

auditoriet på Ullevål universitetssykehus. Under foredraget hjalp jeg fire leger, til alles store forundring. I tillegg hadde jeg med meg tre klienter med sterke historier om hvordan TFT hadde løst deres psykiske helseproblemer. Etter foredraget stimlet mange leger sammen rundt meg og spurte om jeg tok imot pasienter. Jeg var naiv nok til å tro at dette betydde et gjennombrudd, men i ettertid fikk jeg ingen spørsmål, ingen pasienter, ingen e-poster og ingen telefoner.

I senere år har jeg imidlertid fått pasienter både fra noen av Norges mest kjente psykiatriske sykehus og fra tradisjonelle sykehus. Dette har bl.a. vært suicidale personer som sykehuset hadde gitt opp. En av dem hadde sin egen psykolog til stede under andre behandlingstimer hos meg, og sin psykomotoriske trener til stede den tredje timen. Kort tid etter den tredje behandlingen fikk jeg høre at pasienten var utskrevet fra sykehuset, fri for depresjon og ikke lenger suicidal. Ingen av de ansatte på sykehuset har kontaktet meg i etterkant for å få vite mer om hvordan dette var mulig.

På smertekonferansen 2008 på Rikshospitalet holdt jeg et foredrag for 50 smertespesialister fra forskjellige deler av landet. Etterpå fikk jeg henvendelser fra tre sykehus om at de kunne være interessert i forskning på TFT i forhold til smerte. I skrivende stund har foredraget ført til at hele smerteavdelingen ved Universitetssykehuset Nord-Norge i Tromsø har tatt utdanningen. I 2009 holdt Bitta Wiese og jeg et foredrag i Roma for mer enn 200 skeptiske tannleger og tannhelsepersonell fra Colosseum-klinikkene i Skandinavia. Fra scenen fikk vi vist at TFT kan skape synbar virkning på smerter og fobier på kort tid. Forsamlingen ble meget lydhør etter hvert som vi kunne demonstrere virkningen foran øynene deres.

I 2010 kom det ca 160 mennesker på et foredrag vi holdt i AHUS (Akershus universitetssykehus). Det viser at interessen for dette er stigende, også blant helsepersonell. Denne utviklingen håper jeg vil gå ennå fortere når TFT nå får slippe til i en egen TV-serie på TVNorge i begynnelsen av 2011.

Generelt opplever vi nå oftere og oftere at leger bifaller sine pasienter når disse forteller at de har begynt med tankefeltteknikker eller har tenkt å gjøre det. Jeg tror dette først og fremst kommer av at det nå er hundrevis av mennesker hver eneste måned som opplever de positive virkningene av TFT.

Uttalelser om tankefeltteknikker og bruk i Norge

Åse Gunhild Woie Duesund var andre nestleder av Sosialkomiteen på Stortinget da hun var vitne til en behandling med TFT. Hun har også vært stortingsrepresentant i arbeids- og sosialkomiteen. Her er hennes tanker om TFT og det hun opplevde:

«Jeg har ikke brukt TFT selv, men har vært til stede under en behandling og sett hvordan et menneske med sterke tvangstanker endret seg i løpet av én behandling. Det var helt uvirkelig å være vitne til. Så enkelt og så virkningsfullt. Det positive er at det er så enkelt at de fleste kan lære det. Lett banking på bestemte punkter. Det negative er vel at man ikke kan forklare virkningen på en vitenskapelig måte. Jeg synes det er bra at man kan kombinere kunnskap fra Østen med vestlige terapiformer, og jeg tror TFT gjør nettopp det. Det som kan virke provoserende, er at dersom TFT holder det de lover, så er det underlig at ikke flere bruker denne kunnskapen.

Selv lese- og skrivevansker, som flere sliter med, kan forsvinne med denne metoden. Metoden er enkel, og den kan utføres hvor som helst når en har lært den. Det er mulig at det kreves mer konsentrasjon og tankekraft enn jeg innbiller meg. Personen jeg så bli behandlet, virket ikke på noen måte utslitt. Bare glad og takknemlig. Det er jo alltid viktig at en behandler tror på plagene dine. Dette bidrar til et godt resultat. Jeg har ikke sett noen annen terapiform som ligner TFT. Jeg

kunne ønsket meg forskning på TFT for lese- og skrivevansker for å se om det virket over tid. Skal en bruke ny kunnskap, er det viktig at virkningen kan dokumenteres. Forskning er alltid viktig.»

Audun Irgens er overlege i psykiatri ved Sørlandet sykehus HF. Han fikk kjennskap til TFT i 2000 gjennom en annonse i lokalavisen i Grimstad. Irgens sier:

«I mange år hadde jeg jaktet på stadig bedre metoder for å hjelpe pasienter med traumatiske erfaringer. Både annonsen og introduksjonsforedraget ga store løfter, og jeg tenkte at 12 000 kroner (som kurset kostet den gangen) var vel verdt utgiftene, om metoden bare var halvparten så god som det ble fortalt. Jeg tok kurset, som ble holdt av Mats Uldal, og begynte å praktisere metoden. På enkelte lidelser fikk jeg meget raske resultater, som for eksempel høydeskrekk, et barns redsel for å være alene på rommet sitt og lignende avgrensede problemer.

Fordi metoden så ut til å ha gode virkninger, syntes jeg det var en etisk forpliktelse å forske på den. Det var gjort lite forsøk på vitenskapelig etterprøving av behandlingen. Mats Uldal og jeg utførte en studie fra 2002 til 2003. 48 pasienter ble forespurt og sa ja til å delta. Utgangspunktet var at pasientene kunne inkluderes i diagnosene sosial fobi (angst for å dumme seg ut i sosiale sammenhenger), agorafobi (angst for åpne plasser) eller posttraumatisk stressforstyrrelse (følgetilstander etter alvorlige traumatiske opplevelser). Halvparten av pasientene ble tilfeldig valgt ut for å få behandling av Mats Uldal med én gang. Først inntil én times behandling, og senere samme uke inntil en halvtimes behandling. Den andre gruppen ble trukket ut til å vente i 2 ½–3 måneder. Før ventegruppen fikk behandling, ble alle deltakerne igjen evaluert gjennom selvutfylte skjemaer. Deretter ga Mats Uldal samme behandling til de som hadde ventet, og alle ble fulgt opp med ny utfylling av skjemaer 12 måneder etter avsluttet behandling.

