

A woman with dark hair pulled back, eyes closed, and a serene expression. She is wearing a light green top and a grey cardigan. Her hands are positioned over her chest, with fingers tapping. She is wearing a silver ring on her left hand and several bracelets on her right wrist. The background is a plain, light color.

# EFT Tapping

## för inre frihet och goda relationer

EFT, Emotional Freedom Techniques eller tapping, är en varsam och kraftfull metod för att släppa stress, smärta och de begränsande känslor och tankar som håller en tillbaka i livet. Genom lätta knackningar hjälper tapping oss att landa i nuet och öppna upp för nya möjligheter. Iréne Ödmark-Hall och Emma Dinmali Fredhamn samtalar om vad tapping är, hur det fungerar – och hur det kan hjälpa oss skapa goda relationer, både till oss själva och till andra.

**Text** Iréne Ödmark Hall och Emma Dinmali Fredhamn **Bild** Lisa Wildare, Madeleine Steinbach (shutterstock.com) **Foto** Ingrid Sjöberg, Privat **Illustration** Matilda Hall

**V**i sitter i trädgården med varsin kopp te och pratar EFT Tapping. Vad det är och hur det fungerar, men också hur det kan hjälpa. Det känns varmt, vänligt och avspänt, så där som det gör efter ett bra pass tapping. De lätta knackningarna får en att landa i nuet och nya möjligheter öppnar sig. Kanske också att man får kontakt med något som är större än en själv ... Rosorna doftar och blandar sig med våra funderingar.

**Irène:** Det känns alltid så skönt när jag har knackat! Tryggt och öppet på något sätt. Jag minns när jag första gången kom i kontakt med EFT. Då tyckte jag det var det absolut knasigaste någonsin! Hur kan det göra någon skillnad för ens mående om man sitter och bankar sig i ansiktet på vissa punkter? Men när jag något år senare provade EFT i skarpt läge - jag var helt söndersliten efter en separation - ja, då kände jag att det verkligen hände något. På djupet. Kan inte riktigt förklara men det var som om mitt livsbagage inte kändes lika tungt längre. Det var både subtilt och omvälvande på samma gång.

Sedan den dagen blev jag helt förälskad i EFT. Läste allt jag kom över, knackade på alla som kom i min väg och utbildade mig vidare. Och nu är jag EFT International Master Trainer och utbildar andra EFT-terapeuter - eller "knackologer" som en liten klient uttryckte sig. Ja, barn gillar också tapping!

**DÅ NÄR JAG** började, för över 20 år sedan, fanns nästan ingen forskning på EFT. Man pratade också mycket om meridianer och om att lösa upp blockeringar på ett energimässigt plan, vilket ju är sant. Men numera finns också andra, mer västerländskt naturvetenskapliga förklaringsmodeller. Det roliga är att forskningen nu är på väg att komma i kapp och "bevisa" det som vi som använder oss av tapping vetat länge! Att det fungerar och att man mår himla bra av det.

**Emma:** När jag hittade EFT Tapping utbildade och certifierade jag mig för att kunna dela det vidare. EFT är ett fantastiskt redskap och det kändes som att min terapeutiska verktygslåda nu blev komplett. Det är så vackert att man kan använda tapping både för självhjälp, när något känns obehagligt, men också då man vill gå djupare i terapi. De flesta av oss bär på upplevelser som överväldigar oss och som vi inte kunnat ta hand om själva. Då är det fint att hitta en terapeut som tryggt kan finnas vid ens sida när man befriar sig från det som skaver och hindrar en att leva så som man vill.

"Man kan lugna ner sig ovanligt snabbt med EFT."

**Irène:** Exakt. EFT är ju ganska enkelt i grunden, det handlar i stort sett om att knacka på rätt ställe och att vara någorlunda intonad på "problemet" när man gör det. Man kan lugna ner sig ovanligt snabbt med EFT. Man behöver inte ens prata, knackningarna tar hand om ens överaktiverade nervsystem och lugnar ner det på direkten.

Men vi människor är komplexa, och ibland är det svårt att veta vad man ska knacka på. Man ser ju inte etiketten när man är inne i burken. Så därför är det så oerhört värdefullt med någon som kan guida. Någon som ser och kan närma sig det onda, det motstridiga inne i en. För vi har ju så många olika delar inne i oss! Både det sårbara, och de strategier och beteenden som vill försvara det sårbara. Och oftast även en inre röst som kritiserar och på så sätt skärper den inre konflikten. Det är först när de där inre rädlorna stillats som vi kan stå i vår fulla potential, hela och autentiska.

