

Mats Uldal

**FØLELSER OG
FORNUFT**

**Tankefeltteknikker
i praksis**

CAPPELEN DAMM

INNHOLD

Forord	4
Bakgrunn	7
Hva er god helse?	14
Metoden tankefeltteknikker (TFT)	31
Spørreteknikker 49 • Hvordan utføres tankefeltteknikker? 55 • Hvor banker vi? 57 • Spenningshodepine 59 • Migrene 59 • Fobier 60 • Sorg/tristhet 61 Traume 62 • Røykesug, sjokoladesug og colasug 64 • Avhengighet 65	
Eksempler på behandlinger	70
Angst 70 • Allergier og astma 76 • Depresjon 79 • Fobier og frykt 80 • Snakke i en forsamling/prestasjonsangst 82 • Smerter 106 • Tvangsfølelser/tvangsstyrte lidelser 115 • Avhengighet 117 • Spiseforstyrrelser 118 • Dysleksi, dyskalkuli, dysgrafi og stamming 122 • Traumer 130 • Sorg/tristhet 140 • Sorg ved tap av kjæledyr 142 • Stressmestring 143 • Søvnvansker 144 • Utladning/utbrenthet 147 Selektiv mutisme 152 • Psykoser 155 • Schizofreni 158 • Kronisk utmattelses-syndrom (ME) 159 • Behandling av dyr 159	
Forskning	162
Holdninger til TFT	178
TFT i fremtiden	199
Tillegg	215
Litteratur	222
Nettsider	223

FORORD

De siste 30 årene har det foregått en stille revolusjon innen området mental helse. Tankefeltteknikker (TFT) er et gammelt, men nyoppdaget redskap som har som mål å skape naturlig helse. TFT har nå så gode og lett observerbare resultater at teknikkene fester seg i stadig flere menneskers bevissthet. I TV-serien *Følelser og fornuft* på TVNorge får vi se 18 mennesker med forskjellige former for fobier, angst, smerter og dysleksi før, under og etter behandling med TFT. Samtlige rapporterte om en klar opplevd forbedring av sine lidelser etter kort tids behandling. De fleste var dessuten fortsatt klart bedre enn før behandlingene, da jeg fulgte dem opp 6–8 måneder etter TV-programmet. Kun to hadde fått like mye behandling som vi anbefaler. Hvordan er dette mulig? Vet vi egentlig noe om hva som skjer? Hva kan disse teknikkene brukes til? Og ikke minst: Hvordan?

TFT er en elegant måte for hjelp til selvhjelp. I denne boken skal jeg forsøke å dele kunnskapen om denne kroppsvisdommen med leserne, blant annet ved å følge noen av de menneskene vi møtte i TV-serien og andre mennesker som er blitt hjulpet av metoden. Du vil få enkle, men effektive oppskrifter på hvordan du går frem for å starte kroppens iboende reparasjonssystem for følelser. Du vil kunne lære deg effektive

spørreteknikker som bringer deg ned til de fundamentale årsakene til at du kanskje sliter i dag, for dermed å kunne la kroppens reparasjonssystem ordne resten – det hele uten fare, smerte eller unødvendig lidelse. Du vil få innsyn i noen av de tusenvis av spennende historiene til mennesker som har fått bedre livskvalitet. Du vil få innsyn i de teoriene som sannsynliggjør slike uforståelige resultater og kan lese om forskning som viser at TFT i fremtiden vil bli brukt av de som først kommer i kontakt med klientene. Du vil få lese om hvordan TFT kan revolusjonere mental trening i prestasjonsyrker innen idrett, kunst og musikk. Ikke minst vil du få vite hvordan disse enkle teknikkene drastisk vil kunne senke sykefravær og «mentalt fravær» på arbeidsplassene våre og således bidra aktivt til bedre samfunnsøkonomi og felles velvære.

Lykke til med en spennende reise i din egen fantastiske kropp og ditt eget utrolige sinn!

Mats Uldal

BAKGRUNN

I mange år arbeidet jeg med idrettspsykologi som spesialområde. Jeg var mental trener i blant annet håndball og golf på toppnivå, samtidig som jeg holdt en rekke foredrag for næringslivet. I denne tiden trodde jeg at gode råd om hvordan man strukturerer tanker, var det som skulle til for å fremme helse og prestasjoner. Jeg lærte meg de fleste former for avspenning, fra meditasjon til selvhypnose. Jeg studerte moderne hjerneforskning og underviste i positiv tenkning og toppprestasjonstenkning. Jeg var overbevist om at folks liv ville bli langt bedre, hvis de bare fulgte mine råd ...

Den gangen hadde jeg ingen kunnskap om angst, depresjon og fobier. Selv har jeg vært uvanlig heldig i livet og har aldri hatt psykiske problemer eller store smerter, ikke engang hodepine. Jeg vokste opp i et trygt hjem i Porsgrunn, hvor min far var politimann og min mor arbeidet på kontor ved et sykehus. Jeg var aktiv i idrett, etter hvert på toppnivå, og har bare gode minner fra skolene jeg gikk på. Når jeg hører de traumatiske barndomshistoriene til mange av mine klienter, kan jeg bli flau over hvor bra jeg selv hadde det.

Jeg har blitt møtt med åpne armer i alle mine tjue år som spesialist på positiv tenkning. Næringslivet tok vel imot meg, og jeg trodde at

positive tanker kunne løse alle problemer. Jeg pleide å si at alle mennesker har et valg. Alle kan velge å fylle hodet med positive tanker. I telefonkatalogen sto jeg oppført med tittelen «oppmuntrere». Fikk du ikke fart på livet ditt etter å ha hørt på meg, var det deg det var noe feil med. Jeg var jo ekspert.

Nå er jeg smertelig klar over hvilke begrensninger jeg satt inne med. Ikke alle har et reelt valg om å tenke seg frisk. Positiv tenkning virker best når du er fri for følelser som hindrer deg i å tenke positivt. Først da kan du mest mulig effektivt fortelle deg selv hvordan du burde tenke, og først da kan kroppen følge etter. Er du lammet av angst, kan du tenke alt du orker. Det hjelper ikke, for du blir bare mer frustrert. Du vet jo ofte at det du frykter, ikke er farlig.

Det er ikke noe i veien med fornuften, men fornuften har ingenting å stille opp med mot følelsene. Følelsene sitter i kroppen, og de har overtatt den. Hvordan skal du da løse problemet?

DEN BESTE LEGEN

De fleste såkalte mirakler er mirakler bare inntil man forstår at de er reelle muligheter. Hva er da det mest fornuftige og naturlige å gjøre? Det er å samarbeide med den mest kunnskapsrike legen i verden! En som kan alt om fysiologi, biologi og energi, og den eneste som kan løse problemet med hvor ensom og engstelig du føler deg. Og som har tusenvis av år med praktisk erfaring. Hvem er dette? Jo, det er kroppen selv.

Kroppen kan prestere ting som ingen lege kan gjøre den etter. Legene vet det godt. Kan en lege lukke et sår? Kan en lege gjøre noe i nærheten av det hjernen kan gjøre? Kroppen utfører derimot mirakler hver dag. Vi kaller det bare ikke mirakler fordi vi er så vant til det. Kroppen søker hele tiden balanse. Tar du antidepressiva – som kunstig gir deg en følelse av oppstemthet (hvis du er heldig) – vil hjernen lage mer depresjonskemi enn vanlig, og du må etter hvert øke dosen.

Fjerner du medisinen, blir du sannsynligvis deprimert i en overgangsfase, til kroppen skjønner at den kunstige oppkvikkeren er borte og dermed demper sin reaksjon. Enkelte leger kan da si til pasientene: «Her ser vi at du trenger medikamentet – du får en depressiv reaksjon når du slutter.» De kunne like godt ha sagt at dette antakelig skjedde fordi du brukte medikamentet.

TFT spiller først og fremst på lag med kroppen, dernest med menneskets begrensede intellekt.

MITT MØTE MED TFT

En sen natt klokka halv to i mars 1997 så jeg en annonse i fagbladet *Psychology Today*. Annonsen hadde som overskrift: *The Five Minute Phobia Cure!* og fortalte om en ny metode som skulle kunne fjerne en rekke psykiske problemer på brøkdelen av den tiden det vanligvis tar å behandle dem. Annonsen var skrevet av den kliniske psykologen Roger Callahan, som den gang hadde 35 års erfaring som psykolog, og nesten 20 års erfaring med TFT. Jeg undret meg over at en fagmann kunne hevde noe så åpenbart umulig. Likevel var det noe som fikk meg til å lese videre. Det som sto der, var logisk og enkelt. Jeg tenkte at denne Callahan ikke ville ha skrevet en slik tekst hvis han ikke kunne stå for i alle fall noe av det.

Hvis halvparten av det som står her er riktig, vil det revolusjonere idrettspsykologien, tenkte jeg. Så gikk det opp for meg at jeg kunne ringe Callahan – nå. I California var klokka bare halv fem om ettermiddagen. Kanskje var det fortsatt noen på kontoret hans? Jeg ringte telefonnummeret som sto i annonsen og fikk svar av en mannsstemme på den andre siden av jorda, som viste seg å tilhøre Callahan selv. Han var begeistret over at noen så langt unna interesserte seg for hans hjertebarn, tankefeltterapi.

I over en time fortalte han villig om sin forskning og resultatene av den. Jeg bestilte straks alt tilgjengelig materiale om TFT og leste nesten

sammenhengende i tre uker. Da jeg var ferdig, skjønnte jeg hva jeg måtte gjøre. Jeg visste bare ikke hvor og hvordan jeg skulle begynne. Som ekspert på positiv tenkning var jeg i hvert fall ikke oppradd for muligheter. Positiv tenkning var noe mange snakket om og enda flere trodde på.

TFT kan være «the missing link» innen positiv tenkning, tenkte jeg. TFT kan kanskje fjerne de følelsene som hindrer mennesker i å tenke positivt og komme videre i livet. For meg var det helt nytt å tenke på folks negative følelser. Jeg var jo en oppmuntrer! Ingen hadde kommet til meg med betroelser om irrasjonell angst og fobier. Med kunnskapen om TFT hadde jeg for første gang muligheten til å hjelpe hele mennesket. Det slo meg at næringslivet bruker hundretalls millioner av kroner for å kurse mennesker som ikke er i stand å ta i bruk det de lærer – mennesker som begrenses av irrasjonelle følelser. Hvor mange har ikke opplevd å lytte til et inspirerende foredrag eller delta i en oppløftende workshop og dra derfra full av energi, for deretter å miste effekten etter kort tid? Noen uker etterpå griper vi kanskje oss selv i å tenke på hvorfor ikke vi har begynt å bruke det vi lærte på kurset. Det var jo så fornuftig og bra. Når fornuften ikke er problemet, skyldes det nesten alltid følelser.

