

Tapping mot stress og psykisk ubehag

Golfspiller Caroline Westrup bruker tappig for å finne fokus, de yngste fotballspillerne på Strømsgodset for å få bukt med hjemlengsel, psykologer bruker metoden hvis tradisjonelle metoder kommer til kort, og anestesileger bruker den for å roe ned pasienter før de legges i narkose eller for å normalisere hjertets sinusrytme.

TEKST GRY HAMMER FOTO SHUTTERSTOCK OG MAY B. LANGHELLE

Tidligere i vinter ble første konferanse for helsepersonell som bruker eller ønsker å bruke tapping i sitt arbeid med pasienter, arrangert i Oslo. Initiativtaker og TFT-instruktør Mats Uldal



(f. 1955) har store ambisjoner med å få den enkle metoden ut til flest mulig og mener at tapping har en viktig plass i alle institusjoner, også i skolen, og burde egentlig vært allemannseie! I løpet av helgen stiftet vi bekjentskap med den påstått effektive og enkle metoden og flere dyktige representanter av norsk helsevesen.

Hva er tapping?

TFT, EFT, tapping og *Neuro Tapping* er begreper vi hører om hverandre. Kjært barn har mange navn, noe som kan være noe forvirrende for en som i utgangspunktet ikke vet mye om temaet. Ned-enfor får du en oversikt over de ulike begrepene og hva som legges i dem. Man bruker fellesbetegnelsen energipsykologi på alle disse variasjonene med samme utgangspunkt.

TFT (tankefeltterapi) er en behandlingsform sammensatt av elementer

fra tradisjonell kinesisk medisin, akupressur, kinesiologi og kognitiv terapi. Den ble utviklet av den amerikanske psykologen Roger J. Callahan (f. 1925) fra slutten av 1970-tallet. Han mente å ha oppdaget en helt ny tilnærming til å løse følelsesmessige problemer. Behandlingsmetoden var basert på erfaringer som ledet til en hypotese om at kroppen har et energifelt som oppstår når vi tenker, og dette ble kalt et tankefelt. Feltet inneholder all informasjon om det vi til enhver tid tenker på. Informasjonen styrer underbevisstheten, bevisstheten og våre følelser. Metoden ble i første rekke utviklet for å behandle fobier. Etter hvert erfarte Callahan også gode resultater med traumer, angst, avhengighet, tvangslidelser og andre psykosomatiske problemer.

I behandlingen stimuleres såkalte akupunkturpunkter ved å banke lett på disse samtidig som man mentalt fokuserer på det aktuelle følelsesmessige problemet. I klassisk akupunktur blir huden punktert, men ved tapping bankes det lett på de samme punktene med fingrene, noe som hevdes å ha samme virkning. Utøverne snakker om informasjonsforstyrrelser i energibalansen, der vanskelige tanker, følelser og

smerter oppfattes som informasjonsforstyrrelser i tankefeltet. I starten får klienten behandling av terapeut, men læres etter hvert opp i å utføre teknikken på seg selv.

EFT (*Emotional Freedom Technique*) bygger på Callahans utgangspunkt og ble utviklet av ingeniøren Gary Craig (f. 1940). Han liker å benevne metoden som noe som er følelsesrelatert framfor tankerelatert, noe som raskt gir assosiasjoner til fornuften. Her er det snakk om å jobbe med irrasjonelle følelser, altså følelser som er forsterket og ikke lenger er fornuftige, slik vi kan se ved fobier som flyskrekk, tunnelskrekk og irrasjonell frykt for fugler eller fjær. I tillegg bruker EFT en rekke affirmasjoner eller bekræftelser som er satt i system, noe Callahan brukte fra starten og testet rundt 1995. Til sin forundring opplevde han å høste like gode resultater uten affirmasjoner. Han gikk derfor helt bort fra dette.

