Kroppens energisystem

Kroppen vår har en grunnleggende elektrisk natur

- Måles med EEG (hjerne) og EKG (hjerte)
- Vårt energisystem er meget viktig for vår mentale og fysiske helse
- Det er usynlig
- Disse energikretsene/meridianene danner grunnlaget for akupunktur/akupressur

Sinn - kropp forbindelse

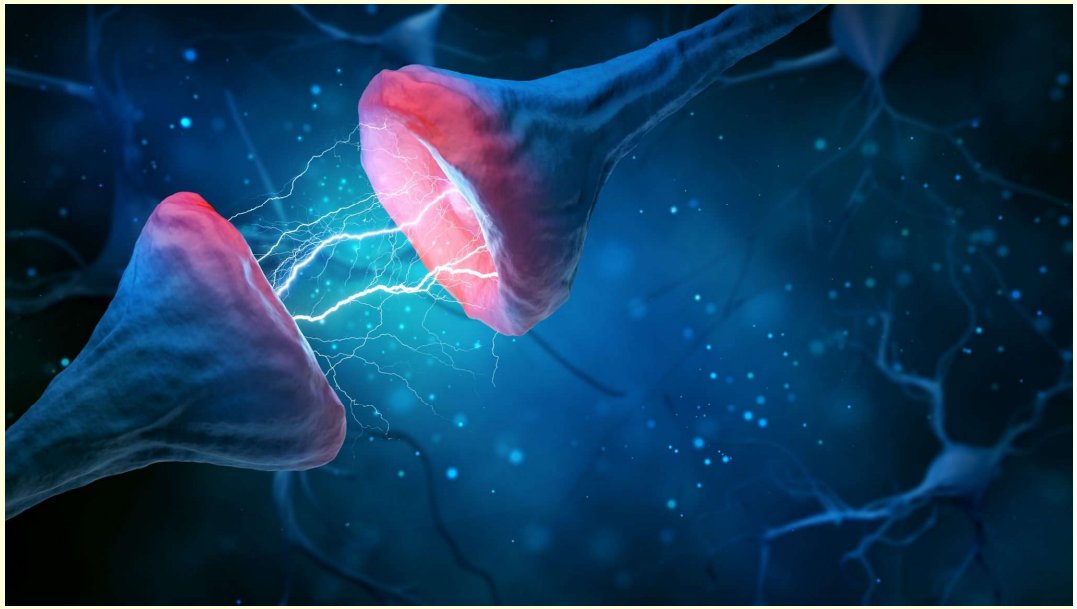
- Stress og negative emosjoner er lagret i kroppen
- Det vil ubevisst skje (fysiske) spenninger i kroppen når negative emosjonelle tanker/følelser dukker opp i bevisstheten.
- Stress og negative følelser som er lagret i kroppen, hindrer den frie flyten av helbredende energi

Energipsykologi

- EFT er den mest utbredte terapiformen innen energipsykologi (Nelms & Castel, 2016, s. 416). Kort fortalt er energipsykologi en fagdisiplin som er opptatt av hvordan tanker, følelser, sanseinntrykk, atferd og kjente biologiske energisystemer i kroppen gjensidig påvirker hverandre.
- Sammenhengen mellom kropp og sinn, deriblant hvordan vår mentale og fysiske helse påvirker hverandre er også sentralt innen energipsykologi (Association for Comprehensive Energy Psychology, 2016). Ettersom EFT har sitt utspring i energi-psykologi, bygger også denne terapiformen på teorien om at vår fysiske og psykiske helse henger sammen.

Hvorfor energi I?

- Det sirkulerer energi i kroppen vår. Hadde det ikke gjort det ville vi ikke engang vært i live.
- Vår elektriske natur kan bevises og måles vitenskapelig. Med en EEG-maskin kan vi for eksempel måle den elektriske aktiviteten i hjernen vår. Dersom du tar på en varm kokeplate kjenner du umiddelbart smerten, fordi den blir overført elektrisk gjennom nervene til hjernen (Gary Craig, EFT Manualen, 6. utgave).
- Smerten har samme hastighet som elektrisitet, og det er derfor du kjenner den så fort.

