



# Helande knackningar

Knackningar på speciella punkter på kroppen kan snabbt och effektivt avbryta kroppens stressresponser. Det säger Nick Ortner, som är aktuell med nya boken "Knacka dig fri med EFT" på svenska. EFT förenar traditionell kinesisk akupressur och modern psykologi i en mycket enkel metod, som sägs behandla själva grundorsaken till olika hälsoproblem.

**Text** Ane Frostad **Bild** StjärnDistribution

**E**tt ovanligt projekt pågår just nu i Newton, en mindre stad i Connecticut, USA. Anhöriga och berörda efter den tragiska dödsskjutningen vid Sandy Hook Elementary School har under drygt ett års tid erbjudits EFT som metod för bearbetning och läkning av de traumatiska sår som händelsen fört med sig. I centrum för projektet står *Nick Ortner*, en eldsjäl som brinner för att så många som möjligt ska få ta del av de positiva effekterna av EFT han hittills sett i sitt arbete. När jag ber Nick berätta om vad som engagerar honom mest just nu får jag känslan av att Sandy Hook-projektet ligger honom särskilt varmt om hjärtat, inte minst för att han själv bor i Newton.

- Jag är överraskad av hur snabbt vi har lyckats uppnå positiva resultat i Newton. Detta projekt är en fantastisk bekräftelse på styrkan i metoden och jag hoppas och tror att det kan inspirera andra.

Även amerikanska krigsveteraner har fått prova EFT just för bearbetning och läkning av trauman. Kongressmannen *Tim Ryan* har imponerats av de resultat han fått ta del av och har nu rekommenderat Departementet för krigsveteraner att ta behandlingsmetoden på allvar. Dels för att han anser att metoden minskar människors lidande, men också för att han ser en möjlighet till stora ekonomiska besparingar för samhället.

**EFT HAR SITT** ursprung i tankefältterapi, TFT, som utvecklades på 1980-talet av psykologen *Roger Callahan*. En av Callahans patienter, Mary, led av extrem vattenfobi. Den var så stark att den styrde hela hennes liv och gav henne kroniska magsmärter. Efter ett års terapi utan större framgång bestämde sig Callahan för att prova något nytt. Han hade nyligen läst om traditionell kinesisk medicin och fått kunskap om meridianerna, kroppens energibanor. Callahan

instruerade Mary att knacka på kindbenet, på den akupunkturpunkt som stimulerar magens meridian. Resultatet förstumade dem båda. Efter bara kort tids knackande försvann både Marys magsmärter och hennes vattenfobi.

**DETTA BLEV INLEDNINGEN** på flera års forskning för Callahan, och hans arbete resulterade i den förfinade, men även komplicerade tankefältterapi. En som reagerade på tankefältsterapiens komplexitet var Callahans elev *Gary Craig*. TFT-terapeuterna lade ner stor möda på diagnostisering och muskeltestning, och olika knackningssekvenser erbjöds för olika diagnoser, med starkt fokus på att det var viktigt att "knacka rätt". Craig observerade emellertid att många patienter blev hjälpta av knackningen även när de hade diagnostiserats fel eller när meridianpunkterna knackades på i fel ordning.

Utifrån denna insikt skapade han den enkla knackningssekvens som utgör grunden i EFT (Emotional Freedom Techniques). Sekvensen kan varieras, men det är samma punkter som används. Enligt Craig kan EFT användas för varje fysiskt eller psykiskt problem man kan tänkas ha. EFT kan uppenbara själva stressens orsak och ersätta den tidigare stressresponsen kopplad till problemet med ett nytt tillstånd av lugn, trygghet och inre frid.

**NICK ORTNER BLEV** den som skulle föra kunskapen om EFT ut till allmänheten på ett lättbegripligt sätt. Hans bok "Knacka dig fri med EFT" är redan en internationell storsäljare och sägs vara den mest praktiskt användbara och övergripande presentation av EFT som hittills gjorts. I boken beskriver Ortner hur EFT kan användas mot olika typer av stress, missbruk, fobier, kronisk smärta och relationsproblem. Metoden beskrivs som en slags quick fix och djuparbete i ett och

samma paket. Ibland kan smärta eller stress försvinna på bara fem minuter, men knackningen kan även leda en vidare neråt i ett känslomässigt djup som man kanske inte visste att man hade. Den kan skala av känsla efter känsla tills man upptäcker sina egna omedvetna föreställningar om verkligheten eller får kontakt med ett ödesdigert och traumatiskt minne.

