще не все значительные перемены в жизни Джоди. На семинаре, постукивая по своим «печальным коленям», она признала, что всегда старалась заботиться о других, забывая о себе. После семинара помимо ежедневных занятий таппингом Джоди стала выделять время на то, чтобы немного притормозить, прислушаться к своему телу, подумать и о себе тоже.

В 2014 году, почти через семь лет после семинара, я снова встретился с Джоди и с радостью услышал о том, как изменилась ее жизнь. Она по-прежнему занимается таппингом и живет без боли. «После семинара я живу только в двухэтажных домах, — рассказала она, — и целый день хожу вверх-вниз

по лестницам». Она стала преуспевающим специалистом по ТЭС, добилась признания как писатель и оратор.

В этой книге вы повстречаете и других людей, подобных Джоди, — Кэти, Бобби, Нэнси, Вики и Томаса. Как и Джоди, все они ступили на путь таппинга, будучи в плену хронической боли. Простучав проблемы, ставшие причиной их боли, они (как и многие другие) наконец освободились от нее и двинулись к той жизни, о которой всегда мечтали.

Но я представлю не только их свидетельства — я также приведу результаты последних научных исследований, которые объясняют, в чем сила таппинга: как возникает боль, как на нее влияют эмоции и стресс и почему таппинг так хорошо умеет унимать боль.

Во второй главе мы научимся постукивать, а в третьей — посмотрим, как связаны боль и стресс. В четвертой главе мы проследим, что происходило в вашей жизни, когда у вас начались боли.

Затем в пятой главе мы изучим, как на все это повлиял ваш диагноз. Если вам не ставили диагноза, можете пропустить эту главу, но я всегда рекомендую обратиться к врачу за официальным диагнозом прежде, чем прибегнуть к таппингу. Очень важно сначала понять, что происходит с вашим телом, а потом уже применить таппинг, чтобы избавиться от боли.

После разговора о диагнозе в шестой главе мы осмыслим и выплеснем накопившиеся эмоции.

Люди часто удивляются тому, как тесно боль связана с их жизненным опытом. Именно поэтому в седьмой главе мы исследуем один из важнейших этапов вашего прошлого — ваше детство. Даже если детство у вас было счастливое, я настоятельно рекомендую вам не пропускать эту главу. На первый взгляд мелкие, незначительные переживания могут надолго осесть в теле и спустя годы внести свой вклад в хроническую боль.