Et tredje navn er *Neuro Tapping Techniques* eller TFT med avanserte spørreteknikker (AST), som brukes av Mats Uldal. Han har bakgrunn som idrettspsykologisk rådgiver og brakte TFT til Norden. Uldal har de siste 20 åra jobbet som TFT-instruktør og er



Les mer om tapping

- Callahan RJ. Tankefeltterapi. Helbred deg selv og andre ved hjelp av lett banking på kroppens energibaner. Oslo: Hilt & Hansteen, 2004.
- Uldal MJ. De sa det ikke var mulig. Sinnsro med tankefeltterapi. Oslo: Flux Forlag, 2007.
- Uldal MJ. Følelser og fornuft. Oslo: Cappelen Damm, 2011.
- Ortnor N. Bank deg frisk. Oslo: Cappelen Damm, 2014.
- TFT er en evidensbasert behandling av posttraumatiske stress-symptomer: <http://nrepp.samhsa.gov/ProgramProfile.aspx?id=60#hide3>
- TFT ble i 2016 klassifisert som en evidensbasert teknikk for traumer og stressrelaterte problemer, selvregulering og personlig evne til å komme seg etter motgang. Den er en lovende teknikk for fobier, panikk, angst, depresjon og generell fungering og velvære: <https://aceblog.org/2016/02/05/touchdown-energy-psychology-tft-now-listed-in-national-registry-of-evidence-based-programs-practices/>

teknikkene til å få et bedre liv ved å ”stikke hull på ballongen” med de aller sterkeste følelsene. Til tross for at hun deltok via Skype, klarte hun med sin sterke karisma og tilstedeværelse å formidle mange spennende perspektiver på og metoder for selvhjelp. Likevel var det minst like interessant å høre på de som fysisk var til stede og hvordan vårt eget helsepersonell bruker tapping i løpet av arbeidsdagen på sine pasienter.

Overlege som tapper

Trine Landsem (f. 1968), overlege og spesialist i aneste-siologi ved St. Olavs hospital i Trondheim, fortalte at hun bruker nevrotapping nesten daglig. – Traumepasienter er ofte veldig engstelige, og tapping



som avspenningsteknikk er da et fint verktøy. I stedet for å si at alt går bra, bruker jeg teknikken for å roe dem ned før de blir bedøvet. Er kroppen rolig før jeg legger dem i narkose, restituerer de seg ofte raskere etterpå. Tapping er helt naturlig og uten bivirkninger. Jeg opplever også ofte at det går raskere å bruke denne teknikken enn tiden det tar å hente, forberede og gi beroligende medikamenter. Jeg sier for eksempel: ”Jeg ser at du er redd” og ber pasienten deretter å fortelle litt for

blant de mest erfarne på feltet i hele Europa. Han mener at metoden er spesielt effektiv på problemer skapt av følelser som fobier, traumer, redsel og smerte. – Ved å tenke på problemet samtidig som du banker, starter en prosess der følelsers intensitet endres, slik at smerter og andre problemer forsvinner. Da vil også fastlåste tanke-mønstre kunne forsvinne. I tillegg er den uten bivirkninger, så det er lite å tape på å prøve tapping som et verktøy til selvhjelp, sier Uldal engasjert. – De avanserte spørreteknikkene jeg har

utviklet i kombinasjon med akupres-sur, tar brodden fra den irrasjonelle intensiteten av følelser. Kroppen har et fantastisk system for reparasjon av fysiske skader, men også et like fantastisk system for reparasjon av unødvendig sterke følelser, fortsetter Uldal, en engasjert mann av mange ord.

Andrea Pennington

Legen Andrea Pennington fra USA var først ute under konferansen og snakket om den traumatiserte hjernen og hvordan man kan bruke disse

å rette fokus på problemet og bruker da avspenningsteknikkene. Før kunne jeg bruke flere minutter på å roe dem ned, men med tapping går dette oftest mye raskere. Landsem fortalte at hun også bruker tapping på seg selv. Både hjemme og på jobb, og fortalte engasjert: – Som lege finnes potensialet for selv å bli redd. Mine beslutninger kan være avgjørende for liv og død, og avgjørelser må ofte tas på sekunder,

det viktig at angsten er akkurat passe, slik at legen kan yte maksimalt. Her kan tapping ta bort den irrasjonelle angsten, slik at den ikke virker forstyrrende for jobben som skal gjøres, sier Landsem.

