Hva skal vi si når vi tapper?

- Erfaringen tilsier at det er vanskelig å komme på hva man skal si, som student / uerfaren EFT terapeut
- Hva er de riktige setningene/ordene (påminningsfraser) ved de ulike tappepunktene?

Lytt til hva klienten forteller og/eller føler

- Det viktigste er ikke å finne de «riktige» ordene, men å hjelpe klienten med å holde oppmerksomheten på det konkrete problemet, og den følelsesmessige reaksjonen som skal bearbeides

1. Karatepunktet – hva skal vi si i affirmasjonen (oppsettet)

- Affirmasjonen består vanligvis av 2 deler:
- A – Identifiser problemet:
  «Selv om jeg …(problembeskrivelse)
- B – vi legger til en formulering om aksept:
  «aksepterer jeg meg selv og mine …»

Eksempler

- «Selv om jeg kjenner denne angsten når jeg skal holde presentasjoner, aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt»
- «Selv om jeg blir sint når jeg tenker på det han sa til meg, aksepterer jeg meg selv slik jeg er»
- «Selv om jeg kjenner denne uroen i magen når jeg skal fly, aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt»

Vær konkret

- Det viktige er å være konkret
- «Selv om jeg har angst …» er mindre presist enn:
- «Selv om jeg kjenner denne angsten når jeg skal snakke foran kollegene mine …»
- Vi ønsker å arbeide med en bestemt reaksjon knyttet til en bestemt situasjon

Troverdig akseptformulering

- Det er også viktig at akseptformuleringen oppleves troverdig for klienten. Hvis klienten har vanskeligheter med å si «Jeg aksepterer meg selv … » kan man eksempelvis bruke:
- «…er jeg åpen for å akseptere at det er slik jeg har det akkurat nå»

De 8 tappepunktene – hva skal man si?

- Påminningsfrasene er ikke nødvendigvis 8 forskjellige suggesjoner. De er korte formuleringer som hjelper klienten å holde kontakt med det aktuelle problemet
- Det er derfor ikke nødvendig å finne på noe nytt ved hvert punkt.

2. De 8 tappepunktene – hva skal man si?

- Dette kan man forholde seg til:
- Selve problemet
- Følelsene problemet utløser
- Hvor følelsen merkes i kroppen
- Tankene som følger med
- Hva klienten frykter skal skje
- Klientens egne ord og beskrivelser
- Samme frase kan også sies på flere punkter

3. Praktisk eksempel - presentasjonsangst

- En person har nylig fått jobb som avdelingsleder, og må holde ukentlige presentasjoner
- Hun forteller: «Jeg gruer meg flere dager i forveien. Jeg blir redd for å miste tråden. Hjertet banker, og jeg kjenner en klump i magen. Jeg er redd for at medarbeiderne skal tenke at jeg ikke er dyktig nok.»
- Før tapping begynner spør terapeuten hvor sterkt ubehaget oppleves, på en skal fra 1 – 10. Hun svarer: 8

Oppsettet - karatepunktet

- «Selv om jeg kjenner denne sterke angsten når jeg skal holde presentasjoner, og er redd for å miste tråden, aksepterer jeg at det er slik jeg har det akkurat nå.»
- Denne affirmasjonen gjentas 3 ganger. Den trenger ikke å være 100% like hver gang, men den må beskrive det samme problemet

Første tappesekvens (eksempler

Tappepunkt	Forslag til påminningsfraser
Toppen av hodet	Denne presentasjonsangsten
Begynnelsen av øyebrynet	Jeg gruer meg flere dager i forveien
Siden av øyet	Jeg er redd for å miste tråden
Under øyet	Alle kommer til å se på meg
Under nesen	Denne klumpen i magen
Under leppen	Jeg er redd for hva de vil tenke
Kragebeinet	Denne sterke uroen
Under armen	Denne angsten for å presentere

Ingenting nytt

- Legg merke til at vi ikke har sagt noe annet enn det klienten selv har fortalt oss.
- Du trenger ikke å finne på hva de skal si. Klienten har allerede, i pretalken, eller underveis i terapien, fortalt oss det vi trenger å vite
- Senere, med mer erfaring, kan du si andre sekvens-fraser som kan være nyttige

4. Hva gjør vi på neste runde

- Etter første runde (evt. dobbelrunde) spør vi klienten (testing)
- «Når du nå tenker på den kommende presentasjonen, hva legger du merke til – på en skala fra 1 – 10, hvor ubehagelig er det å tenke på?»
- Klienten svarer kanskje: «Jeg er fortsatt redd, men nå er det mest tanken på at jeg skal glemme det jeg skal si. Ubehaget er på 5»
- Da har vi fått mer informasjon

Neste tappesekvens (vi følger utviklingen i klientens opplevelse, fremfor å følge et manus)