**Emma:** Känns igen! Jag växte upp i en familj där mamma flyttade långt ifrån oss när jag var 6 år och jag bodde hos pappa och styvmor. Jag var tidigt olycklig och tyckte det var svårt att förstå mig på andra. Mest ville jag vara osynlig och bete mig perfekt för att inte få uppmärksamhet. Jag var väldigt rädd för ilska och var själv aldrig arg. Jag hade depressioner som blev allt längre och behövde en hjälp jag inte klarade att be om.

När jag var 17 år lärde jag mig meditera, och det var början på en andlig resa genom shamanism, healing, Aura Soma med mera. Jag testade samtalsterapi men kände inte att det räckte för att göra mig fri.

**NÄR JAG VAR** 29 år kom jag till Ängsbacka kursgård och samma år till Osho-centret i Indien. Där började min resa hem till mig själv. Jag hittade terapier som involverade kroppen och upplevde hur jag förändrades så att min omvärld började bemöta mig annorlunda. Med all terapi som jag själv behövde blev jag efter hand själv terapeut. Jag älskar att få stödja andra genom det som är svårt, till ett nytt liv med en ny relation till sig själv och andra.

**Irène:** Ja, visst känns det gott att få dela med sig! Min resa är lite annorlunda men samtidigt väldigt lik. En mamma med massor av trauma som satte spår även hos mig i form av dålig självkänsla och rädsla för att synas och höras. Stress och sömnproblem. Plus en massa andra nojor. Och precis som du tycker jag inte att enbart samtal räcker för full läkning. Kroppen behöver sitt - min väg hem blev först genom frigörande dans, The 5 Rhythms, och senare via tapping.

**DET FINA MED EFT** tycker jag är att det kombinerar samtal och kropp. De där lätta knackningarna signalerar till amygdala, vårt emotionella stresscentrum, ▶

## IRÉNE ÖDMARK-HALL



är Skandinavien enda EFT International Master Trainer och har i flera år varit ordförande i EFT Förbundet - för Tapping i Sverige.

Certifierad i tapping-varianterna Intention Tapping, Picture Tapping och Identity Healing.

Driver onlineportalen EFT Connect - en mötesplats med hjärta för alla som gillar tapping och är även författare till "Trots att jag har cancer ... om att må så gott som möjligt i ett utsatt läge med hjälp av EFT och mindfulness".

Specialitet: Våga tala, självkänsla, sömn, stöd vid cancer. Integrerar gärna bild och rörelse i sina sessioner, och jobbar traumamedvetet.

## EMMA DINMALI FREDHAMN



är Cert. Advanced EFT Practitioner och arbetar som terapeut sedan mer än 20 år tillbaka. Hennes verktyg är EFT Tapping, familjekonstellationer och TRE (Tension & Trauma Release Exercises).

Tillsammans med sin man Jem driver hon företaget Golden Path.

Specialitet: Stress, trauma och relationer.



## Kort om!

### Emotional Freedom Techniques eller tapping

- ☺ EFT Tapping kombinerar urgammal akupunkturkunskap med modern psykologi och neurovetenskaplig forskning. Kan liknas vid en slags "psykologisk akupunktur utan nålar" eller ett "handfast komplement till mindfulness".
- ☺ Metoden utformades på 1980-talet i USA av Gary Craig, och är en vidareutveckling och förenkling av föregångaren TFT, Thought Field Therapy.
- ☺ Det finns många olika varianter av tapping – med eller utan ord.
- ☺ Fungerar som självhjälp och i terapi.
- ☺ EFT botar inte sjukdomar men stärker kroppens självläkande förmåga.
- ☺ Minskar halten av stresshormonet kortisol med ca 40 % efter en timmes knackning.
- ☺ Ökar må gott-hormonerna serotonin och oxytocin.
- ☺ Hjälper oss programmera om traumatiska minnen och ger mätbara förändringar i hjärnan.
- ☺ Mer info om EFT och forskning hittar du på EFT Förbundet – för Tapping i Sverige.