På spørsmål fra salen om hun opplever kolleger som kritiske til hennes bruk av tapping, svarte hun at vi må ha uredde leger som kan være pionerer.

” – Jeg synes det er etisk uansvarlig av meg ikke å integrere denne metoden i min praksis når jeg ser hvor virkningsfull den er.

Rigmor Elisabeth Feldberg, spesialist i klinisk psykologi

basert på både magesfølelse og erfaring. Jeg kan bruke tapping på meg selv i slike situasjoner. Harmonipunktet er best å stimulere når jeg har det virkelig travelt og ikke har tid til å sette av et minutt eller to. Jeg blir roligere og tar bedre beslutninger, sier hun med et smil.

Landsem hevder at hun har hjulpet flere mennesker de tre siste årene med tapping i verktøyskassa enn de foregående 16 åra som anestesilege. – Jeg liker hurtigløsninger, og TFT er effektivt her, sier hun. Hun avsluttet med å fortelle at en trøtt lege ikke nødvendigvis er en god terapeut. Tapping er også effektivt dersom du ikke får sove. – Jeg har flere ganger korrigert uregelmessige hjerterytmer (arytmier) hos pasienter i narkose. Vanligvis gir vi mer intravenøs væske, smertestillende medikamenter og/eller antiarytmika slik at hjerterytmen kan normaliseres. Det ser ut til at kroppen fininnstiller seg på riktig frekvens dersom den blir justert på riktig måte. Det er åpenbart at man kan spare mye lidelse om man med så enkle grep kan hjelpe seg selv. Jeg jobber på en avdeling der mange forskjellige yrkesgrupper er under opplæring. Snart skal de stå på egne bein. Nyutdannede anestesileger som skal ut på små sykehus og fungere i rollen som bakvakt, er de siste i rekka og har hovedansvaret for at pasientene, også de minste barna, overlever. For en lege er det viktig å kjenne på litt frykt for å være skjerpert. Samtidig er

De må vise at man kan bruke åpenbart ufarlige avspenningsteknikker for å gjøre livet bedre både for helsepersonell og pasienter. – I starten var jeg litt nervøs, men nå har jeg tappet bort nervøsiteten, sa hun avslutningsvis og lo.

Klinisk psykolog som tapper

Rigmor Elisabeth Feldberg (f. 1962) er spesialist i klinisk psykologi og har mangeårig erfaring i psykiatri og par-/familieterapi med foreldremekling. Hun er utdannet som ”mindfulnessinstruktør” og TFT-terapeut og bruker nevrotapping daglig både på klienter og på seg selv. Felberg bruker alltid noen minutter før hver klient for å ”nullstille” og roe seg før disse møtene.

– Det er mye frustrasjon i mitt yrke i møte med en stadig økning av psykiske lidelser. Vi ser at mange erfarne terapeuter blir utmattet på grunn av innlevelse i pasientenes problemer. Det er mitt inntrykk at det også i økende grad blir langtidssykemeldte blant nyutdannede psykologer. Ventelistene i det offentlige helsevesenet er lange, og mange må vente i flere måneder og opp til et år før de får hjelp. Behandlingsopplegget er lagt opp med bakgrunn i et forholdsvis langt utredningsforløp, og den faktiske behandlingsperioden

Tapping i Helsemagasinet

Den iranskfødte psykoterapeuten Kayhan Ighanian har utviklet teknikken IndreRo. Den kombinerer tapping med elementer fra flere andre teknikker:

- Poleszynski DV, Laupsa-Borge J. Erfaringer med IndreRo-terapien. VOF 2012; 3 (8): 58–63.

per klient blir kortet ned grunnet de lange ventelistene. Behovet for mer effektive behandlingsmetoder er stort, sa Feldberg.

– Antidepressiva tilbys ofte som førstevalg av fastlegen når mennesker henvender seg med følelsesmessige reaksjoner. Mange blir gående på slike medikamenter i en årrekke. Medikamentering utgjør også en vesentlig del av behandlingsopplegget i psykiatrien. Vi vet i dag mye om risikoen for alvorlige bivirkninger og om manglende forskning på polyfarmasi, fortsatte hun.