Resultatet av sammenligningsstudien viste en tydelig effekt av TFT. Dessverre har studien flere forskningsmessige svakheter, slik at den

fortsatt ikke er blitt godtatt for publisering i et anerkjent internasjonalt tidsskrift. Resultatene holdt seg gode ved 12 måneders oppfølging, men også her har studien metodiske svakheter som vanskeliggjør publisering.

Utbredelsen av TFT som behandlingsmetode øker, også blant fagfolk innen psykiatrien. Fremdeles finnes lite vitenskapelig dokumentasjon på effekt. I samarbeid med flere medarbeidere ved Sørlandet sykehus satte jeg derfor i gang en ny forskningsstudie med bedre vitenskapelige rammer i 2006. 72 pasienter ble tilfeldig fordelt i én av tre grupper (ikke gruppebehandling) i studien: kognitiv terapi, TFT eller ventetid i tre måneder. Deretter var det en tilfeldig fordeling til en av de to terapiformene. Kognitiv terapi ble valgt fordi den er dokumentert å ha god virkning for pasienter med agorafobi. Tankefeltterapeut Anne Trine Eia ble ansatt i 1/5 stilling i Distriktpsikiatrisk senter (DPS) Aust-Agder for å gi tankefeltbehandling til pasientene i studien. Den kognitive terapien ble gitt av overlegene Nina Bergersen og Minna Sivho, som begge har fått god opplæring og tett oppfølging fra forskningsavdelingen ved Modum Bad. Alle pasientene gjennomgikk et skårings- og diagnoseintervju både før og etter behandlingen, samt 12 måneder etter avsluttet behandling, hos psykologene Trym Jacobsen og Vegard Haaland. Dette for å sikre en uavhengig vurdering av effekt. Psykologene fikk ikke vite hva slags behandling pasientene hadde fått. Prosjektet er nå avsluttet, men resultatene er fremdeles ikke ferdig analysert.

TFT er etter mitt skjønn en lovende behandlingsform. Når den virker, gir den ofte raske og gode resultater. Som med andre metoder er det viktig med riktig teknikk. Når jeg har observert Mats Uldal og Anne Trine Eia i arbeid, har jeg merket meg hvor viktig det er å bruke god spørsmålsstilling for å få frem akkurat det den enkelte pasienten strever mest med – av Mats Uldal formulert som «Problemenes Problem». TFT ser ut til å ha mange likhetspunkter med EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).»

Kjell Hultmann er psykiater og sier:

«Jeg har i noen grad praktisert TFT, og avgjort med gode resultater. Jeg har blant annet sett en langvarig og nærmest lammende angst forsvinne i løpet av et kvarters tid med denne metoden. Et særlig interessant fenomen som metodens grunnlegger, Roger Callahan, legger vekt på, er såkalt psykologisk reversering. Gode resultater er fremkommet ved bruk av metoden etter katastrofer som Katrina, med påfølgende traumer for de berørte. I det siste har det vist seg at mat og kjemiske stoffer vi utsettes for, kan gi individuelle negative utslag (negative emosjoner) som kan diagnostiseres og behandles (fjernes) med TFT.

Metoden forutsetter energibaner (informasjonsbaner) med tilhørende punkter i kroppen som ennå ikke har funnet noen anerkjent plass i dagens medisinske system, bortsett fra i noen grad når det gjelder akupunktur og kinesiologi. De faktiske resultatene av terapien blir dessverre lett underkjent når de ikke kan forklares innenfor rådende tankegang. Det er derfor all grunn til å ønske mer forskning og mer utprøving av metoden velkommen.»

Kjell Aasmundrud er tidligere pastor, blant annet i Hamar frikirke. Han ble introdusert for TFT i 2000 gjennom en venn. Her er hans uttalelse:

«Jeg ble så fascinert at jeg umiddelbart meldte meg på kurs med Mats Uldal og ble utdannet tankefeltterapeut våren 2000. Terapien hadde umiddelbar positiv effekt på fobier jeg selv kjempet med, og jeg så andre bli symptomfrie eller betydelig bedre gjennom min behandling av dem. Sett fra et kristent perspektiv finner jeg den grunnleggende tilnærmingen til behandlingen svært interessant. Den kristne tilnærmingen til livets dypeste problemer er å erkjenne dem i ærlighet, og så overgi dem til Gud og hans «behandlende» nåde. TFT fokuserer også på ydmyk og ærlig erkjennelse. Det som ligger der av problemer, skal gjøres så tydelig som mulig. Så mottar man en behandling som korrigerer de følelsesmessige opplevelsene knyttet til problemområdet. Det både

begeistrer og provoserer at terapiens suksessrate tilsynelatende er så høy, når metoden er så enkel. Særlig velutdannede mennesker liker vel ikke det som oppleves som for enkle løsninger på komplekse problemer. Men til syvende og sist blir klientenes subjektive opplevelser det viktigste for meg. Jeg blir begeistret når den ene etter den andre kan si 'førslet jeg med dette eller hint, men nå er jeg blitt fri'.»

Jeg tror på Luthers første trosartikkel, som stadfester at det finnes en personlig Skaper bak alt det skapte. Bibelen stadfester at det er denne Skaperen som gir liv og ånde til alle ting. Alt som er skapt, opprettholdes ved den kontinuerlige gjennomstrømningen av den livgivende kraften til Guds Ånd. Tilværelsen er ikke en dualisme mellom ånd og materie, men en symbiose mellom disse to. Mennesker som tolker tilværelsen gjennom andre filosofiske, kulturelle og religiøse filtre enn mine, lever i den samme skapte verdenen, og utforsker den fra sitt ståsted. Fra dette perspektivet har jeg ingen problemer med å inkorporere den mer østlige tankegangen om energibaner i mitt kristne verdensbilde. Traumer, negative erfaringer og tankemønstre blokkerer eller begrenser flyten av Guds livgivende Ånd i et menneske. TFT har funnet triggerpunkter og algoritmer som åpner opp disse blokkeringene når man i ydmykhet erkjenner dem og fokuserer på dem. At virkemidlene som brukes er enkle, gjør bare metoden mer troverdig for meg.

