

# Rom for nytenkning i terapi

Det er gledelig at Atle Dyregrov ønsker debatt om nye terapeutisk metoder. La oss utvide repertoaret når det gjelder god og effektiv psykologisk behandling, og inkludere metoder som Emotional Freedom Techniques.

PSY  
KOL  
OGI

TEKST

**Edle Hofslı**

PUBLISERT 5. oktober 2009

## DEBATT: TANKEFELTTERAPI

Vi må evne å kombinere kritisk tenkning med åpenhet for nye metoder, skrev Atle Dyregrov i julinummeret. Han mener at tankefeltherapi er en metode som bør inkluderes blant psykologenes terapeutiske verktøy. Edle Hofslı er enig.

### Emotional Freedom Technique

Jeg har erfaring med Emotional Freedom Techniques (EFT) gjennom kurs i London og praksis i nåværende jobb. EFT er også en energipsykologisk metode, den er basert på tankefeltherapi og videreutviklet av amerikaneren Gary Craig ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)). EFT består i likhet med tankefeltherapi av lett banking på akupressurpunkter, men i et universelt mønster uansett hvilket problem som behandles. Prosedyren innledes vanligvis med det som kalles psykologisk reversering (Mollon, 2008), som utføres ved å banke på et bestemt akupressurpunkt samtidig som man setter ord på problemet sammen med en positiv affirmasjon. Metoden er lett å lære og kan gjøres så enkel eller avansert som terapeuten er fortrolig med.

Jeg anvender metoden primært innenfor en intensiv korttidsdynamisk ramme, og som et supplement i arbeid med traumetilstander. Den lar seg fint implementere innenfor andre teoretiske modeller.

### Nyttig og effektivt

Metodens bruksområde er bredt. Mange kan fortelle om oppsiktsvekkende resultater ved bruk av EFT på et mangfold av tilstander – det være seg PTSD-symptomer, depresjon, angst, fobier, og somatiske tilstander som ryggplager, hodepine, muskelspenninger og generelle smertetilstander ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)). Jeg opplever at EFT kan være til stor nytte når pasientens motstand mot forandring er stor og når språket for følelser er fattig. EFT har for meg bidratt til å se pasientenes plager i et mer helhetlig perspektiv, særlig sammenhengen mellom psyke og soma.

Min erfaring at metoden er varsom, og ikke utsetter pasientene for ytterligere angst eller følelsesmessig belastning. De raske og gode endringene som kan finne sted bidrar ytterligere til å etablere håp for både pasient og terapeut og styrker alliansen.

Når jeg tar til orde for EFT og liknende metoder, er det vel vitende at dette er et kontroversielt felt. At psykologer anvender metoder som hvem som helst andre kan ta i bruk, aktualiserer fagpolitiske problemstillinger. Psykologfaget trenger å definere seg som forskjellig fra andre profesjoner og behandlingsformer. Likevel bør det etter min mening være rom for nytenkning og utvidelse av repertoar hva gjelder god og effektiv psykologisk behandling. Derfor er det gledelig at Atle Dyregrov åpner for nysgjerrighet og debatt omkring dette. Mine erfaringer gjennom det siste året er gode, og inspirerer til både å øke forståelsen for og til å utvide bruken av EFT og energipsykologisk metodikk.

[eeh@sus.no](mailto:eeh@sus.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 10, 2009, side*

**TEKST**

**Edle Hofslı**