

eneste som ofte fordres, er et intenst detaljert fokus på følelsen og bildet som representerer følelsen. Jo mer nøyaktig man ser/føler, jo mer vil kroppen hele seg selv på et nøyaktig nivå.

Vi mennesker har innebygde potensialer til mange ting vi ikke utnytter hele tiden. Dette fører til at kroppen, for å spare energi, ikke aktiverer disse potensialene før det er nødvendig. F.eks. har vi potensial til å bli mer presise og nøyaktige enn vanlig dersom vi fokuserer på detaljer ved noe, eller noe oppleves som lite. Først da aktiveres kroppens evne til å være maksimalt nøyaktig og finkoordinert. Dersom alle våre potensialer skulle være aktivert samtidig, ville dette kreve altfor mye energi, og vi ville kollapse umiddelbart. Dersom du kommer ut for en åpenbart farlig situasjon, vil potensialet til å løpe fortere enn vanlig bli aktivert ved at adrenalin blir produsert slik at evnen blir aktivert. Alle forstår at dersom denne og alle andre evner skulle være påslått kontinuerlig, ville vi bli helt utslitt.

ÅRSAK SKAPT AV ÅRSAK

Når vi stiller spørsmål for å komme frem til den opprinnelige årsaken til problemene, tror vi ikke at dette vil løse problemet i seg selv. Vi tror derimot at denne årsaken startet en ny årsak, og at dette i dag er grunnen til at problemene ikke har forsvunnet. Tenk deg at du ønsker å se et viktig TV-program. Det er tordenvær ute når programmet starter. Plutselig slår lynet ned i verandaen din. Når det første sjokket er over, legger du merke til at TV-bildet har fått snø og dårlig lyd. Du har fått et problem. Hvordan løser du det? Går du ut på verandaen for å lete etter lynet og forsøke å finne ut hvorfor det slo ned? Sannsynligvis ikke, selv om du korrekt antar at det var lynnedslaget som forårsaket det dårlige TV-bildet. Løsningen ligger i at du forandrer den feilfrekvensen lynet skapte i TV-apparatet med f.eks. fjernkontrollen. Etter kort tid vil mange oppdage at bildet igjen er sylskarpt. Å angripe årsaken skapt av den første årsaken var altså den rette måten å løse problemet på.

Spørreteknikker

Problemenes Problem (PP)

Dette er en spørreteknikk som brukes for hurtig å avdekke hva som er den egentlige følelsesmessige årsaken til problemene. Jeg har utviklet denne teknikken siden 2003, og den har gjort TFT enda mer effektiv. Den er ikke ny i seg selv, for lignende spørreteknikker er i bruk i andre deler av psykologien. Det nye er hvordan den blir brukt i TFT. Teknikken kan hurtig bringe deg til de dypeste og mest grunnleggende sidene ved problemet.

Problemenes Problem er en spørreteknikk som kan brukes for hurtig å avdekke den egentlige følelsesmessige årsaken til problemene. Du kan se på det som dominobrikker av vonde følelser som ramler når den første, den utløsende (innerste, dypeste) følelsen behandles og lindres.

Jeg spør: Hva er det verste ved det du tenker på (problemet)? Du svarer, og jeg spør igjen: Hva er det verste ved det? Og det verste ved det igjen? Slik fortsetter det til du ikke finner noe svar, bare kjenner en sterk følelsesmessig intensitet. Har du flyskrekk, kan jeg spørre: – Hva er det verste ved tanken på å fly? – Flyet kan styrte! – Det verste ved det? – Jeg kan dø! – Hva er det største problemet med å dø? – Jeg kommer i en kiste! – Hva er det verste ved å komme i en kiste? – Jeg blir ensom! – Hva er det verste ved å være ensom? – Det er fryktelig!!

Svaret kan gå i mange retninger, men det vil til slutt som oftest handle om intensiteten i en følelse. Når det stanser, kan vi begynne å behandle følelsen. Eller vi kan spørre om du har erfart denne følelsen

tidligere. Slik kan vi se om det finnes et dypere traume som ligger til grunn for problemet.

Vi bruker ikke spørreteknikker for å avdekke feil ved måten å tenke på. Vi har hundre prosent respekt for det klientene sier og de følelsene de faktisk har. Vi er ikke ute etter å fortolke eller forklare, men å lytte til klienten. Vi erkjenner at irrasjonelle følelsesmessige problemer vanskelig kan løses med rasjonalitet. Derfor krever vi heller ikke at det du formidler, skal være så rasjonelt.

Fordelenes Fordel (FF)

Dette er en spørreteknikk som brukes for å få frem den følelsesmessige fordelen ved den uønskede adferden eller tankegangen. Den leder ofte til et problem som så behandles via PP. Innen salg er dette et anerkjent prinsipp for å få frem alle fordeler ved et produkt. Jeg tenkte på dette prinsippet da jeg var kommet frem til Problemenes Problem som spørreteknikk. Så kom jeg i 2005 til at jeg kunne benytte Fordelenes Fordel der hvor det kunne være vanskelig å avdekke problemet hos en klient.

Av og til er det faktisk vanskelig å finne ut hva som egentlig er problemet. Er du nedtrykt og går med tanker om å ta livet av deg, kan vi spørre: – Har du tenkt på hvordan du vil gjøre det? – Jeg vil hoppe fra en bro! – Hva er fordelen med å hoppe fra en bro? – Det går fort! – Hva er fordelen med at det går fort? – Jeg slipper å ha det vondt! – Hva er det vonde? Så begynner vi å snakke om dette, og da kan vi gå over på Problemenes Problem.

Detaljenes Detalj (DD)

Dette er en tredje spørreteknikk, utviklet siden 2004, som vi ofte benytter ved slutten av Problemenes Problem. Hensikten er å få tak i den spesifikke detaljen som utløser en uønsket følelse. En gang behandlet jeg en ung gutt med voldsom hundefobi i Danmark. Han hadde gått hos en annen dyktig behandler, uten å bli kvitt problemet. Jeg ba ham se for seg en hund og spurte hvor redd han var på en skala fra 1 til 10. Han

svarte 9. Vi begynte å banke. Ingenting skjedde med følelsen. Så spurte jeg: – Hvilken detalj ved hunden er den verste? – Hodet! – Hvilken detalj ved hodet er det verste? – Tennene! – Hvilken detalj ved tennene er det verste? – De er grønne! Så spurte jeg hvor ille det var at tennene var grønne. Det var 10. Jeg begynte å banke mens han fininnstilte tanken på de grønne tennene. Mens vi banket, ble tennene mindre og flatere. Til slutt ble de blå. Da var ikke gutten redd lenger. Flere måneder senere spurte jeg moren hans hvordan det gikk. Han var fortsatt kvitt hundeskrekken. Behandleren han hadde brukt i Danmark fortalte meg at han mente forskjellen hadde vært fokuseringen på detaljene i detaljen, og da oppsto tanken om Detaljenes Detalj.

En annen gang behandlet jeg en dame som var voldtatt som elleveåring. Den verste detaljen for henne var overgriperens hårete hender, særlig håret som lå ett bestemt sted på hånden. Vi fokuserte til slutt på dette. Etter hvert ble håret lysere, hånden mindre, og til slutt følte hun seg sterkere enn mannen. Når følelsen bedres, endres også som regel bildet, slik at det stemmer med følelsen. Tankebildet kan altså være et resultat av hvilken følelse som dominerer tankefeltet og ikke omvendt. Vanligvis ser vi det likevel som et samspill mellom tanke og følelse.

Her følger noen hjelpesekvenser vi bruker for å få frem minner eller forsterke nye følelser:

Tidslinje

Bruk av tidslinjer kan være effektivt for å få tak i hendelser kroppen kan huske og som bringer frem vonde følelser. Med tidslinje menes at en leter seg fremover eller bakover i tid mens klienten kjenner etter om det dukker opp en ubehagelig følelse i kroppen på noe tidspunkt. Det kan se ut som forsiktig banking på PR1 mens klienten «leter», gjør det lettere for kroppen å slippe frem gamle episoder.

Et eksempel:

Vi har en klient som er redd for noe. Klienten kjenner denne redselen et sted i kroppen. Han/hun kan da fokusere på denne redselen og lete langs tidslinjen mens terapeuten banker PR1 for å få tilgang til hukommelsen. Med denne teknikken kommer det ofte opp tidligere hendelser hvor klienten kjenner igjen den samme eller en lignende redsel. Det kan være hendelser som det ikke ville vært lett å nå tak i dersom en bare benyttet hukommelsen. En ytterligere forsterkende teknikk kan være å tenke hypotetisk – altså: «Hvis du tenker at den følelsen du kjenner i magen akkurat nå, er en følelse du har kjent tidligere i livet ditt. Og dersom du visste når/hvor dette har skjedd, når/hvor ville det da ha vært?» Vi kan for eksempel la vedkommende se for seg at han/hun går langs en vei med skilt påtegnet alderstrinn. Klienten går langs veien, ser sin alder som skilt de går forbi; 20 år, 19 år, 18 år osv. Vi ber klienten om å oppleve følelsesmessige reaksjoner underveis. Dette er ofte en svært effektiv måte å spørre på for å finne gamle traumer.

Muppetshow – kritikerne på balkongen

For de som husker de to gamle, sure kritikerne på balkongen i *Muppetshow*: Hvem er kritikerne på balkongen, i ditt liv? Denne scenen kan lett omformuleres for de yngre som ikke kjenner til *Muppetshow* – hvis du var stjernen i et show hvor noen sitter og kritiserer deg uansett hva du gjør, hvem ville kritikerne være? De fleste vil da lett aktivere følelser i forhold til kritikerne sine og behandlingen blir da mer effektiv.

Hvis alt var tillatt og mulig

Når en person har fått bedre følelser, legger vi gjerne på en kognitiv (tankestyrt) teknikk for å forsterke effekten. Vi sier at vi gir klienten superkrefter, og at de kan benytte alt av verktøy/våpen som de måtte ønske. Hva ville de da gjøre hvis de var i en situasjon hvor de var alene med den de er redd for/forbannet på/såret av/mishandlet av? «Hvis du

hadde superkrefter og alt var tillatt, hva ville du gjort med *vedkommende* akkurat nå?». Det at de får lov å leve ut sine innerste tanker og følelser uten konsekvenser, samtidig som det bankes på Gamut eller PR1, ser ut til å gi en god effekt på helingen. Restene av den opprinnelige vonde følelsen eller behovet for hevn forsvinner, og etterpå føler klienten seg ofte sterk, trygg og rolig. Tidligere følelser som maktesløshet, verdiløshet eller skam forsvinner ofte. Mange ser seg selv automatisk som stor i en situasjon hvor de i utgangspunktet følte seg små.

DR. CALLAHANS TRE NYE BIDRAG TIL PSYKOLOGIEN:

1. TFT-prosedyrene er i stand til å fjerne ikke bare det umiddelbare ubehaget knyttet til traumatiske øyeblikk, men også problemer som mareritt og konstant vonde følelser lenge etter traumet. Effekten er forutsigbar og trer som regel i kraft i løpet av sekunder eller minutter. I TFT skjer behandlingen som oftest raskt (på minutter), og med en klar forventning om at klienten kan rapportere om en dramatisk forbedring umiddelbart etter. Dette gir enkel empirisk kontroll på resultatet basert på klientens egen erfaring.
2. Forutsigbar forbedring skjer i sprang, med store, tydelige hopp mens prosessen pågår. Et traumatisert individ som ved starten av behandlingen rapporterer om 10 på SUD-skalaen (maksimalt ubehag), vil etter kort tid ofte føle at problemet reduseres til 7, deretter til 4, så til 1, før han eller hun føler at problemet er redusert til 0. Da vil alle spor av det ubehaget man opplevde ved å tenke på problemet, være borte.
3. Man behøver ikke vite hva problemet er eller består i. Det er tilstrekkelig å få et traumatisert individ til å føle på den vonde følelsen så langt vedkommende har det for seg, for deretter å få en SUD-angivelse av intensiteten på følelsen der og da. Det gir mulighet til

måling før og etter behandling. Dette er også noe som kan få kulturelle og sosiale ringvirkninger i en sammenheng hvor psykiske problemer ikke uten videre blir akseptert.