DET FØRSTE FORSØKET

I 1997 fant jeg ikke noen i Norge som hadde hørt om TFT. Ingen kunne bekrefte at det jeg hadde lært, var riktig. Jeg måtte begynne å forske selv. På en fest tok jeg mot til meg. Jeg kom i snakk med Line, en flott dame fra Lørenskog. Hun fortalte meg at hun ikke hadde turt å kjøre bil på over ti år. Bil hadde hun, men det var venninnene hennes som brukte den. Jeg spurte om jeg fikk prøve TFT på henne. Hun var villig, og vi satte oss på kjøkkenet for å teste de enkle og litt pussige teknikkene. Jeg ba henne forestille seg at hun gikk inn i bilen. Hun fikk umiddelbart angst. Da begynte jeg å banke på punktene jeg hadde lest om.

I dag har de fleste hørt om akupunktur, og mange har hørt om akupressur. Den første terapiformen bruker nåler, den andre presser mot kroppens akupunkter. TFT er en variant av akupressur, med banking istedenfor press. Jeg kommer tilbake til teorien senere. Foreløpig kan jeg kort si at det handler om stimulering av kroppens meridianer, som transporterer elektrisk strøm i kroppen. Akupunkter er punkter langs disse meridianene.

Etter kort tid begynte Line å føle mindre angst, og etter åtte minutter sa hun: «Nå tror jeg at jeg kan kjøre!»

«Nå?» spurte jeg forundret.

«Ja,» svarte hun og lo. Hun hadde alltid bilnøkler på seg. Det var tydelig at hun gjerne ønsket å kjøre. Festen var i nærheten av der hun bodde, og hun hadde ikke drukket alkohol. Jeg spurte om vi skulle ta en test, gå ned til bilen og se hva hun følte. Da vi sto der, følte hun ikke angst ved tanken på å sette seg inn. Men da hun satte seg, utbrøt hun: «Du må ikke tvinge meg til å kjøre inn på motorveien!»

Selvfølgelig ville jeg ikke det, men kanskje vi kunne kjøre ned mot motorveien for å se hvor redd hun ble? Ved avkjøringen inn til motorveien sa hun:

«Jeg kjører inn!»

Jeg var nesten perpleks og spurte hva hun følte nå.

«Jeg er stolt!» sa hun kontant.

Hun kjørte meg til Lillestrøm stasjon, hvor jeg tok toget hjem til Asker. Dagen etter ringte jeg og spurte hvilken reiserute hun hadde valgt tilbake. Hadde hun kjørt småveiene, eller hadde hun klart motorveien alene? Hun hadde kjørt motorveien, uten den minste redsel. Siden har hun kjørt bil hver dag. Det kan jeg med sikkerhet si, for i dag er Line min kone og uvurderlige TFT-partner. Som leseren sikkert forstår, har jeg mye å takke Roger Callahan og TFT for.

TFT MØTER SAMFUNNET

Det er ikke lett å godta nye metoder, og jeg har fra tid til annen fått reaksjoner på det jeg driver med. Jeg har forståelse for at psykiatere og andre fagpersoner stiller seg skeptisk til TFT, for heller ikke jeg trodde først at det var mulig. En god stund brukte jeg derfor venner og kjente som prøvekaniner. De tjue første påsto at de ble kvitt problemene sine. Jeg begynte å lure på om jeg hadde spesielle evner. Kunne denne enkle metoden fungere så bra? Jeg ringte til Roger Callahan og håpet at han ville juble over resultatene mine. Men han sa bare rolig:

«Hundre prosent suksess? Det betyr bare at du ikke har hatt nok pasienter ennå.»

Snart fikk også jeg erfare at jeg ikke fikk noe resultat av TFT. Fire ganger på rad opplevde jeg ingen bedring hos forsøkspersonen. Det var nok til å drepe min sikkerhet. Først etter nesten hundre klienter følte jeg meg helt sikker på virkningen igjen.

Fremtidens verktøy

Jeg skjønnte etter hvert at jeg satt på en nøkkel til virkelig å kurere følelsesmessige lidelser, og jeg ønsket å spre nyheten til samfunnet. Jeg troppet opp hos *Osloposten*, *Aftenpostens* gratisavis, som enkelte dager blir levert til alle husstander i Oslo. Der spurte jeg om noen av journalistene hadde en fobi. Nja, de ville ikke innrømme at de led av noe. Men en av dem sa jeg kunne snakke med kona hans. Hun hadde heisskrek.

«Jeg kan prøve over telefon,» sa jeg. Jeg ville vise at TFT er noe mennesker kan utføre på seg selv. Jeg ringte, og kona gjorde som jeg lærte henne. Senere den dagen ble jeg oppringt av journalisten hun var gift med. Hun hadde gått rett inn i en heis etter behandlingen. *Osloposten* tok begge midtsidene i bruk for å spre budskapet, med overskriften: «Kurerer angst på 1-2-3.»

Den første psykiateren i Norge som tok TFT på alvor, var overlege i psykiatri ved Sørlandet sykehus i Arendal, Audun Irgens. Han ville vite

hva det dreide seg om før han gjorde seg opp en mening. I 2001 hadde han gjennomført basisutdannelsen. Siden har han hjulpet en rekke pasienter. Han er også den første som har tatt initiativ til en studie av metoden, i samarbeid med meg. I juni 2002 startet vi en studie av 48 pasienter med ulike former for angst. Irgens er nå i gang med en doktoravhandling om behandling med TFT mot agorafobi (angst for åpne plasser).

Etter hvert har jeg møtt interesse fra flere innen psykiatrien, i de første 7–8 årene først og fremst fra sykepleiere. Flere og flere leger viser interesse, og noen henviser pasienter til oss fordi de har hørt om andre pasienters gode resultater. Sammen med en psykolog holdt jeg for noen år siden det første innføringskurset for 14 psykologer og en psykiater. Kurset ble godkjent av Norsk Psykologforening som spesial- og etterutdanningskurs for psykologer.

De siste årene har jeg holdt foredrag for blant annet 80 allmennleger på Ullevål sykehus, 60 psykiatere i Oslo, 50 smertespesialister på smertekonferansen på Rikshospitalet i 2008, et foredrag på universitetssykehuset A-hus med 160 deltakere (helsepersonell), samt 220 tannleger og tannhelsepersonell i Roma i 2009. Noe har begynt å skje.

HVA ER GOD HELSE?

Høsten 2006 ble jeg oppringt av håndballspilleren Trine Haltvik. Hun fortalte at hun slet med en vond skulder. Hun ville gjerne fullføre sin siste sesong for Byåsen med å spille cupfinale mot Larvik, og i tillegg skulle hun egentlig delta i Veteran-NM noen dager senere. Hun var bekymret for at hun måtte operere, for da kunne hun bare glemme å fortsette som håndballspiller. Denne høsten hadde hun bare unntaksvis kunnet spille for laget sitt, Byåsen. Omsider hadde hun foretatt en MR-undersøkelse (MR = magnetisk resonans). Legen sa at ett leddbånd var revet over og to nesten revet over. Jeg sa at hun ikke måtte finne på å operere før hun hadde prøvd TFT. Så forklarte jeg Trine over telefon hvordan hun kunne utføre TFT på seg selv. Smertene i skulderen lå på 7 på en smerteskala fra 0–10. Etter ca. fire minutter med banking på det vi kaller Gamut-punktet, var hennes opplevde smerte på 1. Dagen etter begynte Veteran-NM, og Trine Haltvik var med. I løpet av tre dager spilte hun åtte kamper, og hun ble toppskårer i finalen med åtte mål, hvorav mange på langskudd. Deretter trente hun både håndball og med vekter daglig, før hun to måneder senere var med i sin siste cupfinale 30. desember. Hun hadde ikke problemer med skulderen i denne perioden. 7. november 2006 sto artikkelen «Smertefri med tanketerapi» i *Adresseavisen*.

Betyr dette at TFT kan reparere avrevne leddbånd? Det tviler jeg sterkt på. MR-undersøkelser viser ikke alle detaljer. Det legen vurderte som avrevne leddbånd var sannsynligvis bare en stans i blodgjennomstrømningen. Dette er imidlertid bare en hypotese – for kan avrevne leddbånd virkelig sees på MR?

Min tolkning er at Trine hadde sterke spenninger i skulderen som midlertidig stengte for blodgjennomstrømningen, altså en krampetilstand, og at dette skapte sterke smerter ved at kroppen produserte melkesyre. Når kroppen stimuleres med TFT, dreier det seg om enkle avspenningsteknikker. Kroppen avspennes i et område, mer blod og dermed mer oksygen kommer til, dette tar bort melkesyren og smertene. Alle spesialister innen idrettspsykologi vet at tanken sender signaler til den delen av kroppen vi tenker på. Ved autogen trening kan vi for eksempel få armen til å bli inntil to grader varmere. Vi kan tenke: Kjenn at armen blir tyngre og tyngre, varmere og varmere, kjenn varmefølelsen som brer seg i armen. Så kan vi måle temperaturen.

Du kan selv teste tankens kraft på en enkel måte. Fold hendene, og ta pekefingerne fra hverandre slik at det er god avstand imellom dem. Tenk at fingrene blir magnetiske. Hjernen din forstår ikke ordet 'magnetisk' uten å danne seg et bilde av noe som går sammen. Bildet utløser en elektrokjemisk reaksjon i hjernen som sender impulser til stedet du tenker på. Derfor vil du nå sannsynligvis oppleve at fingrene beveger seg mot hverandre.

Effekten fra eksempelet over kalles ideomotorikk og er grunnlaget for det vi bruker ved visualiseringstrening, for eksempel i toppidrett.

Trine Haltvik har spilt elitehåndball kontinuerlig siden hun ble behandlet med TFT. I oktober 2010 hadde hun igjen fått smerter etter en eliteseriekamp, og fikk hjelp via telefon til selv å løse problemet.

DET ELEKTRISKE MENNESKET

Spenninger i kroppen kan skyldes en rekke ting. Vi bombarderes av stråling fra elektriske apparater og fra naturen selv. Sensitive personer kan få problemer med dette. Vi får i oss kjemiske tilsetningsstoffer i mat og drikke. Gjennom evolusjonen vil menneskene tilpasse seg endret påvirkning, men det tar tid. Går det for fort, blir vi lett syke. I tillegg kan vi utsettes for følelsesmessig vonde opplevelser, som også kan få strømmen i kroppen til å forandre seg. Som mennesker er vi elektriske vesener. Alle muskler i kroppen, inkludert hjertet og hjernen, virker gjennom elektrokjemiske impulser. Hjernen er ingen muskel, men virker på lignende måte ved at den utvikler seg ved trening og belastning. Den kan overbelastes. Og uten trening blir den underutviklet.