**NICK ORTNER HÅLLER** med om att metodens dubbelsidighet kan verka anmärkningsvärd.

- Ja, det finns verkligen två sidor av denna metod. Den är enkel att lära och man kan snabbt uppnå minskad stress och en känsla av lätthet och ljus. Den andra sidan är djup, många saker kan komma upp. Det är väldigt varierande hur snabbt man kommer ner på djupet. För vissa går det snabbt, andra möter större inre motstånd och behöver kanske längre tid på sig. Det är viktigt att man lyssnar på det.

- Jag uppmanar alla att främst använda sin intuition som vägledare när det gäller hur djupt man vill gå. I början kan det vara bra att anlita en terapeut. Har man djupa problem att bearbeta kan det vara svårt att hantera dem själv. De flesta känner dock oftast själva vad som är bäst på ett intuitivt plan. Man får även stöd av sin egen kropps skyddsmekanismer. Om det som kommer upp är för starkt att ta tag i just nu kopplar man oftast själv bort problemet och förmår inte att knacka.

Enligt Nick är metodens dubbelsidighet både en styrka och en svaghet.

- Styrkan är att man väldigt snabbt kan få en positiv respons. Detta är också svagheten. Vissa människor behöver gå djupare, men ger upp när de inte uppnår resultat efter fem minuter. De orkar kanske inte med tanken på en längre tids inre arbete och blir därför besvikna. ►



KORT  
OM  
NICK

**NAMN** Nick Ortner.  
**CIVILSTATUS** Gift med Brenna.  
**BOR** Newton, Connecticut.  
**YRKE** Vd, EFT-terapeut och författare.

Nick är vd i The Tapping

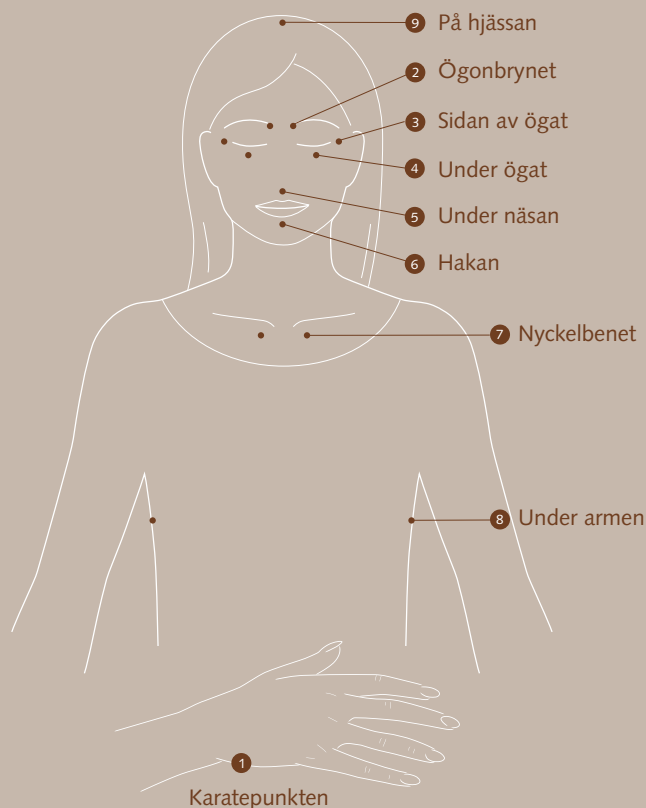
Solution, ett företag vars vision är att lära ut EFT till allmänheten. Genom böcker, filmer och cd-skivor sprider företaget kunskap om hur EFT kan ge ett mer hälsosamt och stressfritt liv. Nicks årliga online-program [tappingworldsummit.com](http://tappingworldsummit.com) hade senast över en halv miljon deltagare från hela världen. The Tapping Solution stödjer en mängd humanitära projekt, bland annat genom att erbjuda EFT efter traumatiserande händelser och situationer.

"Kroppen  
svarar  
positivt  
när vi är  
ärliga."



