

Mis on TFT ja EFT – mõtteväljaravi ja emotsionaalse vabastamise tehnika?

Tallinn, veebruar 2012/ 3

Nii mõtteväljaravi (MVR, inglise keeles *Thought Field Therapy*, TFT, kui emotsionaalse vabastamise tehnika, samuti kasutusel nimetus emotsionaalse välja teraapia, EVT, inglise keeles *Emotional Freedom Technique*, EFT) liigituvad energiapsühholoogia valdkonda, mille väljatöötamine algas 1960-ndail, kui Ameerika kiropraktik Goodheart eksperimenteeris patsiendi valu vaigistamiseks energiameridiaanide kindlatele punktidele koputades. 1970-ndatel tegi Yale'i teadlane Burr mitmeid uuringuid, kus esitles väiteid, et füüsiline haigus võib alguse saada energia tasandil ja aja jooksul liikuda füüsilisesse kehasse. Ta selgitas, et energia tasandil on häiritus varem ja sekkudes on võimalik füüsilist haigestumist ennetada. Trauma järgselt on aga võimalik kiirelt emotsioone mõjutada, et enesetunnet parandada, ilma mälupilte kustutamata. Teemakohaseid avastusi on teinud 1980-ndate lõpust alates Saksa füüsik ja energeetikainsener, prof Konstantin Meyel, kelle skaalavälja teooria (*Scalar Field Theory*) uurib elusorganite poolt kasutatavate pikilainete (longituutlainete) võnkumist ja on nagu kõik energiavälja uuringutega tegelevad teadlased avaldanud mitmeid publikatsioone.

Energiapsühholoogia on suhteliselt uus termin psühhoteraapias ja nõustamises, mida on nimetatud ka selle valdkonna revolutsiooniks, sest probleeme vaadeldakse läbi sellesama energiasüsteemi, mis on tuttav tuhandeid aastaid tagasi avastatud Idamaade iidsest tervendamisest (akupunktuur, jooga) ja samas põhineb sekkumine ka kahekümnenda sajandi psühholoogia avastustel.

1980-ndate algul asusid Ameerika psühhiaater Diamond ja psühholoog Callahan eksperimenteerima vaimsete probleemide raviks ja avastasid, et iidse Hiina akupunktuuri punktidele koputamine illimineerib negatiivseid emotsioone (piinavad mälestused, traumaatilise sündmuse emotsionaalselt rasked mõjud, esinemisärevus, muu ärevus, ängistus, foobia, jne). Muutusi mõtlemises ja tunnetuses ei stimuleerita nõelte, vaid koputamise abil. Inimene mäletab sellise ravi järel küll toimunut, kuid meenutused ei tekita enam emotsionaalset valu ja ei häiri emotsionaalset tasakaalu.

Mõtteväljaravi loomise aastaks loetakse 1980, mil Roger Callahan töötas välja spetsiifilise psühhoteraapia. Autor avaldas vastavateemalise esimese raamatu 1985. aastal. Autor on öelnud, et TFT aitab kiirelt kõrvaldada negatiivseid emotsioone ja arendada positiivseid seisundeid. Vajalik on meetodi põhjalik ja detailne rakendamine.

Emotsionaalse välja teraapia on loodud samuti Ameerikas. 1993. aastal esitles Gary Craig oma tehnikat, milles võttis aluseks teadmised TFT-st, akupunktuuri ja neurolingvistilisest lähenemisest. Eesmärk oli luua tehnika, mida on inimesel kerge õppida ise kasutama, omamata eelteadmisi psühholoogiast ja psühhoteraapiatest. Vaja on vaid põhjalikult läbi töötada EFT manuaal või konsulteerida vastavat tehnikat praktikas teadmispõhiselt kasutatava spetsialistiga.

