Forklaringsmodeller (1)

Østlig forklaringsmodell:

Gjennom stimulering av **akupunkturpunkter** løses det opp **blokkeringer** i tilhørende meridianer. **Energiflyten (chi)** gjenopprettes, og kroppens energisystem kommer i balanse.

Vestlig forklaringsmodell:

Gjennom stimulering av punkter på huden, som er kjent for sin evne til å lede elektrisitet, sendes det **beroligende impulser til amygdala** i hjernen. Derved **hemmes kjemp - eller flyktresponsen**.

Forklaringsmodeller (2)

Klassisk psykoterapi:

Negativ opplevelse	→	emosjonell forstyrrelse
Minne om negativ opplevelse	→	negativ emosjonell reaksjon

Energipsykologi:

Negativ opplevelse	→	forstyrrelse i kroppens energisystem
Minne om negativ opplevelse	→	negativ emosjonell reaksjon

Forskning på effektene av EFT I

- Det finnes mange gode studier på effektene av EFT (Rancour, 2017; Feinstein, 2019). Oppsummert viser de fleste studier at EFT kan være effektivt mot en rekke emosjonelle og fysiske plager.
- Deriblant angst, avhengighet, PTSD, traumatiske hendelser på individ- og samfunnsnivå, akademisk prestasjon/ytelse, dysleksi, vektreduksjon og cravings, depresjon og fobier, psoriasis, anfalls-forstyrrelser, fibromyalgi, hodepine og idrettsprestasjoner (Rancour, 2017).
- Den rapporterte suksessraten er foreløpig 98% (98% av deltakerne i en bestemt studie, opplevde bedring av EFT). Oppfølgingsstudier viser i tillegg at de positive effektene av EFT, i de fleste tilfeller, er varige.

Forskning på effektene av EFT II

- Videre viser studier at EFT har så godt som ingen rapporterte negative bivirkninger. Forskere beskriver derfor EFT som en metode som trygt kan benyttes av folk i alle aldre, både privatpersoner og av profesjonelle fagfolk.
- Som Rancour (2017) skriver er mange (spesielt i Vesten) skeptiske til EFT, til tross for økt bevis på at dette er en svært effektiv metode. Ifølge Nelms og Castel (2016, s. 416) innfrir EFT den Amerikanske Psykologforeningens 12 kriterier for evidensbasert behandling når det gjelder flere psykologiske tilstander som angst, depresjon, fobier og PTSD.
- Det trengs imidlertid flere storskala studier, for at EFT skal anerkjennes som en generell evidensbasert metode i det norske helsesystemet.

Forskning på effektene av EFT III

- Det forskere i dag er mest uenig om er hvorfor EFT er så effektiv. Forskere er med andre ord uenige om hva som er de aktive, underliggende, mekanismene i EFT – som gjør at 98% opplever bedring av metoden.
- Mens noen forskere hevder at den positive effekten av EFT kun skyldes en aktiv placeboeffekt – altså at EFT kun fungerer fordi de som bruker det har troen på at det vil fungere – mener andre forskere at det er **kombinasjonen** av den **fysiske tappingen** og det **mentale fokuset** på problemet som utgjør effekten (Rancour, 2017).

Forskning på effektene av EFT IV

- Selv om noen forskere mener at effekten av EFT kun skyldes en forventning om bedring, at EFT ikke er noe bedre enn allerede etablerte metoder som også bruker “distraksjon” og “eksponering” (at man utsetter seg for problemet ved å tenke på det), viser andre studier at dette ikke er tilfellet (Rancour, 2017).
- EFT har nemlig vist seg å være like effektivt for de som ikke tror at EFT vil hjelpe dem. Dette er noe utviklerne av dette kurset selv har erfart både privat og i klinisk praksis.