## KNACKA DIG IGENOM PUNKTERNA

1. Välj ditt "mest angelägna problem" (MAP) och formulera en påminnelsefras.
2. Uppskatta intensiteten i ditt MAP mellan 0 och 10 på en så kallad smärtskattningsskala.
3. Formulera en utgångsfras.
4. Knacka på karatepunkten medan du upprepar din utgångsfras tre gånger.
5. Knacka dig igenom de åtta punkterna i EFT-sekvensen medan du säger din påminnelsefras högt. Knacka 5–7 gånger på varje punkt.
6. När du är klar med knackandet på de åtta punkterna, ta ett djupt andetag.
7. Kontrollera dina framsteg genom att återigen uppskatta intensiteten i problemet på en skala från 0 till 10.
8. Upprepa vid behov för att uppnå den lindring du önskar.



**I EN KNACKNINGSSEKVENSS** fokuserar man på "det mest angelägna problemet" (MAP) medan man knackar. Det kan till exempel handla om fysisk smärta, en person man stör sig på, en begränsande tanke om en själv eller en situation som är upprörande att tänka på. När man så nyanserat som möjligt formulerat sitt problem graderar man smärtan eller obehaget som det medför på en skala från 1–10. Nästa steg är att formulera en så kallad "utgångsfras". Denna fras väcker och tar fram energin i problemet. Den grundläggande utgångsfrasen är uppbyggt på följande sätt: "Trots att [MAP], accepterar jag mig själv precis som jag är." "Det kan till exempel låta så här: "Trots att jag har ont i ryggen accepterar jag mig själv precis som jag är."

I den grundläggande EFT-sekvensen knackar man först på den så kallade "karatepunkten" på utsidan av handen (se illustration) medan man upprepar utgångsfrasen tre gånger, därefter knackar man sig vidare genom de åtta punkterna samtidigt som man uttalar en så kallad "påminnelsefras". Påminnelsefrasen är kort, bara ett par ord som för tankarna till ens problem, till exempel "Den här ryggvärken". Man upprepar påminnelsefrasen högt vid varje knackningspunkt för att påminna om problemet och behålla fokus på det.

När knackningssekvensen är över graderar man återigen smärtan eller obehaget. Ibland är smärtan helt borta, ibland har den bara minskat lite eller inte alls

och ibland har något helt nytt dykt upp, en känsla, tanke eller smärta, en underliggande orsak som blir ett nytt MAP att knacka vidare på.

**ATT MAN INOM EFT** fokuserar så starkt på det negativa problemet kan synas märkligt. Inom personlig utveckling hör vi ofta talas om vikten av positiva tankar och affirmationer, och hur dessa hjälper oss att attrahera det vi önskar oss mest, både kroppsligt och känslomässigt. Kan det verkligen vara nyttigt att påminna sig om det som är smärtsamt om och om igen?

- Vi börjar alltid med "negativ knackning" eftersom det är viktigt att vi talar sanning, förklarar Nick. Ibland kan vi dämpa intensiteten i smärtan genom att föra in det positiva ganska snart därefter, men det måste kännas sant. Om du är riktigt arg och jag på en gång ber dig säga positiva affirmationer så kommer de inte att vara sanna. Vid vilken tidpunkt man bör föra in det positiva är ett intuitivt beslut. Ibland behöver man ingen "positiv knackning" alls, man knackar och repeterar det negativa och efter ett tag börjar man må bra. Då finns ingen anledning att föra in något mer positivt, kroppen svarar positivt när vi är ärliga.

**NICK ORTNER** ÄR försiktig med att definiera EFT som ett botemedel och i sin bok uttrycker han ödmjukhet inför den mänskliga kroppens komplexitet. Han hävdar dock bestämt att knackning är ett oerhört kraftfullt verktyg för att rensa bort den *känslomässiga energi* som har



Intuitiv Healing  
– Distsans eller på plats  
EFT, Emotional  
Freedom Technique  
– Skype eller på plats

**Helpah**  
*helena pahlm*

Helena Pahlm  
**070-561 32 53**  
www.helpah.com

Välkommen!

## EFT - Emotional Freedom Technique

- Vill du förändra ett beteende?
- Sluta sabotera för dig själv?
- Nå din ideal vikt?
- Leva din dröm?
- Optimera din hälsa?
- Nå din fulla potential?

Vi träffas "live" eller via skype

Madeleine Magnusson  
**Success Education**  
c/o Science Park, Halmstad  
Mobil: 0730-80 83 83  
successeducation.se  
madeleine@successeducation.se

**Success Education**  
*lev din dröm*

lagrats i kroppen.