– Jeg har lenge lett etter et bedre verktøy å møte psykiske lidelser med. Med nevrotapping integrert som metode for å effektivt utføre behandlinga, er det min erfaring at behandlinga kan gjøres mer fokusert, behandlingstida kan bli langt kortere og effekten bedre. Etter min oppfatning er det uetisk *ikke* å kunne tilby denne metoden når jeg ser hvor virkningsfull den er. I min praksis får alle tilbud om tapping, sa Feldberg.

– Nevrotapping er en av flere døråpnere inn til kroppens selvreparerende egenskaper, sa Felberg, som jobbet som psykolog i 20 år før hun ble kjent med metoden. – Metoden forener ny og gammel viten. Den stimulerer kroppens immunsystem og er en del av et større paradigmeskifte innen tenkingen rundt helse generelt, avsluttet hun.

Gestaltterapeut og sykepleier

Stein Kåre Tytingvåg (f. 1957) er gestaltterapeut, livsveileder (coach) og sykepleier som de siste åra jobbet med sykemeldte i ulike deler i eldre-





stillinger, hentet han inn Mats Uldals spisskompetanse.

Langtidsfraværet i bedriften viste et markert fall på 4,8 prosent, og totalfraværet ble redusert med 5 prosent i påfølgende kvartal i bedriften. Hvis fraværet holdt seg på dette nivået, ville det bare i denne virksomheten utgjøre en økonomisk gevinst på 1,5–2 millioner kroner på årsbasis. Dette er penger som arbeidsgiver kan bruke til andre trivselstiltak for ansatte i virksomheten. – Sykefraværarbeidet er sammensatt, og det er vanskelig å si at hovedårsaken til den store reduksjonen i fraværet var dette prosjektet. Min erfaring så langt er likevel at veiledning med TFT gir raskere og bedre helsegevinst hos de mest utsatte. De lærer seg denne enkle selvhjelpsteknikken i løpet av de fem oppsatte timene. Bruk av teknikken øker de ansattes egenomsorgskapasitet slik at de håndterer livet bedre, fortalte Tytingvåg.

Overlege i psykiatri

Audun Irgens (f. 1953) er overlege i psykiatri ved Sørlandet SH og snakket om TFT og forskning. Han uttrykte bekymring over at det ikke finnes nok systematiserte studier for å kunne si at TFT er evidensbasert. Irgens er ikke i tvil om at teknikken er virkningsfull, men er tydelig på at den ikke vil bli anerkjent i medisinske miljøer uten at det foreligger mer forskning. Han trakk da spesielt fram viktigheten av at prosjektledere som Svein Kåre Tytingvåg er systematisk og samler inn alle relevante data knyttet til sine prosjekter med langtidssykemeldte. – Det er nettopp slike data som mangler, mente Irgens.

Paneldebatt

Under paneldebatten ble diskutert hvorvidt man som lege/helsepersonell har en etisk forpliktelse til å teste TFT i kontrollerte studier. Må man vente på at forskning skal vise til at det virker før man bruker det? – I min profesjon hjelper denne metoden, og da kan jeg ikke vente, sa Landsem engasjert før hun fortsatte: – At forskningen understøtter praksis, er bare bra, men anestesilogifaget er et konkret fag

omsorgen. Virksomhetene har søkt om tilretteleggingstilskudd hos NAV for utvalgte ansatte med helseplager og høyt sykefravær. Hensikten var og er å undersøke hvorvidt effekten av 5 timers veiledning med avspenningsteknikken TFT kan bedre helse-tilstanden til de ansatte. Han ønsker også å se om det som sekundær effekt fikk konsekvenser for sykefraværet. – Den største utfordringa er å finne arbeidsgivere som tør å tenke nytt. De ansatte som har gjennomgått og evaluert opplegget og lært seg metoden,

har gjennomgående vært fra positive til begeistret, fortalte Tytingvåg engasjert.