Tappepunkt	Forslag til påminningsfraser
Toppen av hodet	Jeg har fremdeles frykt for å glemme
Begynnelsen av øyebrynet	Tenk om jeg mister tråden …
Siden av øyet	… og ikke kommer på hva jeg skal si
Under øyet	Alle kommer til å merke det
Under nesen	Jeg føler meg fremdeles usikker
Under leppen	Frykten for å mislykkes
Kragebeinet	Jeg er redd for å dumme meg ut
Under armen	Fremdeles frykt for å glemme

5. Må vi alltid bruke forskjellige formuleringer på de ulike punktene?

- Nei. Det er fullt mulig å bruke den samme påminningsfrasen på alle 8 punktene:
- «Denne frykten for å glemme det jeg skal si»
- Slik var det mange som brukte EFT i de første årene
- Med tydelig fokus på det dominerende negative som klienten fortalte
- Og så evt. endre påminningsfraser for å adressere et annet aspekt ved neste runde(r)

5. Må vi alltid bruke forskjellige formuleringer på de ulike punktene?

- Å si det samme på flere / alle punktene kan være en enklere måte å gjennomføre EFT på, når man er uerfaren som terapeut
- Når du får mer erfaring kan du begynne å variere formuleringene og inkludere flere aspekter av problemet

5. Må vi alltid bruke forskjellige formuleringer på de ulike punktene?

- Det er heller ingen regel om at bestemte følelser eller formuleringer hører til bestemte punkter
- Punktene er «alltid» de samme
- Det er ordene (påminningsfrasene) som tilpasses det klienten jobber med

6. Hva om klienten ikke vet hva de føler?

- «Jeg vet ikke helt hva jeg føler, jeg bare vet at jeg ikke liker situasjonen»
- I slike tilfeller er det ikke nødvendig som terapeut å presse frem noen form for beskrivelse av følelser.
- Du kan f.eks. spørre: «Hva er det verste ved det å presentere?» «Hva tenker du kan skje». «Merker du noe i kroppen når du tenker på det». «Hvis du skulle beskrive ubehaget med noen få ord, hva ville du sagt?»

6. Hva om klienten ikke vet hva de føler?

- Svarene du får kan du så bruke direkte som påminningsfraser
- Dersom klienten fremdeles ikke klarer å sette ord på problemet, kan man som terapeut begynne med en enkel formulering:
- «Dette ubehaget jeg kjenner når jeg tenker på presentasjonen» på alle 8 punktene i sekvensen
- Det er meget mulig at klienten etter en slik runde, vil kunne være mer spesifikk før neste runde

7. Enkel huskeregel -oppsummering

- Testing: På en skala fra 1 – 10 …
- Karatepunktet: «Selv om jeg» + problemet + aksept
- De 8 tappepunktene (sekvensen):
- Problemet, følelsen(e), kroppsreaksjon, tankene, frykten, klientens egne ord,
- Etter en sekvensrunde: Ny testing (1-10). Hva kjenner klienten nå?
- Tilpass neste runde til svaret

8. Må vi begynne å bruke positive formuleringer

- Som student / uerfaren kan man tro at det er naturlig å begynne med positive fraser:
- «Jeg er trygg» – «Jeg mestrer presentasjonene» - «Jeg har full kontroll»
- Dette er ikke nødvendigvis riktig
- Dersom klienten fremdeles føler ubehag kan slike utsagn virke lite troverdige
- Viktigere å følge klientens opplevelse, fremfor å forsøke å styre den i en bestemt retning

8. Må vi begynne å bruke positive formuleringer

- Vi kan imidlertid begynne å stille forsiktige spørsmål, utforske mer ressursorienterte formuleringer - etter at klienten har gitt tilbakemelding om fremgang (testing: 1-10)
- «Hva om jeg kunne oppleve en trygghet neste gang jeg skal presentere noe?»
- «Kanskje jeg kan tillate meg å være litt roligere»
- «Jeg vet jo hva jeg snakker om»
- Dette er ikke en obligatorisk retning, men kan være nyttig når klienten er mottakelig for det

9. Oppsummering

- Det er ikke snakk om å prestere 8 gode sekvensfraser
- Hjelp klienten med å arbeide med følelsesmessige reaksjoner
- Pretalken gir nødvendig informasjon om hva klienten tenker, føler (mentalt og fysisk) og frykter

9. Oppsummering

- På karatepunktet lager vi en affirmasjon som beskriver problemet og samtidig inkluderer aksept
- På de 8 sekvenspunktene brukes (relativt) korte påminningsfraser. Disse kan variere eller de kan være like på 2 eller flere punkter (evt. alle 8 punktene)

9. Oppsummering

- Etter en fullført runde (eller 2) utfør testing. Altså finn ut hva klienten nå føler (forteller).
- Fortsett eventuelt med ny info fra klienten → ny affirmasjon med tilhørende påminningsfraser
- Det er ikke først og fremst terapeuten som skal være kreativ (selv om det naturlig kommer med mer erfaring). Vi skal lytte til klienten og bruke det vedkommende forteller oss.
- Ved fortsettelse er det ikke uvanlig å legge til: «Selv om jeg ***fremdeles*** …» dersom delvis fremgang har funnet sted