([eftforbundet.se](http://eftforbundet.se))

att det är dags att tagga ner. När man låter kroppen vara med i samtalet blir det mer givande och djupgående. En klient till mig uttryckte det som att "med EFT kommer man in på det väsentliga på en gång". Man ser sanningar och sammanhang som man inte varit medveten om innan.

Och de där sammanhangen, vare sig vi förstår dem medvetet eller inte, gör att vi kan ta hand om alla möjliga slags problem. Inte bara fysisk smärta, utan även psykisk. Rädslor av allehanda slag, fobier, depression, ångest, oro, uppskjutarbeteende, emotionell överätning, PTSD och CPTSD (komplex posttraumatisk stress). Listan är gigantiskt lång!

**DET SPELAR INGEN** roll vilket problem mina klienter kommer med. Vi tar hand om det uppenbara först. Löser upp de känsloloknutar som håller det hela på plats. Först när det är gjort är det dags att på ett autentiskt sätt ge utrymme för positiva affirmationer om hur man vill vara, känna eller göra. För de har definitivt en plats i EFT också, men utan grundarbetet manifesteras de oftast inte.

**Emma:** Många som kommer till mig längtar efter en kärlekspartner. En del har aldrig haft en relation och en del har haft korta eller destruktiva förhållanden. Ofta är det något kring våra första relationer, mamma, pappa, syskon, som påverkar. Ibland finns det även saker som hänt i tidigare generationer som vi får titta på. Eftersom jag också använder Familjekonstellationer passar det bra att ta till stöd i dessa fall.

Väldigt mycket kommer vi

## ” EFT Tapping är ett väldigt bra verktyg både för att bearbeta och få insikter.

dock åt med EFT Tapping genom att vara i kontakt med svåra händelser medan vi knackar på punkterna. När stress och obehag lättar kan vi börja förhålla oss annorlunda och se klarare.

**IBLAND HAR MAN** som barn börjat tala illa till sig själv, antingen som en upprepning av vad andra sagt eller för att vi tror att vi inte är värda bättre. Om andra bemött en illa kanske man gjort det begripligt genom att tänka "Det måste vara något fel på mig. Annars hade det inte hänt!"

Efter hand blir det en vana att nedvärdera sig själv. Som vuxen kan man få stöd i att genomskåda om det man tänker och känner verkligen stämmer. EFT Tapping är ett väldigt bra verktyg både för att bearbeta och få insikter. Efter det är det tid att lära sig något nytt, att tala till sig själv med omsorg och värme.

**Irène:** Jag gillar att själva EFT-modellen innehåller en stor dos acceptans och självmedkänsla. Man balanserar "problemet" med ord som "fast jag känner mig ledsen just nu så är det så det känns och jag är ok" eller "trots att jag får ont i magen när jag tror att pengarna inte ska räcka så är det så min kropp pratar med mig just nu". "Även om jag tror att det är något fel på mig, alla andra verkar ju så lyckade, så kan jag acceptera mig själv med värme och medkänsla."

**Emma:** De behov vi hade som barn har inte alltid blivit bemötta och lever därför kvar i oss omed-

vetet. Det kan kännas som en känslomässig törst efter en förälders kärlek eller som ett smärtsamt avbrott från det man upplever att man borde ha fått.

Vi kan kalla den här delen av oss för det "sårade inre barnet". I våra relationer med andra kommer det sårade inre barnet upp till ytan ibland. Plötsligt bär man sig ganska konstigt åt, det är som ens beteende blivit kidnappat av en arg 3-åring eller ledsen 7-åring. I en relation till en partner kan detta bli en stor belastning och man ser inte varandra ordentligt.

**FÖRR ELLER SENARE** brukar behovet av att kunna ta hand om sitt inre barn komma upp. De flesta vill på längre sikt kunna ha en relation fri från drama och projektioner.

Själv har jag upplevt hur en relation har slukat hela mitt fokus. Idag är jag väldigt tacksam att ha funnit de verktyg som gjort så att jag kan leva i en relation där vi är som två träd med egna rötter som står bredvid varandra och ger varandra näring medan fokus är värt gemensamma mål framför oss.