Traumer er av særlig interesse for psykologisk teori, ettersom de ser ut til å være normale reaksjoner på forferdelige hendelser. De fleste psykologiske problemer kan ellers sees som «unormale» følelsesmessige reaksjoner, for eksempel vannfobi. TFT kan gi den traumatiserte følelsesmessig styrke i forhold til hendelsen, uten å ødelegge minnet om hendelsen eller personer tilknyttet den. På denne måten kan personen komme seg gjennom ettervirkningene på sin egen måte, uten lidelse og uten å miste muligheten til å dra nytte av denne spesielle erfaringen. Her følger dr. Roger Callahans egen forklaring på hvordan han oppdaget kodene eller algoritmene og skapte en bro mellom øst og vest:

TFT-algoritmene ble oppdaget, ikke ved tilfeldig prøving og feiling, men gjennom bruken av en *diagnostisk årsaksprosedyre* som forteller hvilke meridianpunkter man bør stimulere, og i hvilken rekkefølge. Det er 14 mulige TFT-behandlingspunkter, noe som kan beregnes til mer enn 87 milliarder mulige behandlingsskjemer. De ulike algoritmene, eller kodene, er funnet ved omfattende kinesisk muskeltesting (TFT-DX).

En «diagnostisk årsaksprosedyre» søker seg frem til den grunnleggende årsaken til problemet. Dette står i kontrast til tradisjonell diagnose innen psykologi, som diagnostiserer ut i fra kategorier av symptomer. Kodene kan enkelt gjentas av alle som lærer dem og bruker dem korrekt, og med samme høye grad av suksess. Prøver du behandlingen for deg selv og ser resultatene, vil du også se at TFT-teori øyeblikkelig kan tas praktisk i bruk og testes. Dermed har vi det beste grunnlaget for å hevde at TFT er i tråd med den virkeligheten vi faktisk erfarer.

TFT fungerer raskt og smertefritt. Ønsker du å erfare dette, kan du begynne å bruke TFT på deg selv/dine klienter/pasienter/idrettsutøvere/elever osv. Observer forandringene idet forstyrrelsene (frekvens-

feilen), og derigjennom psykologisk stress, fjernes. Da vil du oppleve at resultatene skriver seg fra den grunnleggende årsaken, det dypeste nivået.

HVORDAN UTFØRES TANKEFELTTEKNIKKER?

Det enkle er ofte det vanskeligste å forklare. Hvordan kan det være mulig å «banke bort» omfattende og langvarige lidelser på noen få minutter? Jo, teorien bak TFT bygger på at det dannes informasjon lagret i frekvenser som oppstår når vi tenker. Frekvensene inneholder all informasjon om det vi tenker på. Dette kan vi sammenligne med en radio hvor all informasjon kommer til oss i form av lydfrekvenser. Er frekvensen feil, hører vi skurr. Mennesker kan for eksempel føle angst når tankefrekvensene av en eller annen grunn blir disharmoniske. TFT later til å sette i gang kroppens eget helbredelsessystem, med korrigerende frekvenser til den ikke lenger utløser unødig angst eller ubehag. Dette ligner det du gjør med en gal frekvens på radioen din. Prosedyrene i TFT er tilsynelatende enkle, ikke desto mindre er de nøye utstudert og uhyre presise. De kan fjerne ikke bare det umiddelbare ubehaget knyttet til traumatiske øyeblikk, men også problemer som mareritt og konstant vonde følelser lenge etter en traumatisk hendelse.

TFT er en metode alle kan lære. Vi ønsker å lære bort «gullet» vårt, slik at den enkelte klient forhåpentligvis ikke behøver å komme tilbake til oss etter den første behandlingssesjonen på fem klokke timer. Vi har et klart mål om at den enkelte selv skal være i stand til å løse sine følelsesmessige problemer i fremtiden.

Når du kommer til første behandlingstid med TFT, kan du spare tid hvis du har med en skriftlig kortversjon av problemet ditt med følgende informasjon:

Hvordan og når oppsto problemet (hvis kjent)?
Hvor alvorlig oppfatter du det?

Hvordan begrenser dette deg?

Hva slags behandling har du prøvd tidligere?

Behandlingens varighet.

Hvilket utbytte synes du behandlingen ga deg?

Forhold, steder, omgivelser og avstander som skaper problemer.

Medikamenter du har tatt og tar mot problemene. Hvor mye, og hvor ofte?

Det er vanskelig å behandle mer enn ett problem om gangen. Har du for eksempel et rusproblem, er dette ofte sammensatt av flere separate problemer som må behandles hver for seg. Du blir ikke avhengig fordi du tar et rusmiddel, *du er avhengig når du ikke klarer å slutte med det!* Det er antakelig en mengde ting du frykter i forhold til å slutte med rusmidlet. Du kan risikere å miste venner, risikere ikke å få nye venner, oppleve følelser av skam og skyld, oppleve angst, oppleve fysisk ubehag, føle mindre frihet og en rekke andre ting.

Når du kommer til oss, ber vi deg fokusere best mulig på problemet som skal behandles. Vi ber deg gradere følelsene på SUD-skalaen fra 0 til 10, hvor 10 er maks ubehag. I senere år har vi fått stadig bedre resultater ved å be klientene oppleve følelsen som form og farge. Hvordan ville følelsen være hvis du skulle tegne den på et ark? Ville den være rund, avlang, spiss eller kanskje bølgete? Og dersom du skulle gi den en farge, hvilken farge ville du gi den? De fleste ser både farge og form på følelsene sine, men mange vet ikke at de dermed ser inn i kroppens eget reparasjonssystem. Når de konsentrerer seg om bildet, øker effekten av behandlingen. Barn er for eksempel suverene til å se og fortelle om slike bilder. Jeg har fått detaljerte beskrivelser som avspeiler følelsen mye bedre enn rasjonelt snakk kan gjøre.

Svensk-russeren Boris Aranovich har skrevet boken *Healing med bioenergi och tankekraft för var och en* (1995). Han påpeker at når en aktuell følelse bedres, endres vår opplevelse av følelsens farge og form samtidig. Nettopp denne endringen forteller oss at noe skjer med kli-

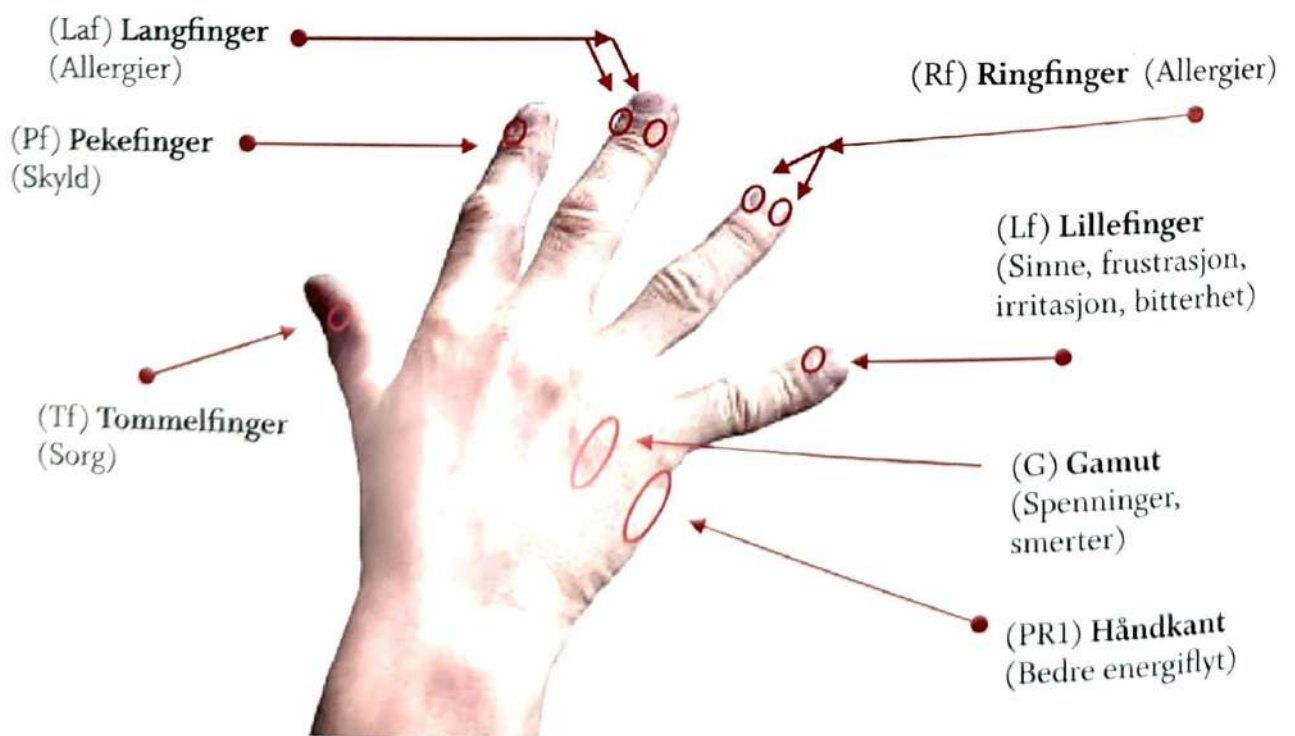
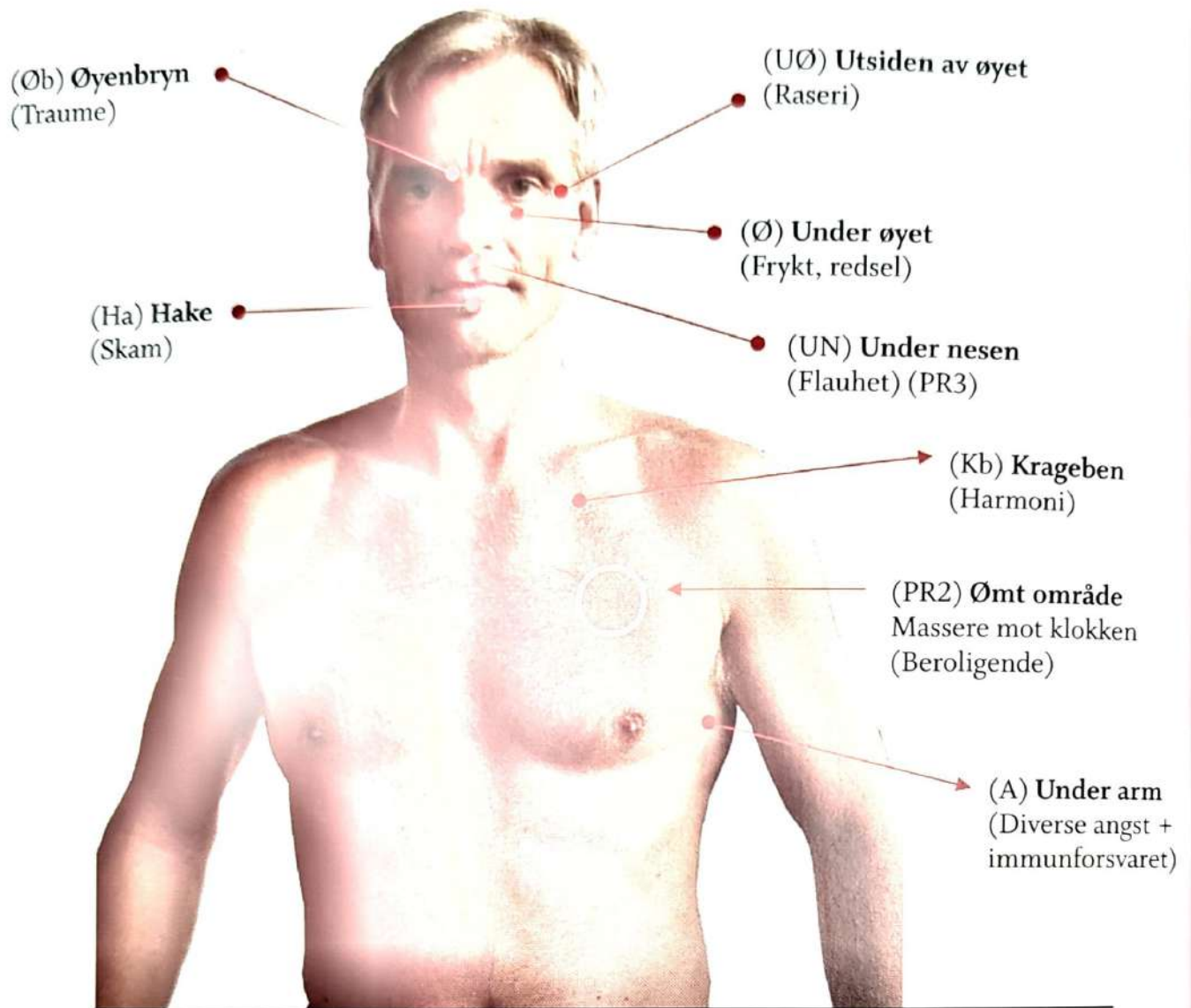
enten. Iblant kan andre sanser gjøre seg gjeldende. En mann som kom på et av mine foredrag i Sverige, hadde i ti år hatt såkalte kroniske smerter i kneet. Han var avhengig av sterke smertestillende tabletter for å kunne jobbe. Han var dessuten tidligere blitt behandlet medikamentelt av en professor i smertemedisin uten å bli bra. Smertene forsvant på ca. ti minutter ved stimulering av det såkalte Gamut-punktet. Senere sa han at han følte en *brent lukt* under behandlingen. I 2010 er det syv år siden dette hendte, mannen har fortsatt ikke vondt, og han jobber i dag i Sverige med TFT-behandling på dyr.