Tidligere skjønte ikke legene hva som gjorde at enkelte benbrudd ikke grodde, selv om pasienten fikk den vanlige og effektive behandlingen. Så oppdaget man at man kunne tilføre elektrisk strøm, og dermed forsere en helingsprosess. Dette tyder på at det hadde vært en midlertidig stans i strømmen i området. Alle celler er omgitt av elektromagnetiske felt, og hver celle har en lav elektromagnetisk frekvens (bølge per tidsenhet).

Ny forskning tyder på at både hjernen og hjertet leser av disse frekvensene til enhver tid. Når det oppstår et problem i kroppen, vil respektive resonansfrekvenser endres. Dermed får både hjernen og hjertet beskjed om problemet. Menneskekroppen er et selvkorrigerende system, og i utgangspunktet skal hjertet og hjernen sende tilbake frekvenser som kan løse problemet. Som levende vesener utsettes vi

imidlertid for mange påkjenninger som forstyrrer dette systemet. Den grunnleggende årsaken til de fleste typer negative følelser med tilhørende smerter, ser ut til å være feilsvingninger ved oppstått feil eller fordreiet informasjon, men du trenger ikke å vite den nøyaktige årsaken for å kunne fjerne problemet. Du trenger bare å aktivere frekvensen som er bærer av den informasjonen som forårsaker spenningen eller smerten, og deretter hjelpe kroppen til å harmonisere frekvensen.

Vi kan sammenligne det med å stille radioen på riktig frekvens. Er det skurr på radioen, hjelper det ikke å snakke intelligent til den. Noe må gjøres. På radioen trykker eller vrir vi på en frekvensknapp til vi hører at lyden er bra. På et TV-apparat vil vi trykke på frekvensknappen til vi ser at bildet er bra. På kroppen banker vi på akupunkter til vi føler at vi er bra. Slik fininnstiller kroppen disharmoniske frekvenser i tanken eller på cellenivå. Alt som handler om frekvenser, har potensial til å løse noe i kroppen. Kroppen er i stand til å skape noe fort – for eksempel psykiske problemer eller smerter, på samme måte som den er i stand til å fjerne det like fort. Meridianbasert terapi gir oss forståelse for at kroppen faktisk er i stand til å løse mange typer problemer hurtig.

MERIDIANER OG AKUPUNKTER

Meridianer er kroppens energibaner. Følsomme mennesker kan kjenne denne energien. For å forstå dette må vi forlate tradisjonell vestlig medisin, som i denne sammenhengen konsentrerer seg om nerver, muskler, celler og blodårer. Vi må gå flere tusen år tilbake i tid, til kineserne, som fant at livsenergien beveget seg gjennom noen spesielle kanaler i kroppen. Var kanalene åpne, var man frisk. Ble de blokkert, kunne ikke livsenergien (*qi* – «det som beveger seg») lenger sirkulere. Dermed oppsto sykdom. For å kurere sykdommen måtte legen finne de blokkerte punktene og åpne dem for energi ved å stikke tynne stål-nåler i det syke punktet. Da europeerne oppdaget dette på 1600-tallet, kalte de det *acupunktura* – «å stikke med nåler». Kinesiske leger kalte

det *ching lo*, som betyr «energi som sirkulerer i baner». Men kineserne brukte ikke bare nåler i sin legekunst. De utviklet andre metoder for å påvirke livsenergiens sirkulasjon, som urter, dietter, seksuellære, og ikke minst indre øvelser, som meditasjon. Læren om livsenergi trengte inn i filosofi, kunst og poesi, og erfaringen ble folkekunnskap. Kampsporter som *saho lin*, *kung fu*, *tai chi*, *karate* og *aikido* skulle lære utøveren å mestre og manipulere sin egen *qi*-energi.

Resultater fra akupunktur, akupressur, soneterapi, refleksologi, kinesiologi og lignende baserer seg på eksistensen av meridianene. Disse er lett tilgjengelige. Standard vestlig legevitenskap anerkjenner ikke meridianer som ledd i forståelsen av helse, men stadig flere godtar at akupunktur virker, og at akupunktur baserer seg på meridianer. Hjernen er først og fremst en omformer av frekvensinformasjon. Den analyserer og omformer informasjon båret av frekvenser, slik at det blir forståelig for oss. Når hjernen får informasjon om ulike typer frekvenser i kroppen, går informasjonen gjennom en bærefrekvens (en bærer av informasjonen) på ca. 47 GHz. Teorien sier at det er denne bærefrekvensen som enklest kan overføre informasjon gjennom meridianene. Alle celler lager elektrisitet. Elektrisitet må ha polaritet (minus og pluss) for å bevege seg. Langs meridianene er det elektromagnetiske felt som sørger for at strømmen flyter, fra minus til pluss.

Hvordan kan vi så hevde at meridianer virkelig finnes? I 1986 kom det første fotografiet som påviste et slikt energisystem. Ved Nacker sykehus i Paris lyktes det en lege og en akupunktør å sprøyte det radioaktive stoffet technitium inn i et akupunkt (energibanepunkt). Deretter kunne man røntgenfotografere stoffet idet det vandret langs meridianen. Hadde ikke meridianen vært der, ville stoffet spredt seg jevnt ut i alle retninger. Når forskerne sprøytet inn technitium utenom akupunktene, så man nettopp dette. Ved Karolinska sjukhuset i Stockholm har forskeren Bjørn Nordenstam med flere også påvist kroppens bioelektriske system (meridiansystemet).

I TFT ser vi resultatet av å stimulere strømmen i kroppen ved å banke

på akupunkter. På disse punktene er det lavere elektrisk motstand enn andre steder på kroppen. Punktene vi banker på sitter nær starten eller enden på kroppens 14 hovedmeridianer, og hver av meridianene har sine spesifikke oppgaver. Vi kan sammenligne det med sikringer. Én sikring kan representere strømkretsen til elektriske apparater på kjøkkenet, en annen til TV-en og lampene i stua, en tredje til varmen på badet. Av sikkerhetsmessige årsaker ønsker vi å hindre at alle funksjoner kollapser dersom én sikring går. Det samme vil kroppen.

DEN ELEKTRISKE RINGEN

Vi er altså elektriske vesener. En spesiell variant av dukken Rosie kan brukes til å synliggjøre dette. Dukken Rosie har elektriske knapper på hver hånd. Femti mennesker kan stå i ring og holde hverandre i hendene mens to av dem holder i hendene til Rosie. Ringen er sluttet, og man vil høre en melodi fra dukken. Dersom to andre i sirkelen – uten kontakt med Rosie – slipper taket i hverandre, vil Rosie øyeblikkelig stoppe å synge melodien. Knytter de hender igjen, begynner den å spille melodien. Dette demonstrerer vi alltid under vår utdanning. Mennesker kan altså knyttes sammen gjennom elektriske impulser, og man kan behandle et annet menneske gjennom en tredjeperson via elektriske signaler. De såkalte Princeton-studiene understøtter dette.

Da undertegnede sammen med andre TFT-spesialister fortalte om den elektriske ringen for leger og sykepleiere ved et av New Orleans' største sykehus, var det Rosie som ga dem den største aha-opplevelsen. De hadde aldri tidligere sett noe lignende og oppfattet det som en slående demonstrasjon av hvor lett energi kan gå fra ett menneske til et annet. Vi var invitert som spesialister på traumebehandling og hjalp sykehusansatte som var traumatisert etter Katrina-katastrofen. Alle ansatte rapporterte dessuten at de følte seg bedre etter TFT-behandlingen.

HVA ER ET TANKEFELT?

Vi sier at negative følelser og smerter oppstår gjennom feilinformasjon som bæres av frekvenser eller svingninger. Det finnes alltid årsaker til at feilinformasjon oppstår, men når den vedvarer, kan vi si at følelsene blir irrasjonelle – i seg selv eller i sin intensitet. Feilinformasjon kan oppstå i alle typer felt, de elektromagnetiske feltene som omgir cellene våre, eller i det feltet som skapes når vi tenker – *tankefeltet*. I fysikken snakker vi om felt som usynlige områder av påvirkningskraft. Vi kjenner blant annet til magnetfelt, gravitasjonsfelt og elektromagnetiske felt. Tanker er også usynlige, men det er ingen tvil om at de påvirker oss både psykisk og fysisk. Det som skapes i og utenfor hjernen når vi tenker på noe, blir altså det vi kaller et tankefelt. I tankefeltet ligger all informasjon om det vi sanser eller opplever når vi tenker. Hjernen påvirkes av informasjonen i tankefeltet. Den svarer med å produsere de samme typer hormonelle, kjemiske og kognitive aktiviteter som ville oppstått hvis vi faktisk utførte handlingen vi tenker på. Denne informasjonen i tankefeltet skaper emosjonelle og fysiske virkninger.

I 1998 presenterte Princeton University forskning fra mange millioner forsøk som viste at tanker beveger seg ut av hodet vårt som informasjonsbærende impulser. Under gitte forhold kan de påvirke elektroniske instrumenter flere meter unna (omtalt blant annet i *Illustrert Vitenskap* nr. 4–98). Det samme skjer når vi ser på noe. Lysbølger treffer øynene og påvirker videre hjernen, som tolker dem som bilder. Ulike farger skyldes at bølgene kommer med ulik frekvens. Alle frekvenser kan forandres når forholdene tilsier det. Skjer dette under radiosending, hører vi skurr. Skjer det samme i kroppen, kan vi føle for eksempel angst.

SUNN OG USUNN FRYKT

Informasjonsforstyrrelser i tankebølger vil gi hjernen fordreid eller feil informasjon. Dermed sendes feil beskjed videre – i form av blant annet

elektriske og kjemiske impulser eller hormoner. Dette kan igjen føre til angst, fobier, depresjon osv. Noen mennesker klarer ikke å gå på bussen av frykt for hvordan andre kan oppfatte dem. Kanskje prøver de samtaleterapi for å forstå problemet og løse det med fornuft, men en person med sosial fobi mangler sjelden fornuft. Hun eller han vet inderlig godt at det *egentlig* ikke er farlig å gå på bussen. Angst er jo nærmest det motsatte av fornuft og intellekt. Det er følelsene som tar overhånd. Og følelsene sitter i kroppen. I TFT mener vi derfor at vi må gjøre noe med kroppens informasjonsopplegg for å løse problemet. På grunn av «frekvensstøy» i tankefeltet – feilkodet informasjon – produserer kroppen feil reaksjon. Hvis det *virkelig* var farlig å gå på bussen, ville det vært riktig av kroppen å produsere angst. TFT-terapeuter verken ønsker eller klarer å fjerne kroppens sunne redsel for det som er farlig.