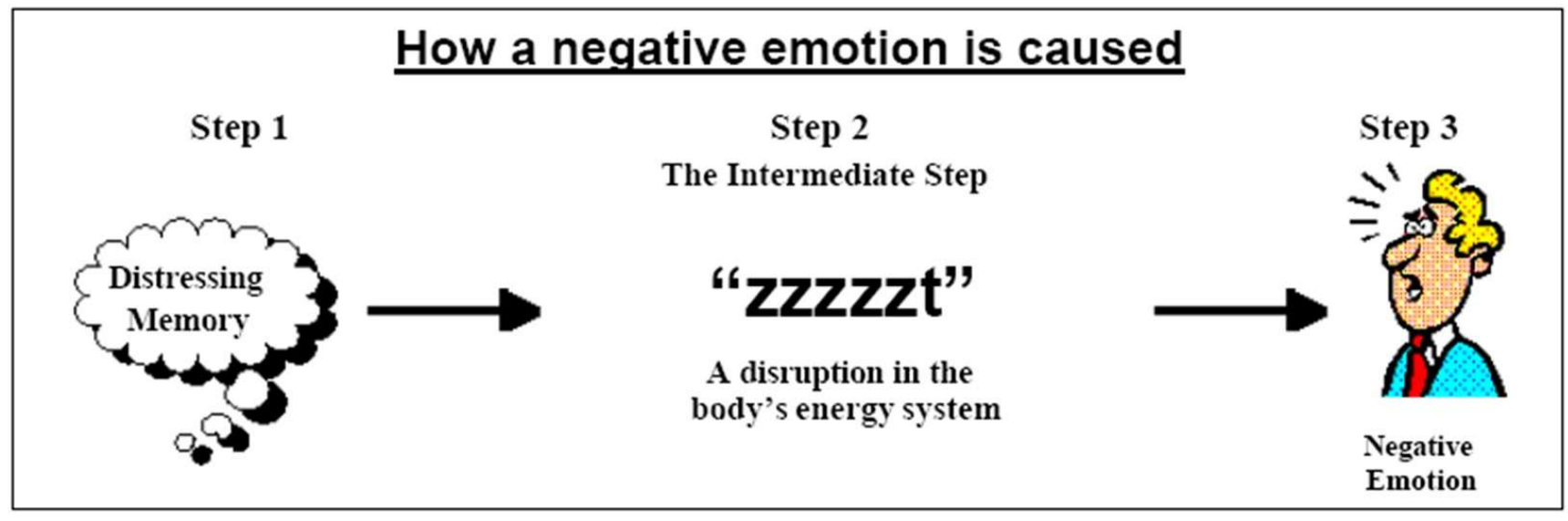


Hvorfor energi II?