I sjeldne tilfeller kan man føle ting som intens tristhet etter behandling med TFT. Slik vi ser det, er det kroppen som tillater deg følelser som tidligere har vært undertrykt. Dette er en sunn konsekvens av en «avgiftningskur», og en forbigående tilstand. Allerede under første behandling understreker vi betydningen av å lære klienten hvordan hun/han selv kan løse eller lindre en slik forbigående følelse. Slike følelser er ikke farlige, men kan oppleves som skremmende hvis ikke klienten er informert om hvorfor dette kan skje.

HVOR BANKER VI?

Algoritmer er oppskrifter eller prosedyrer for hvor på kroppen vi banker i TFT. Dr. Roger J. Callahans bok *Tankefeltterapi* (Cappelen Damm, 2009) har over hundre sider med detaljerte beskrivelser av hvilke algoritmer som brukes for ulike problemer. I Norge har vi som tidligere nevnt oppdaget at man vil klare seg med langt færre algoritmer gjennom mer bruk av avanserte spørreteknikker. Når folk er redde eller nervøse, setter det seg ofte i magen. Da kan vi banke på mageridianen, et punkt rett under øyet. I denne boken skal jeg ikke gi noen utførlig oversikt over algoritmene, bare gi noen enkle oppskrifter på hvordan man ofte kan hjelpe seg selv med det vi kaller vanlige problemer.

10-15 bank per punkt / 5-10 sekunder på PR2 / 50+ bank på Gamut-punktet



SPENNINGSHODEPINE

TFT løser eller demper hodepineproblemer for svært mange i løpet av noen minutter.

- 1) Opplev hvor sterk hodepinen er fra 0–10, og hvor i hodet den er verst. Beskriv for deg selv hvordan smerten føles. Er den rund, avlang, kantet eller spiss? Hvilken farge ville du gi den hvis du måtte gi den en farge? Er den hard eller bløt? Tykk eller tynn? Tung eller lett?
- 2) Bank på Gamut-punktet (G) kontinuerlig mens du opplever alle sider ved smerten. Hvis smerten beveger seg eller forandrer seg på noen måte, er dette alltid et godt tegn. Normalt tyder det på at den er på vei ut av kroppen.
- 3) Etter minimum 50 bank på Gamut-punktet, bank 10–15 ganger på kragebenspunktet (Kb), og føl hvor sterk smerten er. Dersom ingenting skjer innen 2–3 minutter, banker du på PR-punktet på håndkanten (PR1) og fortsetter deretter forfra.

Dersom hodepinen vedvarer selv om du har behandlet deg selv på denne måten i mer enn 15 minutter, er det sannsynlig at hodepinen skyldes spenninger fra livsopplevelser. Dette bør du gå til en kvalitets-sikret MU-terapeut med, slik at disse opplevelsene kan behandles mest mulig effektivt.

MIGRENE

- 1) Migrene kan også fjernes hurtig for enkelte. Likevel tar det ofte noe lengre tid – vår erfaring er at migrene i mange tilfeller utløses av en følelsesmessig problematikk. Jeg har behandlet migreneklinter som har vært sikre på at de ikke har opplevd noe traumatisk som ikke allerede er løst. Etter en kort spørsmålsrunde bryter de kanskje sammen i gråt over noe som har hendt dem, kanskje i tidlig barndom. Vi behandler da problemet/traumet som kommer opp ved å

banke, og når det ikke lenger er tanker som automatisk starter sterke spenninger, forsvinner ofte migrenen av seg selv. Prøv først samme metode som ved spenningshodepine.

- 2) Prøv deretter å behandle alle minner som har kraft til å skape ubehagelige følelser, helt til de ikke lenger har denne automatiske kraften. Her bruker du traumealgoritmen (se punkt 2 under overskriften «Traume»). Målet er altså å bryte koblingen mellom selve minnet og den ubehagelige og ofte irrasjonelt sterke følelsen. Føler du at dette er vanskelig å gjøre selv, bør du oppsøke en MU-terapeut.

FOBIER

En fobi er en irrasjonell redsel for noe du objektivt sett vet ikke er farlig.

- 1) Start med å tenke på en situasjon som involverer det du har fobi mot. Se deg selv i en situasjon hvor du føler ubehag, og spør deg selv hvor redd du er – akkurat nå! Opplev fryktens intensitet fra 0–10 og noter deg den. Hvis det er veldig ubehagelig å tenke på det du er redd for, forestill deg at det i stedet er lenger unna.
- 2) Bruk følgende algoritme: Øyenbryns punktet (Øb), under øyet, under armen (A) og kragebens punktet (Kb), bank ca. 10–15 ganger på hvert punkt. Hvis et punkt gir større bedring enn de andre, kan du gjerne banke lenger på dette. Hvor ille er frykten akkurat nå fra 0–10?
- 3) Bank på Gamut-punktet (G) og gjør det vi kaller 9G. Utfør de 9 oppgavene under mens du tenker på problemet eller konsentrerer deg om den vonde følelsen du har – akkurat nå. Bank hele tiden på Gamut-punktet (G) bak knokkene på håndbaken.

Lukk øynene

Åpne øynene

Se ned til den ene siden (uten å bevege hodet)

Se ned til motsatt side (uten å bevege hodet)

Se rundt i en stor sirkel (fra 6-6 på en klokke)
Se rundt motsatt vei
Nynn et eller annet (samme hva) og tenk på problemet
Tell høyt til 5
Nynn igjen

Gjenta prosessen så lenge du merker at intensiteten i den vonde følelsen går nedover. Dersom intensiteten ikke går ned, banker du 10–15 ganger på PR-punktet (PR1, for psykologisk reversering), for deretter å begynne forfra igjen. Etter hvert som intensiteten blir mindre, vil du klare å flytte det du har fobi mot nærmere i ditt visuelle bilde.

SORG/TRISTHET

Sorg og tristhet kan skyldes noe som nylig har hendt, eller noe som hendte for lenge siden.

- 1) Start med å tenke på det som skjedde som om du er der nå. Når den triste følelsen er der, vurderer du den fra 0–10. Noter deg tallet.
- 2) Bank på traumealgoritmen: øyenbrynsunktet (Øb), under øyet (Ø), under armen (A) og kragebenspunktet (Kb), mens du hele tiden tenker på den triste situasjonen og gjenopplever den. Hvis du ikke føler for å tenke så intenst, går det også bra. Bank 10–15 ganger på hvert punkt.
- 3) Gjør 9G. Utfør de 9 oppgavene under mens du tenker på problemet eller konsentrerer deg om den vonde følelsen du har – akkurat nå. Bank hele tiden på Gamut-punktet (G) bak knokene på håndbaken.

Lukk øynene

Åpne øynene

Se ned til den ene siden (uten å bevege hodet)

Se ned til motsatt side (uten å bevege hodet)

Se rundt i en stor sirkel (fra 6-6 på en klokke)
Se rundt motsatt vei
Nynn et eller annet (samme hva) og tenk på problemet
Tell høyt til 5
Nynn igjen

- 4) Veksle mellom punkt 1 og 2 til intensiteten av tristheten er så lav som du ønsker. Dersom du ikke oppnår lavere intensitet, banker du 10–15 ganger på PR-punktet (PR1), for deretter å fortsette med punkt 1 og 2.

Bruk denne algoritmen når du behandler andre ting du har opplevd i livet som gir deg en følelse av tristhet eller sorg.

TRAUME

Har du opplevd noe som er fryktelig å tenke tilbake på, er det normalt at du febrilsk prøver å tenke på noe annet. Klarer du det, vil følelsenes intensitet synke, og du vil oppleve at det var en grei måte å løse problemet på. Likevel er det slik at neste gang du blir tvunget til å tenke på det traumatiske, blir du like overveldet av vonde følelser som før. Det betyr at du ikke løste problemet ved å tenke på noe annet eller noe positivt. Du bare utsatte følelsen til neste gang du ikke klarte å unngå å tenke på det. Du er først kvitt problemet når sluttresultatet blir slik at du kan tenke på *alle* aspekter ved det traumatiske uten at det automatisk gir deg vonde følelser. Etter en hundre prosent vellykket behandling skal du være *ute av stand til* å fremskaffe de vonde følelsene, uansett hvordan du tenker på det som er skjedd. Følg denne oppskriften for å behandle traumer med TFT:

- 1) Tving deg til å tenke på det som frembringer de vonde følelsene. Når de kommer, rangerer du intensiteten fra 0–10. Bruk gjerne

Problemenes Problem, spørreteknikken som hurtig kan bringe deg til de dypeste og mest grunnleggende delene av problemet. Hva er det aller verste ved det jeg tenker på? Hva er det aller verste ved det igjen? Og det aller verste ved det? Slik fortsetter du til du ikke finner noe svar, bare følelsen.