OPPFATNINGER OM HJERNEN

Når ivrige forskere hevder å vite hva som skjer i hjernen, er det grunn til å være skeptisk. Hvorfor? Jo, scanning av hjernen avdekker bare *hvor* det er aktivitet, eller varianter av hvordan denne aktiviteten fordeler seg. Scanning kan *ikke* avdekke om aktiviteten er sunn eller usunn, arvelig eller tillært, feil eller riktig. Dette kan vi bare gjøre antakelser om. I uttalelser om psykiatri og medisin i media er det ikke uvanlig med skråsikkerhet om hjernen. Man er rask til å hevde at psykisk sykdom skyldes kjemisk ubalanse eller strukturelle feil i hjernen. Det er på tide at media gir plass til motforestillinger.

Da de første påstandene kom tidlig på 1990-tallet om at vi nå visste hvor hukommelsen lå i hjernen, kom den engelske biologen Rupert Sheldrake med følgende kommentar: «Det er like feil å si at hukommelsen ligger et spesielt sted i hjernen, som å si at et TV-show er inni TV-en.»

TFT deler Sheldrakes syn. Vi mener at de fundamentale årsakene

til problemet praktisk talt aldri er å finne i hjernen. Hjernene reagerer først og fremst på informasjon den får inn, enten fra hjertets elektromagnetiske felt, via sansene eller som tankebølger. Nesten alt vi sanser, er informasjon i bølger. Forskning av dr. Moser ved NTNU viser at informasjonsflyten i hjernen på rotter bæres av gammabølger. Hjernene er suverene til å tolke denne informasjonen, og informasjonen ser ut til å starte og drive hjernens aktiviteter. Hjernene er selvfølgelig vesentlig i prosessen, slik innmaten i fjernsynet er det, ved at den oversetter informasjonen til noe vi kan oppfatte.

Forestillingen om mental aktivitet som «lagret i hjernen» kom først da vi fikk datamaskiner. Hjernene som lagringsmedium er en metafor fra dataverdenen. Nå har man funnet signalstoffer både i magen og i hjertet, noe man trodde var forbeholdt hjernen. Den nyeste forskningen på området viser at hjertet er det organet som først oppfatter mye av den informasjonen vi mottar. Deretter sendes den til hjernen, for så å bli bevisst når den atter går ut i kroppen igjen. Hvis hukommelsen ligger lagret noe sted i kroppen, vil jeg mene at den ligger i hver eneste celle – holografisk. En følelse er sannsynligvis et resultat av informasjon i bølger eller partikler. Bilder på fjernsynet er også resultat av informasjon, men du finner ingen mennesker i TV-boksen. Vi finner heller ikke noe «angstsenter» i hjernen, selv om vi kan se mye aktivitet et sted (for eksempel i amygdala) under et angstanfall. Vi vet at visse områder i hjernen er aktive som følge av angst, men vi kan ikke dermed si at disse områdene *forårsaker* eller *styrer* angst. Du kan måle mye aktivitet i TV-boksen også, hvis du tar av fronten, men årsaken til aktiviteten er informasjon som stammer fra et helt annet sted. Jeg er blant dem som mener at hjernen sjelden starter noe av seg selv. Den svarer på informasjon som kommer inn. Tenk på partiklene og bølgene som bringer synsopplevelser, lyder og lukter vi opplever. Hjernene aktiviseres når de får informasjon og setter i gang kjemiske prosesser som gjør at vi føler og opplever ting. Alt levende handler om elektromagnetiske relasjoner, pluss og minus. I naturen kan vi se at strømmene plutselig snur seg og

skaper problemer. Selvsabotasje eller psykologisk reversering ser ut til å være en midlertidig omvendt elektrisk tilstand i kroppen. Vi handler stikk motsatt av det vi vet er bra for oss.

Hva er så informasjon? Kan vi forske på noe vi ikke vet hva er? Ja, det er nettopp det vi ønsker å forske på. Vi bør forske på det *fundamentale*, på de grunnleggende mønstrene, før vi går løs på det sekundære. Men sier du til en gjennomsnittlig hjerneforsker at det er informasjon – ikke hjernen – som er det fundamentale, møter du tøffe barrierer. Psykiatrien forholder seg altså først og fremst til det sekundære eller tertiære. Den stiller diagnoser ut fra ulike symptomer – det vil si utslagene av selve problemet. Deretter foretas behandling ut fra diagnosen, altså ut fra senere virkninger av problemet.

TFT på sin side engasjerer *kroppen* med alle dens forbindelser, noe som later til å sette i gang en naturlig heling av det grunnleggende problemet. Vi prøver å endre den informasjonen som sendes til hjernen, istedenfor å endre hjernens kjemi. Psykiatriens symptombehandling kan kanskje dempe problemet og følelsene, men den kan aldri åpenbare årsaken. Det forundrer meg at man er så opptatt av symptomene og diagnosen, som ikke er annet enn sekundære fenomener. Helsevesenet burde lete mer etter årsakene, i dag er nesten all medikamentell behandling symptombehandling.

Når vi får massasje, behandler vi symptomer, det vil si spenninger i kroppen. Massasje demper spenningene, men når sjelden inn til årsakene. Så fort spenningene er tilbake, trenger vi mer massasje for å dempe smerten eller ubehaget. Tilsvarende vil ikke medikamenter løse årsaken til depresjon. Enkelte psykiatere har gått ut i media og hevdet at antidepressiva kan forebygge selvmord. Men du forebygger ikke årsaken til en depresjon ved å dempe den negative følelsen med et kjemisk preparat. Å kalle dette forebygging blir svært bakvendt. Diagnosen klarlegger ikke problemet. Vi kan si at diagnoseadferden er det mennesket gjør for å takle ubehagelige følelser. Har man for eksempel vært utsatt for grove overgrep, kan hjernen reagere med å spalte

sinnet. Vi kan utvikle flere separate personligheter for å beskytte oss selv mot de vonde følelsene. Dissosiativ identitetsforstyrrelse er fagbetegnelsen på slik adferd. TFT er opptatt av følelsene som ligger bak og forårsaker diagnoseadferden. Jeg ønsker ikke å fortelle noen «sannheten» om deres lidelser. Jeg tror at kroppen er mye klokere enn jeg noen gang kan bli. Kroppen er spesialisten. Den lyver ikke. Når vi stimulerer styringssystemet for energi (informasjonsveiene) i kroppen, kjenner personen fort om tilstanden blir bedre. Vi tar for oss én og én problemfølelse og stimulerer aktuelle punkter mens følelsen er til stede i kroppen.

Jeg er både stolt og ydmyk over at jeg får lære hva kroppen selv kan gjøre, uten at jeg trenger lang utdanning. Kroppen har mer enn lang nok utdanning fra naturens side, og TFT spiller på lag med den. La meg likevel understreke at selv om følelsesmessige problemer løses, er det ikke dermed sagt at alt er i orden. Klienten trenger kanskje hjelp til å komme videre. Her har tradisjonell psykologi mye å bidra med, særlig såkalt positiv psykologi, som handler om mestring, utvikling og livskvalitet. Dette har jeg selv lang erfaring med som idrettspsykologisk rådgiver, hvor oppgaven er å øke prestasjonsevnen ved å fremme en tankegang som skaper topprestasjoner.

HJERTEHJERNEN

En økende forståelse for hjertets betydning for alle deler av menneskets helse er i ferd med å spre seg blant de som leter etter nyeste informasjon på området. Folk har lenge vært klar over sammenhengen mellom stress, mentale og emosjonelle holdninger, fysiologisk helse og generelt velvære. Vitenskapelig forskning forteller oss nå tydelig at sinne, angst og bekymring gir betydelig økt risiko for hjertesykdom, inkludert plutselig hjertedød.

Ny forskning fra International Heartmath Institute (IHM) i USA viser følgende:

- «Fordi følelser utøver en så sterk innflytelse på kognitiv aktivitet, har man ved IHM oppdaget at å intervenere på det emosjonelle nivået ofte er den mest effektive måten å starte endringer i mentale prosesser og mønstre. Vår forskning viser at bruk av verktøy og teknikker utviklet for å øke samstemthet i det emosjonelle systemet ofte kan bringe sinnet i større samstemthet også.»
- «Det er vår erfaring at graden av sammenheng mellom følelser og tanker kan variere betydelig. Når de er ut-av-fase, er bevisstheten generelt redusert. Og omvendt, når de er i fase, er bevisstheten utvidet. Denne interaksjonen påvirker oss på flere nivåer:

Overblikk, lytteevner, reaksjonstid, mental klarhet, følelsesmessig tilstand og sensitivitet, er påvirket av graden av emosjonell og mental sammenheng erfart til enhver tid.

- Resultatene som er oppsummert i denne oversikten, støtter til sammen en spennende oppfatning om at den enkelte kan få mer bevisst kontroll over prosessen med å skape økt sammenheng innenfor og mellom de mentale og emosjonelle systemer enn det kan være vanlig å tro. Dette kan igjen føre til større fysiologisk sammenheng, manifestert som mer organisert og effektiv funksjon i sentralnervesystemet og hjertet. Vi kaller den resulterende tilstanden *psykofysiologisk sammenheng*, ettersom det innebærer en høy grad av balanse, harmoni og synkronisering i og mellom kognitive, emosjonelle og fysiologiske prosesser. Forskning har vist at denne

tilstanden er forbundet med høy ytelse, redusert stress, økt emosjonell stabilitet og en rekke helsemessige fordeler.

- Forskning har vist at hjertet er den kraftigste generatoren av rytmiske informasjonsmønstre i menneskekroppen, og besitter et langt mer utviklet kommunikasjonssystem med hjernen enn de fleste av kroppens viktigste organer. Med hvert slag pumper hjertet ikke bare blod, men overfører også kompliserte mønstre av nevrologiske, hormonelle, trykk og elektromagnetisk informasjon til hjernen og ut gjennom kroppen. Som et kritisk knutepunkt i mange av kroppens samhandlende systemer, er hjertet unikt posisjonert som et mektig inngangspunkt til kommunikasjonsnettverket som forbinder kropp, sinn, følelser og ånd.

«Siden emosjonelle prosesser kan arbeide raskere enn sinnet, har det en makt som er sterkere enn sinnet til å bøye oppfatning, overstyre emosjonelle kretser, og gi oss intuitiv følelse i stedet. Det har kraften til hjertet.»

DOC CHILDRE, GRUNNLEGGER, INSTITUTT FOR HEARTMATH

- Tallrike eksperimenter har nå vist at meldingene hjertet sender hjernen påvirker våre oppfatninger, mentale prosesser og følelses-tilstander.
- Våre data tyder på at når hjertets rytmemønstre er sammenhengende, letter den nevralt informasjonen som sendes til hjernen, hjernens tankefunksjon. Denne effekten oppleves ofte som økt mental klarhet, bedre beslutningsgrunnlag og økt kreativitet. Dette kan forklare hvorfor folk flest forbinder kjærlighet og andre positive

følelser med hjertet og hvorfor mange egentlig «føler» eller «mener» disse følelsene finnes i området til hjertet. På denne måten er hjertet nært involvert i produksjon av psykofysiologisk samstemthet.