Jeg anser det som en grunnleggende sannhet at vi mennesker har en tendens til å skape overkomplekse mentale forklaringsmodeller som fjerner oss fra virkeligheten. Guds dype visdom om livet er ofte så enkel at vi ikke ser den. Vitenskapens grunnleggende oppgave er å finne lovmessigheter på alle områder i tilværelsen. Problemet med vitenskapen har alltid vært at man låser seg fast i mentale paradigmer som skaper blindsoner i forhold til mange av disse lovmessighetene. En vitenskapelig hypotese stadfestes gjennom at gjentatte eksperimenter gir samme resultat. TFT, som så konsekvent gir positive resultater på områder hvor mange mennesker sliter, burde etter min mening være blant de mest prioriterte områdene for forskning og utvikling. Ut fra

mitt begrensede perspektiv synes TFT å være i en klasse for seg blant beslektede terapiformer.»

Ella Koren er psykolog ved smerteklinikken ved Universitetssykehuset Nord-Norge. Hun bruker TFT i sitt arbeid, og har følgende å si om metoden:

«Kroniske eller langvarige smerter oppfattes gjerne som et sammensatt fenomen, og problematikken representerer store behandlingsmessige utfordringer. Pasientene kommer med håp om smertelindring, og mange har satt livet sitt på vent i påvente av smertefrihet. Realiteten er gjerne at man ved hjelp av medikamenter, fysikalsk behandling og psykologisk oppfølging i beste fall oppnår noe mindre smerter, og akseptering eller økt mestring av livssituasjonen. Som behandler er det lett å kjenne tilkortkommenhet, da appellen om hjelp ikke kan møtes effektivt med tradisjonell behandling. Medikamenter som gir smertefrihet, har kort virketid, og mange av dem leder pasienten ut i et uføre med medikamentavhengighet, sløvhet og distanse til livet de ønsker å leve. Fysikalsk tilnærming fungerer gjerne som vedlikeholdsbehandling, og psykologisk støtte med kognitiv adferdsterapi er slit-somme prosesser som ikke alle klarer å nyttiggjøre seg. Det vil derfor være betimelig å vende blikket mot alternative tilnærminger, mot tradisjoner som har overlevd moderne medisin. TFT bygger på slik kunnskap. Behandlingen er enkel, koster lite og gir rask effekt i de tilfeller den virker. For oss som jobber i «smertefeltet», er det av spesiell interesse at bivirkninger synes fraværende.

Som psykolog har jeg i tillegg til tradisjonell psykoterapeutisk tilnærming begynt å bruke TFT. Både pasienter, kollegaer og jeg selv forundres over den raske smertelindringen TFT ofte gir. Flere pasienter kommer tilbake og ber spesifikt om TFT. Krav om evidensbasert behandling er et gode både for behandlere og pasienter, men det kan også begrense fagfolk i å tørre å prøve ut nye metoder. Det meste har på et tidspunkt startet med en idé, kombinert med klinisk erfaring og

observert effekt. Så også med TFT. Jeg kan ikke med sikkerhet forklare virkningsmekanismen i denne typen intervensjon, men stoler inntil videre på den smertelindringen pasientene rapporterer. En av mine pasienter tok for eksempel kontakt grunnet forverring i smertetilstanden. Han hadde vært sengeliggende i to uker og brukte sterke opiater. På forespørsel var han positiv til å prøve TFT. Til sin store forbauselse opplevde han etter 30 minutter med TFT total smertelindring, reiste seg og gikk ubesværet. Han har nå hatt sin første smerte- og medikamentfrie måned siden første kontakt med smerteklinikken for fire år siden. Jeg har etter hvert mange lignende erfaringer å referere til.

Per i dag gir lite av det vi tilbyr av behandling, langvarig effekt. Medikamenter må inntas med få timers mellomrom, operasjoner gir ofte bedring i noen måneder, og fysioterapi repeteres med jevne mellomrom. Mangel på varig effekt bør derfor ikke være et motargument mot TFT. Min erfaring er at det rapporteres om dager og ukers effekt. Og behandlingen er lett å gjenta. Noen argumenterer for sterke placeboeffekter, og at vi ikke vet hva som er virksomt. Faktum er at placebo antas å utgjøre cirka 30 prosent av effekten i all type behandling, inkludert medikamenter. Den er til stede i kirurgisk behandling, og sikkert også ved TFT. Det er altså en faktor vi skal og bør regne med, og kanskje i større grad utnytte. Placeboeffekt står ikke i motsetning til god behandling.

Inntil forskningsbaserte effektstudier foreligger, anser jeg det som uproblematisk å gi tilbud om TFT i tillegg til tradisjonell behandling. Vi kan reflektere rundt etikk – om vi kan forsvare å holde tilbake en behandling som for mange gir en etterlengtet pause fra smertene. Jeg velger ikke å gjøre det.»

John Hetlelid er homøopraktiker og leder av Norges Landsforbund av Homøopraktikere. Han lærte seg TFT i 1998, og sier:

«De positive resultatene av TFT kunne jeg se ved hjelp av HRV, som er et objektive måleapparat basert på EKG-prinsipper. Resultatene vi

oppnådde, var unisont positive. TFT ser ut til å gi hurtige og varige resultater. Jeg finner ikke noe negativt ved metoden. Men skal jeg være kritisk, vil jeg si at noen pasienter kan ha vanskelig for å fokusere på et problem i behandlingsøyeblikket – når de ikke er i situasjonen som fremkaller problemet. Et eksempel er fobi for å kjøre i tunneler eller ta heis. Det som begeistrer meg mest med TFT, er å se at et mangeårig problem slipper taket etter få minutter. Det gleder både pasient og terapeut. Det som kan provosere, er at metoden virker annerledes enn tradisjonell psykologisk behandling. Pasienten oppnår frihet fra problemet sitt, og ikke bare en mestring av problemet som midlertidig lindrer den psykiske sykdommen.

TFT benytter seg av kroppens selvhelende krefter. Jeg synes det burde forskes mer på TFT fordi den psykiske helsen stadig blir verre. Her har man et instrument som er billig og effektivt. Kan psykiatrien legge bort noe av «jeg vet best»-tankegangen og heller benytte seg av kroppens egne selvhelingskrefter, vil Norges helsebudsjett bli drastisk redusert.»

ANDRE UTTALELSER OM TFT

«Å lære TFT var et høydepunkt for meg. TFT utforsket, utvidet og integrerte det jeg allerede hadde lært, og ga meg mye nytt å lære.»