Forskning på effektene av EFT V

- Forskere har lenge vært interessert i hvorvidt **placebo-effekten** er en aktiv mekanisme i terapi (Benedetti, 2013; Howick et al., 2013; Colloca, Enck, & DeGrazia, 2016; Flik, Bakker, Laan, van Rood, Smout, de Vit, 2017; Zaoh, Becker, Yao, Ma, Kou & Kendrick, 2018; Curkovic & Kosec, 2019; Curkovic, Kosec & Savic, 2019). Dette gjelder i like stor grad effekten av veletablerte terapiformer og medisinske intervensjoner (f.eks. medikamenter).
- Dersom EFT fungerer fordi vi forventer at det skal fungere, og at denne forventningen så igangsetter kroppens innebygde måter å helbrede seg selv på, så er ikke dette nødvendigvis en dårlig nyhet. (Dyregrov, 2009). Tvert imot kan det også ha fordeler. Det er tross alt det vi ønsker å oppnå gjennom selvhjelpsteknikker – å fremme vår egen evne til å løse problemer/helbrede oss selv. Akkurat som at kroppen automatisk og naturlig leger fysiske skader og sår, kan også kroppen helbrede emosjonelle (psykiske) «skader».

Forskning på effektene av EFT VI

- Effektene av EFT er dermed ikke avhengig av hvorvidt man har troen på at metoden vil fungere eller ikke. Studier har også vist at EFT ikke bare er effektivt på grunn av det mentale fokuset på problemet (distraksjon og eksponering), men at kombinasjonen av dette fokuset og tappingen faktisk har en effekt (Rancour, 2017).
- Det er i tillegg kommet nyere studier som sammenligner EFT med andre vitenskapelig «aksepterte» teknikker. Disse studiene viser at EFT er minst like effektivt, om ikke mer effektivt enn «tradisjonelle» teknikker.

Forskning på effektene av EFT VII

- Oppsummert begynner EFT å få økt evidens, og anses per dags dato som et trygt og effektiv verktøy. Som psykologspesialist Atle Dyregrov skriver i psykologtidsskriftet finnes det få vel-kontrollerte studier, men nok undersøkelser og kasusrapporter til å gå videre med mer seriøse studier. De lærdes strides enda, men som Rigmor Elisabeth Felberg, psykologspesialist i klinisk psykologi sier: «Erfaringer med at tankefeltterapi har god effekt, bør bli retningsgivende i vurderingen av metodens betydning og ikke komme i skyggen av at forskning tar lang tid og fortsatt ikke er i stand til å fange det fulle og det hele». En slik holdning bør vi også ha til EFT, som er en videreutvikling av TFT. Selv om effektiviteten kan variere fra individ til individ viser så mange studier høye suksessrater, og så få begrensninger at det er vanskelig å ikke prøve EFT når man sammenlikner det med andre metoder, som har mye høyere risiko (Rancour, 2017).
- Det er uansett gledelig å legge merke til at flere og flere psykologer, samt andre helserelaterte yrkesgrupper i dag benytter EFT som en del av sin verktøykasse.

Kroppens to tilstander: stress ←→ reparasjon I

- Kroppen vår kan være i én av to tilstander til enhver tid. Den ene tilstanden er kjemp-flykt-frys (stress) og den andre tilstanden er reparer/hvile. Hver dag skjer det mange skader/feil i kroppen vår, helt ned på cellenivå, uten at vi merker det. Dette gjelder for alle mennesker. For at kroppen skal reparere disse skadene – slik at vi kan fungere optimalt både mentalt og fysisk – er det viktig at vi er avslappet, får i oss nok næring, søvn og fysisk aktivitet. Når vi er avslappet kan også kroppens immunforsvar bruke energi på å bekjempe sykdommer (uønskede bakterier) og fordøyelsen passe på at kroppen tar opp den næringen den trenger fra maten du spiser. Når vi derimot er stresset, som f.eks. hvis vi gruer oss til et møte, er for sent ute til jobb, har flere arbeidsoppgaver enn det vi har energi til eller føler vi kan mestre, blir utsatt for mobbing osv, går kroppen over i stressmodus. Det vil si at energien vi før brukte på hverdagslige og livsnødvendige funksjoner som å bekjempe sykdom, fordøye mat osv. nå brukes til å overkomme den stressende situasjonen vi er i, her og nå, selv om det bare er en bekymring.