- När man tänker på hur snabbt och enkelt blockerad känslomässig energi kan bidra till allvarliga och även livshotande sjukdomar, varför skulle det inte också vara möjligt att snabbt och enkelt vända processen?

Forskare vid Harvard Medical School har under det senaste decenniet med hjälp av hjärnscanning visat att man kan dämpa amygdalans (en del av hjärnan) larmsignaler hos en rädd person genom att stimulera utvalda meridianpunkter.

- Även om vi ännu inte säkert vet varför, verkar det som om knackning stänger av amygdalans larmfunktion och avaktiverar hjärnans kamp- eller flyktreaktioner. När vi knackar på meridianernas ändpunkter skickas ett lugnande budskap till kroppen och amygdalan uppfattar att situationen är trygg.

Nick är också noga med att påpeka att hans bok endast ger riktlinjer och vägledning. De olika varianterna av knackningssekvensen som han lär ut kan användas som startpunkter. Man lär sig dem, sedan kan man släppa dem och börja styra

knackningen själv.

- Knackning kräver inte exakt precision. Följ din egen intuition och använd knackningen när och hur du vill. Du kan välja att göra den till ditt livsprojekt eller bara ta fram den ibland, som en meditation.

- En viss stress i livet är bra, den är en viktig del av vår livsupplevelse som hjälper oss att växa. Det är när stressen stannar kvar i oss som den inte längre hjälper oss utan istället kan vara nedbrytande. Djupast sett är EFT en process av läkning och befrielse, och av att lära sig något av sina tidigare negativa erfarenheter. Det som sedan finns kvar är det sanna jaget, den vackra varelse vi är innerst inne, förståelsen och förlåtelsen av ens förflutna. Och att se de möjligheter som framtiden bär med sig. ☺

*Plus mer*

[thetappingsolution.com](http://thetappingsolution.com)

## VINN!

Free lottar ut 5 ex av boken "Knacka dig fri med EFT", i samarbete med Soulfoods ([soulfoods.se](http://soulfoods.se)). Skriv några rader om varför du är nyfiken på EFT. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning". Mer information om boken hittar du på sidan 15.



## Lätta på vikten!

Släpp taget och hitta din trivselvikt



Ny unik kurs med **EFT** och holistisk dietist  
För dig som vill uppnå varaktig förändring

[www.latta-pa-vikten.se](http://www.latta-pa-vikten.se)



**Nya beteenden, tankar och känslor SNABBT**

Stor eller liten förändring  
– hos oss är du alltid välkommen!

## Välkommen till svenska EFT-terapeuter

Göteborg:

**CARINA HERMANSSON**  
[www.carinahermansson.se](http://www.carinahermansson.se)

Malmö:

  
[www.lyckligmedlivet.se](http://www.lyckligmedlivet.se)

Mariestad:

  
[www.eft-coach.se](http://www.eft-coach.se)

Norrköping-Linköping:

**KNEIPPENS FRISKVÅRD**  
– för din kropp och själ  
[www.kneippensfriskvard.se](http://www.kneippensfriskvard.se)

Umeå:

**EFT Scandinavia**  
Stresshantering & Positivt Lärande  
[www.eftscandinavia.se](http://www.eftscandinavia.se)

Uppsala:

**Nina Koenigs Hallberg**  
[www.ninahallberg.com](http://www.ninahallberg.com)

Stockholm:

  
**Golden Opportunity**  
[www.goldenopportunity.se](http://www.goldenopportunity.se)

**EFTpedagogen Stockholm**  
GunMarie Engström  
[www.eftpedagogen.se](http://www.eftpedagogen.se)

**KNACKPUNKTEN**  
Ovanligt Effektiv Förändring  
[www.knackpunkten.se](http://www.knackpunkten.se)

**Tina Lee**  
CENTER  
[www.tinaleecenter.se](http://www.tinaleecenter.se)

**Ulrika Bein Fahlander**  
Cert. Advanced EFT Practitioner  
[www.eft-behandling-stockholm.com](http://www.eft-behandling-stockholm.com)

**Forskning och studier**  
Ett sextiotal dokumenterade studier stödjer den ovanligt effektiva metoden EFT.

EFT – emotionell frihetsteknik