– *Rita Weinberg, PhD, professor i psykologi ved National-Louis University, Wheeling Campus, Wheeling, Illinois*

«TFT er noe av det mest revolusjonerende og virkningsfulle jeg har kommet over i min endeløse leting etter bedre terapi [...], og ideen om psykologisk reversering er blant de store oppdagelsene i psykologien.»

– *Gary Emery, PhD, medforfatter av Anxiety, Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*

«Jeg har studert og undervist i mange ulike metoder gjennom vel førti års praksis, men TFT er desidert det mest verdifulle jeg har lært meg.»
– Dr. Lee Pulos, klinisk psykolog og president i *Canadian Society of Clinical Hypnosis*

«TFT er mer enn fantastisk. Jeg har aldri sett en så virkningsfull behandlingsmetode.»
– Dr. Martin Schwartz, *Research Associate Professor, New York University Medical School*

«I 25 år har jeg behandlet amerikanske krigsveteraner med posttraumatisk stresslidelse. Jeg har vært vitne til tapre forsøk på å beholde en jobb, delta i en familie, skaffe seg et hjem og motstå trangene til selvmord [...]. Jeg skylder dr. Callahan en stor takk for hans oppdagelse av TFT. Altfor lenge har jeg og mine pasienter ventet på noe slikt. Etter min mening er TFT den suverent beste metoden for grundig og varig helbredelse av denne alvorlige psykologiske lidelsen.»

– Carl Johnson, PhD, *Diplomate in Clinical Psychology, American Board of Professional Psychology, Programme for Homeless Veterans, Martinsburg, West Virginia*

Å STILLE SPØRSMÅL

Når vi underviser i tankefeltteknikker, handler det om å stille gode spørsmål. Blir du kritisert, stiller du også spørsmål, for vår erfaring er at kritikeren sjelden har tenkt ordentlig gjennom hva som er utgangspunktet og årsaken til kritikken. Han eller hun forutsetter ofte ting som ikke stemmer, og det avslører du raskest og minst ubehagelig ved å stille spørsmål.

Metoden er vel mest kjent fra filosofen Sokrates. Men skal du komme videre, er det god skikk å være litt forsiktig. Som Sokrates viste oss, er det ofte effektivt å møte et dårlig argument med et godt spørsmål. Spørsmålet er ofte viktigere enn svaret. Svaret lukker, mens spørs-

målet lager et åpent rom. Flere kunne nok hatt nytte av dette. Første gang jeg kom til min nye fastlege, satte hun seg ved PC-en og sa:

«Jeg ser at du var hos en annen lege her i fjor for samme problem. Da får du samme medisin, siden den har virket.»

«Men hvordan vet du at den har virket?» spurte jeg. Jeg hadde nemlig ikke tatt medisinen.

«Fordi du ikke har kommet igjen før nå,» sa hun. Så fortsatte hun å snakke. Jeg fikk ikke ett eneste spørsmål. Hun spurte ikke engang om jeg hadde tatt medisinen. Hun var overhodet ikke interessert i om jeg hadde noen anelse om hva som hadde ført til problemet. Er årsaker irrelevant? Hun lærte ingenting om meg og ingenting om hva som faktisk løste problemet. Jeg kommer aldri mer til å oppsøke denne fastlegen.

Noen vanlige, kritiske spørsmål og mulige svar

- **Hvordan kan en så enkel metode være så effektiv som du hevder?**

La oss sammenligne kroppen med en stor, komplisert maskin. Jo mer komplisert en maskin er, desto enklere må styringssystemet være for at den ikke skal stoppe. Ingenting tyder på at naturen ikke har sørget for å gjøre det samme med mennesket. Jeg velger å tro at naturen har skapt enkle systemer for å styre den fantastisk kompliserte organismen som kroppen er. Ett av kroppens styringssystemer er det elektriske systemet, som ser ut til å styre alle elektriske prosesser i kroppen og alle kjemisk-elektriske reaksjoner i hjernen. Systemet må stort sett virke på samme måte hele tiden, og da bør det være enkelt. Ellers risikerer vi at det blir vilkårlig, og at det virker bra i dag og dårlig i morgen. Meridiansystemet ser ut til å være et enkelt styringssystem, noe vi kan sannsynliggjøre ut fra våre resultater med TFT.

- **Hvorfor er TFT såpass kostbart?**

Kostbart i forhold til hva? Ofte er fem klokketimer med behandling tilstrekkelig. Folk kan gå til psykolog i årevis uten resultat, men krever ikke pengene igjen av den grunn. Vår behandling inkluderer at du selv kan lære deg teknikkene. Vi gir altså bort «gullet» vårt. Målet er å gjøre deg uavhengig av terapeuten snarest mulig. For å gjøre TFT mest mulig effektivt vil vi som terapeuter spre det raskest mulig ut til folk. Da er det mer effektivt at du bruker metoden på deg selv, enn at du må vente på time hos en TFT-terapeut. Ingen terapier kan garantere en effekt, men den store verdien til TFT ligger først og fremst i at den har markedets største sjanse for å løse ditt følelsesmessige problem. Dersom du har mange forskjellige problemer, vil du normalt måtte gå til mange forskjellige behandlere for plagene. Ta kurs mot flyskrekk hos én, få hjelp med prestasjonsangst hos en annen, smertelindring hos en lege eller akupunktør og røykeslutt hos en fjerde behandler. Alt dette kan en tankefeltterapeut sannsynligvis hjelpe deg med. Tenk hvor mye du sparer på det.

- **Er ikke TFT for godt til å være sant?**

Det er ikke første gang det sies: Hvis noe virker som det er for godt til å være sant, så er det akkurat det. Dette er selvfølgelig en tankefeil. Har det hendt at ting som har virket umulig, senere har vist seg ikke bare å være mulig, men selvfølgelig og nødvendig? Har dette hendt mange ganger eller få ganger opp gjennom historien? Jeg har nevnt Galileo Galilei. Jeg kunne gitt en rekke andre eksempler. I 1898 skrev lederen for det amerikanske patentkontoret et brev til sitt eget styre, med anbefaling om å legge ned kontoret fordi alt som var mulig å finne opp, nå var oppfunnet. Og da Wright-brødrene i 1903 hadde tatt sin første flytur, gikk det flere måneder før alle journalister trodde at det hadde skjedd. Hadde de ikke selv sett det, nektet de å tro det. At noen mener noe er umulig, betyr ikke at det er det.

- Kan effekten skyldes placebo eller forvirring?