Kroppens to tilstander: stress ←→ reparasjon II

- Hva vi opplever som stressende er forskjellig fra person til person. Stress oppleves når du føler at du ikke er i stand til å takle den utfordringen du står ovenfor eller at du opplever at du er i fare på en eller annen måte. Dette er uavhengig av om trusselen (faren eller den stressende hendelsen) er reell eller innbilt.
- Hvis kroppen din måtte velge mellom å løpe fra en sulten bjørn eller bekjempe en bakterie i kroppen, ville den prioritert å komme seg unna bjørnen først. Årsaken til dette er at det viktigste er å overleve. Det hadde vært et verdiløst utfall, om du bekjempet bakterier hvis du likevel ble spist av en bjørn.

Kroppens to tilstander: stress ←→ reparasjon III

- Stressresponsen er en livsnødvendig funksjon og hjelper oss med å overleve. Problemet oppstår imidlertid om vi forblir i stressmodusen over lengre tid, selv etter at den reelle eller «opplevde» faren er over. Med tanke på at det ubevisste sinnet vårt ikke forstår forskjell på virkelighet og fantasi, og alle erfaringer lagres her, er det ikke så vanskelig å skjønne hvordan dette kan påvirke oss negativt.

Kroppens to tilstander: stress ←→ reparasjon IV

- Ifølge allopatiske modeller (*alternativ behandlingsteori*), genererer stressresponsen systemisk betennelse ved å aktivere HPA-aksen (hypothalamus, hypofysen og binyrebarken) i kroppen. I normale situasjoner, vil denne responsen forsvinne så fort overlevelses-hendelsen er over (f.eks. så fort vi har kommet oss unna bjørnen). Hos mange individer ser man imidlertid at denne stressresponsen forblir aktiv (*selv om vedkommende ikke lenger er i fare eller i en stressende situasjon*), hvilket gjør at mer stresshormoner enn nødvendig (kortisol, noradrenalin og adrenalin), frigjøres i systemet.

Kroppens to tilstander: stress ←→ reparasjon V

- Stresshormoner er kjemiske budbringere som sender beskjeder til kroppen om at den er i fare og må kjempe eller flykte (eller fryse om ingen av de to første alternativene er en mulighet). Kroppen oppfører seg med andre ord som om den fremdeles løper fra en farlig bjørn (er i en stressende situasjon).
- Den repeterte stimuleringen stresshormonene medfører produserer økt aktivering av følelse-senteret amygdala, hukommelse-senteret hippocampus, og andre hjerneområder assosiert med frykt og engstelse. Med mindre disse tilbakemeldings-loopene forstyrres (ved at kroppen får beskjed om at den er trygg), vil denne stressresponsen, med dens fysiske og psykologiske konsekvenser, fortsette, hvilket kan resultere i kroniske betennelsestilstander (*Rancour, 2017, s. 383-384*). Studier har også vist at stresshormonene, spesielt kortisol, er skadelige for kroppen vår i uvanlig store mengder og over lengre tidsperioder.