- 2) Bank på traumealgoritmen: øyenbrynspunktet (Øb), under øyet (Ø), under armen (A) og kragebenspunktet (Kb), og fortsett 3–4 runder, ca. 10–15 bank per punkt. Spør deg selv om hvor ille det er nå. Ofte er intensiteten lavere allerede. Dersom du ikke får lavere intensitet, banker du 10–15 ganger på PR-punktet (PR1), for deretter å repetere traumealgoritmen.
- 3) Bank kontinuerlig på Gamut-punktet mens du utfører 9G. Konsentrer deg hele tiden om den vonde følelsen.

Lukk øynene

Åpne øynene

Se ned til den ene siden (uten å bevege hodet)

Se ned til motsatt side (uten å bevege hodet)

Se rundt i en stor sirkel (fra 6–6 på en klokke)

Se rundt motsatt vei

Nynn et eller annet (samme hva) og tenk på problemet

Tell høyt til 5

Nynn igjen

Registrer nå hvor sterk intensiteten av den vonde følelsen er. Dersom den stadig blir lavere, følger du samme mønster som fra starten av. Det kan være vanskelig å huske punktene over dersom følelsene dine er svært sterke. Det vil sannsynligvis være lettere å få hjelp av en sertifisert tankefeltterapeut hvis du sliter med sterke traumer.

Husk at det alltid er vondt å fokusere på traumatiske minner, og at det ofte oppleves som langt enklere å bli behandlet enn å behandle seg selv – særlig før man har lært tankefeltteknikkene godt. Følelser

ligger gjerne lagvis, og det kan hende at en ny følelse kommer frem etter at en annen er blitt bedre. Da kan det kjennes som om du har det verre. I virkeligheten er du kommet nærmere en total kurering enn tidligere. Det kan kjennes fryktelig vondt selv om du egentlig er på bedringens vei.

RØYKESUG, SJOKOLADESUG OG COLASUG

Også her kan du bruke traumealgoritmen.

- 1) Se for deg at du tar en røyk under omstendigheter hvor du synes det er ekstra deilig å røyke. Fokuser på hva som er deilig ved å røyke, og hvor deilig det er på en skala fra 0–10. Bank på øyenbrynspunktet (Øb), under øyet (Ø), under armen (A) og kragebenspunktet (Kb). Fokuser intenst på selve smaken i munnhulen mens du banker. Her kan du godt banke mens du røyker eller tenker intenst på hvordan du husker at det smaker. Utfør gjerne 9G mens du fortsatt tenker at du røyker.
- 2) Bank kontinuerlig på Gamut-punktet (G) mens du utfører 9G. Konsentrer deg hele tiden om hvor sterkt suget er eller hvor deilig det føles.

Lukk øynene

Åpne øynene

Se ned til den ene siden (uten å bevege hodet)

Se ned til motsatt side (uten å bevege hodet)

Se rundt i en stor sirkel (fra 6–6 på en klokke)

Se rundt motsatt vei

Nynn et eller annet (samme hva) og tenk på problemet

Tell høyt til 5

Nynn igjen

Hvorfor skal du tenke på hvor godt det er? Skal man ikke tenke på det negative? Nei, man skal tenke på problemet! Og problemet er jo hvor deilig det vi er sugne på, er.

AVHENGIGHET

Når vi er avhengige av noe, kan det skyldes forskjellige typer angst. Det høres kanskje merkelig ut, men man blir ikke avhengig av noe fordi man tar et stimulus. Man er avhengig når man ikke klarer å slutte. Angsten for hva som vil skje hvis man slutter, forgrener seg og er for de fleste sterk. Det kan være angst for å mislykkes en gang til, angst for å miste noe godt, angst for å legge på seg, angst for å miste noe viktig sosialt, angst for å miste kosen, angst for å miste venner, angst for ikke å takle uroen, angst for å få angst, angst for å kjenne på vonde følelser som skam, skyld, bitterhet eller hat. Alt dette kan i seg selv være nok til at du ikke klarer å slutte med det du er avhengig av. TFT er den første metoden som effektivt kan løse eller lindre disse følelsene slik at de ikke lenger står som et hinder for et vellykket resultat. Den første jeg har sett med samme forståelse av for eksempel røykeslutt som Roger Callahan, er Alan Carr, som har skrevet den glimrende boken *Endelig ikke-røyker*. Han konkluderer med at det hele egentlig handler om å takle frykt.

- 1) Lag en liste over ting du ikke liker tanken på å «miste», dersom du skal kvitte deg med det du er avhengig av for godt. Tenk på hva du ikke liker tanken på, og finn intensiteten fra 0–10.
- 2) Bank på algoritmen for avhengighet: under øyet (Ø), under armen (A) og kragebenspunktet (Kb), og merk om angstens intensitet har gått ned. Hvis ikke, bank på PR-punktet (PR1) 10–15 bank, og gjenta deretter algoritmen.
- 3) Bank kontinuerlig på Gamut-punktet (G) og utfør 9G mens du tenker på problemet.

Lukk øynene
Åpne øynene
Se ned til den ene siden (uten å bevege hodet)
Se ned til motsatt side (uten å bevege hodet)
Se rundt i en stor sirkel (fra 6-6 på en klokke)
Se rundt motsatt vei
Nynn et eller annet (samme hva) og tenk på problemet
Tell høyt til 5
Nynn igjen

- 4) Merk deg hvor sterk angsten er nå.
- 5) Begynn forfra og fortsett slik til angsten ikke kan føles lenger, eller den er så lav at du ikke føler at den hindrer deg.
- 6) Gå til neste angsttype og fortsett til du ikke har noe angst i forhold til tanken på å slutte med det du er avhengig av.

HVA SKILLER DE MEST EFFEKTIVE TFT-TERAPEUTENE FRA DE MINDRE EFFEKTIVE?

TFT brukes av terapeuter med meget forskjellig kompetanse, både når det gjelder generelt psykisk helsearbeid og selve utøvelsen av metoden. Behovet for forutsigbar kvalitet har ført til at vi nå er de første på verdensbasis som kontinuerlig videreutdanner og kvalitetssikrer våre egne TFT-terapeuter over hele landet. Alle er helt eller delvis utdannet ved Mats Uldal International School of TFT (MUIS) og er ofte håndplukket derfra.

Vi vil at man skal kunne være sikre på at dersom man velger en Mats Uldal-terapeut (MU-terapeut), er man garantert at terapeuten er kvalitetssikret på høyeste mulige nivå og at terapeuten er inne i et system som kontinuerlig sørger for oppdatering av vedkommendes kunnskaper på området.

Den viktige forskjellen mellom å lytte og å høre

I dag blir jeg av og til flau over hvor bra jeg har hatt det i livet når jeg hører de altfor mange traumatiske barndomshistoriene mange av mine klienter kan fortelle. Jeg har forstått at jeg aldri var særlig god til å lytte før jeg oppdaget TFT. I TFT blir man tvunget til å lytte dersom man vil se resultater. Det er åpenbart at mennesket man skal hjelpe, er den eneste ekspertten på hvordan og hva det føler. Klienten er også den eneste som kan fortelle om eventuell forbedring, og hun eller han bør forvente at vi som hjelpere har full respekt for hvordan de opplever sin egen situasjon. Dersom vi bare hører uten virkelig aktivt å lytte, risikerer vi å gå glipp av de mange viktige detaljene. Og det er ofte de som gjør at vi gjennom vår måte å stille spørsmål på, kan komme inn til den grunnleggende tanken eller minnet som skaper den overveldende og vanskelige følelsen.

Fravær av ekspertrolle

Dette er noe mange av våre kursdeltagere sliter med. Det man har med seg av ekspertise tar man ofte med seg inn i nye ting, ved at man tror man vet hva som kommer. Jo mer erfaring man har som behandler med teknikker som består av å gi råd på en eller flere måter, desto større problem har man ofte med å legge fra seg ekspertrollen. Følelsen av at «dette har jeg opplevd før» og «nå vet jeg sannsynligvis hva problemet består i» kan være et problem som hindrer en i å oppnå størst mulig effekt med TFT. Mange av terapeutene som får meget gode resultater, har ingen formell helsefaglig bakgrunn. De har likevel en velfungerende medfølelse med mennesker som har det vondt, og de har evnen til å lytte uten å komme med sine egne antagelser som forstyrrende element. De forstår til fulle at det mennesket som får hjelp, er den eneste ekspertten på sine egne følelser.

God intensjon

Nyere forskning viser at intensjon og observasjon i seg selv kan forandre elektroners måte å bevege seg på. En god intensjon ser ut til å øke effekten av påvirkbar informasjon, slik at de elektromagnetiske virkningene i kroppen forandrer seg. Det ser også ut til at effekten av behandlingen øker når flere mennesker samtidig observerer med god intensjon. Dette samsvarer med resultatene man i dag har ved forskning på bønn, hvor man kan vise til bedre resultater for folk som blir bedt for. Som behandler bør man derfor alltid søke å ha best mulig intensjon før hver behandling.

Fokus og tilstedeværelse

Fininnstilling av tankefeltet gir en klart økt effekt. Fininnstilling av den enkeltes oppfatning og fornemmelse av hva de føler, gir også etter vår erfaring helt klart økt effekt. Dette fører til det vi kaller prinsippet om fokus. Kanskje mer forskning i kjølvannet av kvantefysikken kan gi en nærmere forklaring på dette.

Indre trygghet på kroppens egen evne til å løse problemer

Gjennom aktiv fokus, lytting og en grunnleggende tro på at kroppen besitter en unik evne til å helbrede seg selv, er tankefeltterapeuten i stand til, med enkle spenningsreducerende teknikker, å utføre det som for mange kan fortone seg som mirakler. Men husk: Mirakler er ofte mirakler bare til vi forstår at det er mulig!

Følg med på historien, ikke forutinntatt metodikk

De beste behandlerne følger intenst med på klientens historie og følelsene til den som lider. Det innebærer mer enn slavisk fokus på metodens utførelse i henhold til teori. Man søker å følge de algoritmene som dr. Callahan gjennom mange år forsket seg frem til. Samtidig er bærebjelken i all effektiv behandling en grunnleggende respekt for at det alltid dreier seg om det unike enkeltmennesket.

Bruk av Fordelenes Fordel (FF), Problemenes Problem (PP), og Detaljenes Detalj (DD)

Gode tankefeltterapeuter forbedrer sine resultater dramatisk ved å trene på effektive spørreteknikker. FF brukes hovedsakelig for å identifisere et problem der det kan synes vanskelig. PP bringer den enkelte nedover i lagene av følelsesmessige problemer på en særdeles hurtig og effektiv måte. Hvis man på denne måten kommer ned til den fundamentale årsaken til vedkommendes problemer, vil behandlingen ofte medføre en «dominoeffekt» på de problemene som har oppstått i kjølvannet av det fundamentale problemet. DD brukes for å spisse informasjonen om den fundamentale årsaken, og dette ser ut til ytterligere å øke sjansen for en full kurering av problemene.

EKSEMPLER PÅ BEHANDLINGER

I dette kapitlet vil jeg beskrive en del lidelser jeg har behandlet, og jeg vil fortelle om folk som er blitt hjulpet. Noen står frem med fullt navn, mens andre vil være anonyme. Flere har også fortalt sine historier til aviser og ukeblader. Jeg vil understreke at dette er et svært lite utvalg av klienter og lidelser som har vært behandlet med TFT. Vil du ha mer informasjon om hva TFT kan behandle eller lese flere klienthistorier, kan du gå inn på vår skolenettside www.muis.no

ANGST

Det finnes mange ulike former for angst. Ofte er *angst for angsten* det største problemet. En dame kom til meg for mange år siden og spurte om jeg kunne kurere panikkangsten hennes. «Det vet jeg ikke,» sa jeg. Med TFT må vi først aktivere en følelse for å kunne fjerne den, og panikkangst oppstår normalt ikke når du tenker på den – den kommer ofte som lyn fra klar himmel.