Placebo skriver seg fra medikamenttesting og innebærer at man får effekt dersom pasienten har en sterk tro på at medikamentet kommer til å virke. Det virker som dette svært sjelden er tilfelle hos oss – det er vanskelig for de fleste å tro sterkt at noe så enkelt og merkelig skal kunne gi en slik effekt. Da er det nok mer sannsynlig at vi kan få en nocebo-effekt, det vil si at man får dårligere effekt enn vanlig fordi man ikke tror at det kan virke. Noen tror at vi med bankingen forstyrrer klientens evne til å føle for eksempel angst, slik at den dermed avtar. TFT bygger faktisk på det motsatte, nemlig fullt fokus på den problematiske følelsen. Dette er den klart sikreste måten å oppleve lindring eller kurering på. Placeboeffekten er en reell positiv kraft og bør utnyttes bevisst.

- TFT er ikke vitenskapelig dokumentert

Både kvanteteori og moderne celleteori støtter TFT-teoriene. Og i hvilken grad er legevitenenskapen, psykiatrien og psykologien vitenskapelig dokumentert? I 1978 gjennomførte Office of Technology Assessment (direktorat for teknologisk vurdering) en større undersøkelse av legevitenenskapen og forela resultatene for den amerikanske kongressen. Konklusjonen var at 70 prosent av alle legevitenenskapelig utførte behandlinger ikke var blitt dokumentert gjennom kliniske, kontrollerte undersøkelser. National Academy of Science (selskap for vitenskap) gjentok undersøkelsen i 1985 med samme resultat. Siden følelsers og tankers virkningsmekanismer ikke kan la seg måle med noen kjent teknologi i dagens samfunn, er det bare uttalelser fra den enkelte klient som er grunnlaget for sannsynliggjøring av effekten. TFT kan vise til flere hundre tusen suksesshistorier fra mennesker som har prøvd metoden.

TIL ETTERTANKE

Vi kan torturere statistikk til den blir enig med hva som helst!

- Det finnes ikke forskning som kan dokumentere at TFT virker. Her foreligger det en begrepsforvirring. Det finnes mange studier som sannsynliggjør at TFT virker, men ingen kan bevise hvordan det virker – akkurat slik det er med alt annet innen forskning på følelser og tanker. En god oversikt over studier og forskning finnes blant annet på hjemmesiden til David Feinstein, Ph.D.
- Hvordan kan vi ta påstandene om TFT seriøst når vi vet at de aller fleste psykiske problemer tar lang tid å behandle, og ofte ikke lar seg kurere i det hele tatt? Indikerer spørsmålet at det bare er seriøst hvis det tar lang tid å få forbedring, eller hvis metodene du bruker, ikke virker?
- Hvis TFT er så effektivt som dere sier, hvorfor har vi ikke hørt om det før? Slik har det vært siden tidenes morgen. Når en ny metode skiller seg helt ut, med radikalt nye resultater, vil den alltid bli møtt med skepsis. Husk at den utfordrer eksisterende ekspertise og prestisjen som ligger der. Det kan utgjøre en effektiv blokkering av ny erfaring og ny kunnskap.
- Hvordan kan man stole på at klienten virkelig er kvitt problemet? Hvem skal man ellers stole på når det gjelder følelser enn klienten selv? Eksperten som står på utsiden og kanskje sier: «Du er nok ikke kvitt redselen, selv om du føler det slik»?

- **Hvordan kan TFT-terapeuter med så lite utdanning behandle alvorlige mentale tilstander?**

Det er ikke den formelle utdanningens lengde som bestemmer et behandlingsresultat. I så fall skulle psykologer med syv års utdanning kunne kurere psykiske lidelser meget hurtig og effektivt. Dette er som vi vet, ikke tilfellet. Det er heller ikke antall år med erfaring som betyr mest. I så fall skulle en psykiater med 30 års erfaring kunne vite hvordan han kurerer angst og depresjon. Dette er heller ikke tilfellet. TFT er i sin enkelhet slik at du ikke har behov for mer enn den grunnleggende utdanningen sammen med nestekjærlighet og en porsjon sunn fornuft. Bevis for dette er de resultatene våre tankefeltterapeuter hver dag får rapporter om fra klientene selv. Metodens enkelhet og effektivitet gjør at man etter kort tids trening (ca. ½ år) kan regne med å få 70–80 prosent suksessgrad med lette og middels tunge lidelser, samt en rekke psykosomatiske smertetilstander (kroppslige smerter eller ubehag som skyldes psykiske problemer).

- **Det er farlig å slippe hvem som helst løs på alvorlige psykiske lidelser.**

Vi er litt enige! Kun de som kan vise til at pasientene hevder at de er blitt bedre, burde få behandle slike lidelser ...

- **Dette er bare en teori.**

Alle teorier er bare teorier, det er derfor de kalles teorier ... Validiteten (sannsynligheten) av en teori bestemmes kun av resultater. Resultater kan ikke bortforklares slik en teori kan.

- **Det er useriøst å hevde at det kan virke så raskt, typisk «quick fix».** Er det useriøst av oss å tro på klientene våre? Hvis du klarer å skape et resultat på kort tid som klienten liker, samfunnet har behov for og som inspirerer terapeuten, er det da useriøst?

- Resultatene er ikke troverdige.

Det er mer naturlig for oss å tro på hva klientene våre forteller oss om sine følelser, enn hva andre tror om våre klienters følelser.

- Dette er pseudovitenskap.

Er uttalelser omkring egne følelser pseudovitenskap?

- Dette er farlig.

Tvert imot, all erfaring både nasjonalt og internasjonalt tyder på at det er helt trygt!

- Ingenting virker mot alt.

Riktig! Derfor sier vi at TFT kun virker mot følelser (men hvor mange ting skyldes ikke følelser ...).

TFT I FREMTIDEN

Psykiatrien i Norge består i all hovedsak av mennesker som vil pasientens beste, selv om skepsisen mot TFT fortsatt er stor. Jeg velger likevel å tro at nye metoder kan bli innarbeidet i daglig psykiatrisk behandling dersom de kan vise til gode og hurtige resultater. Jeg tror det finnes en nysgjerrighet hos mange psykiatere og psykologer, slik at nye metoder får en rettmessig sjanse til å bli utprøvd. Vi drømmer kanskje alle om å kurere psykiske lidelser. Vi ønsker også at dette skal skje med minst mulig omkostning for pasienter og samfunn. Vi har likevel en utfordring med en overmektig legemiddelindustri som ikke uten videre vil se med blide øyne på behandling uten medikamentering.

