

# TANKEFELT



# TERAPI

Tankefeltterapi er nok i øjeblikket den hastigst omsiggribende terapiform, fordi den på en nem og hurtig måde afhjælper en lang række psykiske lidelser, også en del fysiske. Dertil den fordel, at vi ret hurtigt kan lære at behandle os selv. I LIV & SJÆL's serie om alternativ behandling fokuserer vi denne gang på TFT, som det kaldes. I artiklen møder du det førende terapeutpar inden for behandlingsmetoden, Hanne Heilesen og Lars Mygind, som begge betragtede TFT med skepsis, før de selv afprøvede den. Du møder også Lene Rødshagen, som har glædelige resultater med bl.a. kræftpatienter.

Af Vibeke Steinthal

Tankefeltterapi bygger på en overbevisning om, at psykiske problemer skal behandles ved at tænke i krop, tanke og følelse som en helhed. Kineserne påviste for 5000 år siden, at kroppen er et energifelt med meridianbaner. Herudfra udviklede de akupunktur.

Tankefeltterapien har vist, at energifelterne kan påvirkes uden nåle, blot ved at banke let med fingerspidserne på punkter i meridianbanerne, samtidig med at personen tænker intenst på det fysiske ubehag, problemet medfører.

Terapiformen blev opdaget af den amerikanske psykolog Roger J. Callahan, der var frustreret over, hvor langvarige og kostbare psykologsamtaler var for hans patienter, og hvor hyppigt samtalerne gav for sparsomme resultater. Selv led han af angst, og han eksperimenterede med forskellige behandlinger for bedre at kunne hjælpe både andre og sig selv.

**Pludselig helbredelse**  
En dag i 1980 modtog Callahan endnu engang kvinden Mary

i sin konsultation. Hun led af ekstrem vandskræk, og skrækken ytrede sig blandt andet ved et voldsomt pres i maven. Han kom til at tænke på, at han i et kinesiologi-studium havde lært, at mavemeridianen kan påvirkes på et punkt under øjet, så han prøvede. Efter en let banken med fingerspidserne på punktet udbrød Mary begejstret, at smerten i maven pludselig var helt væk. Senere samme dag begav hun sig for første gang i årevis til stranden for at nyde en dukkert.

Callahan var overvældet men samtidig skeptisk, og selvfølgelig undersøgte hansagen nærmere. Ved at prøve sig frem nåede han til, at let banken på meridianpunkter i ansigt, på hænder og overkrop kombineret med, at klienten fokuserer på sit ubehag gav en forbløffende effekt. Han kaldte metoden for Tankefeltterapi ud fra en tese om, at vores tanker ligger som et felt omkring os, og at hver tanke har sin egen frekvens. Når vi f.eks. er stressede eller tynget af en traumatisk oplevelse, kommer der ubalance i frekvenserne ligesom en skrattende radio. Ved at påvirke kroppens energisystem (meridianerne) samtidig med at der tænkes på problemet, opnås balance i tankefeltet. Problemet ophører på samme måde som en skrattende radio, der indstilles præcist på kanalvælgeren.

En behandling varer 60-90 minutter. Personen sidder afslappet og fuldt påklædt på en stol overfor terapeuten, som spørger nærmere ind til det problem, der skal behandles. Samtalen fokuserer især på, hvordan problemet startede og på, hvordan ubehaget rent fysisk føles, hvor i kroppen det sidder, og hvor stærkt det er efter en skala 1-10.

Derefter koncentrerer personen sig om at mærke ubehaget, mens terapeuten banker på forskellige punkter (se illustration). Bankningen sker ganske let og med tre fingre, dog masseres der kraftigt på det såkaldt "ømme punkt" på hver sin side af brystkassen. Allerede efter 5-10 minutter vil klienten i reglen konstatere, at problemets styrke er dalet fra f.eks. 8 til 6, nogle minutter senere helt ned til 2-3. Målet er selvfølgelig at nå til 0, men det sker måske først under en følgende behandling.