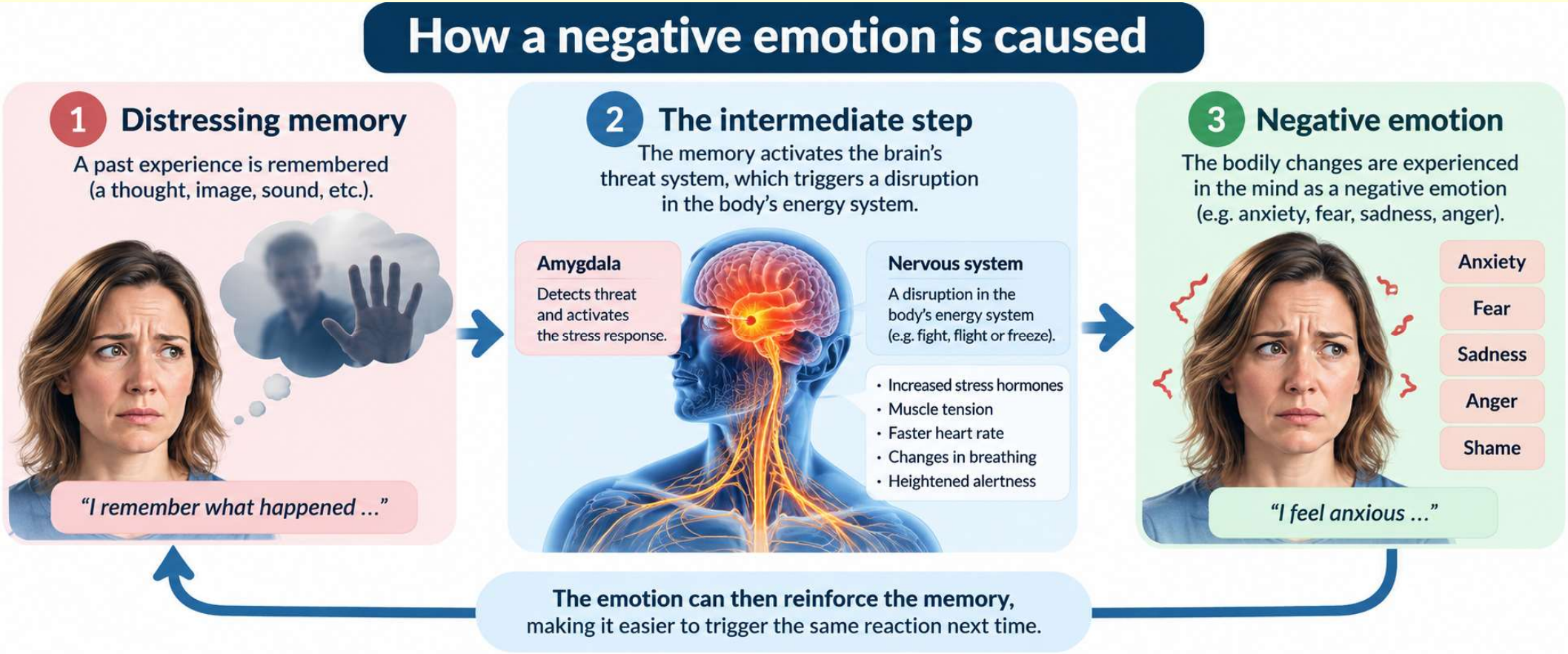
- For bedre å forstå vår elektriske natur, kan vi se nærmere på Gary Craigs TV-analogi (Gary Craig, EFT Manualen, 6. utgave). For å få klare bilder og lyd på en TV, er det viktig at alt av kretser er koblet riktig og uten brudd, slik at strømmen flyter gjennom teknologien. Hvis en krets er koblet feil eller det f.eks. har oppstått brudd – vil det oppstå en forstyrrelse i flyten av elektrisitet (energi).
- Dermed vil vi ikke få et klart bilde på TV-en. Om TV-en ikke er koblet i strøm, vil den ikke engang kunne skrus på. Vi mennesker fungerer på en lignende måte, vi er bare betydelig mer komplekse.
- Elektriske beskjeder (energi) flyter konstant gjennom kroppen mellom nervecellene våre og informerer oss om hva som foregår. Det vil si at f.eks. tanker (negative / positive) skaper energi. Det er denne negative energien vi adresserer vha. EFT.

Hvorfor energi III?

- Når et ubehagelig minne dukker opp, vil dette forstyrre energiflyten i kroppen vår, som igjen vil gi oss en ubehagelig følelse. Altså er det den forstyrrede energiflyten som er årsaken til våre ubehagelig følelser, ikke minnet i seg selv.