«Hvor lenge har du hatt panikkangst?» spurte jeg.

«I ni år,» sa hun.

«Når hadde du siste anfall?»

«For ni år siden.»

«Du hadde det én gang for ni år siden. Da har du ikke panikkangst. Men du er kanskje redd for å få den samme angsten – hver eneste dag?»

«Ja, slik er det,» sa hun.

Hver dag var denne damen redd for å få angstanfall. Det er dette vi kjenner som *angst for angsten*. Hun gjorde hva som helst for å prøve å unngå det. Dette skapte store problemer i dagliglivet. Selv om man bare har opplevd ett panikkanfall, kan man bli traumatisert av følelsen og kanskje ikke tørre å forlate huset. Ved hjelp av TFT ble hun kvitt angstanfallene.

Panikkangst er en alvorlig angstform. Mange tror de skal dø. En lastebilsjåfør kom til meg en gang og sa at han ikke lenger kunne kjøre i oppoverbakker. Han brukte én time hver dag på å planlegge kjøreruter for å unngå bakker. Første gang han fikk panikkangst, var på broen over Langangen ved Porsgrunn. Han hadde kjørt der mange ganger før og gledet seg over den nydelige fjorden. Plutselig en dag fikk han så sterk angst at han måtte stanse bilen midt på broen, legge seg ned i lastebilen og ringe til noen som kunne kjøre bilen videre. Angsten hadde ingen åpenbar årsak. Mannen hadde aldri før hatt traumatiske opplevelser som sjåfør. Mannen ble behandlet med TFT og fikk bedre livskvalitet med mye mindre angst.

Folk fortsetter å ha angst, selv om de får vite hvorfor de har angst. Derfor er det vanskelig å løse problemet gjennom innsikt og forståelse, slik psykologer vanligvis prøver i sine terapitimer. Det som skjedde en gang i fortiden, kan vi ikke gjøre noe med, men konsekvensene kan vi ta fatt i. Med TFT kan vi korrigere frekvensen (den nye årsaken) som ble skapt av «lynnedslaget» (den opprinnelige årsaken) til vi på ny er friske.

Andreas ble kvitt angsten – og skepsisen mot TFT

Andreas Hobæk fra Bønes hadde hatt angst i to år da han kom til behandling. Han hadde da vært på foredrag med meg i Bergen. Andreas sier i en e-post:

«Jeg var på foredraget og hørte det Mats hadde å si, og var mildt sagt skeptisk. Min far, som er fysiker med spesialfelt innen bølgeforskning, var også med. Han syntes dette hørtes meget rart ut. Angsten min besto i at jeg var livredd for å bli alvorlig syk og få kreft, hjerneblødning eller aids – eller rett og slett for å dø. Jeg hadde også klaustrofobi, og jeg hadde angst for at alle i familien min og vennene mine skulle stikke av fra meg hvis jeg ikke var sammen med én eller flere av dem hele tiden. Jeg måtte ha kontroll over hvor de var til enhver tid. Dette ble selvsagt slitsomt for dem, og det ble ikke bedre av at jeg følte meg som en belastning for alle jeg kjente. Jeg var flere ganger inne på tanken om å gjøre slutt på livet. Angsten var i mitt tilfelle altoverskyggende, jeg så ingen fremtid. Jeg gikk regelmessig til psykolog og må innrømme at sykdomsskrekken forsvant mens jeg gikk til ham. Men det viktigste, som redselen for å gå på skolen eller være hjemme alene med datteren min, fikk vi ikke bukt med. Heller ikke klaustrofobien. Det så håpløst ut.»

Det var Andreas' far som bestilte time hos meg. Andreas hadde ingen forhåpninger da han kom. Tidligere hadde han blant annet prøvd alternative behandlingsformer som fotsoneterapi, uten noen virkning. Her er Andreas' videre beretning om sin første time hos meg:

«Mats hadde booket inn på et hotell på Bryggen i Bergen, og det var selvsagt i øverste etasje. Far og jeg gikk opp trappene, fordi jeg ikke turte å ta heis. Likevel fikk jeg et lite angstanfall, siden jeg syntes trappegangen virket smal og trang. Men jeg kom meg opp. Mats fortalte hva behandlingen gikk ut på, og han lærte meg metoden jeg skulle bruke for å bearbeide angsten. Etter timen tok jeg heisen ned igjen,

uten antydning til angst. Jeg kunne ikke huske sist jeg hadde følt meg slik jeg gjorde da, og jeg tenkte 'Nå er det endelig over'.

Men det var ikke helt riktig. Jeg hadde litt problemer med å få behandlingen til å virke når jeg utførte den alene hjemme, og jeg syntes det var vanskelig å få hjelp av min kone eller min far. Jeg var ganske forbannet både på meg selv fordi jeg ikke fikk det til, og på Mats, fordi han hadde tent et håp i meg. Jeg begynte å tro at jeg kanskje ikke hadde hatt angst for heiser. At det bare var noe jeg antok fordi jeg hadde klaustrofobi i andre situasjoner. Mats hadde fortalt at dette var en vanlig reaksjonsmåte, men det husket jeg ikke da. Å ta heis var ikke noe problem lenger, men jeg fikk ikke til noe mer utover det.»

Andreas kom nok en gang til meg, og etter denne timen begynte det virkelig å gå bedre for ham. Andreas forteller:

«Jeg og min kone møtte Mats på Hotell Norge, og jeg fikk mer behandling mot angstplagene mine. Jeg fikk svar på en del spørsmål jeg hadde lurt på, og etter dette møtet har det bare gått oppover. Uken etter begynte jeg på skolen igjen, uten noen i min daglige omgangskrets i nærheten. Nå er jeg ofte alene hjemme med min datter mens min kone går på kveldsskole. Men det viktigste er kanskje at jeg har begynt å se meningen med livet igjen. Jeg har aldri følt meg så levende som jeg gjør nå. Jeg har opplevd angst på kroppen, og jeg har kommet meg igjennom det. Det tok ikke lang tid, slik alle leger og psykologer sier det gjør. Jeg hadde angst i to år og ble helbredet med to behandlinger med tre ukers mellomrom. Det beste med denne behandlingen er at man slipper å lide seg gjennom det man er redd for. Når man er behandlet, er man ikke redd lenger. Man er bare litt urolig av gammel vane, men det forsvinner når man ser hvor fint angstsituasjonene passer, én etter én. Hvis noen med angst leser dette: Ikke vent med å kontakte Mats. Du vil ikke angre. Ikke tro at du er blant de prosentene han ikke kan behandle. Det gjorde jeg til å begynne med og tenkte at siden ingenting annet hadde virket, hvorfor skulle dette virke? Men det gjorde det.»

I denne historien kjenner vi igjen et typisk apex-problem. Andreas skriver at han begynte å tvile på om han noen gang hadde hatt heisfobi, siden det føltes så naturlig å være fri for det. Denne typen tanker opplever vi TFT-terapeuter jevnlig. Det er naturlig, men ikke særlig logisk, å bortforklare noe man ikke forstår på denne måten.

Det er nå i 2011 mer enn ti år siden Andreas var ferdig med behandlingene hos meg. Han forteller at han ikke har store problemer lenger, og at hvis han kjenner antydning til ubehag, banker han det fort bort selv.

Politimannen som fikk sosial angst

Bjørn Vidar Aasland hadde jobbet i politiet i over 30 år. På begynnelsen av 1980-tallet opplevde han tøffe situasjoner som involverte våpenbruk. Hendelsene fikk alvorlige følger for ham.

«I dag erkjenner jeg at jeg fikk sjokk og ble traumatisert, noe som gjorde at livet mitt kom ut av balanse. Læreevnen ble svekket og jeg ble mer og mer *usosial*. Egentlig trodde jeg det ville gå over av seg selv, derfor bet jeg tennene sammen,» sa han til Grenlandsavisa i 2005.

Også *Telemarksavisa* fortalte politimannens historie. Der uttalte han: «Som politimann skulle man jo være tøff og ikke slite etter å ha sett rett inn i løpet på en hagle. Men det har vært og er fremdeles tungt å bære på et så stort handikap som angst er. I uniform har jeg holdt maska og spilt en rolle. Jeg har fungert i jobben i alle år, men privat ble det verre og verre. Heldigvis var jeg så voksen at jeg omsider gikk til arbeidsgiveren og fortalte om min situasjon for tre år siden.»

Dette var en lettelse for politimannen, som alltid hadde unnskyld-

ninger for å slippe unna sosiale sammenhenger. Angsten var bare blitt verre med årene. Mye av det folk takler og tar som en selvfølge i dagliglivet, var vanskelig for Aasland. Da han endelig ba om hjelp, møtte han forståelse og omsorg fra arbeidsgiver og kolleger.

«Jeg har fått stor respons fra mange kolleger som sier de har samme tendensene. Det er likevel vanskelig å si hvor omfattende angstproblemer er i vår etat,» sier han.

Aasland søkte først hjelp i psykiatrien.

«Psykiatrien løftet meg opp, men kunne ikke hjelpe meg med de vonde minnene,» sier han til *Grenlandsavisa*. I denne perioden utfordret han seg selv med å melde seg på swingkurs, men den sosiale angsten førte til at han måtte gi opp. Kort tid etter leste han om TFT i avisen. Etter to behandlinger hos Stein og Anette Lund Halvorsen følte han seg så tøff at han meldte seg på dansekurset igjen, og gjennomførte det. Med dans og ny motorsykkel trente han opp koordineringsevnen, som var sterkt svekket som følge av angsten. I dag tør han oppsøke steder han ikke våget seg på før. Vonde tanker har han av og til fortsatt, men TFT har hjulpet ham med å takle dem så han kan leve et normalt liv.

HER ER NOEN EKSEMPLER PÅ ANGSTFORMER:

Generalisert angst – angst er en tilstand av redsel/frykt for noe man ikke er bevisst på hva kommer av, altså en konstant følelse av angst uten noen identifiserbar grunn.

Kjennetegn: kroniske spenninger og bekymringstanker.

Prestasjonsangst – en lammende frykt før eller under en situasjon hvor du må prestere noe.

Sosial angst – sterkt ubehag i ulike sosiale situasjoner.

Redsel for å bli utsatt for kritisk gransking.

Panikkangst

Et panikkanfall er en plutselig følelse av sterk redsel eller ubehag som ofte utløses i butikker, i køer, på kino, under forelesninger eller ved reiser med offentlig transport. Angstanfallet går som regel over etter relativt kort tid, som regel innen en halv time.

For den det gjelder, føles det derimot ofte som en evighet. Vanlige symptomer er hjertebank og redsel for å besvime eller dø. De følges ofte av pustebesvær, som hyperventilering, svetting og uro, eventuelt med redsel for å bli gal eller gjøre noe fryktelig siden man tydeligvis ikke lenger har kontroll over seg selv. Den det gjelder, føler seg under panikkangstanfallet ute av stand til å fungere hensiktsmessig.

Dersom anfallene er tilbakevendende og personens livskvalitet innskrenkes av en angst for å få nye panikkanfall (angst for angsten), betegnes tilstanden som en panikk lidelse.

To til fire prosent av befolkningen har angst eller panikk lidelser, det vil si minst hundre tusen mennesker. Undersøkelser viser at 60 % av alle folk som får panikkangst, er kvinner.