Jeg ser for meg at TFT blir en naturlig del av det offentlige tilbudet. Da vil behovet for medisinerings av lettere til middels tunge psykiske problemer bli langt mindre enn i dag. Når TFT blir alminnelig kunnskap hos lærere, psykologer, sykepleiere, allmennleger og psykiatere, vil vi få effektiv hjelp til hyperaktive barn, barn med lærevansker, pasienter med sykdomsangst og så videre. Vi vil kunne unngå unødvendig og potensielt farlig medisinerings med Ritalin, Strattera eller antidepressiva, som i dag. Disse medisinene har ingen offentlig godkjenning for bruk til barn, men brukes likevel hyppig.

Klinisk bruk (direkte arbeid med psykiske lidelser på institusjoner, sykehus, dagsentre, av psykologer osv.) er likevel bare ett av hovedområdene TFT kan brukes på i fremtiden.

TRE HOVEDBRUKSOMRÅDER

Da jeg først fattet interesse for TFT, var det fordi jeg så et potensial innen mitt eget fagfelt, idrettspsykologien. Idrettsutøvere er avhengige av å fjerne blokkeringer som hindrer dem i å prestere på topp. Det samme gjelder ansatte i næringslivet. Etter hvert ble jeg innhentet av arbeid med de som har de mest alvorlige problemene, som angst, depresjoner, tvangslidelser, kroniske smerter osv. Det betydde mer for meg å hjelpe noen som hadde hatt angst i 30 år enn å holde foredrag for næringslivet. Likevel er det viktig å påpeke at også de som har det bra fra før, kan ha nytte av TFT. Metoden er svært effektiv for å forebygge blant annet stresslidelser.

I fremtiden ser jeg for meg tre hovedområder hvor metoden bør kunne brukes:

TFT mot psykiske problemer

I dag bruker samfunnet enorme summer for å skaffe hjelp til bare et begrenset antall av dem som sliter med psykiske lidelser. Hva kan vi spare i penger og lidelse ved å få psykisk syke, kriminelle og/eller rusmisbrukere tilbake til samfunnet? Vi har erfart at dette faktisk er mulig med TFT. Problemenes omfang øker med rakettfart. Stadig flere sitter i endeløse ventekøer og lider. Problemene tar lang tid å løse med tradisjonell psykoterapi eller medisiner. Psykiatrien sliter med kostnader som øker for hvert år som går, uten at resultatene bedres. Man er like langt unna å kurere psykiske lidelser i dag som for 50 år siden. Selv internt i faget er det ingen som lenger hevder at man vet hvordan man skal kurere psykiske lidelser. All medikamentering dreier seg utelukkende om forskjellige måter å dempe eller lindre de vonde følelsene

på. Medikamenteringen gir i tillegg store ekstrakostnader for den enkelte, pluss at mange sliter med til dels farlige eller svært ubehagelige bivirkninger som ødelegger livskvaliteten og påfører samfunnet enorme ekstrakostnader.

Innføring av TFT i psykiatriske institusjoner vil gi samfunnet langt lavere offentlige utgifter til behandling av enkle og middels tunge psykiske problemer. Det samme gjelder utgifter til behandling av skader og bivirkninger på grunn av medisiner. Færre tilfeller vil forbli ubehandlet, sykehuskøene vil bli kortere, og vi vil få færre selvmord.

I tillegg vil en rekke andre konsekvenser kunne øke livskvaliteten og spare samfunnet for ulykker. Man tror for eksempel (ifølge Dagbladet) at nesten 500 000 nordmenn er redde for å kjøre i tunnel. Mange trår gassen i bånd og utsetter seg selv og andre for fare. TFT løser som oftest slik frykt raskt og effektivt. For den enkelte vil innføringen av TFT i psykologi og psykiatri bety kortere ventetid på behandling, mindre lidelse, færre utgifter og bedre mental helse resten av livet.

TFT i næringslivet

Når jeg går inn på en arbeidsplass, er jeg en tankefeltcoach eller en topprestasjonstrener. Her er det snakk om å få ansatte til å gjøre en best mulig jobb. Med TFT kan ledere og medarbeidere selv være med å fjerne negative følelser som blokkerer. Jeg bruker betegnelsen Inner Peak Performance om det opplegget vi bruker i arbeidslivet.

Først må folk bli kvitt sperrer gjennom TFT. Derneft kan de ta coaching som dyrker frem evnene de allerede har. Til slutt kan mental trening forbedre disse evnene. En livskraftig bedrift bør jobbe kontinuerlig for forbedring og utvikling. Jeg mener det også må legges til rette for at de ansatte kan få løst sine følelsesmessige problemer på en effektiv måte. Jeg har selv behandlet ansatte i næringslivet som hadde flyskrekk, og som stadig måtte ta fly i jobbsammenheng. En leder måtte ta to Vival og fire drinker hver gang han satte seg i et fly. Siden han ikke fløy mer enn ca. én gang hver tredje måned, var problemet over-

kommelig. Så fikk han tildelt en jobb med langt mer ansvar og mange flere flyreiser. Tre ganger i uken måtte han ut og fly, og før hver tur måtte han dope seg ned. Dette fikk store konsekvenser for prestasjoner og selvfølelse, og han risikerte å miste jobben. Etter en basispakke hos oss på fem timer var problemet helt borte. Drikkingen og Vivalen var altså kun nødvendig for å dempe ukontrollerbar angst. Dette er TFT spesialsydd for å løse.

Nesten alle medarbeidere på en arbeidsplass går gjennom faser med problemer i jobb og privatliv som stjeler krefter fra arbeidsoppgavene. Svært ofte har sykefravær psykologiske årsaker. Perioden før en sykemelding er ofte mentalt tung og lite effektiv. Derfor må vi bruke mye mer ressurser på forebygging. TFT kan fjerne problemene i startfasen.

Det er beklagelig når ledere i enkelte av Norges større bedrifter forteller oss at de ikke ser på de ansattes private problemer som noe bedriften skal bry seg om. Samtidig har de ansvar for å få ned sykefraværet. Ikke til å undres over at de mislykkes. Foruten å hjelpe den enkelte kan TFT gi bedre arbeidsmiljø og også brukes effektivt i konflikthåndtering.