**Irène:** Vilken vacker metafor! Jag tänker att på något sätt också gäller för hela samhället också. Att kunna vara i balans med sig själv och ha goda relationer till andra leder i förlängningen till en bättre värld. Att nå dit är inte alla gånger enkelt, det behövs en rejäl dos envishet, mod och medkänsla. Och massor med kärleksfull tapping! ☺

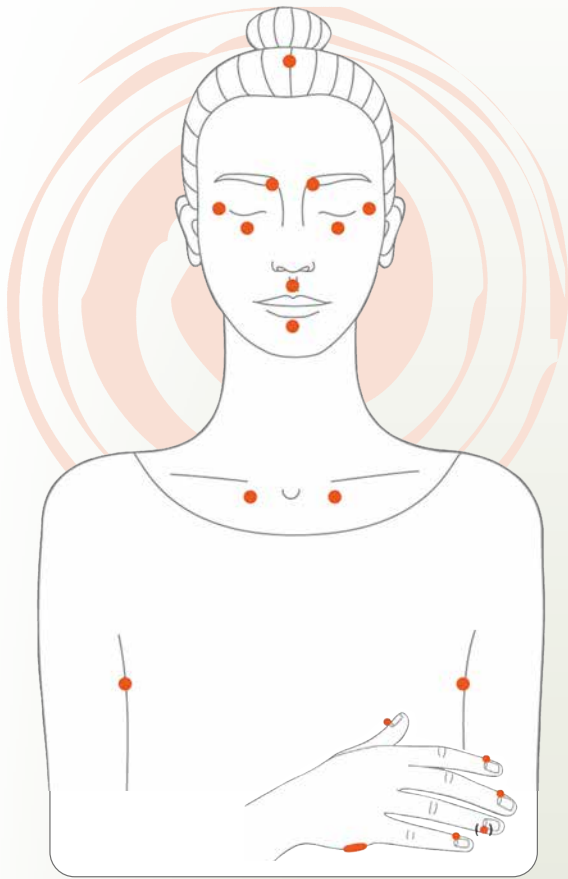
## Vinn!

Free lottar ut 5 stycken e-kurs "EFT för hemmabruk – släpp stress & oro" i samarbete EFT Scandinavia. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning".

## Plus mer

[www.eftforbundet.se](http://www.eftforbundet.se)  
Irène Ödmark-Hall:  
[www.eftscandinavia.se](http://www.eftscandinavia.se)  
Emma Dinmali Fredhamn:  
[www.goldenpath.se](http://www.goldenpath.se)

## KNACKPUNKTERNA



### Enkel tappingguide för självhjälp

Börja med att lära dig knackpunkterna (se bild). Du knackar lite lätt på dem med två fingrar, med ena handen eller båda.

- ☺ Tona in lite lätt på det som är "problemet". Skatta gärna hur laddat det är, på en skala från 1–10.
- ☺ Hur känns det i kroppen när du tänker på ditt "problem"? Vad du än känner är okej, det är din kropp och dina känslor det handlar om.
- ☺ Knacka 7–12 gånger på varje punkt. Du kan vara tyst eller prata högt för dig själv. Knacka några rundor.
- ☺ Pausa, kolla av. Reflektera. Hur känns det nu? Hur laddat är det? Har något skiftat? Återigen – det är inget särskilt som ska hända när man knackar, ta emot det som händer med vänlig nyfikenhet.
- ☺ Gå vidare och upprepa proceduren om du behöver.
- ☺ Ibland kan känslor bli starkare när man sätter i gång och knackar. Man skapar liksom utrymme för dem. Fortsätt knacka, och andas. Blir det för mycket pausar du, tar hand om dig. Kanske en promenad? Lite dans? Prata med någon?

Vid allvarigare problematik rekommenderas att du söker upp en certifierad tapper/EFT-terapeut.

32 år!

# Regnbågens

## Böcker & Smycken



Butiken är välfylld med:

Vackra kristaller · Energifyllda stenar & smycken  
Klangskålar · Meditationskuddar · Rökelse  
Aroma diffusers & eteriska oljor · Tarot- & orakelkort  
Böcker för personlig utveckling & andlighet

Nu är Tarot, Medial vägledning, Handtydning & Human Design tillbaka i butiken! Se [☞ bokadirekt](#)



Webbshop! [www.regnbagens.com](http://www.regnbagens.com)



[f](#) regnbagensbooks [i](#) regnbagensbockersmycken

Haga Nygata 11, GÖTEBORG · 031-13 33 75  
vardagar 10–18 lördagar 10–16 söndagar 12–16

[www.regnbagens.com](http://www.regnbagens.com)