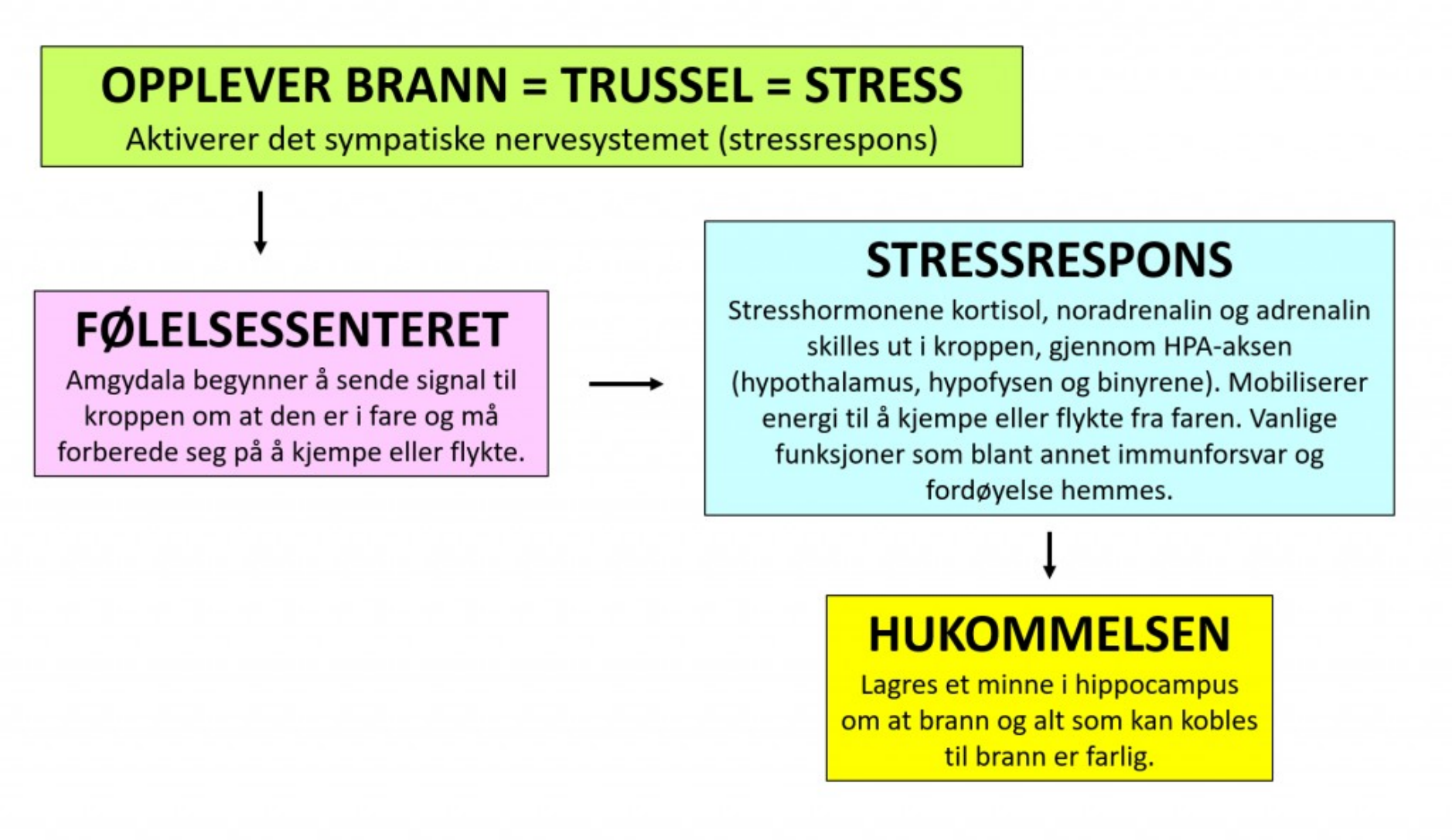
Hva som skjer i kroppen når vi benytter EFT I

- Grunnen til at vi har valgt å ta med denne informasjonen om stress versus reparasjon, er for at du skal forstå de negative konsekvensene av langvarig stress og hvordan EFT (og/eller hypnoterapi) kan hjelpe med å forebygge helsen vår.
- Vi skal nå se på hva som skjer i kroppen når vi bruker EFT. Som tidligere nevnt er forskere fremdeles noe uenige om nøyaktig hva som skjer i kroppen vår under EFT, og hvorfor det er så effektivt. For å forstå dette kreves det gode forskningsverktøy og flere store studier. Forklaringen som blir presentert her, er imidlertid en av de mest kjente hypotesene.

