

## Smärtproblematik: Erfarenheter från klienter och kursdeltagare

Här följer några erfarenhetsbaserade rapporter från kursdeltagare och klienter. Flertalet av nedanstående har en mångårig historia av smärtproblematik bakom sig. Dessa är några representanter för hur smärtproblem kan lösas relativt snabbt. I andra fall kan det vara frågan om en mer smygande förbättring.

### **Birgitta glömmer bort att köpa Treo**

Birgitta hade lärt sig EFT och gått på fortsättningskurs. Hon använde sig flitigt av knackandet på allehanda smärtor och fysiska krämpor som var dagligt och i stort sett ständigt närvarande i hennes liv. Birgitta som i många år varit förhindrad att arbeta på grund av sina fysiska smärtor, ryggproblem som varit näst intill invalidiserande, nästan daglig huvudvärk med mera. Hon höll smärtorna nere med Treo, massor av Treo, eftersom hon inte ville använda starkare mediciner. Efter några månaders ihärdigt "knackande" flera gånger om dagen kom hon en dag till att tänka på att hon helt glömt bort att köpa hem Treo. Det som hon annars alltid såg till att ha hemma. Hur gick detta till? Ja hon hade knackat på sina huvudvärkar så fort de dök upp och därmed undvikit att ta någon Treo. En irriterande och kraftigt obehaglig knäsmärta "botade" hon med en känslomässig EFT runda.

### **Sjukdagar på grund av migrän upphör**

Anders hade haft migrän sen han var barn och led av ständiga migränanfall som gjorde att han var sjuk och hemma från jobbet 1 – 3 dagar i veckan. Detta var ett stort missnöjesproblem för arbetsgivaren och arbetskamraterna. Anders kom till oss vid två tillfällen för EFT behandling.

Efter första sessionen skedde en dramatisk förändring. Under den drygt en månad långa mellantiden hade Anders migränanfall som föranledde sjukskrivning endast vid 2 tillfällen. Efter andra sessionen kände sig Anders helt fri från sina migränattacker. Sjukdagarna på grund av detta upphörde och Anders kände sig lugnare och såg också en möjlighet till förändring i förhållande till sitt arbete.

### **Karpaltunnelsyndrom försvinner under en nybörjarkurs i EFT**

På nybörjarkurser i EFT börjar vi ofta prova EFT på smärtor och stelhet. Marie, en kvinna i 45-års åldern ville prova på sin smärta i handleden. Efter ett par rundor ökade smärtan samtidigt som den förflyttade sig ner till sin vanliga plats. Fortsatt EFT knackande fick smärtan att minska i intensitet och flytta på sig ner i handen. Smärtan flyttade sig vidare ut i fingrarna och till sist fanns den kvar enbart som en känsla av träningsvärk. Även denna känsla togs om hand och då utbrast Marie "det kan inte vara sant, det kan bara inte vara sant om och om igen".

Hon berättade då att detta handlade om karpaltunnelsyndrom som hon haft i flera år. Hennes läkare hade ordinerat operation redan för ett år sedan men hon hade skjutit på den. Nu hade hon dock beslutat sig för operation och väntade bara på att operationen snart skulle bli av.

Denna korta EFT session besparade Marie både operation och sjukskrivning samt smärtlindring för gott. 1½ år senare är Marie fortfarande besvärsfri.

### **Angelicas personliga resa med EFT då hon blir fri från sina ryggsmärtor**

Det hela började med att jag sökte på akupressur och energier på nätet. Fann en kurs inom EFT-metoden som jag tyckte verkade riktigt intressant och bestämde mig för att gå den kursen. Föga visste jag då vad som skulle vänta mig!

På kursen så fick vi praktisera olika problem på varandra. Först så visste jag inte vilket problem jag skulle välja eftersom jag kände mig må ganska bra för stunden. Men jag kom då på att jag ofta har väldigt ont i ryggslutet, tänk vad snabbt man vänjer sig vid smärta!!

Ann-Sofi hjälpte den tjejen som skulle verka som terapeut åt mig....

Så började resan, jag fick knacka på att "trots att jag har ont i ryggen så duger jag som jag är"... till en början hade jag inte kontakt med min smärta i ryggen men det blev jag snart medveten om, för plötsligt så började den där trötthetskänslan i ryggen att ge sig till känna...vi knackade vidare.

Ryggsmärtan kom då jag var 8-9 år och föll bakåt på en isfläck och kunde sedan knappt ta mig upp på benen. Efter händelsen blev jag liggandes i flera dagar stel av smärta och de vuxna i min närhet tog mig aldrig till någon läkare för mer undersökning. Vilket i vuxen ålder gjort mig både ledsen och besviken att ingen gjorde sig besväret att faktiskt kolla upp så att inget var allvarligt fel!

Dessa känslor hade jag helt förträngt att jag haft...tills den här dagen då vi fortsatte knacka på om det kunde ligga någon känsla bakom mitt ryggonda...då kom sorgen från barndomen.... vilket gjorde att smärtan eskalerade till ännu högre grad...Ann-Sofi frågade om det var något de kunde ge mig som jag kände skulle kunna hjälpa mig med det onda...först visste jag inte alls vad det skulle vara men så kom det bara....KÄRLEK! De höll båda över mitt ryggonda område...sedan från ingenstans så kände jag mig tvungen att rusa på toaletten. Så fortsatte det hela sju ggr den dagen...men efter den behandlingen har jag inte haft ont i min rygg en enda gång!!!!

Kalla det mirakel eller vad ni vill men jag vet vad jag har upplevt och arbetar idag själv med denna unika metod och fortsätter att slås med häpnad varje gång någons problem liksom bara går upp i rök, trots ibland flera års lidande!!!!