#### Ingen bivirkninger

Terapiformens store fordel er, at den er helt uden bivirkninger, og at man forholdsvis hurtigt kan lære at be-

## TFT anvendes til:

- Angst/fobier
- Depression
- Stress
- Jalousi
- Tvangstanker og besættelse
- Akutte traumer
- Posttraumatisk stresssyndrom
- Vrede
- Sorg
- Social angst
- Håndtering af kronisk smerte eller sygdom
- Afhængighedsproblemer
- Lavt selvværd
- Ordblindhed
- Søvnproblemer
- Vægtproblemer
- Allergi
- m.m.



handle sig selv. Nemmeste måde er at støtte sig til vejledningen på en glimrende DVD, som TFT-terapeuterne Hanne Heilesen & Lars Mygind har udgivet.

I TFT arbejdes der med begrebet "omvendt polarisering" (OP) ud fra den omstændighed, at de 26 meridianer polariseres delvis som batterier plus-minus hele vejen igennem. Hos nogle mennesker vender et batteri forkert på et eller flere områder. Personen fungerer generelt godt, men har f.eks. tilbøjelighed til dårligt humør eller lavt selvværd. Dermed har personen ikke maksimal evne til at helbrede sig selv. Men OP kan

korrigeres, og terapeuterne Hanne Heilesen & Leif Mygind anbefaler, at man banker ca. 10 gange på håndkanten og masserer sig 10 sekunder på de to såkaldt ømme punkter på brystkassen.

Korrekturen bør udføres så hyppigt som muligt, helst hver hele vågne time for at understøtte kroppens egen helbredelsesmekanisme. Korrektur af OP er nødvendig, hvis TFT-behandling ikke har tilstrækkelig virkning, og proceduren er yderligere gavnlig til bl.a. søvnproblemer, fordi kroppens indre ur bringes i balance.

Lars Mygind var den første dansker, der trådte offentligt frem med sine

positive TFT-erfaringer. Han er uddannet åndedræsteraut, og mødte på et seminar en norsk TFT-behandler Kjetil Kulø, som gjorde stort indtryk på ham. Kort efter valgte han at sende en patient med et svært tilfælde af angst til behandling hos Kjetil, og resultatet var overraskende godt. "Det var i 2002, og de to oplevelser eliminerede min skepsis over for TFT, så jeg meldte mig til et kursus i Oslo, primært for selv at blive hjulpet. Min kæreste - senere hustru og samarbejdspartner - Hanne Heilesen havde nemlig lokket mig til at bo i Nordjylland, og det var jeg som ærkekøbenhavnervangende for ville føre til isolation og arbejdsløshed," fortæller Lars Mygind.

"Terapiformens store fordel er, at den er helt uden bivirkninger, og at man forholdsvis hurtigt kan lære at behandle sig selv"

"Jeg blev vildt begejstret over at konstatere, hvor hurtigt den TFT-behandling, jeg fik på kurset, fjernede min frygt. En frygt der i øvrigt viste sig helt ubegrundet, for jeg har det forrygende godt både privat og arbejdsmæssigt i Nordjylland."

Hanne Heilesen blev grebet af TFT, da hun efter en operation for hudkræft var angst for sin fremtid, og Lars så behandlede hende med TFT. Hun fik det langt bedre psykisk, og lægerne kunne glæde hende med, at der ikke var tegn på spredning. "Jeg indså, at sygdommen nok havde været et tegn til mig om at forlade et stressende job i hver sit liv og følge i min mands fodspor som behandler," siger Hanne. I 2005 udkom parrets bog "Tankefeltterapi", og siden har de videre uddannet sig og finpoleret metoden.

#### Vi skal elske os selv

Hanne: "Vi har bl.a. erfaret, at selve healingsprocessen går hurtigere, hvis folk er i stand til at elske sig selv. Det gælder om at skabe en boble af selvkærlighed rundt om sig, samtidig med at man banker og har fokus på ubehaget. Vi har øvelser, der hjælper klienten med at lade sig fylde af selvkærlighed. En vigtig øvelse er at forestille sig sit hjerte, og at det har en ventil, hvorframan lader kærligheden strømme ud til en eller flere, man virkelig holder af. Når der er godt gang i strømmen, lader man den flyde tilbage til sig selv som et brusebad, der rister ned over kroppen."

