

*Den här boken, utgiven 2017, är nu slut på förlaget. Du kan läsa Joanna Armstrongs artikel här.*

## EFT - den bevisade "mirakellösningen"

Hur skulle det vara om du snabbt och skönt blev av med dina bekymmer och besvär? Ja, det är faktiskt en verklighet i EFT-förändringarnas "magiska" värld.

### **Resultaten kan upplevas som magiska**

Trots att det är hundratusentals över hela världen, som har upptäckt den ovanligt effektiva möjligheten som Emotional Freedom Techniques ger, så är det långt ifrån alla som har fått möjligheten att känna den otroliga lättnad som infinner sig när en tung börda, som man kanske har burit i många år, lättar för gott på bara några få knackningssessioner.

Eftersom det är ovanligt med många utdragna sessioner inom EFT, och förändringar i tankar, känslor och beteenden kan börja märkas redan under första behandlingen, så är det inte helt oväntat att upplevelsen kan uppfattas som magisk.

### **Så här kan en EFT-session gå till**

Det har visat sig att de flesta lösningar och förändringsmöjligheter finns i nuet och i kroppens fysiska reaktion på en situation. Man behöver därför inte gräva i sin historik mentalt för att få en effektiv förändring.

Personen kan sitta bekvämt i en fåtölj medan man knackar lätt med fingertopparna på vissa akupunkturpunkter. På så sätt stimuleras kroppens självläkningsprocess på ett skönt och behagligt sätt. Man använder neurolingvistik och visualiseringar för att hjälpa hjärnan välja bort negativa tankar och istället välja de positiva som man hellre vill ha. Dessutom tar man bort kroppens fysiska reaktioner och obehagskänslor, som exempelvis spänning och andnöd, med hjälp av en behaglig introspektiv mindfulness-teknik.

### **Några fobifall ur verkligheten**

Psykiatern Nils-Olof Jacobson, pension fr Lunds Universitet beskriver några av sina patientfall i Svensk Psykiatri, nr 3, 2011.

Kvinna, 58 år, med fobi för kattungar. En session med EFT år 2000 gör henne snabbt förbättrad och besvärsfri. Bestående förändring vid uppföljning 10 år senare.

Patient, 28 år, med spindelfobi. En session i jan 2010 håller i sig vid kontroll i maj 2011.

Kvinna 41 år med fobi för åska. En session i mars 2010 gör henne helt besvärsfri. Effekten är kvar vid uppföljning juli 2011.

### **Så vad gör metoden mirakulös?**

En av anledningarna till varför man kan fastna för EFT-knackningen är att det i många studier påvisas hur få sessioner som behövs för att bli av med de svåraste fall av obehagliga och olustiga känslor. Mångårig ångest och depressioner av olika slag släpper på i snitt 4-5 knacknings-sessioner.\*

En annan anledning är att metoden kan användas av individen själv. Personen kan lära sig att självreglera sina känslor på egen hand.

Man kan även tycka metoden slår de flesta andra eftersom den faktiskt är rogivande och sänker stressen/kortisolnivån med upp till 60%.\*

### **EFT granskas om och om igen för säkerhets skull**

De flesta alternativa och komplementära metoder är ofta ifrågasatta och kritiserade. EFT är förstås inget undantag. Därför kan det vara extra värdefullt att kunna luta mig mot det 60-tal internationella studier, varav 18 är kliniska, oberoende och randomiserade, när man pratar om EFT-metoden.

Inom knackningsbranschen utbröt stor glädjeyra 2012 när granskningsnämnden för psykologi American Psychological Association, APA, kom fram till att metoden höll måttet och ger signifikanta resultat.\*

Personerna som granskade EFT-studierna för APAs räkning kom från institutioner som bland andra Lunds Universitet, Harvard Medical School, University of California at Berkeley, Ankara University (Turkiet), Lister Hospital (Storbritannien), Cesar Vallejo University (Peru) samt Griffith University (Australien).\*

David Feinstein, PhD, har i sin tur granskat det granskade materialet i "Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. Han visar att EFT-metoden bevisligen är verksam för matsug, bristande viktkontroll, oro, depression, post traumatiskt stress, fobi, smärta, prestationspress hos idrottare, oro att tala inför grupp, samt stress inför test och prov.\*

### **Hur kan det gå så fort?**

Emotional Freedom Techniques, eller Emotionella FrihetsTekniker, är en samlingsmetod av några kraftfulla förändringstekniker. Styrkan kommer från den holistiska påverkan på ett problem. Generellt kan man dela upp metoden i fem verksamma huvudmoment.

**Akupunkturkunskap.** Istället för att använda nålar så knackar man på vissa akupunkturpunkter och stimulerar kroppens självläkning.

**Visualisering.** Man visualiserar situationen så noggrant man kan för att tillåta händelsen att gradvis blekna i synskärpa.

**Emotionell fokusering.** Fysiska signaler väcks i kroppen när man tänker på sitt problem. Efter en stunds fokusering lättar känslan från kroppen.

**Acceptans.** Acceptans handlar om att ge upp den kränkande känslan som blockerar vägen till förbättring och läkning.

**Målbilder.** Hur man vill ha det istället? Här gäller det att vara realistisk annars sätter sig kroppen emot förändringen.

### **Några proffs som använder metoden**

Professor Patricia Carrington, Princeton University, utvecklade en egen knackningsversion "EFT Choices Method" vilken hon har använt på sina psykologiklienter sedan 2004.

Läkaren Gunilla Brattberg, stud vid Karolinska Institutet, gav ut boken "EFT vid PTSD" där hon beskriver hur man kan använda sig av knackning för att reducera eller bli av med posttraumatiska symptom.

Docent Inkeri Barenthin, pension fr Karolinska Institutet, har gett ut boken "När inget annat hjälper". I boken beskriver hon EFT-metoden som "förunderligt effektiv".

### **EFT i Sverige**

EFT-knackningen har vuxit fram på gräsrotsnivå och förökad sig till Sverige. Det finns gissningsvis ett drygt hundratal professionella utövare som erbjuder EFT på olika sätt.

För att samla och ge stöd åt dessa utövare skapades ett svenskt yrkesförbund 2014. EFT förbundet - Yrkesförbundet för EFT och Knackningsmetoder arbetar även aktivt med att hjälpa medlemmarna synas samt sprida metoden i

Sverige.\*

### **Framtiden ser ljus ut med eller utan bevis**

Det är svårt att stoppa framfarten av EFT-metoden. Oavsett bevis så är det nyttjarna som har sista ordet. Hur ifrågasatt en metod än är så vinner den med tiden laga kraft tack vare resultaten den erbjuder. Så med tanke på EFTs snabba etablering över hela världen så är det troligt att den är här för att stanna.

Vid pennan, Joanna Armstrong

Ordförande i EFT förbundet - Yrkesförbundet för EFT och Knackningsmetoder.\*

---

\*Information, studier och forskning finns på [www.eftforbundet.se](http://www.eftforbundet.se)