- I sum, fra vår nåværende forståelse av omfattende tilbakemeldinger mellom hjernen, hjertet og dens mentale og emosjonelle systemer, blir det klart at den gamle kampen mellom intellekt og følelser ikke blir løst av at sinnet får dominans over følelser, men heller ved å øke harmonisk balanse mellom de to systemene – noe som gir større tilgang til vårt brede utvalg av intelligenser.

VIKTIGE FAKTA

- Følelser har en fysisk effekt på hjertet
- Hjertet har seks ganger større elektromagnetisk felt (EMF) enn hjernen
- Hjertet har 5000 % sterkere EMF enn hjernen har
- Det er ca. 40 000 flere nevrane koblinger fra hjertet til hjernen enn omvendt
- Sinne og frustrasjon er noe av det verste for hjertet
- Følelser styrer hormonell aktivitet mer enn tidligere antatt
- HRV-målinger viser oss at helse først og fremst kommer av følelser og tanker i balanse
- Forandrer man frekvensene i hjertet, forandrer man kroppen
- Adferd kommer først og fremst fra hjertet

HVA VISER DEN NYE FORSKNINGEN OSS?

Følelser ser ut til å styres i større grad av hjertet enn av hjernen. Store deler av det vi vanligvis kaller fysisk helse, ser ut til å styres av de frekvensene hjertet til enhver tid har. Grunnene til at hjertets frekvenser er slik de er, er selvfølgelig mange, men følelser er avgjort en vesentlig faktor. Det betyr at TFT vil få stor betydning for en lang rekke fysiske lidelser, bl.a hjerteinfarkt, hjerneslag og kreft.

Etter over 1500 tester med HRV (hjerterytmevariasjonsmåling) med EKG i Norge, før og etter TFT-behandling, kan vi nå med sikkerhet slå fast at TFT kan føre til en meget rask balansering av de to hoveddelene av det autonome nervesystemet (systemet som styrer alle automatiske prosesser uten at vi tenker bevisst på hvordan), det parasympatiske og sympatiske systemet. Dette kan igjen føre til at man langt raskere enn tidligere kan komme seg etter effekten av stressrelaterte lidelser og opplevelser.

Som man vil kunne se av den forskningen som man har foretatt på dette området ved International Heartmath Institute i USA (IHM), står hjertets «frekvensform» som ansvarlig for mer enn halvparten av årsaken til hjerte-/karproblemer, samt mange krefttilfeller. Hjertet sender informasjon som hjernen oversetter for så å sende det ut i kroppen.

Siden TFT påviselig balanserer hjerterytmen vil vi i fremtiden se at TFT blir brukt både til forebygging av disse sykdommene og ikke minst i sikring av helsen i tiden etter at man har blitt rammet.

En Harvard Medical-school Studie av 1623 hjerteinfarkt-overlevende, har funnet ut at når personer ble sinte under følelsesmessige konflikter, var risikoen for påfølgende hjerteangrep mer enn dobbelt så mye som hos de som forble rolige (M. Mittleman et al, *Circulation*, 1995, 92 (7)).

Nethercott undersøkte arbeidere ved bedriften Beale i en to-års periode når de opplevde at deres jobbsikkerhet ble truet og at de faktisk kunne miste jobben. Disse arbeiderne fikk 150 % økning i besøk til fastlegen, 70 % økning i antall episoder av sykdom, 160 % økning i

antall henvisninger til polikliniske avdelinger og 200 % økning i antall besøk på polikliniske avdelinger. Tallrike andre studier har også vist at misnøye med jobben kan forutsi hjerteinfarkt.

Ifølge en Mayo Clinic-studie av personer med hjertesykdom, ga psykisk stress den sterkeste sannsynligheten for fremtidige kardiale hendelser, slik som hjertedød, hjertestans og hjerteinfarkt (T. Allison et al, *Mayo Clin Proc.*, 1995, 70 (8)). Over halvparten av alle tilfeller av hjertesykdommer kan ikke forklares med standard risikofaktorer – som høyt kolesterol, røyking eller stillesittende livsstil (R. Rosenman, *Integr Physiol Behav Sci.* 1993; 28 (1)).

Tre ti-års studier konkluderte med at emosjonelt stress var mer sannsynlig som årsak til kreft og hjerte- og karsykdom, enn røyking. Folk som ikke var i stand til å håndtere stress hadde 40 % høyere dødelighet enn ikke-stressede individer (H. Eysenck. *Br J Med psychol.* 1988, 61 (Pt 1)).

Langsiktige studier utført av Dr. Hans Eysenck og kolleger ved University of London har vist at kronisk uovervåket emosjonelt stress øker sannsynligheten for å få kreft og hjertesykdommer så mye som seks ganger mer enn røyking, kolesterolnivå eller blodtrykk. I tillegg var personer med kronisk stress mye mer mottagelige for intervensjon (behandling).

En fersk studie av hjerteinfarkt-overlevende viste at pasientenes følelsesmessige tilstand og forhold i perioden etter hjerteinfarkt var like viktig som sykdommens alvorlighetsgrad for å bestemme prognosen deres (S. Thomas et al., *Am J Crit Care*, 1997; 6 (2)).

I en studie av 5716 middelaldrende mennesker hadde de med høyest stressregulerende evner over 50 ganger (ca. 5000 %!) større sannsynlighet for å være i live og uten kronisk sykdom 15 år senere, enn de med lavest selvreguleringsevner (R. Grossarth-Maticek og H. Eysenck, *Person individuelle Diff.*, 1995, 19 (6)).

De fire siste studiene forteller oss at TFT må bli med i fremtidens tankegang om fysisk og psykisk helse, både forebyggende og i etterbe-

handling. Noe annet ville være årlig å frata titusenviis av mennesker retten til å få best mulig behandling. Når man i tillegg tenker på at det er på områdene psykisk og mental helse pluss prestasjonsforbedring TFT egentlig har sin styrke, kan jeg med stor kraft hevde at vi er i gang med en sann helserevolusjon.

METODEN TANKEFELT-TEKNIKKER (TFT)

«Mary, så hyggelig å se deg!» sier psykologen Roger Callahan og tar imot Mary, en klient han har hatt én gang i uken i snart halvannet år. Det er juni 1979 i San Francisco, og Mary har ekstrem vannskrekk. Psykologen har prøvd alle kjente metoder for å nå inn til kjernen av hennes redsel. Han har brukt samtaleterapi, adferdsterapi og hypnose. Mary er en stor, koselig afroamerikaner som har lidd av vannskrekk i alle år. Redselen er så sterk at hun ikke engang klarer å se uvær på TV. Hun kan heller ikke ta en dusj uten at den forferdelige følelsen av frykt overmannet henne. Hun klarer å vaske seg, men ikke uten ubehag. Når det er uvær ute, sitter hun sammenkrøpet i sofaen og skjelver av frykt.

Mary er full av tillit til den anerkjente psykologen, selv om fremgangen hennes har vært minimal. De sitter hjemme hos ham, skremmende nær svømmebassenget hans. Mary kan ikke se det, men bare tanken på bassenget får det til å knyte seg i magen hennes. Denne dagen gjør ikke dr. Callahan det han pleier å gjøre.

«Jeg har vært på kurs i noe som virker interessant,» sier han. «Det har med energibaner, eller meridianer å gjøre. Du vet sånt som man snakker om i akupunktur.»

Mary hadde hørt om det, men visste ikke helt hva det dreide seg om. Hun visste at Roger Callahan var den typen psykolog som konstant jakter på bedre metoder og resultater. Callahan var selv plaget av flere fobier. Han hadde aldri vært i stand til å kvitte seg med sine egne fobier og følte at enkelte av de vanlige metodene var demotiverende. De ga ingen merkbare resultater. Derfor hadde han meldt seg på et hundre timers kurs i anvendt kinesologi. Her fikk han litt innblikk i såkalt meridianlære. Etter dette hadde han tenkt gjennom hvordan man kunne sette deler av østlig tankegang sammen med vestlig. Han ville bruke både samtaleterapi og ta hensyn til energiens flyt i kroppen. Til Mary sa han: «La oss teste noe nytt som kan være interessant. Tenk på bassenget der borte! Hva føler du da?»

Mary kjente øyeblikkelig en voldsom smerte i mageregionen. Psykologen begynte å banke lett med fingertuppene under ett av Marys øyne. Her skulle den såkalte magemeridianen starte. Etter en kort stund følte Mary noe merkelig skje og utbrøt: «It's gone!» – det er borte! Deretter løp hun mot bassengområdet. Psykologen skjønte ingenting. Mary gikk helt bort til bassenget og bøyde seg ned.

«Mary, stopp!» ropte Callahan. Han var redd hun hadde mistet forstanden, hun kunne jo ikke svømme.

«Slapp av dr. Callahan,» sa Mary, «jeg skal bare sjekke om følelsen er borte!»

Dette lærte dr. Callahan noe viktig. Du blir ikke dum av TFT, for du fjerner ikke den frykten du bør ha for å overleve.

31 år senere er Mary fortsatt kvitt vannskrekken.

EN BRO MELLOM ØST OG VEST

Mange store vitenskapelige fremskritt er blitt til ved å blande kunnskap fra flere felt. I dette tilfellet skjedde det da Roger Callahan blandet kunnskap fra vår vestlige verden med flere tusen års kunnskap innen kinesisk medisin. I vår tid har tanken om å gå inn i problemene – å

møte angsten – vært populær blant ledende psykologer. Kognitiv terapi bygger på at vi kan kontrollere følelser ved å kontrollere tanker. Går vi inn i tankene om en hendelse og forandrer dem, forandrer vi også følelsen, mener man.

Det å forandre følelser gjennom kognitiv terapi, oppleves som oftest som vanskelig og tar vanligvis lang tid. Forskere har forsøkt å si noe om forskjellen på bevisst tankegang og kroppens ubevisste kunnskap ved å gi det et datauttrykk. Det kreves 4 bit per sekund av informasjon for å skape en tanke, mens det kreves 4 millioner bit av informasjon for å gjøre det kroppen vanligvis gjør automatisk og ubevisst (Bruce Lipton). Det betyr at det er en million ganger mer effektivt å få kroppen til å yte sitt maksimale, enn å bevisst tenke seg en forandring. Dette er sannsynligvis forklaringen på hvorfor det ofte er ineffektivt å fjerne irrasjonelle følelser eller irrasjonell intensitet i følelser ved bare å snakke om følelsene eller problemet. Følelsen må være aktiv for at kroppen skal kunne fjerne den.