ALLERGIER OG ASTMA

Ordet *allergi* kommer fra gresk (*allos* betyr forandret og *ergos* betyr reaksjon). Allergi betyr således forandring i kroppens reaksjonsmåte på i utgangspunktet ufarlige naturlige stoffer i våre omgivelser. Allergi oppstår som utslett på huden, kløe, hevelser i slimhinnene, diaré og annet. Siden antistoffene blir fordelt gjennom blodet kan en allergisk person få hevelse på leppene og rødfarget hud i ansiktet etter bare å ha berørt et allergiutløsende næringsmiddel med hånden. Mest kjente former for allergi er: Høysnue, astma, elveblest og eksem.

Allergi er ingen sykdom, men er en form for overfølsomhet som skyldes spesielle forandringer i kroppens immunforsvar. Når kroppen reagerer allergisk på et stoff, vil cellene i mange organ, først og fremst mastcellene, produsere stoffet histamin. Histamin fører til at kapillærene utvider seg. Man regner med at ca. 30–40 % av befolkningen lider av en eller annen form for allergisk lidelse. Siden 1960 har allergiske problemer økt dramatisk, spesielt blant barn og unge.

Ved opphopning av spenninger reagerer kroppen ofte med allergiske reaksjoner (stressrelatert). Vår erfaring er også at allergier kan utløses av sterke følelsesmessige sjokk. I enkelte tilfeller vil den allergiske reaksjonen opphøre i samme øyeblikk som den traumatiske reaksjonen er løst med TFT.

Tips ved behandling av allergier

Sett fokus på den fysiske reaksjonen og bank på begge sider av negle-rotten på lang-/og ringfinger. Når vi behandler, er det vanligvis helt avgjørende at den som er plaget, fokuserer intenst på selve allergireaksjonen. I løpet av minutter vil den typisk dempes, for så å forsvinne. Vi har ikke oppdaget noen typer allergier som TFT aldri har hatt effekt på. Effekten er også meget tydelig på mange astmatikere. De konsentrerer seg på hvor vanskelig de føler at det er å puste, samtidig som vi/de stimulerer allergipunktene på fingrene. I mange tilfeller må vi inn og løse traumatiske minner for at asmaen skal kunne slippe taket.

Elisabeth og allergiene

Denne historien handler egentlig om traumer fordi Elisabeth var redd og trist. Hun fryktet at moren var ensom etter et ekteskapsbrudd 13 år tidligere. Så snart disse tankene mistet kraften til automatisk å skape negative følelser, forsvant allergireaksjonene. To måneder senere var allergien for bjørk delvis kommet tilbake, mens resten fortsatt var kurert.

Elisabeth forteller:

«27. juni i år (2007) ble jeg kvitt allergier som jeg har slitt med i 13 år. Jeg har vært allergisk mot timotei, bjørk, burot, hest, hund, kanin, ja, alt mulig av pelsdyr og planter. Jeg var til og med allergisk mot en mengde frukter og vanlig husstøv. Var jeg mye utendørs, særlig på turer i skog og mark, ble jeg helt satt ut, med opphovnet, kløende hals, tett, rennende og kløende nese og hovne, rennende og kløende øyne, til og med astmaaktige symptomer som tette, slimfylte lunger med tilhørende pusteproblemer. Det samme skjedde i nærheten av pelsdyr. Jeg tok medisiner i form av tabletter, øyedråper og neseppray, men plagene var like store. Jeg hadde prøvd ALLE medisiner som kunne tenkes, og legen sa at siste utvei måtte bli kortisonsprøyter. Men bivirkningene av kortison er ikke særlig tiltalende.

Det spesielle med denne dagen var at jeg fikk prøve tankefeltteknikker. På noen få minutter forsvant allergiene. Mats Uldal ba meg fokusere på det verste jeg var allergisk mot, som var hest. Bare ved å fokusere på dette kom det frem masse allergisymptomer, som rennende nese og kløende slimhinner. Vi banket på forskjellige steder på kroppen i mønstre, og forskjellige tanker og følelser knyttet til allergien dukket opp. Vi fortsatte bankingen til plagene og de negative følelsene var borte. Jeg følte meg kurert.»

«Jeg sprang rett ut i bakhagen fylt med alle tenkelige vekster og pustet inn luften slik jeg kunne for 13 år siden. Jeg dro deretter rett til dyrebutikken og koste med kaniner, rotter, marsvin og fugler, og gnidde nesen og ansiktet godt i pelsen på dyrene. Jeg har undret meg på om dette virkelig er sant, om 13 år med intense plager som har redusert livskvaliteten kraftig, bare kan forsvinne på fem minutter. Men det skjedde med meg, og det er den beste gaven jeg har fått! Jeg er overlykkelig og sitter bare og koser med mammas svarte skogskatt, sniffer litt på ham og er vel vitende om at det ikke vil bli etterfulgt av et forferdelig nys og det som verre er! Det som også er morsomt, er at alt lukter bedre. Det er som om luktesansen er bedre. Alt lukter som da jeg var barn. Jeg er så glad jeg lærte om TFT og møtte Mats. Nå kan jeg nyte livet på det beste.»

DEPRESJON

TFT kan være en god behandlingsmulighet for depresjon. Vi mener å ha funnet den sannsynlige hovedårsaken til at dyp depresjon har vært vanskelig å kurere, nemlig at kroppen er kommet i en såkalt reversert tilstand. For mer enn 20 år siden fant dr. Callahan at man enkelt kunne snu denne tilstanden ved å stimulere et spesielt punkt på kroppen, Gamut-punktet på siden av håndkanten. I tillegg vil TFT kunne løse intensiteten i de negative, ubehagelige følelsene som ofte dominerer ved en depresjon. Skal et menneske kunne lades opp igjen når det er utladet, må vi gå igjennom hvert enkelt stressmoment for å kunne minske den følelsesmessige intensiteten i hvert enkelt ledd. Dette kan altså gjøres med enklere midler enn tidligere antatt.

Også her later det til å være viktig å gå inn på alle lag av problemer i livet til den det gjelder. Vi løser ett og ett lag av problemer, helt til den depressive følelsen forsvinner.

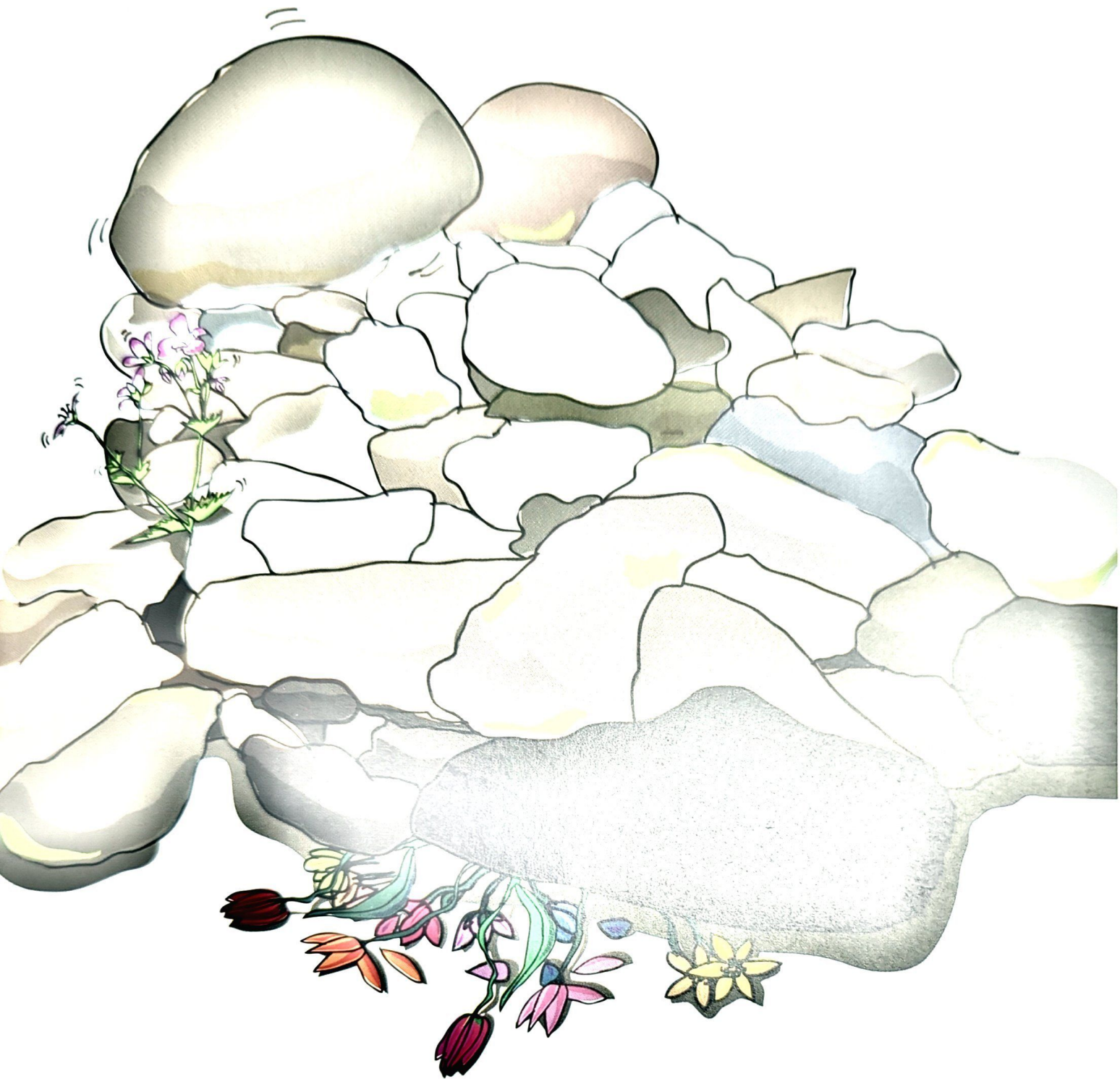
Hos de fleste er det mange lag, og vi trenger kanskje langt mer enn fem timer på å bli kvitt alle deler av problemet. I enkelte tilfeller er problemet bare ett følelsesmessig område, og da kan det ta mindre enn én time å løse problemet.

Et ikke-vitenskapelig bilde som kan beskrive det som skjer er illustrasjonen av «steinrøysprinsippet». Tenk deg at alle dine evner og potensialer er som et vakkert blomsterbed med små og store blomster i alle farger. Så kommer livet og legger sine «steiner» i bedet, den ene steinen etter den andre. «Steinene» kan vi tenke oss som større eller mindre traumatiske reaksjoner i kroppen vår etter f.eks. dødsfall, samlivsbrudd, sykdom, ulykker eller annet. Til slutt kan det bli en hel steinrøys som dekker blomstene, og man blir etter hvert fullstendig handlingslammet – psykisk og/eller fysisk. Man føler at man har mistet både evnen og viljen til å fungere som før. Da kan TFT hjelpe til med å ta bort én og én stein, helt til blomstene igjen titter frem. I begynnelsen må man gjerne ha hjelp til å gå løs på den overveldende haugen med steiner, men når de fleste og største steinene er borte, kan man selv hjelpe til med å ta resten. Da er alle blomstene fri igjen, og du er fri til å disponere potensialet og ressursene dine.

FOBIER OG FRYKT

En fobi er en irrasjonell frykt for noe man objektivt sett vet *ikke* er farlig. Noen av de vanligste fobiene inkluderer frykten for å snakke i forsamlinger, oppholde seg i høyden, fly, kjøre bil, være i lukkede rom eller på åpne plasser og møte ukjente mennesker. Mennesker kan også ha fobier i forbindelse med prestasjoner, medisinsk behandling eller tannlegebehandling, dyr og insekter.