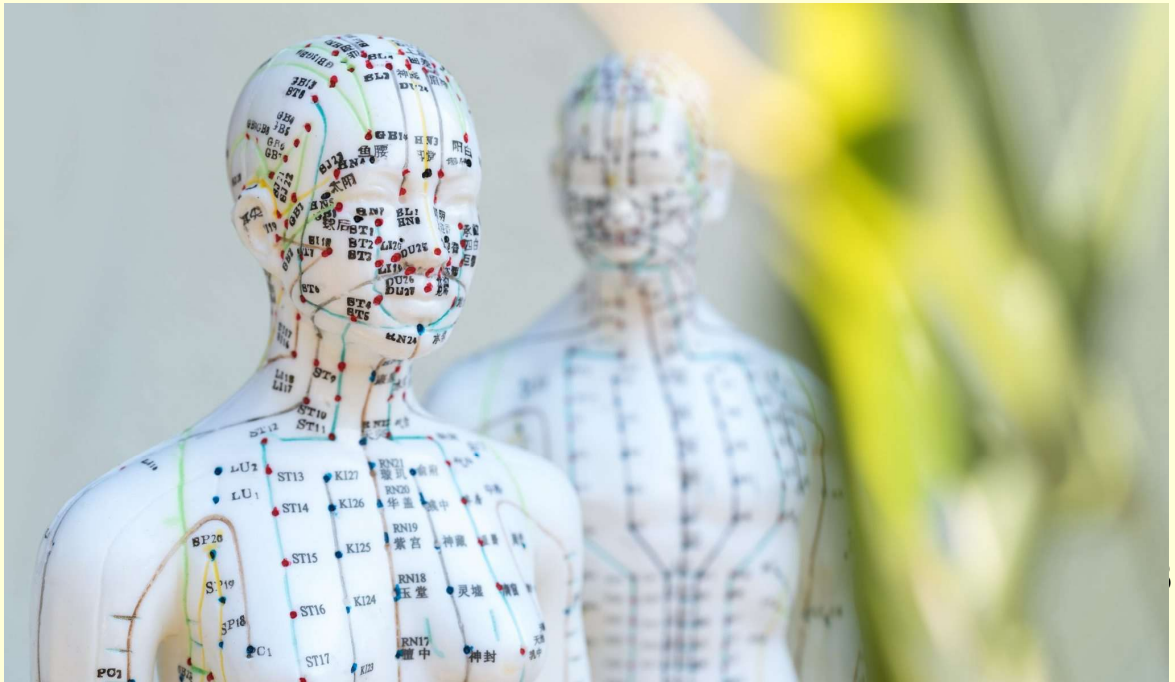


Variant av forklaringen på forrige side



Hvorfor energi IV?

- EFT er basert på den samme teorien om energimeridianer som tradisjonell kinesisk medisin, blant annet akupunktur. Teorien går ut på at vi har 12 hovedmeridianer (energibaner) i kroppen, som er knyttet til hvert sitt organ.
- Sammen danner disse meridianene et nettverk av energibaner som frakter livsenergi gjennom kroppen (chi). Energi-meridianene kan på en måte sammenliknes med blodårer.
- På bildet ser du de ulike energibanene og punktene illustrert.



Hvorfor energi V?

- Når energien i kroppen sirkulerer som den skal, fungerer kroppen vår bra, og vi føler oss vel. Dukker det derimot opp en eller annen negativ tanke/følelse, vil dette påvirke energiflyten – fordi det oppstår en forstyrrelse i denne. Dette resulterer i at vi f.eks. føler oss nedstemt, sint, bekymret, stresset osv.
- Kroppen vår har nå en energisk ubalanse eller forstyrrelse. Når vi så banker på bestemte meridianpunkter (punkter langs kroppens energibaner), samtidig som vi har fokus på/kontakt med problemet, vil det bidra til å gjenopprette riktig energiflyt i kroppen – og den negative følelsen vi hadde som følge av denne energiforstyrrelsen, dempes eller forsvinner.

Hvorfor energi VI?

- Det er imidlertid ikke bare negative tanker eller følelser vi kan lindre/redusere/fjerne med EFT.
- Ulike u/vaner, negative reaksjonsmønstre, uønskede måter vi tolker ting på, uheldige måter vi håndterer situasjoner og mennesker på osv. kan også endres ved å gjenopprette energiflyten i kroppen som er relatert til forannevnte.
- Hva vi tenker, føler og gjør har nemlig en stor sammenheng med flyten av elektriske beskjeder gjennom kroppen.

1. Energi – tradisjonell EFT modell

- EFT bygger på en modell hvor følelsesmessige problemer knyttes til forstyrrelser i kroppens energisystem.
- Utgangspunktet er blant annet Gary Craigs opprinnelige formulering:
- «The cause of all negative emotions is a disruption in the body's energy system.»
- På norsk: «Årsaken til alle negative følelser er en forstyrrelse i kroppens energisystem.»

1. Energi – tradisjonell EFT modell

- I tradisjonell EFT tar vi utgangspunkt i at kroppen har et energisystem, og at følelsesmessige belastninger kan være forbundet med ubalanser i dette systemet.
- Ved å stimulere bestemte punkter på kroppen, samtidig som vi retter oppmerksomheten mot det som skaper ubehag, forsøker vi å redusere den følelsesmessige reaksjonen.
- Dette er den tradisjonelle energiforklaringen.

2. Tappepunktene

- EFT benytter bestemte punkter som tradisjonelt forbindes med meridiansystemet fra kinesisk akupunktur.
- Når vi tapper på disse punktene, stimulerer vi huden og underliggende sensoriske nerveender. Dette sender signaler gjennom det somatosensoriske* nervesystemet.
- Når vi tapper, gir vi nervesystemet en gjentatt, rytmisk stimulering. Samtidig arbeider vi med en følelsesmessig reaksjon.