Lars: "Vi arbejder også med begrebet CPL - "Calm, Peaceful, Light" - hvor det handler om at være tanke-mæssigt rolig, følelsesmæssigt fredfyldt og fysisk let. Det vil sige, at en behandling hos os i dag efter den

indledende samtale består i øvelse i selvkærlighed. Derefter behandler vi problemet, f.eks. flyskræk, med TFT. Til slut lader vi klienten forestille sig, at han/hun nu er ude at flyve samtidig med følelsen af ro, fredfyldthed og lethed.

På den måde har vi udvidet behand-

## Positive resultater

I 2001 skrev Dr. Carl Johnson i det amerikanske magasin The Journal of Clinical Psychology en rapport om, at ud af 249 traumer, som blev behandlet i Kosovo, blev 247 behandlet med TFT med så positive resultater, at TFT derefter blev indført som den officielle terapiform i Kosovo.



lingen, men samtidig forenklet den, idet vi i starten brugte en del tid på at fastslå i hvilken rækkefølge, de enkelte meridianpunkter skulle påvirkes alt efter problemets art. Disse rækkefølger fandt TFTs grundlægger Roger J. Callahan frem til gennem kinesologisk muskeltests, men vi nået til den overbevisning, at rækkefølgerne ligegyldig. Det afgørende er at tænke intenst på det fysiske ubehag, der mærkes i kroppen, når du tænker på det aktuelle problem. Derfor er det optimalt at få hjælp fra en terapeut, så man kan koncentrere sig om tankearbejdet uden samtidig at skulle banke sig selv. Men med lidt øvelse kan det sagtens læres. Derfor lavede vi vores vejledende DVD.

### Det "frosne" øjeblik

Hanne og Lars arbejder heller ikke mere så meget med problemets historie og baggrund, men bestræber sig på at finde det præcise traumeøjeblik, som de kalder for det "frosne" øjeblik.

Lars: "Når vi arbejder dér, får vi den hurtigste og mest effektive helbredelse. Når du eksempelvis kører bil og pludselig opdager, at nugen noget galt, så har vi et frossent øjeblik. Det ligger lagret i personens celler, så kroppen husker det øjeblik, selvom det går mange år tilbage. En dygtig terapeut hjælper dig til at huske øjeblikket."

Og bare vi får fat i et af de frosne øjeblikke, som du husker tydeligt, kan vi så at sige trevle de tidligere øjeblikke op, fordi de hænger sammen som i en kæde."

Depression er en af delidelser, parret har glædelige resultater med.

Lars: "De to hyppigste årsager til depression er uforløst sorg eller en undertrykt følelse. Dets sidste opstår allerede i barndommen, og siden følger lag på lag op gennem livet. Den trykkoget skaber depression. Vi tager fat om hvert enkelt lag, ligesom vi med uforløst sorg gennemgår hver enkelt sorg, klienten har gennemgået. Det være sig dødsfald, skilsmisse, skoleskift, arbejdsløshed, tab af et kæledyr m.m. Klienten mindst tabet, mens vi banker på en række punkter, bl.a. indersiden af øjenbryn, der relaterer til traumer."

### Udbredt skepsis

Omdens skepsis, de ofte møder over for terapiformen, siger Hanne:

"Vi oplever, at mange mener, det er for mistænkeligt nemt, at f. eks. en fobi kan fjernes på mindre end en halv time. Typisk siger en klient: "Det var da underligt, nu mærker jeg pludselig ikke noget mere." Også vi behandlerer ude for at vi oplever på den hurtige virkning, så reaktionen er normal. Men lykkeligvis bliver flere og flere overbevist, når de konstaterer, at helbredelsen er vedvarende."