Fobier kan oppstå av mange grunner, og mange ganger aner vi ikke hvorfor vi får dem. Noen ganger ser det ut til at de er miljømessig nedarvet, og andre ganger får vi en fobi etter at vi har hatt en traumatisk opplevelse. Felles for alle fobier er at vi er redde ved tanken på noe.



Tenk deg at alle dine evner og potensialer er som et vakkert blomsterbed med små og store blomster i alle farger. Så kommer livet og legger sine steiner i bedet, dette er reaksjoner i kroppen etter opplevelser som dødsfall, samlivsbrudd, sykdom, ulykker eller annet. Til slutt kan det bli en hel steinrøys som dekker blomstene, og man blir etter hvert fullstendig handlingslammet. Behandling med TFT kan da hjelpe til med å løfte vekk de vonde følelsene, slik man løfter bort stein etter stein. Når steinene er borte, er alle blomstene fri igjen, og du er fri til å disponere potensialet og ressursene dine.

Dette fører ofte til at vi ikke tør å gå steder hvor vi risikerer å møte det vi frykter, og det kan føre til at vi utvikler stadig mer frykt for flere og flere ting eller situasjoner.

Fobier oppstår ofte i forhold til noe man vet hva er, men den opptrer som oftest med en irrasjonelt sterk intensitet. Den vanligste formen for behandling i dag er eksponeringsterapi. Denne terapiformen er relativt effektiv over tid for noen, mens andre ikke engang tør forsøke å bli kvitt fobien fordi det medfører at man må møte sitt livs verste mareritt gang på gang.

Nå er ikke dette lenger nødvendig. Med TFT kan du, i helt trygge omgivelser, bli kvitt fobien uten å måtte eksponere deg for den rent fysisk. Det holder at du tenker på det du frykter. Som nevnt tidligere, blir frykten utløst først og fremst fordi du tenker på det du frykter. TFT fjerner som regel alle typer fobier meget raskt og effektivt. Normalt løses slike problemer innen fem klokketimer. I mer sjeldne tilfeller kan de løses på sekunder eller minutter. Noe av det beste ved TFT er at behandlingen kan utføres svært skånsomt. Du velger selv hvor langt unna det du har en fobi for, skal være i bevisstheten når du starter behandlingen. Deretter velger du å ta objektet eller situasjonen, for eksempel edderkoppen, nærmere dersom følelsens intensitet tillater det. Behandlingen foregår på dine premisser, ikke behandlerens.

Om du får effekt avhenger av hvorvidt du får frem en ubehagelig følelse når du tenker på fobien din. Dersom du er flau fordi du synes at fobien er svært rar eller unormal, behøver du ikke engang å fortelle hva det er, det holder å tenke på det du er redd for. Mens du gjør det, stimulerer vi noen punkter i energisystemet ditt med lett fingerbanking (akupressur), og etter kort tid vil du sannsynligvis oppleve at intensiteten av frykten dempes, selv om du fortsatt tenker på det samme.

SNAKKE I EN FORSAMLING/PRESTASJONGANGST

Verdens mest utbredte fobi er frykten for å snakke i en forsamling.

Faktisk er det flere som er mer redde for det enn for å dø. Litt spøkefullt sagt vil vi heller ligge i kisten enn å holde en tale ... Hvem har ikke opplevd den iskalde frykten i magen når vi blir bedt om å fortelle kort om oss selv mens vi sitter samlet rundt et hestekoformet møtebord første dagen i ny jobb?

Akademiske, idrettslige og profesjonelle prestasjoner hemmes fra tid til annen av en blokkering. I kritiske situasjoner, som eksamen, konkurranser eller salgsforhandlinger, kan en slik blokkering bli ødeleggende. Prestasjoner har i alle år vært fulgt av en naturlig og sunn nervøsitet som man bør ha. En viss spenning ser nemlig ut til å trigge positive ressurser i mennesket. Alle har vi opplevd den gode eller vonde følelsen i magen før vi skulle prestere noe viktig. Dette løser seg for de fleste ved at man gradvis venner seg til det man skal gjøre. I slike tilfeller vil det vi kaller eksponeringstrening (gradvis tilvenning til problemet) ha gode resultater. Problemene oppstår derimot med voldsom kraft når følelsene blir irrasjonelt sterke. Da hjelper svært sjelden eksponeringstrening like effektivt som TFT. Da blir vi overmannet av en voldsom angst eller frykt bare ved tanken på selve prestasjonen, eller på arbeidet vi må gjøre frem mot den. Denne frykten ødelegger helt evnen vår til å tenke og føle positivt i forhold til den aktuelle utfordringen. Følelsens intensitet tar fra oss lysten, energien og motet. Ofte spiller det ingen rolle om personen det gjelder gjør det han er redd for daglig. I 2009 viste Kanal FEM et program hvor jeg hadde kurert skuespillerinnen Kari Simonsen blant annet for hennes frykt for å stå på scenen. Den hadde hun hatt nesten daglig i mer enn 50 år!

TFT løser ofte disse problemene raskt og effektivt idet følelsen er aktiv. Problemet kan løses ved at vedkommende foretar behandlingen selv før eller under prestasjonen, eller ved at terapeuten fjerner angsten lang tid i forveien. Da er det viktig at den det gjelder, tenker seg inn i situasjonen slik at den vonde følelsen aktiveres. Dette betyr at metoden er særdeles velegnet til å fjerne irrasjonell nervøsitet ved store eller små idrettskonkurranser, konserter, viktige presentasjoner innen næringslivet osv.

VÅRE NYE OPPDAGELSER

De siste årene har vi oppdaget at kroppen i mange tilfeller skaper fobier for å slippe å få den verste følelsen den noen gang har opplevd. Vi har oppdaget at folk nesten aldri er redd for det de sier at de er redd for. Ingen er redd for å fly, de er redd for plutselig IKKE å fly ... Altså mulige konsekvenser av det å være i et fly. Eller mulige konsekvenser av å få en edderkopp på seg eller mulige konsekvenser av at andre snakker negativt om seg osv. Jeg har f.eks. aldri møtt noen som er redd for å dø, men alle er redd for forskjellige konsekvenser ved å dø. Hvordan skal det gå med barnet mitt? Hvordan vil mine foreldre greie seg? Kommer jeg til himmelen eller helvete? Terapeutens evne til å stille spørsmål som avdekker hvilke grunnleggende frykter som skaper fobier, øker antallet som blir kurert vesentlig. Svært ofte ligger det barndomsopplevelser til grunn for det som senere blir en fobi.

Sosial fobi er redsel for å havne i situasjoner hvor man møter andre mennesker. Det kan dreie seg om å møte kjente eller ukjente, se noen i øynene, sitte til bords i middager, spise lunsj på jobben, snakke med andre i telefonen osv. Det er typisk at man føler at andre snakker bak ryggen på en. Ubehaget ved å føle at de snakker om dine feil og svakheter, er ofte det verste. Alle sosiale situasjoner kan være en potensiell fobi. TFT behandler disse situasjonene én etter én, mens du tenker på at du befinner deg i situasjonen. Dette vil føre til et visst ubehag mens det står på, men langt mindre enn ved tradisjonell eksponeringstrening. Snart vil du sannsynligvis kunne se deg selv smile og le i den situasjonen du litt tidligere ble redd av å tenke på. Også her kommer vi dypt og ofte hurtig til kjernen av problemet dersom vi benytter spørremetoden Problemenes Problem og Detaljenes Detalj. Ofte stammer problemene fra traumer i oppveksten som opp gjennom årene har fått muligheten til å bre seg til nye områder og nye situasjoner.

Denne tilstanden oppleves som svært belastende og ødeleggende for

muligheten til å leve et rikt liv, møte potensielle partnere eller kunne gå inn i nye situasjoner og gripe de mulighetene som oppstår i livet.

Edderkoppfobi er en av de aller vanligste fobiene våre. Selv om det ikke finnes farlige edderkopper i Norge, ser det ut til at det er noe ved disse insektene som får mange mennesker til å bli svært redde. Man kan bli så redd at det styrer hele hverdagen, og det kan føre til at man ikke tør å dra på ferie, jobbe i hagen eller gå inn i et rom før man har undersøkt hvert hjørne nøye. Noen får til og med angst bare ved å høre ordet edderkopp og kan reagere med kroppslige reaksjoner som for eksempel svetting, kvalme eller oppkast. Med TFT er det som regel enkelt å bli kvitt denne frykten på en skånsom og hurtig måte. Vi begynner ofte med å la den enkelte tenke seg inn i en situasjon som involverer én eller flere edderkopper. Vi forklarer at vedkommende eier sin egen film, slik at han når som helst kan stoppe den. Dette medfører at den tankemessige eksponeringen blir maksimalt skånsom. Vedkommende banker inntil de klarer å se for seg at edderkoppen kommer nærmere. I denne fasen ber vi ofte om detaljer på hva som oppfattes som det aller verste ved edderkoppen. Dette varierer veldig fra person til person. For noen er det at den er hårete, for andre at den er liten og kvikk, har lange, hårete bein eller at den rett og slett bare er ekkel. Etter hvert som behandlingen virker, vil mange kunne se for seg edderkoppen i sin egen hånd uten å føle ubehag. Også her ser vi ofte at det er de mulige konsekvensene av å komme ut for en edderkopp som er det grunnleggende problemet. Du kan se en behandling av edderkoppfobi på YouTube ved å søke på Mats Uldal.

Flyskrekk er svært utbredt både i privatlivet og innen næringslivet. Jeg har blant annet hatt næringslivsledere som klienter, og de kan fortelle at de er avhengige av å ta for eksempel to Vival og fire drinker før de tør å sette seg på flyet. Kanskje har de nettopp fått en ny stilling som innebærer mange flere flyreiser enn vanlig, og de tør ikke fortelle

noe til sjefen sin fordi de er redde for å miste jobben. Enkelte er så redde at de kaster opp hver dag i ukevis før en flytur, og dette preger hele hverdagen. Etter 11. september 2001 var det i en periode spesielt mange som var redde for flykapring. Det samme så vi i 2009, da et fransk fly havarerte over Atlanteren. TFT fjerner redslene én etter én inntil ingen del av det å fly føles ubehagelig å tenke på.

BRUK AV PROBLEMENES PROBLEM VED FOBIER

Vi bruker altså ofte spørreteknikken vi kaller Problemenes Problem til å komme raskt til sakens kjerne. Vi spør hva som er det verste ved problemet, og når klienten svarer, fortsetter vi med å spørre: «Hva er det verste med *det* problemet?», og fortsetter med å spørre slik hver gang klienten svarer inntil han eller hun kan beskrive intensiteten i en følelse.

La oss ta et tidligere nevnt eksempel (flyskrekk): Hva føler du når du sitter ved vinduet og ser at den ene motoren brenner? «Jeg er redd for at flyet skal styrte!» Hva er det verste ved tanken på at flyet kan styrte? «Jeg kan dø!» Hva er det verste med å dø? «Jeg havner i en kiste!» Hva er det verste med å havne i en kiste? «Jeg blir ensom!» Hva er det verste med å bli ensom? «Det er fryktelig!» Her ser vi at svaret handler om intensiteten i en følelse. Da kan vi enten starte med å behandle den følelsen, eller spørre om klienten har erfart den følelsen før for å se om det er et dypere liggende traume som forårsaker alle problemene. Jeg føler meg ensom, ulykkelig, verdiløs, skamfull. Har du følt deg ensom før i ditt liv? (Alt dette kan bunne i hendelser som startet allerede i 1–3-årsalderen.) På dette stadiet av livet kan vi ha misforstått mange ting som foregikk rundt oss, og vi kan ha blitt traumatisert av følelser som følger oss senere i livet. Svaret kan fort komme gjennom gråt, og vi ber da klienten beskrive hvor gammel han eller hun er i den situasjonen de nå ser for seg. Vi ber dem gå inn i situasjonen så assosiert (innenfra) som mulig, og føle hvor ille det er å tenke

på det akkurat nå. Deretter behandler vi den følelsen til den synker i intensitet og kroppsspråket endrer seg i positiv retning.