*den delen av nervesystemet som registrerer sanseinntrykk fra kroppen - som berøring, trykk, temperatur, smerte og kroppens stilling

2. Tappepunktene

- Det interessante er kombinasjonen: Vi aktiverer noe som skaper ubehag, samtidig som vi tilfører en kroppslig stimulering som kan oppleves regulerende, beroligende.
- I den tradisjonelle modellen beskrives dette som balansering av energisystemet. I en nevropsykologisk* forståelse kan vi undersøke det som en samhandling mellom sensorisk stimulering, oppmerksomhet og følelsesregulering.

* noe som handler om sammenhengen mellom hjernens funksjoner og våre tanker, følelser og handlinger

3. Hvorfor fokuserer vi på problemet mens vi tapper

- Når klienten sier: «Selv om jeg kjenner denne angsten når jeg skal holde en presentasjon …»
- … retter vedkommende oppmerksomheten mot en bestemt følelsesmessig reaksjon.

3. Hvorfor fokuserer vi på problemet mens vi tapper

- Dette har flere funksjoner:

1. Aktivering: Klienten får kontakt med følelsen eller reaksjonen som skal bearbeides
2. Presisjon: Man arbeider med en konkret situasjon i stedet for et diffust problem
3. Observasjon: Klienten kan registrere hvordan reaksjonen forandrer seg underveis
4. Ny læring: Klienten får mulighet til å erfare at det er mulig å tenke på situasjonen uten å oppleve samme grad av ubehag

3. Hvorfor fokuserer vi på problemet mens vi tapper

- Et viktig prinsipp er at vi ikke forsøker å distrahere klienten fra problemet. Tvert imot - vi inviterer vedkommende til å være oppmerksom på det, samtidig som vi arbeider med å redusere reaksjonen.
- Vi kan ikke målrettet bearbeide en bestemt følelsesmessig reaksjon uten først å identifisere hva som utløser den. Derfor retter vi oppmerksomheten mot problemet mens vi tapper.
- Målet er at klienten gradvis skal kunne tenke på den samme situasjonen, men oppleve mindre følelsesmessig ubehag.
- Dette har likhetstrekk med prinsipper fra eksponeringsbaserte behandlingsmetoder, selv om EFT ikke er en slik terapi. Fordi vi **tapper** mens vi har fokus på problemet.

4. Hva betyr ordene vi bruker under tappingen

- Ordene har flere viktige funksjoner. De hjelper klienten å holde oppmerksomheten på et bestemt problem, beskrive følelsen presist og samtidig åpne for en mer aksepterende holdning til egen opplevelse.
- Ta for eksempel en klient med presentasjonsangst:
- Selv om jeg kjenner denne sterke angsten når jeg skal holde presentasjoner, aksepterer jeg at det er slik jeg har det akkurat nå
- Eksempler på påminnelsesfraser under tappingen
  - Denne angsten når alle ser på meg
  - Jeg er redd for å miste kontrollen
  - Denne uroen i magen

4. Hva betyr ordene vi bruker under tappingen

- I eksempelet på forrige side er det ikke nødvendigvis ordene isolert sett som skaper endring. De fungerer som en måte å aktivere og holde oppmerksomheten på den konkrete følelsesmessige reaksjonen.
- Den aksepterende delen av affirmasjonen (oppsett-setningen) kan også bidra til å redusere selvkritikk og gjøre det lettere å forholde seg til ubehaget.
- Presise, personlige formuleringer er vanligvis mer relevante enn generelle positive bekreftelser.

5. Hvordan kan vårt sinn lære en ny følelsesmessig respons

- Tenk deg at klienten har lært å forbinde presentasjoner med fare, ubehag og muligheten for å mislykkes
- Når hun forestiller seg en presentasjon, kan kroppen reagere med hjertebank, muskelspenning og uro
- Under EFT aktiveres denne forestillingen samtidig som klienten gjennomfører tappingen
- Et utfall av dette er at hun får en ny erfaring med den tidligere fryktede situasjonen: Hun kan tenke på den og samtidig oppleve at ubehaget er håndterbart eller avtar, eller forsvinner (pga tappingen)

Sunn skepsis

- Nye ideer møter ofte skepsis fordi de utfordrer vår tro og overbevisning
- EFT utfordrer omtrent samtlige allmenne oppfatninger om psykologi og behandling av emosjonelle lidelser
- Raske løsninger for «vanskelige» emosjonelle problemer blir sett på som umulige i visse kretser