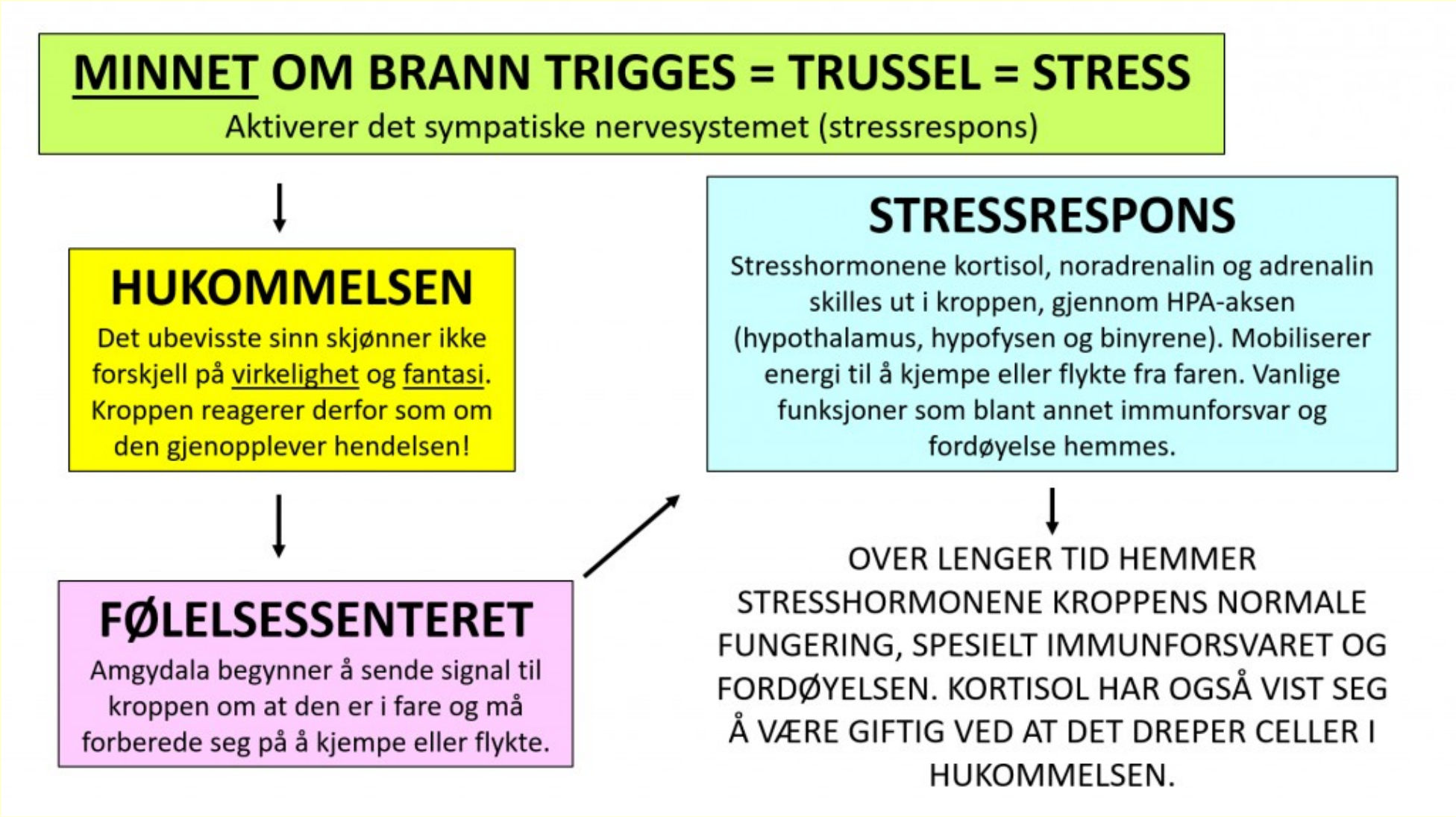
Hva som skjer i kroppen når vi benytter EFT II

- EFT jobber på kognitive og energiske nivåer samtidig. Samtidig som man holder de problematiske symptomene eller tilstanden i fokus, og tapper på de utvalgte akupunkturpunktene, blir et kognitivt skift og en energisk frigjøring produsert. Når man retter oppmerksomheten mot en emosjonell trigger, problematisk hendelse, eller et uforløst traumatisk minne, aktiveres amygdala, hvilket aktiverer en trussel/stress-respons.
- Når vi samtidig stimulerer utvalgte akupunkturpunkter, sendes deaktiverende signaler ved å redusere aktiveringen mens triggeren fortsatt er mentalt aktiv. Hippocampus registrerer at minnet eller triggeren blir trygt tatt del i, uten en stressrespons, og at de nevrologiske banene som initierer den assosierte stressresponsen er permanent forandret. Å være i stand til å aktivere minnene eller møte på triggere uten limbisk aktivering (stress-respons) blir den nye «normalen».