Mange har likevel fått god hjelp av varianter av kognitiv psykologi. Felles for de fleste er at de ofte kommer til kort når følelsene blir spesielt intense. Det er ikke lett å snakke rasjonelt til irrasjonelle følelser. Øker følelsene over en viss intensitet, har fornuften svært små sjanser. Derfor spiser og drikker vi ofte det vi har sagt til oss selv at vi ikke bør, og det er svært vanlig at mennesker gjør ting de «vet» de ikke burde gjøre.

TFT låner likevel noe fra den kognitive terapien. Vi mener at problemet som oftest må være til stede i bevisstheden for at det skal kunne behandles. Det som skiller alternative terapier som akupunktur, akupressur og soneterapi fra TFT, er at de ikke bryr seg om hva klienten tenker på under behandlingen. Problemet må være aktivert for å kunne kureres. Ingen ville finne på å komme til en akupunktør og si: Jeg har ingen smerter i armen, kan du fjerne dem ...

I TFT mener vi altså at problemet må aktiveres. Når vi kombinerer tanken på den vanskelige følelsen med banking på kroppens akupunkter, kan vi se det som om vi korrigerer og fininnstiller følelsens fre-

kvens. Vi har vært inne på at meridianpunkter har egenskaper som gjør dem unike. En av disse er forskjell i elektrisk motstand sammenlignet med vevet omkring. Tradisjonell akupunktur anvender mer enn 360 slike punkter på kroppen. I TFT bruker vi bare fjorten punkter, hovedsakelig start- eller endepunkter på de enkelte meridianene. Roger Callahan fant ut hvilke meridianpunkter man bør stimulere, og i hvilken rekkefølge, for ulike lidelser, ved å bruke det man kaller muskeltesting og kinesiologi.

I Norge har vi utviklet et sett med avanserte spørreteknikker som gjør at vi har kunnet forenkle disse rekkefølgene av punkter vesentlig. Dette betyr at flere mennesker kan lære enkle teknikker for hjelp til selvhjelp. Spørreteknikkene er skapt gjennom praktisk erfaring samt erfaring med NLP (nevrolingvistisk programmering).

Behandling med TFT er ikke forbundet med noen form for smerte. I enkelte tilfeller har det likevel hendt at klienten er så øm på trykkpunktene at man må banke meget lett for at det ikke skal kjønnnes vondt. Virkningen uteblir likevel ikke.

TFT gir i de fleste tilfeller god effekt selv om klienten går på antidepressiva. Sterke doser eller stoffer kan i enkelte tilfeller senke effekten. Stoffet later da til å forstyrre prosessen. Medikamenter søker å forandre en antatt biokjemisk, *men ikke vitenskapelig dokumentert*, ubalanse, hvilket i beste fall er å angripe noe sekundært. Medikamentet hjelper ikke mot selve årsaken til problemet.

TFT på sin side går direkte på det fundamentale problemet – det vi har beskrevet som *informasjonsfeil i den frekvensen* som bestemmer hjernens kjemisk-elektriske aktivitet. Denne aktiveres av tanken på f.eks. en traumatisk opplevelse i vedkommendes liv.

TFT kan læres av alle. Følgelig er det lett å tro at TFT bare er en overfladisk maskering av symptomer, eller en hurtigfiks som ikke går til roten av problemet. Dette er imidlertid en seriøs terapi, uten at du trenger årevis med behandling og analyse for å bli frisk.

Dermed kommer vi til et kjernesporsmål når det gjelder TFT: Kan

noe som er hurtig og smertefritt samtidig være dyptvirkende? En overbevisende mengde positive og varige resultater burde gi et entydig ja som svar. Jeg mener at en terapi bør sikte seg inn på å behandle de grunnleggende årsakene til psykiske forstyrrelser, og den må vise at det er dette den gjør, ved at problemene fjernes, og at det skapes virkelig forandring i mennesker. Den tidligere legemiddeldirektøren John Virapen er den første som har skrevet en bok om legemiddelselskapers måte å arbeide på. I sin bok, *Dødelige bivirkninger*, forteller han at ingen medikamenter i psykiatrien noen gang har kurert en eneste psykiatrisk lidelse. Han innrømmer også at de vet at det hele er bygget på ekstremt tynt vitenskapelig grunnlag.

Dette er også TFT-klientenes egen erfaring. Når du oppsøker psykolog eller psykiater, er det ikke like vanlig med hurtige resultater, behandlingen kan gjerne ta årevis. Fagpsykiatrien hevder at medikamenter skal lindre og redusere psykiske lidelser ved at det skapes fysiske og biologiske reaksjoner i kroppen, men uten at de har beviser for at medikamenter er egnet til å *kurere* psykiske lidelser.

HJELP TIL SELVHJELP

TFT er i sin enkleste form en effektiv avspenningsteknikk som nesten alle kan bruke på seg selv. Svært mange opplever dessuten at de gjennom en enkel opplæring og innføring i TFT har et verktøy som de kan bruke på seg selv ved behov. Noen melder tilbake at effekten er like bra som når de er hos terapeuten, mens andre sier at de ikke får TFT til å virke når de banker selv, til tross for at de får effekt når de blir behandlet hos terapeuten. Årsakene til dette kan sikkert være mange, men den mest åpenbare er at fokus på problemet kan bli noe mindre når klientene både skal tenke på problemet og samtidig banke på seg selv. Hvis en følelse blir mindre intens, hopper man ofte over til nye tanker og da disse føles helt naturlige, tenker man ikke på at man har flyttet fokus bort fra det man skulle.

Det er svært viktig at klienten får en innføring og opplæring i hvordan han eller hun kan bruke TFT på seg selv. Terapeuten må derfor ta seg tid til å instruere klienten i dette allerede mot slutten av første behandling. I de påfølgende behandlingene må terapeuten sjekke ut om klienten faktisk behandler seg selv. Terapeuten må kanskje også korrigere det klienten bør gjøre selv, ut fra klientens beretning og terapeutens erfaring fra behandlingene, med hva som ser ut til å være mest effektivt for den aktuelle klienten.

UTVIKLING AV TANKEFELTTERAPI TIL MATS ULDAL TANKEFELTTEKNIKKER

I Norge har vi utviklet en egen retning av TFT som kalles Mats Uldal Tankefeltteknikker. Internasjonalt kalles nå retningen «Simplified TFT with AQT (Advanced Questioning Techniques)». Mats Uldal Tankefeltteknikker baseres hovedsakelig på forenklet bruk av algoritmer og langt mer bruk av avanserte spørreteknikker enn tradisjonell tankefeltterapi. Dette ser ut til å være mer effektivt for å kunne avdekke fundamentale følelsesmessige årsaker til det aktuelle problemet. Retningen vår skiller seg fra Callahans på fire hovedområder:

Diagnostisering er sjelden nødvendig for å løse et følelsesmessig problem. Typisk for de terapeutene som behandler etter vår retning, er at de aldri gir råd eller forteller pasienten hva de feiler. Det betyr at de ikke kan stille feil diagnose. De mener at pasienten er den eneste som kan uttale seg sikkert om intensiteten i egne følelser.

Toksiner er av Callahan brukt for å forklare mulige tilbakefall. Vi mener at det er større sannsynlighet for at årsaken til et eventuelt tilbakefall ligger et annet sted. Dette begrunner vi med at terapeutene enten ikke har funnet alle aspekter ved de fundamentale årsakene, eller at vi fortsatt ikke vet nok om hvordan kroppen kan helbrede seg selv.

Toksiner kan for enkelte ha en innvirkning, men det ser ut til at kroppen automatisk nøytraliserer toksiske reaksjoner når man finner og reparerer den fundamentale årsaken til for eksempel et traume.

Algoritmebruken har hos oss en litt annen funksjon enn hos Callahan. Vi har forenklet bruken av algoritmene, og erfarer at to hovedalgoritmer er nok i de aller fleste tilfeller, uavhengig av type følelse. De fleste av Callahans mange algoritmer er rettet mot selve diagnosen, for eksempel angst, traumer, tvang, edderkoppfobi osv. Vi bruker algoritmene mot de enkelte følelsene som starter problemene som igjen fører til diagnosen.

Avanserte spørreteknikker er en hovedkomponent i Mats Uldal Tankefeltteknikker, og det som er unikt, er bruken av resultatet/svaret. Spørreteknikkene har ført til en ytterligere forbedring av metoden. Spørreteknikkene tar i bruk deler av kunnskap fra bl.a. NLP (nevro-lingvistisk programmering). Ved å bruke disse kan man komme mange nivåer dypere for å nå den/de fundamentale, utløsende faktoren(e) for det nåværende problemet.

I San Diego i mai 2010 uttalte ekteparet Joanne og Roger Callahan at de utvikler TFT med diagnostisering, mens Mats Uldal utvikler og effektiviserer det man kaller TFT algoritmebehandling.

Viktige begreper

Algoritme

En algoritme er en (oftest matematisk) bestemt prosedyre eller rekkefølge av operasjoner.

Felt

Et usynlig område av påvirkningskraft. Vi kjenner dette fra begreper som magnetfelt, gravitasjonsfelt og elektromagnetiske felt. De har alle til felles at de er usynlige, men likevel har krefter som kan påvirke områder rundt seg.

Tankefelt

Det feltet som oppstår når vi tenker. Vi tror at tankefeltet er tilnærmet uendelig. Tankefeltet inneholder all informasjon om det vi tenker på. Dette omfatter også følelser, syn, lukt, hørsel og smaksinntrykk. Tanker er altså den informasjonen som beveger seg gjennom tankefeltet, båret av partikler eller bølger, i og utenfor hjernen.

Perturbasjon

En isolerbar forstyrrelse som kan oppstå i et tankefelt. Man kan fjerne den direkte årsaken (perturbasjonen) til et problem uten å fjerne minner eller andre deler av en opplevelse.

SUD

Subjective Units of Distress – en egenopplevd skala fra 0–10 eller 1–10 som angir den selvopplevde intensiteten av en følelse.

Psykologisk reversering (PR)

Det er sentralt i TFT-teori at forskjellige deler av kroppen har forskjellig polaritet (+/-), og at energistrømmen trolig beveger seg langs meridianene ved hjelp av elektromagnetiske felt. Strømmen (energien) beveger seg fra minus til pluss, og den er avhengig av at alle felt befinner seg i riktig forhold til hverandre. Dersom ett eller flere av disse feltene snur seg motsatt vei – det vi kaller *psykologisk reversering* – opplever man at tankene blir negative, at tidligere automatiske reaksjoner ikke lenger fungerer på samme måte, eller at man blir mer keitete (med dårligere muskelflyt) enn vanlig. Reversering av polaritet har effekt på

alle kjente typer av energisystemer. Mange forskjellige forhold kan være årsak til at elektromagnetiske felt i kroppen reverseres. Det kan være mat man ikke tåler, medikamenter, stress over lengre tid, traumatiske opplevelser, fysiske sjokk osv. På samme måte som med andre typer felt har vi slett ikke kontroll over reverseringen av felt i kroppen, og vi vet ennå lite om hva det kan føre til av problemer. Mye tyder på at psykologisk reversering påvirker både tanker og følelser, som i sin tur kan starte fysiologiske forandringer. Vi kan heller ikke utelukke at reversering «smitter». Hvis vi legger en wire/ledning eller elektrisk spole tett inntil en annen, vil spenningen eller resonansen fra den ene tas opp av den andre, og de vil begynne å svinge med samme frekvens. Kanskje er det denne effekten vi ser i et menneskes evne til å påvirke et helt rom med en annen stemning enn det var før vedkommende dukket opp?

