

EFT – Emotional Freedom Technique

&

smärta

EFT är ett enkelt verktyg där man genom att knacka med fingertopparna på speciella akupunkturpunkter bl.a. kan bearbeta och lindra smärta. Vid knackning utsöndras ”må-gott-hormoner” samtidigt som man bryter smärtsignaler. Mer information hittar du t.ex. hos eftscandinavia.se.

Hjärnan prioriterar vissa signaler

Hjärnan mottar hela tiden tusentals signaler från olika delar av kroppen och måste prioritera bland dessa. Den väljer då i första hand ut de signaler den uppfattar som ett hot mot kroppen och filtrerar bort de andra. Annars skulle vi hela tiden översköljas av intryck, allt från klädernas tryck mot kroppen till luften som rör vid huden när vi går. Smärta ser hjärnan som ett hot, eftersom smärtans syfte är att varna för kroppsskada och dess signaler släpps därför fram i första hand.

Men varför fortsätter hjärna i vissa fall att skicka signaler, trots att skadan kanske är läkt, som den gör vid kronisk smärta? Jo, hjärnan lär sig vilka signaler som är viktiga att släppa fram till dig. Detta gör den genom att se hur du reagerar på signalerna. Om den får en signal från kroppen som skulle kunna vara ett tecken på smärta provar den att släppa fram den till dig. Om du då gör något som svar på denna signal; avbryter det du håller på med, blir rädd, skrädd eller ledsen, lär sig hjärnan att det här var en viktig signal och den ställer in övervakningssystemet på att spana extra efter dessa signaler. Om du istället agerar som att smärtan inte är farlig utan bara observerar att den finns där och inte låter den påverka vad du gör, tolkar hjärnan det som att signalen inte var särskilt viktig. Gradvis blir då övervakningssystemet mindre uppmärksam på just dessa signaler. Detta är vad som sker när du lugnt accepterar det som är just nu.

Vill du veta mer om hur hjärnan tolkar smärtan kan jag rekommendera smärtforskaren Dr G Lorimer Moseleys TED-talk (finns på Youtube) eller hans bok *Painful Yarns*.

För mig har detta varit en viktig kunskap, då jag, genom en studie i KBT (kognitiv beteendeterapi) jag deltagit i, lärt mig att vid smärta lugnt bara observera den del i kroppen som smärta. Utan att värdera. Är det en ny smärta frågar jag vad den vill säga mig, för det kan vara något jag behöver ta hand om, och skickar sedan läkande grönt ljus in i området. Men är det den gamla vanliga iakttar jag den bara. Efter en stund av stilla kärleksfullt iakttagande brukar smärtan släppa. Om jag samtidigt knackar medan jag iakttar går detta snabbare – har jag märkt. *(Detta var ett stycke ur min kommande bok ”Happy Body – från smärta till lust & glädje”)*

Själva behandlingen är lätt att göra själv när man väl memorerat alla faser och en runda tar bara några minuter. I början behövs det oftast flera rundor innan man upplever resultat. Så var envis, ge inte upp om du inte märker något efter några minuter. Om inget händer kan det bero på att kroppen har en egen agenda

EFT kan även vara ett sätt att programmera om hjärnans vanemässiga utskick av smärtsignaler vid den långvariga smärtan. Verktuget är väl värt att prova, då det inte kostar mer än lite av din tid att sätta dig in i övningen. Dessutom har du alltid verktyget, dina händer, med dig. EFT kan även vara ett sätt att programmera om hjärnans vanemässiga utskick av smärtsignaler vid den långvariga smärtan.

RUNDAN – punkter du knackar på

Nedanstående punkter knackas lätt ca 7 -10 gånger i denna turordning. Du kan knacka på vilken sida du vill eller på båda samtidigt. Knackar du många rundor kan det vara skönt att byta hand ibland. Prata gärna högt med dig själv, din kropp och smärtan (eller vad du väljer att behandla). Känn vad som kommer upp, uppmärksamma tankarna - och lita på din intuition



I: Knacka med fyra fingrar på handens ”karatesida” medan du säger din intention, din startmening. Ex. Trots att jag har denna smärta... är jag ok.



II: Knacka med två fingrar vid ena ögonbrynets inre punkt – eller vid båda.



III: Fortsätt till ögonhålans yttre benkant



IV: Rakt under pupillen, mot ögonhålans benkant



V: Mitt under nästippen



VI: Mitt i hakgropen



VII: Gropen högst upp mellan bröstben och nyckelben



VIII: Mitt under armhålan i höjd med bröstvårtan/bh-bandet



IV: En runda avslutas högst upp på hjässan, vid kronchakrat (i linje med ryggraden)

FÖRBEREDELSE

Se till att inte bli störd under din knackning.