Det er enkelt for en arbeidsgiver å søke om tilretteleggingstilskudd for en gruppe personer. I et av prosjektene valgte arbeidsgiveren 15 ansatte med høyest fravær og tilbød dem en pakke på 5 timers veiledning med tapping på hver ansatt. 75 samtaler med disse over en periode på to måneder ble gjennomført. I et par av tilfellene hvor det var litt mer komplekse problem-



” – Vi bruker avanserte spørreteknikker for å avdekke og aktivere uønskede følelser, og deretter banker vi lett på akupressurpunkter for å forsterke kroppens evne til å hjelpe seg selv.

Mats Uldal, TFT-instruktør og grunnlegger av Neuro Tapping Techniques.

hvor studenter spør hva vi gjør i ulike akuttssituasjoner. I mange tilfeller finnes det ikke bare én oppskrift, det er mange veier til Roma. Metodene vi bruker, er basert både på kontrollerte studier, erfaringer og følelser. Kombinasjonsmetodene må skreddersys til hver enkelt pasient der og da. Jeg mener det er viktig snarest å få TFT inn i fagspråket vårt, mente Landsem.

Uldal snakket om betydningen av å ufarliggjøre TFT og gjøre metoden konkret. – La oss kalle det en avspenningsteknikk, en metode for å mestre stress. Det kan en arbeidsgiver akseptere i prosjekter hvor man jobber med langtidssykemeldte. Irgens skøt inn at allmennheten vil se resultatene til Tft-

ingvåg som entydige fordi sykefravær er allmenngyldig. – Problemstillinga gjelder mange og påvirker deres livskvalitet. Slike prosjekter må vi ha flere av, sa Irgens gjentatte ganger.

Uldal har vært en forkjemper for å få TFT inn i skolen i en årrekke. Han har mange gode resultater å vise til med tapping på elever med dysleksi og sa engasjert: – Vi trenger ikke dobbeltkontrollerte blindstudier for å vite at det virker når en 11-åring med dysleksi går fra 17 til 90 ord i løpet av en time, men jeg innser at vi trenger flere studier for å sette det i system.

Irgens innvendte at TFT-terapeuter skaper seg et problem ved å framstå som en menighet: – Jeg har sett at Uldal har hjulpet mange mennesker, men jeg vet ikke om denne metoden er bedre enn andre metoder. Det betyr ikke at den ikke skal brukes, men at man må knytte forskning til TFT i større grad enn i dag, slik at den kan dokumenteres i former som allmennheten kan akseptere. I menigheter er det troen som hjelper, ikke kunnskap. Til det sa Landsem seg enig, men at hun ikke vil vente på at forskning har bevist at TFT virker. Hun fortalte engasjert at hun kjenner både lyst og ansvar for å bruke en effektiv og enkel teknikk som ikke har bivirkninger og at hun vil bruke metoden så lenge den virker å være til det beste for pasienten. – Vi må jobbe der vi er, gjerne i TFT-nøytrale miljøer. Men det er viktig å få midler til videre forskning, vise til resultater og å oppnå spredning, sa Landsem. Feldberg skøt inn en kommentar om at hun kjenner et etisk ansvar for å tilby nevrotapping til sine pasienter fordi hun vet hvor virkningsfull metoden kan være. Irgens avsluttet med å si: – Jeg ønsker å kunne si at om 10 år er TFT en evidensbasert effektiv teknikk for posttraumatisk stress.

Om artikkelforfatteren

Gry Hammer (f. 1974) er forfatter, frilansjournalist, kurs- og foredragsholder innen temaer som tradisjonsmat, stressmestring og yoga. Du finner hennes blogg og hjemmeside på gryhammer.no. Som *Helsemagasinet*s utsendte fulgte hun to dager med tettpakket program, hvor bruken av TFT i blant annet toppidrett med konkrete eksempler fra Strømsgodset og Celtic også ble viet oppmerksomhet. Eitersom hovedtema for kongressen var tapping i helsevesenet, har hun valgt å fokusere på dette i artikkelen.

