

Varför gå till en EFT-terapeut när man kan knacka själv?

Iréne Ödmark-Hall



Varför gå till en EFT-terapeut när man kan knacka själv?

Under de senaste tjugo åren har EFT tapping blivit en av världens populäraste självhjälpsmetoder. Med knackning kan man lugna ner sig i skarpt läge, och ta hand om vardagsproblemen när de dyker upp.

Men knackning har mycket mer att erbjuda.

Om du redan kan knacka kanske du undrar varför du skulle ha behov av en EFT coach/terapeut? Du kan ju göra så mycket själv!

Ja, är du metodisk och envis kan du komma långt på egen hand. Men för att komma längre behövs ofta support.

Man kan inte läsa etiketten när man är inne i burken

Vi har alla vår bestämda uppfattning om livet. Vad som är bra eller dåligt, rätt eller fel, vad hälsa är, varför vi mår som vi mår etc.

Dessutom har vi en tendens att tro att det vi tycker och tänker är den enda rätta. En absolut sanning!

Tillsammans med en coach eller terapeut som har en annan version av hur saker och ting hänger ihop får du hjälp att se det hela ur ett annorlunda perspektiv. Det kan få saker och ting att skifta och innebära en enorm utveckling för din del. Talesättet "Man kan inte läsa etiketten när man är inne i burken" gäller verkligen här.

Är det verkligen tryggt?

Men det finns en annan och kanske viktigare orsak till varför det ger så mycket att jobba med en terapeut/coach. En orsak med neurobiologiska rötter.

Varför gå till en EFT-terapeut när man kan knacka själv?

Med EFT knackning sker den största förändringen när man kan vända sin uppmärksamhet inåt, mot vad som händer i kropp och sinne. För att kunna göra det behöver vi uppleva att någon håller "spacet" åt oss, det vill säga ser till att vi är trygga.

För inte alltför länge sedan levde vi människor i en värld där man riskerade att anfallas av vilda djur eller av fiender. Då hade det varit livsfarligt att slappna av och vända sin uppmärksamhet inåt på det sätt man gör i EFT – om man inte hade någon där som höll vakt och varnade om fara nalkades.

Det här är ytterligare en anledning till att de flesta av oss inte klarar av att nå de djupare nivåerna i oss själva på egen hand. Vårt nervsystem hindrar oss helt enkelt från att bli så sårbara för yttervärlden.

Visserligen har samhället förändrats enormt sedan dess, men vi har fortfarande ett nervsystem som skannar omvärlden för faror och lätt aktiveras om ingen "håller vakt" över oss.



Varför gå till en EFT-terapeut när man kan knacka själv?

Människor behöver människor

En tredje, och minst lika viktig aspekt är att mänsklig kontakt och socialt sammanhang främjar läkning.

Spädbarn kan inte reglera sin egen stress. För att kunna lugna ner sig när de är arga eller ledsna behöver de en annan person, med ett "reglerat nervsystem" – det vill säga lugn och i balans, som överför sin vuxna trygghet till barnet.

Dessutom har många av de problem vi brottas med också en aspekt av att man känner sig ensam eller isolerad. "Det fanns ingen som hörde mig eller hjälpte mig..." "Det är bara jag som känner så här..." "Det är något fel på mig..." "Jag kan inte lita på någon..."

Återigen – ensamhet har alltid varit ett hot mot vår överlevnad. Vi människor behöver varandra för trygghet och gemenskap. Att kunna dela sina erfarenheter, antingen på du och jag med en coach/terapeut, eller i en grupp, gör att man kan släppa på föreställningen att man är ensam och övergiven och måste klara allt på egen hand. Detta i sin tur öppnar upp för läkning på ett djupt mänskligt plan.

Transformation på djupet

Det här är några av anledningarna till att det kan vara så transformerande att jobba tillsammans med en coach/terapeut. Det kan stötta dig att göra det bästa av ditt liv. Det kan spara dig år av frustration och lidande.

Om du ägnat dig åt EFT som självhjälp ett tag kanske det är dags att hitta en knackterapeut/coach för att komma vidare. En trygg person med adekvat utbildning och livserfarenhet som kan hjälpa dig förändra ditt liv på det sätt du önskar och behöver.

Irène Ödmark-Hall (med inspiration från Sam Neffendorf)

Irène Ödmark-Hall

Om du vill veta mer om EFT Tapping:

www.eftscandinavia.se