Ha gärna en anteckningsbok i närheten där du kan skriva ner ev. insikter som kommer till dig. Skriv gärna ner din definiering också innan, framför allt graderingen, då är det lättare att sedan se skillnaden.

Definiera smärtan så detaljerat du kan;

- Var exakt sitter den?
- Hur känns den? Molande, isande, pulserande, skärande?
- Vilken färg har den? Hur ser den ut? Har den någon doft eller smak? Kanske låter det något om den. Använd alla sinnen när du definierar den.
- Vilken styrka mellan 1–10 har den? (10 är högsta möjliga smärta)
- Minns du hur smärtan uppkom från början? Om inte, var öppen för att det kan komma upp minnen när du knackar

BEHANDLINGEN

Knacka på EFT-punkterna

- **Inledningsfrasen;** Ex ”Trots att jag har den här molande, pulserande, mörkblå smärtan i korsryggen vid bäckenet så är jag helt ok. Trots smärtan som pulserar genom mina kotor i korsryggen accepterar och uppskattar jag mig själv och min kropp. Trots den ihållande mörkblå högljudda smärtan vid ryggraden, just där bäckenet fäster, älskar jag mig själv och min kropp helt och hållet.”

- Fokusera på smärtan, på kroppsörnimmelserna, medan du knackar en eller flera rundor. Låt de ord komma som kommer spontant medan du högt definierar det du upplever med alla dina sinnen.

Paus och reflektion

- Ta några djupa andetag och gör en ny skattning. Har något ändrats? Har smärtan minskat något? Eller har den tagit en annan form? Har färgen ändrats? Kanske blivit svagare?
- Fundera över om smärtan vill säga dig något? Kanske något du bör förändra i ditt liv?

Fortsätt knacka

Knacka på de känslor, tankar och insikter som dyker upp. Definiera smärtan; t.ex. molande, tryckande, isande, bultande, skärande, och försök hitta bilder som kan lösa upp dem. Exempel; isande - tänk dig solstrålar som värmer området och smälter isen, tryckande – föreställ dig en ballong som du låter luften pysa ur. Använd din fantasi för att skapa bilder som betyder något för dig och lek dig fram.

Om minnen kommer upp, knacka på dem. Är de för många, kan du knacka på dem separat vid ett senare tillfälle – och fokusera på ett i taget. Börja med de svåra, kanske behöver du knacka på förlåtelse, förlåta dig själv för din del av smärtans uppkomst.

Om du får en insikt om vad smärtan/kroppen vill säga dig, vad du bör förändra, kan du knacka på det. Övertyga hjärnan om att den inte längre behöver skicka smärtsignaler, för faran är över. Lova kroppen att ta hand om den, att göra de förändringar som den behöver, (de svar du fick på frågan "Vad vill du säga mig?")

Övergå sedan till positiva, stärkande fraser, ex. "Jag väljer att ta ansvar, jag väljer att förändra...etc" – beroende vilka svar du får på frågan "Vad vill du, smärtan, säga mig?". Dessa rundor bör vara ca dubbelt så många som de där du knackar på jobbiga känslor.

Knacka på tacksamhet över din fantastiska kropp som ger så mycket upplevelser och även njutning. Kroppen som är din bästa vän, som ska bära dig genom hela livet. Din själs tempel – om du vill se det så.

Tänk först Acceptans sedan Uppskattning, Högaktning, Kärlek. Ge din kropp all din uppskattning, högaktning och kärlek – om du kan. Om det inte känns sant, börja med Acceptans. När du väl accepterat din kropp kommer de andra sedan lätt, det är min erfarenhet.

Gör en ny skattning.

Hur mycket har smärtan minskat? Kanske har den flyttat sig till ett annat ställe, dvs ett ställe du inte kände innan, då den första smärtan var starkare. Gör då gärna om proceduren och knacka på det nya stället.

Håll på så länge du upplever att det hjälper.

För mer information om EFT, gå gärna in på Gary Graigs sida <https://www.emofree.com/> där du gratis kan hämta en manual.

Information på svenska finner du bl.a. hos <https://www.eftscandinavia.se/>

Du hittar även information på Youtube under "Tapping" och "EFT"

Detta var ett stycke ur min kommande bok "Happy Body – från smärta till lust & glädje"