Apex = toppen av noe

Apex-problemet – Når man har problemer med å tenke på toppen av sin mentale yteevne. Når klienten opplever bedring, blir han/hun opp-tatt av å finne en forklaring. Som oftest vil man søke i gamle forklaring-modeller for å forstå bedringen, dermed blir forklaringen ofte ulogisk. Selv om bedringen sannsynligvis skyldes TFT, vil klienten som oftest forsøke å forklare bedringen med noe annet enn TFT. Det er overveiende sannsynlig at TFT er årsaken hvis bedringen har skjedd raskt og man ikke har gjort andre ting samtidig. Siden bedringen skjer såpass fort, er det ofte rart for klienten at TFT kan være årsaken.

Typiske bortforklaringer

Noen klientuttalelser som viser hvordan apex-problematikken skaper ikke-logiske bortforklaringer på opplevd effekt av TFT:

- Jeg hadde ikke vært på skolen de siste månedene, men dagen etter at jeg hadde TFT-behandling, møtte jeg en mann som sa at jeg burde

gå, og da bestemte jeg meg for å gjøre som han sa. Siden har jeg gått på skolen hver dag.

- Jeg har hatt det så travelt med å besøke folk at jeg ikke har hatt tid til å kjenne på den angsten jeg ellers har pleid å ha i forhold til andre mennesker (tenåringsjente med sosial angst før TFT-behandlingen).
- Lille Per sluttet å skrike så fort at TFT ikke fikk tid til å virke (mor som brukte TFT i noen sekunder på kolikksmerter hos baby).
- Jeg kan ikke ha vært så redd.
- Jeg er jo ikke i den situasjonen nå.
- Jeg ble forvirret av bankingen.
- Det er for enkelt til at det kan være forklaringen.
- Jeg har jo forsøkt andre behandlingsformer, kanskje disse har virket på lengre sikt og er årsak til bedringen?

Apex-problemet kan føre til at klienten saboterer behandling. Derfor er det viktig å hjelpe personene til å overkomme problemet. Når klienten ikke gjenkjenner effekten av TFT, vil han/hun antagelig ikke behandle seg selv eller komme tilbake til behandler. Mange tilstander har flere aspekter som ikke kan bli behandlet i løpet av den første timen. Klienten må forklares at han må hjelpe behandleren å finne frem til andre forstyrrelser som kan relateres til problemet, hvis han fortsatt føler ubehag, slik at alle aspekter kan bli behandlet. Ved behandling av sug/avhengighet vil en for eksempel kunne oppleve at behandlingen må gjentas hver gang klienten føler trang den første tiden. Klienter som ikke har forstått at det er TFT som fjerner symptomene, vil ikke forstå at de bør behandle seg selv eller be om ytterligere behandling.

Kurering og tid

En behandler definerer kurering som «fullstendig fravær av et problem, uten hensyn til hvor lang tid det er borte». Siden ingen utøver av noen terapiform kan vite hvor lenge en eventuell kurering vil vare, er dette en hensiktsmessig definisjon. TFT er ingen vaksine mot verden. Hvis en

klient etter behandling spør om virkningen er varig, er det positivt i seg selv. Noe må ha skjedd, siden vedkommende spør. Når vi da spør tilbake hva de mener med uttrykket «varig», sier de fleste at de mener livsvarig. Da kan vi si: «For å svare deg må jeg følge deg helt til du dør, og først når kisten senkes i jorden, kan jeg rope: Ja, den var varig!» Det er derfor lite nyttig å snakke om varig kurering. Det som betyr mest, er hvor hurtig man kan løse problemet igjen, dersom det skulle komme tilbake.

9G-prosedyren

9G-prosedyren består av noen øyebevegelser, samt nynning og telling. Den bygger på antagelsen om at øyebevegelser, nynning og telling setter i gang aktiviteter i begge hjernehalvdeler. Øyebevegelserne er så kompliserte å utføre at begge hjernehalvdeler blir ekstra aktive. Dette krever en tilførsel av mer blod til hjernen. Nynning ser ut til å skape en ekstra aktivitet i høyre hjernehalvdel og telling skaper en ekstra i vestre hjernehalvdel. Dette sikrer ytterligere tilførsel av blod fra hjernekammene og opp til hjernen når vi utfører de 9 bevegelsene samtidig som vi banker på Gamut. Vi tror at hjernen med mer blodtilførsel har bedre tilgang til alle sine helbredende evner. Denne prosedyren har vi ofte med i en behandling. Siden hjernen forbruker nær 25 prosent av alt blod vi har, fungerer hjernen nå på sitt ypperste. I praksis betyr det at vi ofte ser at den vonde følelsens intensitet raskt går ned når vi utfører disse bevegelsene. Det ser ut til å foregå en harmonisering av hjernebølgeomønstret som påvirker den aktuelle følelsen. Lignende øyebevegelser brukes i en annen effektiv terapiform, EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*).

Viktige prinsipper

Prinsippet om følelsenes dominans

Man kan ikke rasjonelt snakke bort irrasjonelle følelser. Når følelser kommer over en viss intensitet, knuser de med letthet fornuften. For å forstå dette kan vi tenke oss en todeling av hodet mellom følelser og intellekt, med en membran mellom. Hver del er som en svamp, den blir ikke mindre, bare presset sammen og undertrykt av den andre. I et øyeblikk tar følelsene overhånd, i det andre øyeblikket intellektet. Slik skal det også være, men over tid søker vi etter en balanse mellom de to.

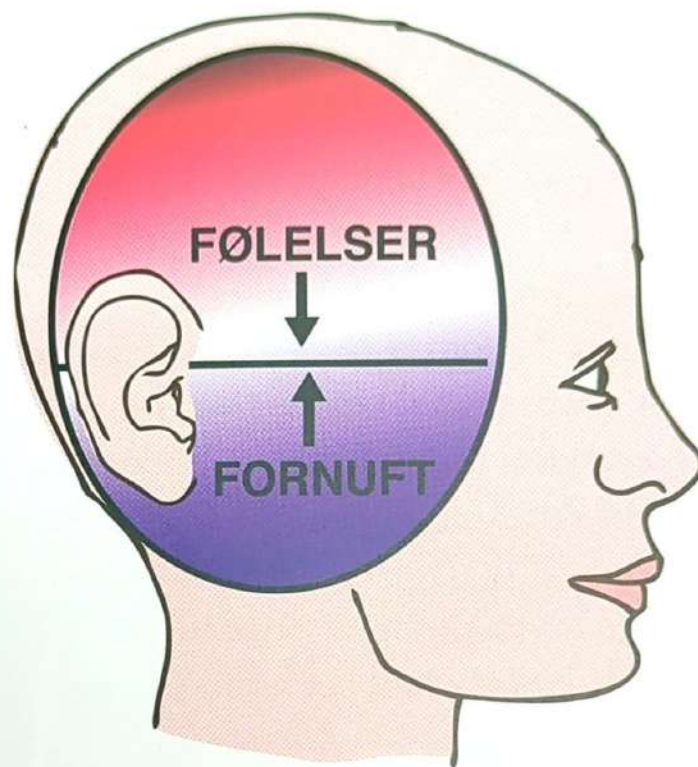
Korkprinsippet

Når en vond følelse blir borte, blir den ofte erstattet av en ny som ligger på lur. Følelser later til å ligge lagvis som om de var korker presset ned i vann. Den øverste følelsen er den som er i vår bevissthet, det er den følelsen vi føler akkurat nå. Vi behandler den følelsen (korken) som er oppe i bevisstheten. Når vi minsker eller fjerner den, vil den neste følelsen (de korkene som ligger under, dvs. i underbevisstheten) automatisk presses opp til overflaten.

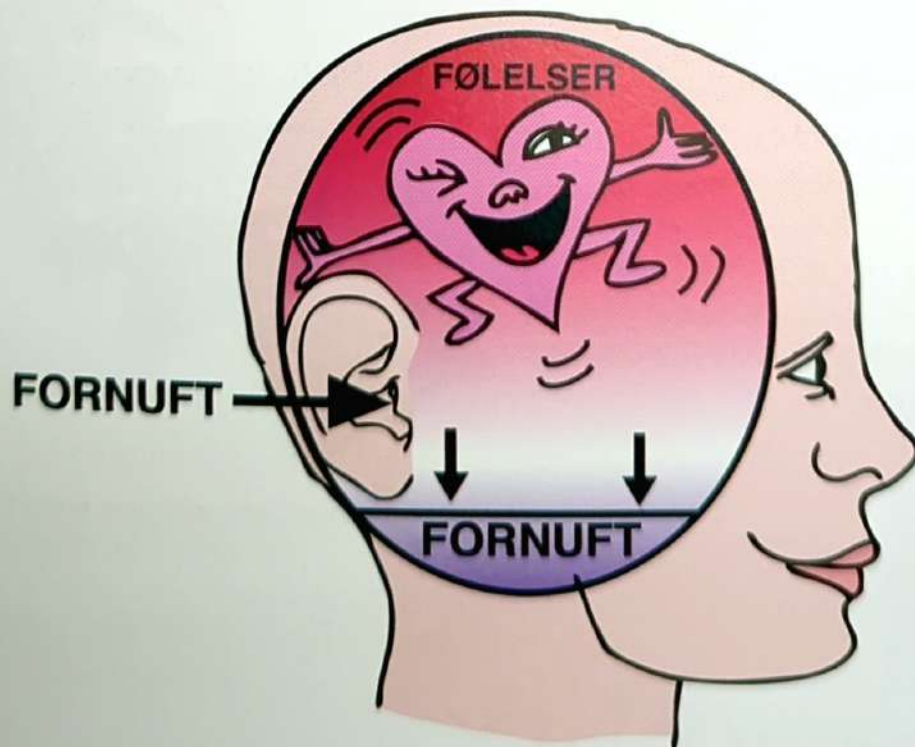
Dette betyr at TFT kan få frem minner som var utilgjengelige tidligere på grunn av traumets voldsomme natur. Metoden kan være nyttig og kunne lette arbeidet til for eksempel politiet i voldstilfeller hvor det kan være vanskelig å få frem øyenvitneskildringer på grunn av blant annet sjokk.