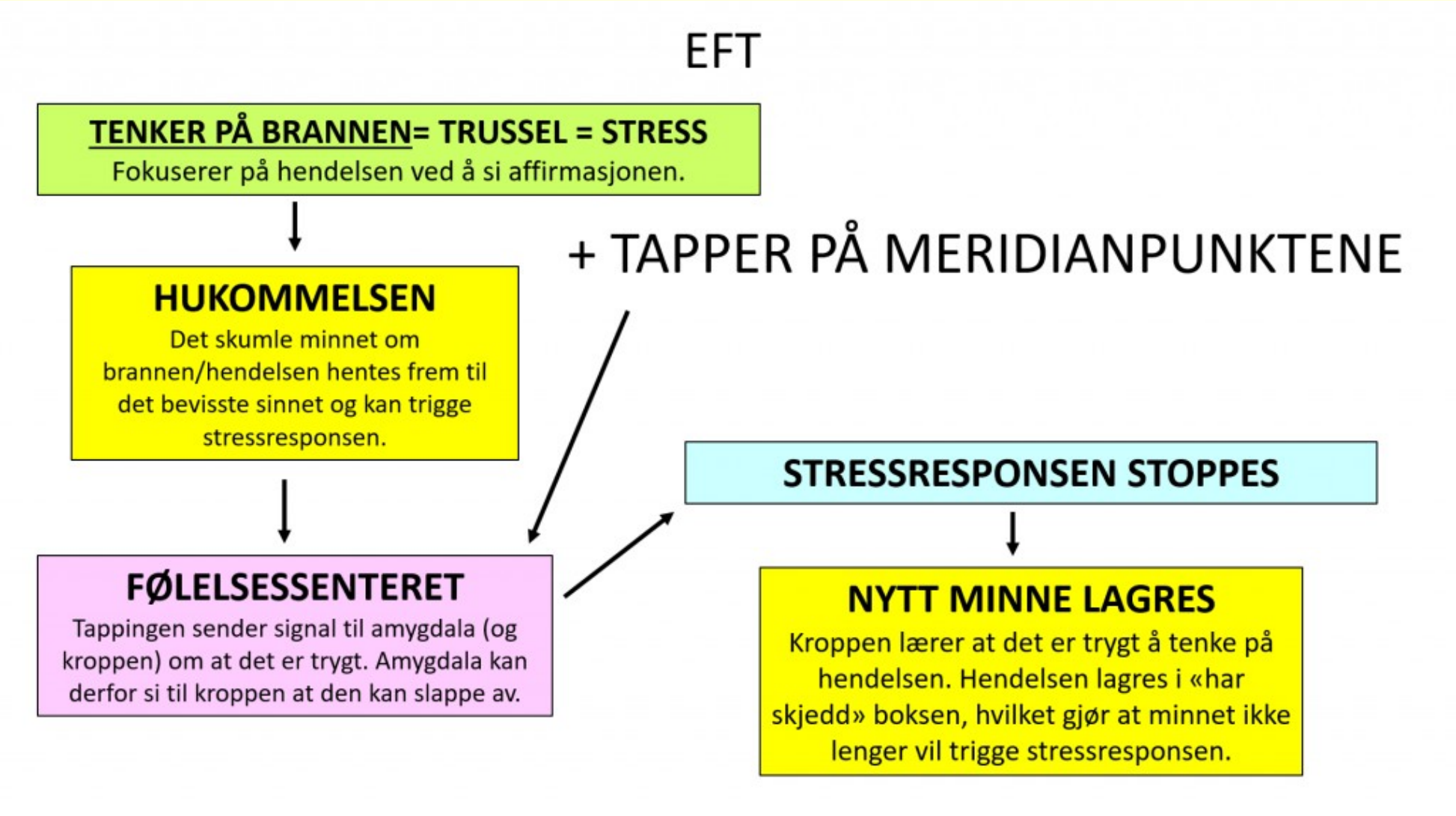
Hva som skjer i kroppen når vi opplever stress I