Etter tankefeltcoaching i næringslivet har vi opplevd ansatte som finner ut at jobben ikke passer for dem. TFT setter folk i kontakt med egne følelser og kan dermed gi nye erkjennelser som også medfører nye valg i tilværelsen. Det samme har skjedd enkelte ganger når jeg har behandlet par med problemer i forholdet. Det hender at den ene parten blir helt sikker på at brudd er det beste. Like ofte kan det skje at forholdet blir styrket. TFT gir folk styrke til å gjøre det de selv mener er rett, ut fra et mer autentisk grunnlag.

Som i idrett er de aller fleste ubevisst klar over at følelser styrer beslutninger langt oftere enn de bevisst vil innrømme. Hvis vi spør næringslivsledere om hvilke forhold som er de viktigste for å skape en suksessfull bedrift, vil de aller fleste svarene vise til følelsesuttrykk som samhold, vennskap, tillit, åpenhet, motivasjon, drive, pasjon, evne til å ta aksjon, uredde i motgang, ståpåvilje, ærlighet osv. Hvor mange av

disse handler om klassisk kunnskap? Hva begrenser disse evnene? Følelser, følelser og atter følelser.

TFT i idretten

Alle idrettsutøvere er ute etter det samme: å få den ene bevegelsen til å flyte inn i den andre uten at de behøver å tenke. *Flyt* er et viktig begrep, det å kjenne rytmen. Det vet også musikere. Hvis en pianist begynner å tenke: Når jeg kommer dit, så skal jeg flytte venstre langfinger dit ... da er det for sent. I det øyeblikk du blir anspent og redd for å gjøre feil, er det for sent. Det er viktigere å føle på musikken og rytmen. Alle som presterer noe, snakker om en «sone» der alt flyter av seg selv. Da blir også resultatet bra. Folk som har tatt OL-gull, sier gjerne at de ikke syntes de tok i. Alt kjentes lett og uanstrengt. En slik tilstand er noe man sjelden oppnår. Det handler om å la kroppen styre. Når vi ikke har spenninger som hindrer oss, får vi tilgang til denne flyten. Det er ikke noe du skal få av meg som behandler, eller noe fornuften skal komme med. Evnen ligger som et potensial i kroppen og er noe som slett ikke alltid blir brukt.

Jeg har selv arbeidet som idrettspsykologisk rådgiver innen topp- og breddeidrett i mer enn 25 år. Jeg har holdt meg à jour med moderne hjerneforskning og har lang erfaring med de fleste tankestyrings- og avspenningsteknikker: autogen trening, positiv tenkning, bekreftelser (affirmasjoner) meditasjon, pusteteknikker, NLP (nevrolingvistisk programmering) og lignende. Alle teknikkene kan til tider brukes med suksess.

Et felles problem er liten regelmessighet ved resultatene. Ingen av teknikkene gir spesielt gode resultater når problemet er sterkt irrasjonelt. Uten mental styrke er det umulig å prestere på toppnivå innen idrett. Jeg har blant annet vært mental trener for landslaget i golf. Her er det svært lite som skiller den beste fra den nest beste. Den minste svakhet gir utslag på resultatet. Dessverre var det akkurat i den tiden jeg begynte å lære TFT og vi fikk ikke på noen måte utnyttet potensia-

let i disse teknikkene. Jeg er nå av den mening at TFT fullstendig revolusjonerer mentaltrening i golf.

I dag stilles det svært høye krav til idrettsutøvere. I tillegg må utøverne forholde seg til et stort mediefokus. Uten en sterk mental helse kan dette blant annet føre til prestasjonsangst, søvnproblemer, spiseforstyrrelser, spenninger i nakke og skuldre, for høy hvilepuls og seksuelle problemer.

Tradisjonell idrettspsykologi sitter med samme erfaring som klinisk psykologi når det gjelder mentale problemer; i beste fall tar det lang tid å løse problemene dersom de hovedsakelig er av irrasjonell karakter. I alle år hvor jeg sverget til tradisjonell, positiv psykologi, opplevde jeg at noen utøvere selv etter lang trening ikke klarte å se seg selv i en gunstig situasjon. Dermed fikk de ingen god effekt av visualiseringstrening, og vi mente det var deres egen skyld – de måtte være født med redusert evne til å visualisere. Nok et eksempel på at vi «eksperter» altfor lett skylder på andre når vi ikke er gode nok, eller ikke har godt nok verktøy. I dag har vi helt andre muligheter for å løse problemet. Nervøsitet, redsel og angst for en kommende oppgave kan ødelegge en utøvers evne til å visualisere seg selv i en ønsket situasjon. Er følelsen sterkt irrasjonell, kan hjernen bli ute av stand til å skape bilder. Tidligere kjente vi ikke til noen metode for å kunne fjerne irrasjonelle følelser raskt.

Generelt er problemene mildere hos idrettsutøvere enn hos dem vi vanligvis behandler. Det betyr at kureringstiden ofte er enda kortere. Under EM i golf for lag i 1999 kom en utøver til meg andre spilledag og klaget over sterk nervøsitet. Han skulle være den første nordmannen som begynte spillet den dagen. Det var hans første internasjonale seniorturnering og hans første oppgave som startmann på seniorlandslaget, og driven (utgangsslaget) hadde vært hans dårligste slag dagen før. Under oppvarmingen gikk slagene til alle kanter, og han følte seg mer og mer flau ved siden av Europas beste amatørgjengere. Han begynte å få ukontrollerbare skjelvninger i muskulaturen og oppga en redsel på 8 på en skala fra 0 til 10. I løpet av kort tids behandling med TFT var

nervøsiteten på 2. Han stimulerte selv noen akupunkter mens han tenkte på slaget han skulle utføre. To minutter senere slo han ballen med perfekt flyt og indre ro.

TFT har en rekke fordeler i forhold til tradisjonell idrettspsykologi. Teknikkene er enkle å utføre og lære. De kan utføres uten prat. Man trenger ikke nødvendigvis å vite årsaken til et eventuelt problem. De gir ofte raske resultater. De kan utføres under og mellom konkurranser. De løser følelsesmessige problemer av både privat og idrettslig art. De bidrar også til å gjøre tradisjonelle, idrettspsykologiske metoder mye mer effektive. Landslagsutøvere som har lært seg TFT, har en stor fordel i forhold til sine konkurrenter. Jeg skulle gjerne sett at det ble satt i verk pilotprosjekter i utvalgte idretter for å se hvor man kan hente de største fordelene. Forskning på TFT vil i de fleste tilfeller være langt rimeligere enn annen type idrettsforskning fordi resultatene kommer så hurtig og er lette å registrere.