Tønneprinsippet

Korkprinsippet fører til tønneprinsippet. Vi er som en gammeldags tønne der følelsene øker «vannstanden» etter hvert som belastningene hopper seg opp. Det er en naturlig lekkasje mellom trestavene i tønne. Dersom opphopningen av nye problemer ikke går for fort, vil det være en dynamisk balanse i kroppen. Fylles det på raskere, ender man til slutt med at det hele renner over. Dette er tilstander vi kjennetegner



For å forklare prinsippet om følelsenes dominans kan vi tenke oss et hode med en membran i midten og en god balanse mellom følelser og fornuft (øverste tegning). Når følelsene blir for sterke, blir fornuften (intellektet) presset ned, lik en svamp (nederste tegning). Det er like mye som før, men følelsene dominerer. Når TFT får følelsenes intensitet til å bli mindre, vil fornuften vokse og igjen få være med å bestemme.

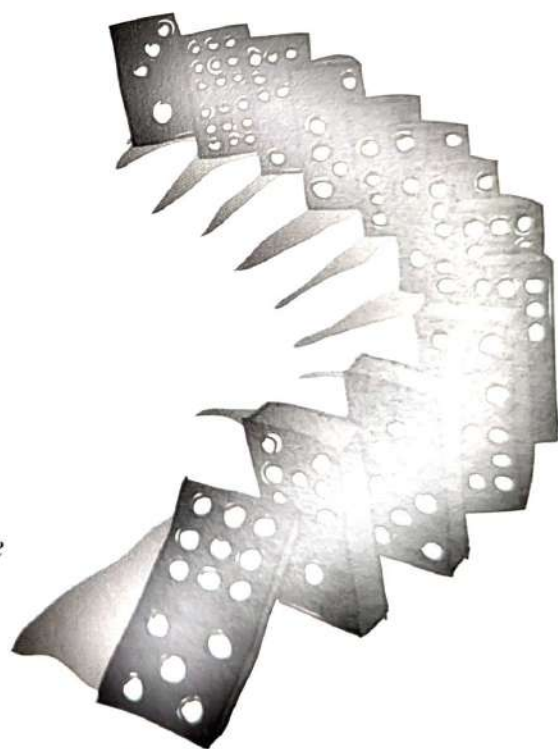


som utladning (utbrenthet), depresjons- eller tretthetssyndrom osv. Vår jobb er da «å bore hull» i de forskjellige lagene av problemer slik at «vannstanden» igjen kan bli kontrollerbar og styrbar for kroppen.

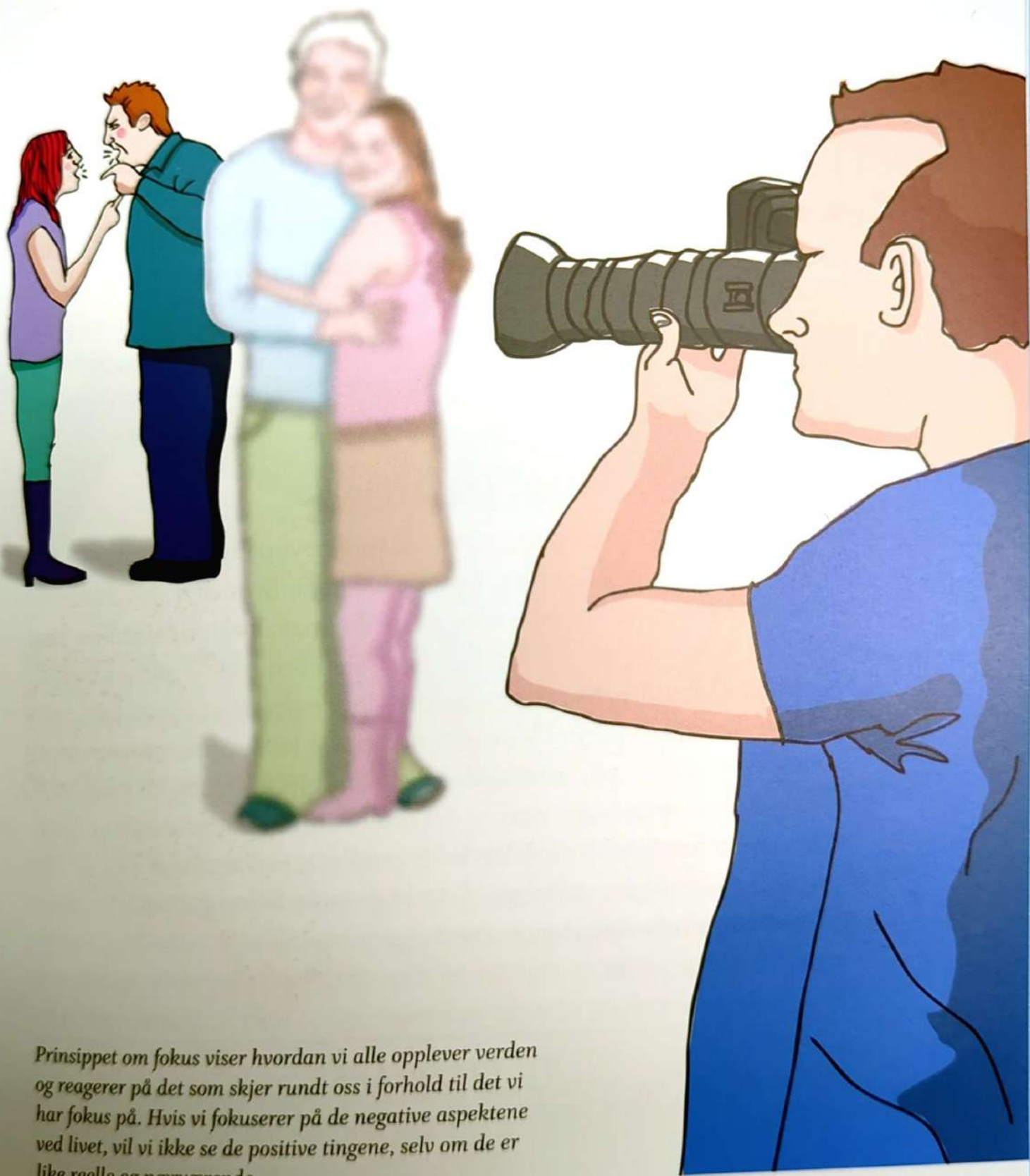
Dominoprinsippet

Vi vet av erfaring at dersom vi løser et problem som har ligget langt nede i rekken av problemer, vil rekken av problemfølelser som ligger lenger opp i hierarkiet, løse seg opp automatisk. Dette gjelder ikke alltid, men ofte. Vi kan sammenligne det med en mengde dominobrikker som er satt opp rett etter hverandre. Går vi ned til midten av brikkene og får den ene til å falle, fører dette til at alle de foran faller etter tur. Klarer vi ikke å komme helt ned til starten av brikkene, vil vi ikke klare å få alle til å falle.

Følelsesmessige problemer kan sammenlignes med dominobrikker som er satt opp rett etter hverandre. Når vi behandler følelsene, kan vi få stadig flere av brikkene til å falle. Dersom vi får den første brikken til å falle (den som er hovedårsaken til problemene) kan vi ofte få alle de andre til å falle som et resultat. Finner vi ikke den grunnleggende årsaken, altså den første brikken, vil vi ikke klare å få alle til å falle/løse alle problemene.



**TANKEFELT-
TEKNIKKER** ↗



Prinsippet om fokus viser hvordan vi alle opplever verden og reagerer på det som skjer rundt oss i forhold til det vi har fokus på. Hvis vi fokuserer på de negative aspektene ved livet, vil vi ikke se de positive tingene, selv om de er like reelle og nærværende.

Prinsippet om fokus

Vi ser verden gjennom det vi har fokus på. Fokus ser ut til å være den viktigste veilederen i våre liv. I alle menneskers liv vil prinsippet om fokus komme til anvendelse hver eneste dag. Vi bestemmer ting i forhold til det vi har fokus på. Vi interagerer/samhandler med andre i forhold til det vi har fokus på. Vi selger mest av det vi har fokus på. Vi kjøper mest av det vi har fokus på. Vi oppfatter farer i forhold til det vi har fokus på. Vi arbeider mest med det vi har fokus på. Vi oppnår lettere det vi har fokus på. Vi dømmer oss selv, andre, situasjoner og verden etter det vi har fokus på. Problemene våre bestemmes ofte av det vi har fokus på.

Alt dette er ofte ervervet livsvisdom som vi alle i større eller mindre grad har tatt til oss. Fokus på god helse skaper ofte bedre helse, fokus på sykdom skaper ofte mer sykdom osv.

Indre detaljert fokus

Det nye for mange er kanskje den erfaringen vi nå har gjort med TFT. Indre detaljert fokus kan også fortelle kroppen hvor den skal reparere seg selv, hva den skal reparere, og på hvilket nøyaktighetsnivå den skal reparere. Indre detaljert fokus kan også bestemme hvor mye vi husker og hva vi klarer å konsentrere oss om. Indre detaljert fokus kan også aktivere «gamle følelser» som gjør det mulig for kroppen å løse dem.

Det vi fokuserer på, inneholder både en følelsesdel og en tankedel. Våre klienters erfaringer viser at det oftere enn tidligere antatt er følelsene som er årsaken til de fleste av de opplevde problemene. *Det er ikke hva vi gjør, men følelsen i forhold til det vi gjør som først og fremst bestemmer kvaliteten av det vi gjør.* Dette igjen bestemmer som oftest hvor gode resultater vi får.

TIL ETTERTANKE

Livets kvalitet oppleves gjennom følelser, ikke tanker.

Mats Uldal



Det vi fokuserer på inneholder både en følelsedel og en tankedel. Indre detaljert fokus, som er et mål under TFT-behandling, kan fortelle kroppen hvor den skal reparere seg selv, hva den skal reparere og på hvilket nøyaktighetsnivå den skal reparere. På samme måte kan negative følelser og tanker, for eksempel når det skjer en skade eller ulykke, føre til frykt og sterke følelser som forsterker smertene fra skaden.

Når vi i TFT fokuserer detaljert på selve følelsen som teknikk, er det fordi vi erfarer at enkelte synes å ha all kunnskap om problemet lagret som informasjon i bildet av og opplevelsen av følelsen (holografisk). Om det er bildet eller følelsen som er viktigst, er umulig å si. Det ser erfaringsmessig ut til at begge deler bør være til stede for at resultatet skal bli best mulig.

De merkelige bilder kan komme opp som en midlertidig effekt underveis når følelsene endrer seg. Disse endringene kommer automatisk som følge av stimuleringen av de forskjellige akupunktene. Det