Hva som skjer i kroppen når vi tenker på en tidligere stressende opplevelse II



Hva som skjer i kroppen når vi har brukt EFT på en tidligere stressende opplevelse III



En hypotese om hva som skjer i kroppen når vi bruker EFT.

Forstyrrelser i kroppens energisystem - I

- Forstyrrelser i kroppens energisystem har en dyptgående effekt på den personlige psykologien. Jo mer forstyrrelser – jo mer er vi i ubalanse.
- Ved å banke på spesifikke punkter på kroppen, samtidig som vi mentalt er «tunet» inn på det vi ønsker å endre - kan energiforstyrrelser/ blokkeringer rettes opp. Dette gjenoppretter balansen mellom kropp og sinn, og gir kroppens vedlikeholdssystemer bedre arbeidsvilkår.

Forstyrrelser i kroppens energisystem - II

- Bankingen fjerner/korrigerer blokkeringer/forstyrrelser i vårt energi-system – noe som er viktig både for vår mentale og fysiske helse.

Hold deg til ditt kompetanse-område - *Ikke gå steder du ikke hører hjemme!*

Personer med (tøffe) traumatiske hendelser, psykotiske tilstander, personlighetsforstyrrelser, suicidale tilstander, generelt ikke psykiatriske eller medisinske diagnoser. Disse skal henvises til spesialist (lege, psykolog, psykiater).

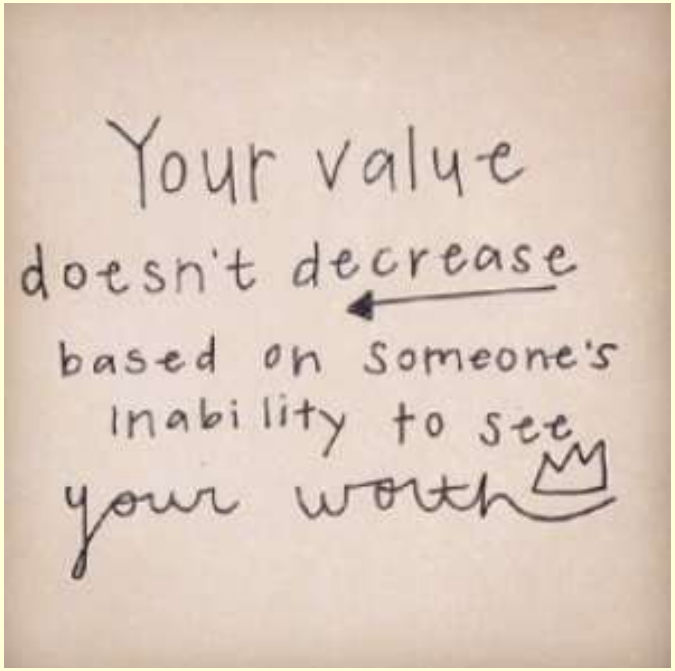
EFT har neppe bivirkninger, fordi det ikke brukes:

- Kirurgisk inngrep
- Nåler
- Piller eller kjemikalier
- Manipulering av kroppen
- Stråling



Hva mer kan du forvente av EFT?

- Forsterke og forbedre selvbildet
- Bedre forståelse av deg selv og måten du reagerer på
- Velge måten du ønsker å reagere på
- Opprettholde balansen i hverdagen
- Kommunisere bedre
- Oppleve bedre relasjoner til andre



GRUNNERKLÆRINGEN

Årsaken til negative følelser skyldes forstyrrelse(r) i kroppens energisystem.

