

Enkla åtgärder för svåra känslor

Det behöver inte ta flera år för att bli av med trauma, ångest eller depression. Det behöver inte ens ta flera månader. Med energiterapimetoden EFT-tapping, eller EFT-knackning på svenska, kan det räcka med några få sessioner.

De flesta likställer svåra trauman med långa läkningsprocesser. Men så behöver det inte vara. Det har visat sig i ett sextiotal studier att det går att få lättnad på mycket kort tid från sina mentala och emotionella svårigheter.* Med hjälp av metoden Emotional Freedom Techniques, EFT, kan man bli av med PTSD, trauman, fobier och andra symptom på i snitt 4-5 sessioner.*

Snabbheten är inte ett tecken på låg kvalitet

Ibland förväxlas kvalitet med kvantitet. Många tycker att en svår händelse förtjänar att bli tagen på allvar och behöver få tid att läka. Som om det skulle vara läkande att hålla sig fast vid den negativa känslan en längre period och dra ut på lidandet. Det är naturligtvis mycket välgörande att få situationen bekräftad på olika sätt men det behöver inte göras bistert eller långdraget.

Inom EFT ser man sakligt på en situation samtidigt som man går varsamt fram i hanteringen av en svår händelse eller ett obehagligt minne. Målet är att acceptera nuläget och snabbt börja se framåt mot nya möjligheter.

Svår ångest kan släppa på fem sessioner

Det kan framstå som absurt och provocerande att en mångårig ångest eller depression skulle kunna ge med sig på en handfull EFT-sessioner, men det finns flera pålitliga källor som uppvisar just det.

Bland annat visar en studie på 5000 patienter, av psykologen David Feinstein, hur patienter med ångest och oro blir av med sina symptom på en handfull EFT-sessioner. Feinsteins studie visar också att effekten höll i sig vid uppföljning 12 månader senare.*

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 inte gräva djupt i sin historik

mentalt för att få en skön och effektiv förändring. Man kan EFT-knacka själv eller få hjälp av en certifierad EFT-terapeut.

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.

Två fall ur verkligheten

I rapporten Single Session EFT (Emotional Freedom Techniques) for Stress-Related Symptoms After Motor Vehicle Accidents från 2010 beskriver traumaläkaren hur två personer blir av med sina post traumatiska stressymptom, PTSD, på en enstaka EFT-knackning.

En 39-årig kvinna är med om en trafikolycka. Hon får en knacknings-session och är helt fri från traumat. Effekten håller i sig vid uppföljning en månad senare.

En 52-årig kvinna har blivit rädd för att köra bil efter en trafikolycka. Efter 11 månader får hon en EFT-behandling som gör att rädslan släpper. Vid en uppföljning åtta månader senare håller effekten fortfarande i sig.

Så vad gör susen?

Det går inte att peka på någon enstaka del inom knackningsmetoden som skulle vara enskilt ansvarig för resultaten eftersom metoden är holistisk. Men det finns tre extra verksamma tekniker som gemensamt ger effekt.

Förvirring Traumaexperten dr Carl Johnsons förklaring från volontärhemsidan "Peaceful Heart Network" lyder: "Genom att översvämma thalamus/amygdala med 2 konkurrerande uppsättningar sensorisk data, varav en är den oönskade känslomässiga reaktionen (den dåliga känslan) och den andra är knackningarna, är det möjligt att helt och permanent förinta den oönskade känslomässiga reaktionen."

Exponering Natur & Kulturs Psykologilexikon förklarar tekniken på följande sätt: "Exponering - en behandlingsmetod som går ut på att man aktivt utsätter sig (antingen i fantasin eller i det verkliga livet) för ångestväckande situationer som man i vanliga fall brukar undvika. Förenklat kan man säga att när man med hjälp av en terapeut utsätter sig för den jobbiga situationen igen, om så bara i tanken, så upptäcker man oftast att situationen faktiskt inte längre är så "farlig" som man har mints den.

Akupunkturkunskap Akupunkturkunskapen som har överlevt 5 000 år av kritisk granskning och konkurrens från läkemedel innehåller indikationer på hur man kan avhjälpa olika psykologiska och medicinska tillstånd. Inom akupunkturen är det vanligt att behandla exempelvis schizofreni, artros, beroenden, oro, depression, bröstcancer och stress.

Metodens bakgrund

Knackningen har utvecklats sedan 70-talet tack vare dess ovanligt snabba och bestående resultat. I ett 60-tal internationella studier, varav 18 är kliniska, oberoende och randomiserade, uppvisar EFT-metoden en förbluffande verkningsgrad och varaktig effekt.*

Många experter från välrenommerade universitet och institut har granskat metodens ovanligt effektiva verkningsgrad. Exempelvis kan nämnas Lunds Universitet, Harvard Medical School, University of California at Berkeley, Ankara University (Turkiet), Santo Tomas University (Filippinerna), Lister Hospital (Storbritannien), Cesar Vallejo University (Peru) samt Griffith University (Australien).*

EFT i Sverige

Det finns gissningsvis ett drygt hundratal professionella utövare som erbjuder metoden på olika sätt i Sverige. 2014 skapade en handfull eldsjälars ett svenskt yrkesförbund, EFT förbundet - Yrkesförbundet för EFT och Knackningsmetoder, för att stödja svenska EFT-utövare och för att sprida kunskap om EFT-metoden i Sverige.*

Vi går en enklare framtid till mötes

Det är svårt att sia om framtiden, men att döma av framfarten av EFT-metoden på gräsrotsnivå så kan man bara spekulera i att fler och fler människor är intresserade av en enkel, snabb och skön förbättring av sina svårigheter. Därför är det högst troligt att EFT-knackningen faktiskt 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/bok.