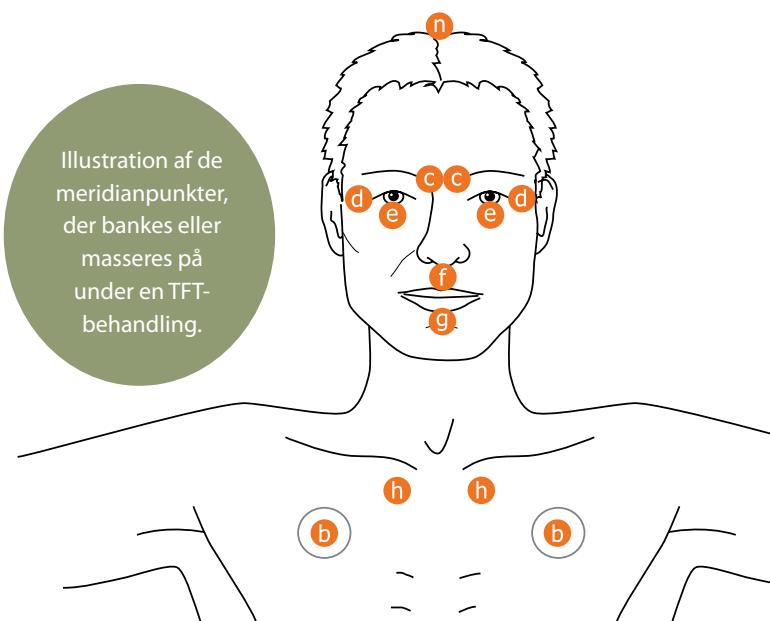


Illustration af de meridianpunkter, der bankes eller masseres på under en TFT-behandling.



"Ifølge Lene har mange kræftpatienter levet med mere eller mindre dårlige mønstre, som de må lægge fra sig ved at ændre adfærd og holdninger."

Parret har klinik i Hirtshals og i København og går ind for, at en klient skal gennemgå fem behandlinger for at være sikker på, at helbreddelsen varer ved. Desuden afholder de jævnligt uddannelseskurser.

Grunduddannelsen, hvor man lærer at behandle sig selv, varer to dage. For at kunne behandle andre kræves yderligere fire dage. Heilesen & Mygind har foreløbig uddannet hen ved 300 certificerede TFT-behandlere. Mange af disse kombinerer TFT med andre terapiformer, og det skønnes, at metoden hen ad vejen vil blive integreret i alle terapeutiske uddannelser.

En variant af TFT er EFT – Emotional Friheds Teknik. Her indgår mundtlige bekræftelser, såsom sætningen "Selv om jeg er bange for (...), elsker og accepterer jeg mig selv."

Motivation er vigtig

Lene Rødshagen er uddannet inden for både TFT, zoneterapi, healing, Vega-test og Bowtech (muskel- og bindevævsterapi). Ofte kombinerer hun flere af sine behandlingsformer. Med TFT har hun bl.a. glædelige erfaringer med kræftpatienter, men supplerer gerne med f.eks. Bowtech som hun finder virkelig velegnet til celleforandringer i underlivet.

"Primært må jeg understrege, at jeg ikke kan udføre mirakler, men jeg har rigtig mange gode resultater, hvilket dog forudsætter, at klienten er motiveret og indstillet på selv at gøre et stort stykke arbejde.

Lene siger, at der kan være forskellige indfaldsvinkler til kræftpatienter. Nogle ønsker hjælp til at klare frygten for at skulle køres igennem scanneren. Andre er slået ud over diagnosen, som de uanset hvordan den lyder, betragter som en dødsdom. Andre igen har behov for at få mindsket kemoskader. "Når det drejer sig om, at klienten mener, at der ligger psykiske årsager til sygdommen, er der specielt gode muligheder for at jeg kan hjælpe. Hvis kræften derimod skyldes f.eks. længere tids tobaksrygning eller arbejde med asbest, har jeg endnu ikke oplevet markante resultater. Men med psykisk/følelsesmæssig baggrund er der gode chancer, fordi vores krop husker, så jeg fører en samtale med klienten samtidig med at jeg banker. Det område, hvor knuden eller celleforandringerne befinder sig er centrum for samtalen. Jeg spørger, om området har en form og/ eller farve, og hvad personen mærker lige det sted. Nogle gange får jeg et klart billede, andre gange er det mere dunkelt, fordi det kan være svært at sætte ord på. Dog er det meget opmuntrende, hvis personen under behandlingen mærker, at symptomet... måske en mørk plet.. bliver mindre.