Nii TFT kui EFT puhul on

- kasutatud ka mõistet jõuteraapia, mis on kiirelt traumad elimineeriv teraapia – oluline vahend posttraumaatilise stressihäire ravil (siia liigitub ka Ameerika psühholoogi, Shapiro poolt 1980-ndate lõpus loodud EMDR – *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, mille kohta ilmus esimene artikkel 1989. a);
- spetsialisti poolt kasutatuna tegemist kompleksse psühhoteraapilise meetodiga, kus ühendatakse erinevad terapeutilised lähenemised ja keskendutakse energiameridiaanidel

akupunktuurist teadaolevate punktide stimuleerimisele koputamise kaudu, samuti kasutatakse silmade liigutamist ja ümismist;

- meetodeid mittetundva inimese jaoks tegemist kergesti õpitava esmatasandi eneseabiga, kasutades vastavat kirjalikku või spetsialistiga koostööst saadud juhendit (keerukamate ja spetsiifiliste juhtumite puhul on vaja siiski spetsialisti sekkumist);
- spetsialist kasutab ise ja annab oma teadmisi edasi nn keha biovälja mõjutamise võtmete ehk logaritide kaudu – kuidas energiakanalitel sõrmedega koputada (tunnetatavalt, kuid mitte valusalt); tulemuseks on suure tõenäosusega häirituse kadumine, selle püsimisel rakendab spetsialist spetsiifilisi lisatehnikaid (töö teadvustamata vastupanuga, enesekontrollitehnikad jne – suur osa tööst on õpetamine, et inimene saaks hiljem ka ise tehnikaid kasutada);
 - **TFT puhul kasutatakse konkreetsetele kehapunktilede konkreetset algoritmi** (iga häire puhul on oma algoritm nagu lukkudel oma kindel võti – seetõttu on ka TFT õppimine keerukam);
 - **EFT puhul rakendatakse kas otsetee algoritmi või üldalgoritmi, ilma spetsiifiliste häirete algoritmidega;**
- sekkumise sisuks arusaam, et negatiivsed emotsioonid on keha energeetilisse välja kinni jäänud ja tekitavad kannatusi, sest häirivad keha sisemist energiavoolu, mille tulemuseks on psüühiliselt rasked murrangud ja emotsionaalse heaolutunde asendumine vaevustega, ravi vabastab probleemi põhjustanud emotsiooni(d) pingest alt;
- vajalik ei ole usk sekkumistehnika toimesse, küll aga probleemile keskendumine ravi rakendamise ajal ja usk spetsialistiga koostöösse kui toetavasse tegevusse;
- tõendusmaterjaliks tunnetatav muutus, samuti konkreetsed uuringud.

TFT ja EFT ei ole mõeldud haiguste diagnoosimiseks, samuti ei asenda need arstiabi, kuid võivad aidata leevendada või kõrvaldada emotsionaalseid vaevusi.
Koputamise-meetod ei saa kellegi seisundit halvendada, küll aga märgatavalt parandada.
Nii nagu iga psühhoterapia või nõustamise puhul, on inimesel õigus ja kohustus otsustada, kas seda kasutada. Spetsialistiga vestluses on võimalik enne otsustamist saada täpseid selgitusi.

TFT ja EFT võib aidata, kui on:

(iga praktiseeriv spetsialist annab teada, milliste häirete raviga ta ei tegele, veel, sest ravitehnikate üldise omandamise ja esmase praktika järel, mis aitab küll paljudel juhtudel, on vajalik selgeks saada kombineeritud ja keerukate juhtumite ravi ning mis peamine, erijuhtumite ravi takistajate leidmine; praktiseeriv spetsialist tagab enese tasakaalu hoidmise ja eetilise töö)

- * traumajärgne stressireaktsioon
- * hirmu-unenäod
- * füüsiline valu
- * krooniline viha
- * ebamõistlik süütunne
- * stress
- * alkoholi-, magusa- või tubakasõltuvus

- * hirm avaliku esinemise ees
- * kõrgusekartus
- * hirm ämblike, putukate vmt ees
- * lennuhirm või autosõiduhirm või hirm vee ees
- * hirm arsti/hambaarsti juurde mineku ees
- * ärevus või paanikahoog
- * depressiivsus või masendus

Eestis tutvustati energiapsühholoogiat 2005. aastal, kui Inspire keskuse korraldusel koolitas huvilisi Astrid Vlamynck Saksamaalt (arst, psühhoterapeut, psühhooanalüütik, õppinud EMDR'i). Siis kasutati Eestis terminit „*tapping*-meetod“, mis nüüdseks on asendunud eestikeelse mõistega „koputus-meetod“.