Når man kan se seg selv i denne tidligste situasjonen helt uten følelsesmessige problemer, går vi tilbake til den opprinnelige situasjonen og sjekker ut om den har samme følelsesmessige intensitet som før. Ofte kan vi nå se en dominovirkning, slik at det opprinnelige problemet oppleves som helt borte.

Marit var redd for å spille piano

I TV-serien *Følelser og fornuft* møter vi Marit Dahl som er redd for å spille piano. Marit var et stort pianotalent som barn. Hun kom blant annet på andreplass i Ungdommens pianomesterskap der Wolfgang Plagge vant. Så tok livet en annen retning, og i mange år var det narkotika og rus det handlet om. Selv mens Marit gikk på heroin, tenkte hun ofte på pianoet. På spillingen. På det å kunne sette seg ned og slappe av foran tangentene. Få vakre toner ut av dem. Uttrykke seg gjennom musikken. Da hun for noen år siden forsøkte å spille, fikk hun imidlertid ikke frem en eneste tone.

Som ung kunne Marit sette seg til pianoet når hun var glad eller hadde kranglet med en venninne. Hun fikk ut både aggresjon og andre følelser gjennom spillingen. Etter hvert som hun ble flinkere, opplevde hun at spillingen ble et press. Det ble et helvete å gå ut på scenen og neie pent. Det verste Marit visste, var at folk klappet ekstra mye slik at hun måtte inn igjen for å neie og bukke. Marit mener at det nok skyldtes sjenanse.

I TV-serien før behandlingen startet, fikk produksjonsselskapet Marit til å nærme seg et piano med en bunke noter i hendene.

«Det kribler i magen nå som jeg har tatt frem disse gamle notene. Jeg får lyst til å spille. Jeg har prøvd å nærme meg et piano noen ganger og har tatt på tangentene, men alt jeg har lært, er borte vekk. Jeg skulle ønske at jeg kunne sette meg ned og spille første satsen av «Måneskinns-sonaten» igjen, for den er så fin, men det virker uoverkommelig,» sier Marit.

Hun prøver først forsiktig å spille «Da klokka klang» med én hånd på tangentene. Hun skjelver, men prøver igjen. Ingenting stemmer, og hun vet ikke hvorfor. Hun kjenner at hun blir trist. Tårene kommer.

Jeg spør hva det var hun likte så godt med å spille piano: «Likte du alt ved det, eller var det noe du ikke likte?»

«Det jeg ikke likte, var å opptre,» svarer Marit. «Jeg likte ikke konkurransene, når alle satt og stirret på meg og jeg var livredd og nervøs.»

«Kan du huske én gang som var spesielt ille?»

«Da jeg skulle først inn i Ungdommens pianomesterskap, og de ikke hadde varmet opp rommet. Jeg var iskald, pianoet var iskaldt, og jeg sto og gråt i gangen – stiv av skrekk,» sier Marit.

«Hvilken følelse har du i kroppen når du tenker at du står der nå?» spør jeg.

«Redd. Livredd,» svarer Marit.

Jeg ber henne kjenne på den følelsen, hvor sterk den er og hvor den sitter i kroppen. På en skala fra 0–10 mener Marit at den kanskje er 6. Og den sitter i magen og halsen. Følelsen blir stadig sterkere.

«Tillat det å komme opp,» sier jeg mens jeg banker på Marits håndbak. «Kan du beskrive den følelsen for meg som om du tegnet den?» Hun svarer at den er ganske spiss og svart.

Jeg ber Marit banke med tre fingre på et punkt midt mellom øynene sine, samtidig som jeg spør hva som er det aller verste ved tanken på å gå ut på scenen?

«De som skal vurdere meg,» svarer hun.

«Hvem ville det vært aller verst at vurderte deg på en negativ måte?» spør jeg.

«Moren min.»

«Hva er det verste hun kunne ha tenkt om deg?»

«Jeg vil ikke skuffe henne.»

Jeg ber Marit tillate seg selv å gråte hvis gråten kommer, og kjenne på nettopp den følelsen – samtidig som jeg fortsetter å banke på håndbaken hennes. Nå klarer ikke Marit å holde tilbake tårene. Så ber jeg henne kjenne etter hvor redd hun er for å skuffe moren sin akkurat nå, fra 0–10, mens Marit banker på et punkt på venstre kragebein.

«Det er ikke så veldig ille nå,» sier hun.

Jeg ber henne banke med tre fingre midt mellom øynene og spør: «Hvor redd er du akkurat nå for at du kommer til å skuffe henne hvis du blir presset ut på scenen?»

Marit ler, og svarer at det egentlig ikke er så farlig. Hun vil ikke skuffe moren sin, men vet likevel at hun har gjort alt hun kan. Nå er spørsmålet om hun er villig til å teste om hun kan spille. Marit mener at det hadde vært moro. Det er et godt tegn! Marit kjenner at hun får lyst til å spille mens jeg fortsetter bankingen, men klarer hun å nærme seg pianoet igjen og legge hendene på tangentene?

Jeg blir med henne inn i konsertsalen. Marit er litt nervøs, men gleder seg også. Hun ønsker å spille noe litt vanskeligere enn det hun forsøkte sist. Og så begynner hun.

«Det føles nokså forskjellig fra forrige gang,» sier hun.

«Bedre eller dårligere?» spør jeg.

«Utrolig mye bedre. For folk som kan å spille, er ikke dette noe vakkert å høre på, men for meg så var det veldig vakkert,» sier hun.

«Det var det for meg også,» sier jeg.

Marit ler fornøyd og glad.

Jeg ber henne banke på siden av håndbaken. Dette er identisk med det punktet jeg ber pasienter med dysleksi banke på. Når man gjør det, får man nemlig igjen evnen til flyt – og i denne sammenhengen evnen

til å spille flytende uten å tenke så nøye på akkurat hva man gjør. Jeg ber Marit passe på å gjøre dette hver gang før hun begynner å spille. Samtidig med at jeg ber henne banke, spør jeg om hun klarer å se for seg hvordan det ville være å spille med perfekt flyt. Jeg ber henne beholde det bildet.

Marit legger hendene på tangentene igjen og begynner å spille – denne gangen med langt større sikkerhet og bedre flyt enn for et øyeblikk siden!

«Det er himmelen!» sier hun lykkelig.

Marit ble overrasket over det som skjedde under behandlingen – ikke minst over at hun fikk resultater så fort. Sin egen reaksjon var hun overhodet ikke forberedt på. Hun satt og tenkte på hvor forferdelig alt kunne være iblant, men så begynte hun plutselig å tenke at det var komisk at hun tok det så tungt – og så gikk hun bare ut og spilte! Nå funderer Marit på å skaffe seg et elektrisk piano.

Åtte måneder etter at Marit fikk behandling med TFT, har hun fortsatt ikke anskaffet seg eget piano, men hun har spilt én gang hos en som underviser i pianospilling – og det var kjempegøy. Hun har kvittet seg med den følelsesmessige sperren og motstanden hun hadde tidligere. Marit er overbevist om at TFT-behandlingen og samtalene med meg har hjulpet. Hun opplevde behandlingen som svært sterk, fordi hun slapp til følelser som hun ikke visste at hun hadde.

«Jeg åpnet opp med hjerte og sjel og tok imot for at det skulle hjelpe,» sier Marit.

Tilbake står spilleglæden – og den var der hele tiden, bak prestasjonsperren.

Høydeskrekken som forsvant

Sissel Knoph skrev dette takkebrevet til meg etter å ha blitt kvitt sin høydeskrekk med TFT: «Hei Mats! Hadde du sagt at dette kun ville ta fem sekunder, hadde jeg ikke trodd deg. Min høydeskrekk har gitt seg utslag i at jeg har hatt store problemer med stolheiser. Jeg har vært helt stiv og dermed veldig kald. Det har ikke vært noe gøy. Andre høyder har jeg stort sett klart å unngå, men ønsket fra resten av familien om skiturer ville jeg gjerne klare. Jeg fikk høre om TFT gjennom en venn som har prøvd dette for sine problemer, og tenkte at det kan vel ikke skade å prøve. Hele behandlingen gikk ut på at frykten måtte tenkes på, og punkter for frykt bankes lett på. Dette høres veldig enkelt ut, og det var det jo. Hele «klumpen» var borte på fem sekunder. Jeg dro på skiferie i Østerrike etter kun én time med TFT. Kunne dette være virkelig? Jeg fikk ikke testet noen virkelige høyder før vi dro, så jeg var rimelig nervøs før den første heisturen. I strålende sol og med masse snø satte jeg meg opp i heisen. Jeg kjente ingenting! Jeg kunne ha øynene åpne, og jeg var helt avslappet. Det ble mange heisturer, og til og med mange gondolturer. Det hadde jeg aldri tatt tidligere. Det er mange som har sett at dette har virket på meg, og som nesten ikke kan tro det er mulig. Takk for hjelpen!»

Dette er ett av de eksemplene på ekstremt raske resultater som kan oppnås. Så hurtig resultat har jeg bare opplevd en håndfull ganger i løpet av ti år, men det viser at det er mulig for noen. Kroppen kan!

Helene Elisabeth hadde sprøyteskrek

For hele 170 000 nordmenn er tanken på å ta en sprøyte lammende. I TV-serien *Følelser og fornuft* møter vi Helene Elisabeth Berglie som er en av dem som har sprøyteskrek. Skrekken gjør det umulig å oppfylle drømmen om å bli sykepleier. Med en gang Helene nærmer seg en blodlab og en sprøytestol, mister hun kontrollen over reaksjonene sine.

«Jeg har lyst til å utdanne meg til sykepleier, men sånn som situasjonen er nå, kan det bli vanskelig. Jeg håper selvfølgelig at det kan være annerledes å sette sprøyter på andre enn meg selv, men jeg har allerede sett hvordan det går bare jeg ser på en sprøyte, så det vil nok bli et problem,» sier Helene.

«Jeg synes det er vondt å se at hun lider når hun er så redd. Hun skjuler det helt til vi kommer til legekantoret, og kanskje sågar til vi entrer laben, men da ser du at fargen forsvinner fra ansiktet hennes. Hun skjelver og stritter imot,» sier moren.

Vi får da også bevis på Helenes reaksjoner da vi i TV-programmet følger henne idet hun oppsøker en blodlab alene før jeg starter behandlingen. Før hun ser stolen hun må sitte i for å ta blodprøven, spør sykepleieren om det går greit, eller om Helene har lyst til å reise seg igjen. Helene sier at det går greit, men at det er ekkelt og ubehagelig, og at hun helst vil gå ut. Vi ser at Helene får en voldsom reaksjon. Tårene begynner å renne, og hun skjelver ukontrollert. Hun må forlate legekantoret.

Det viste seg at Helene som liten ved to anledninger ble holdt fast da hun skulle ta en sprøyte. Etter det har hun vært kjemperedd for å bli holdt fast igjen, og da den angsten kom frem ved tanken på å måtte sitte stille for å ta en sprøyte, overførte hun følelsen slik at hun trodde sprøyten var problemet. Derfor er det ingen som har hjulpet henne med det man kalte sprøyteskrek. Alle har bare fortalt henne at hun er altfor stor til å være redd.