Ændret levevis

Ifølge Lene har mange kræftpatienter levet med mere eller mindre dårlige mønstre, som de må lægge fra sig ved at ændre adfærd og holdninger.

"De må f.eks. lære at sige fra og være bedre mod sig selv. Og det gælder ikke kun i terapi forløbet, det skal føres ud



i dagligdagen med en stor indsats derhjemmeudfra erkendelse af, at den hidtidige adfærd har haft hårde konsekvenser. Derfor må de finde en anden vej. TFT-behandling giver mod til ændringer.

Mit allerbedste eksempel er en kvinde, der fik konstateret kræft i både lunger, bugspytkirtel og underliv og var gennem kemo. Hun fik 3 x 5 TFT-behandlinger og er i dag erklæret rask. Hendes vigtigste skridt var et gøre sig fri af den "flinkeskole", hun lå under for og lære, at når vi møder negativitet som f.eks. vrede, skal vi børste den vrede væk, ikke tage den ind, fordi det handler ikke om os, men om den, der viser vrede og negativitet.

Det kan være en lang proces, som indebærer intens selvbehandling. Derfor vil jeg kalde TFT for alle tiders værktøj til selvhjælp. Jeg er slet ikke i tvivl om, at de bedste resultater opnås ved egen indsats, og det er vigtigt at fortsætte efter eventuel helbredelse."

Lene oplever, at mange kræftpatienter er fokuseret på, at de snart skal dø, og den holdning kan hun hjælpe med at ændre. "Her er det vigtigt,

## TFT

"TFT går uden om de langtrukne terapeutiske metoder, som forudsætter empati, historik, forklaringer og skabelse af nye mønstre mv. TFT går direkte til problemet og ofte er 10 minutters behandling alt, hvad der behøves."

Mary Sykjes Wylie, ph.d og forfatter af en sammenlignende test af forskellige behandlinger for posttraumatisk stresssyndrom.

at vedkommende virkelig ønsker at overleve og er motiveret for selv at gøre et kæmpearbejde. Hvis der ikke er noget at gøre, arbejder jeg med at give klienten ro til at gå døden i møde." Lene Rødshagen har klinikker i Odense og i Roskilde.

Mor og barn hjulpet Lone Gram Thorhauge, Hirtshals, har fået effektiv hjælp til både sig selv og sin lille søn.

"Jeg oplevede Lars Mygind ved et foredrag om TFT og opsøgte ham på grund af frygtsmerter efter et færdselsuheld. Efter fem behandlinger behøvede jeg ikke mere smertestillende piller og kom samtidig igennem chokket ved, at Lars fik mig til at genopleve uheldet, altså mens han bankede," fortæller Lone og fortsætter:

"Nogen tid efter var min dengang 2½-årige søn igennem en længere periode plaget af astmatiske bronchitis. Den medicin, han fik, hjalp ikke. Jeg kontaktede Lars, som tilbød at komme hjem til os. Jeg sad så med drengen på skødet, mens Lars talte til ham og bankede på forskellige punkter. Lidt efter blev vejrtrækningen mere og mere normal for tilsidst at være helt ubesværet. Utroligt nok vist den ene behandling sig at være nok."

Links:

[www.tankefeltterapi.info](http://www.tankefeltterapi.info)  
[www.mygind.info](http://www.mygind.info)  
[www.energipunktet.dk](http://www.energipunktet.dk)  
[www.tftmanagement.com](http://www.tftmanagement.com)



Hanne Heilesen og Lars Mygind  
TFT-terapeuter med klinikker i Hirtshals og i København. Lars Mygind har flere gange medvirket i tv-programmer.  
[mediatio.dk](http://mediatio.dk)



Lene Rødshagen  
Uddannet inden for såvel TFT som zoneterapi, healing, Bowtech m.m.  
Hun har klinikker i Odense og Roskilde.