TFT kasutamise koolitusi on Eestis korraldanud Teadliku Arengu Keskus, kelle kaudu on õpetusi jaganud rahvusvaheliselt tunnustatud terapeut ja TFT-treener (samuti käitumuskognitiivse ja hüpnooteraapia terapeut), Kevin Laye (Inglismaa), kes sai TFT rakendamise õpetuse teraapiasuuna looja, R. Callahani juures. K. Laye on muu hulgas toonud TFT abil olulise kergenduse ainulaadses juhtumis, ravides kogu teadliku elu umbes 300 orgasmi päevas saanud, ravi ajal 46-aastast Michelle Thompsonit (sellise häirega on kogu maailmas teada umbes 50 inimest). Terapeudi tööst ja häirega elanud naise varasemast elust ning ravijärgsest elust on vändatud dokumentaalkaadreid. K. Laye on terapeudiks paljudele kuulsustele, s.h maailmakuulsale enesearengu-gurule Paul McKenna'le.

EFT praktiseerimist Eestis on korraldanud Eesti Metameditsiini Keskus, kaasates Norras tunnustatud metameditsiini spetsialisti ja EFT terapeudi, suurepärase õpetaja, Tron Engeri.

Mitmed spetsialistid on iseseisvalt õppinud erinevaid energiapsühholoogia valdkonda kuuluvaid teraapiad ja tehnikaid, seda Venemaal ja erinevates lääneriikides.

Teadmispõhine psühhooteraapiline sekkumine eeldab spetsialistilt nii iseseisvat õppimist, praktikat kui tunnistustega kinnitatud konkreetse psühhooteraapiasuuna koolitusastemete läbimist. Teraapia rakendamisel teisele inimesele annab spetsialist esmakohtumisel teada oma teadmiste alustest ja praktika ulatusest (tasemeõpe, konkreetsed täienduskoolitused, praktika ulatus ja järjepidevus). Abivajal on õigust nende kohta küsida, kui vastavat tutvustust ei tehta.

Eesti keeles ilmunud temakohased publikatsioonid:

Callahan, R. J., Trubo, R. (2009). Sisemise tervendaja äratamine. Nebadon.

Gallo, F. (2011). Energiaravi koputamise abil. Ersen.

Laye, K. (2011). Positiivne salenemine. Teadliku Arengu Keskus.

Laye, K. (2011). Positiivne alkoholi joomine. Teadliku Arengu Keskus.

Rosin, K. (2011). Müügimehest koputajaks. Ajakiri Üks, 4/2011.

Sepp, A., Hunt, K.-K. (2011). Koputades terveks! Ajakiri Üks, 2/2011.

Alus:

Berkovskaja, M. (2007). EMDR praktilises traumatöös. Käsikirjaline konspekt.

Laye, K. (2011). Seminar „TFT ehk mõtteväljaravi“. Käsikirjaline konspekt.

Laye, K. (2012). Sertifikaadikursus „Mõtteväljaravi algoritmi 1. ja 2. tase“. Käsikirjaline konspekt.

Enger, T. (2011). EFT baaskoolitus. Käsikirjaline konspekt.

Viidatud eestikeelsed publikatsioonid.

Terminitest ja valdkonna spetsiifikast tulenevad internetiallikad.

Deklaratsioon psühhooteraapiast:

www.mahena.org lingi *Huvitav lugemine* arhiivis

Artikkel jääb püsivalt täiendamisele, vastavalt lisateabe ja praktilise tagasisideme kogunemisele. Pääses on viidatud viimatisel infotäienduse aeg ja redaktsiooni number. Lisainfot on võimalik küsida TFT ja EFT tehnikaid teadmispõhiselt kasutavate praktikute käest.