

Terapija misaonog polja (engl. *Thought Field Therapy*; skraćeno TFT) je psihoterapijski postupak koji je tokom 1980-ih osmislio Roger Callahan, američki psiholog, koji je stekao doktorat iz kliničke psihologije na Syracuse University.

### **Informacije o TFT (na osnovu priručnika i sajtova namenjenih promociji TFT)**

TFT ima za cilj da eliminiše perturbacije (p) u misaonom polju, koje su osnovni uzrok negativnih emocija. Perturbacija (p) je „suptilan, ali jasno izdvojen deo misaonog polja, koji je odgovoran za pokretanje i kontrolu negativnih emocija. P je struktura koja određuje hemijske, hormonalne, nervne, kognitivne i moždane aktivnosti povezane sa negativnim emocijama” (Callahan & Callahan, 2000, str. 282). TFT smatra da uzrok problema u psihičkom funkcionisanju jeste aktivacija perturbacija (tj. „aktivne informacije” koju p sadrži), koje pokrenu niz biohemijskih i psiholoških događaja kada god se osoba usmeri na problem koji ima. Misaono polje je termin koji se u TFT koristi kao sinonim za memoriju ili misao, ali da bi se razumeli principi TFT, o memoriji treba da se razmišlja u terminima misaonog polja, zato što misaono polje sadrži perturbacije. Misaona polja i perturbacije nisu energija, ali zahtevaju energiju da bi se aktivirali. Energetski sistem tela se aktivira kada osoba ima neki emocionalni problem ili psihičku tegobu. Između perturbacija u misaonom polju i tačaka na energetskim meridijanima tela (kojih ima 12; meridijani su telesni sistemi kroz koje teče energija) postoji odnos izomorfizma (tj. odnos jedan-na-jedan).

Dakle, emocionalni problemi mogu da budu tretirani stimulacijom tačaka (pogledajte sliku na sledećoj stranici) na energetskim meridijanima. Perturbacije se eliminišu tako što se tretiraju tačke na meridijanima. Rezultat toga je nestanak psihičkih problema. Osim problema psihološke prirode, autori TFT tvrde da mogu da leče malariju, rak, AIDS i brojne druge telesne bolesti. Praktičari TFT često navode da je TFT najmoćnija terapija koja je ikada osmišljena i da psihologija kao nauka još uvek nije spremna da prihvati ideje koje zastupa TFT. Callahan smatra da je psihologija pristrasna i da su urednici časopisa i psiholozi na univerzitetima protiv TFT, jer TFT predstavlja inovativan tretman koji odstupa od utvrđenih principa standardnih psihoterapijskih pristupa.

Kako se rešavaju emocionalni problemi prema TFT? Da bi se problem rešio (tj. eliminisale perturbacije) potrebno je stimulisati tačke na meridijanima po tačno određenom redosledu, tj. sekvenci koja se u TFT naziva algoritam (često se koristi i termin recept). Za uspešnost tretmana je nužno da sekvencu bude ispravna.

Na početku tretmana, klijent se prvo pita koji problem želi da reši i od njega se traži da zamisli taj problem i proceni nivo distresa na skali (SUD; engl. *Subjective Units of Distress*) od 0 do 10. Zatim se od klijenta traži da koristi algoritam tapkanja koji je namenjen za taj specifičan problem (npr. ako se radi o traumi, klijent treba da tapka sledeće tačke, tim redosledom: obrva, ispod oka, ispod pazuha, ključna kost; ako se radi o problemu sa besom, klijent prvo treba da tapka mali prst, pa ključnu kost). Brzina tapkanja nije bitna. Svaku tačku treba tapkati 5 do 7 puta. Uspešnost terapije se potvrđuje ako je procenjeni distres opao za 2 ili više jedinica (na SUD skali od 0 do 10).

Prema rečima onih koji praktikuju TFT, većinu problema (npr. stres, anksioznost, traume) je uz pomoć TFT moguće rešiti zauvek. Praktičari TFT kažu da je efikasnost tretmana od 80% do 98%, a prema rečima Callahana, oko 100% ljudi koje on tretira se zauvek izleče i to najčešće u roku od 15 minuta. Prema TFT, najčešći razlog neuspešnosti terapije je unos supstance u telo (koju je osoba pojela, popila ili udahnula) koja deluje kao toksin na energetski sistem osobe i sprečava efikasnost TFT.

Prema Callahanu, najbolji dokaz efikasnosti TFT su izveštaji klijenata koji navode da im je bolje nakon tretmana. Pristalice TFT smatraju da kontrolne grupe u istraživanjima nisu bitne ako je jasno da terapija ima efekta i da kod skoro svih ljudi dovodi do poboljšanja. Callahan (2001) tvrdi da privrženost principima društvenih nauka ograničava percepciju naučnika i da ako psihoterapeut mora da koristi statističke testove da bi proverio da li postoji razlika između tretmana, onda razlika verovatno ni nije velika. Prema Callahanu, TFT je bliži tvrdim naukama poput fizike i hemije, nego psihologiji. Udruženja TFT i Callahan smatraju da empirijska istraživanja nisu potrebna da bi se potvrdila efikasnost TFT (i stoga ih ne sprovode), jer smatraju da je njihovo iskustvo u radu sa klijentima dokaz efikasnosti ovog tretmana. Pristalice TFT često porede Callahana (preminuo 2013. godine) sa Galileom Galilejem, i tvrde da je genije čije ideje će jednog dana svih prihvatiti kao ispravne.

**Pažljivo pročitajte tekst, kritički ga procenite i odgovorite na pitanja na sledećoj strani.**

- Koji elementi TFT-a vam se čine problematičnima i zašto?
- Koji elementi TFT-a vam se ne čine problematičnima i zašto?
- Kako biste objasnili to što je TFT privlačan velikom broju laika i psihologa?
- Kako praktičari TFT znaju da je ova terapija efikasna? Koliko su ovi dokazi validni? Zašto?
- Predložite kako biste proverili efikasnost ove terapije? Kako biste znali da u TFT do promene dovodi baš specifičan algoritam tapkanja? Kako biste pokušali da opovrgnete hipotezu da do promene ne dovodi specifičan algoritam?

**Treatment Points**  
© 1994 Roger J. Callahan