I andre land brukes TFT stort sett av kliniske psykologer og alternative terapeuter. Få av disse driver med idrettspsykologi. Det betyr en mulighet for norsk idrett til å være først og dermed ledende innen feltet i mange år fremover. I tillegg vil TFT kunne brukes effektivt mot smertetilstander ved bløtdelsskader som overtråkk og lårhøne. Skuldersmerter og knesmerter, som altfor ofte fører til unødvendige operasjoner, vil kunne unngås (se historien på side 14 om Trine Haltvik.) Skal denne muligheten kunne utnyttes, må den medisinske staben hos Olympiatoppen eller den enkelte klubb være villig til å teste ut TFT.

Under følger noen historier om hvordan TFT har vært brukt som behandling på idrettsutøvere.

Strømsgodset fotballag og Røa jentefotballag

Strømsgodset er det første laget i Norge hvor alle spillerne har fått en enkel innføring i tankefeltteknikker. De har brukt teknikkene for å bedre prestasjonene hos spillerne og har hatt god effekt av det. Med et lag som mange hadde nedrykkstippet i 2010, klarte trener Ronny Deila det kunststykket å bli cupmester og nummer 7 i ligaen. Det er umulig å si hvor mye av suksessen som skyldes tankefeltteknikker, da fravær av hemmende følelser ikke er målbart på tradisjonell måte. Det man kan gjøre er å sannsynliggjøre en effekt ut fra en analyse om hva slags resultater man normalt ville fått. Trener Deila er åpen om at han selv har fått uvurderlig hjelp til private ting gjennom TFT. Mange av spillerne forteller at de har blitt kvitt følelser som har hemmet dem på og utenfor banen. Kanskje er dette en av årsakene til at bortebanekomplekset deres nesten er helt borte?

Lars Lilleberg er mental trener i Strømsgodset og nylig utdannet TFT-terapeut. Dagen før cupfinalen så Lilleberg et innslag om jentefotballaget Røa, de hadde en lang flytur fra Russland foran seg før de skulle spille cupfinalen i fotball for jenter. Han kontaktet en av lederne i Røa, Ole Bjørn Edner, og fortalte om TFT og den gode effekten som Strømsgodset har hatt. Lars ga dem et råd for å skape maksimal energiflyt, samt å minimere effekten av mulig jetlag fra flyturen. Edner fikk Røajentene til å banke 2 ganger 20 ganger på Gamut-punktet i garderoben før kampen. Resultatet ble seier med resultatet 7-0 og årets beste kamp for Røajentene! Laget har spilt dårlig i mange av de siste kampene, og årets spiller i Norge, Lise Klaveness, hadde dem ikke som favoritt på forhånd pga. dårlig form for tiden.

Vi kan ikke vite hvor mye TFT betød, men dette er interessante resultater.

Gocart

Dennis Olsen er 14 år og Norges desidert beste gocart-fører. Han lærte seg TFT i slutten av 2009. Dennis Olsen har i 2010 blitt suveren norgesmester, har vunnet to store løp i Tyskland og blitt nummer to i den åpne tyske mesterskapsserien, blitt nummer to i Monaco Grand Prix, nummer to i Italia Open og nå nylig nummer to i Las Vegas, USAs største gocarttrace. Han regnes nå som en av verdens beste gocartførere.

Faren til Dennis, Espen Olsen, har også hatt god effekt av tankefelt-teknikker. Han er kartleser for en tidligere topp rallyfører, Per Brynhildsen, og opplevde at de to for første gang på åtte år vant flere etapper i NM i rally etter at de hadde lært noen enkle TFT-teknikker på et foredrag for motorsportutøvere noen dager i forveien.

Toppidrettsutøver med akutt idrettsskade

En av Norges beste roadracingførere kom i 2008 til oss på en av våre utdanningsmoduler med et nylig brukket bein (14 dager tidligere). Han var blitt fortalt at han måtte vente i åtte uker før han kunne begynne langsom opptrening. Han hadde så store smerter i foten at han gikk på krykker, og han satte ikke foten i bakken.

I løpet av en lang behandlingssekvens med TFT på 1 ½ time foran 12 studenter på vår skole, gikk han fra å ikke kunne trække på foten til å gå på foten i mer enn ½ time uten smerter. I tillegg behandlet vi mer enn 20 forskjellige frykttyper hos ham som typisk er til stede hos toppidrettsutøvere som har vært utsatt for alvorlige skader.

Det hele endte med at han 14 dager etterpå deltok i det åpne neder-

landske mesterskapet og ble nummer 13 av 60 deltagere. Det er grunn til å notere seg at han kjørte i 200 km/t med fullt trykk på foten i venstresvingene.

Toppidrettsutøver med kronisk idrettsskade

Steven Maddix har vært i Norgestoppen i hele syv idretter, men måtte kaste inn håndkledet allerede som 20-åring, pga. kroniske smerter i arm og rygg. Han var en meget god fotballspiller på Vålerengas meget gode juniorlag da han ble skadet så hardt at han ikke kunne spille mer. I sitt siste spilleår fikk han bl.a. skulderen ut av ledd over ti ganger. Av legene fikk han vite at han ikke ville kunne ta armen over 90 grader i skulderleddet. Han er i dag 28 år og har gått glipp av sine beste år på idrettsbanen. Maddix kom på et TFT-foredrag og ble der behandlet med tankefeltteknikker. I løpet av ½ times behandling med tankefeltteknikker kunne han løfte armen nesten rett opp. Kanskje bør vi tenke nytt om hva som egentlig er årsaken til mange skader? Hva skal til for å få Olympiatoppen på banen?

VISJONER

Jeg ser for meg en fremtid med TFT som en del av verktøykassen til alle mennesker. Slik alle har en skrutrekker, vil alle ha lært seg enkle TFT-teknikker. TFT – det vil egentlig si kroppens eget system – er fenomenalt til å løse mange dagligdagse problemer. Du kan kalle det

et «mentalt Leatherman-verktøy». Du kan bruke deg selv og din egen kropp til å kurere hodepine, prestasjonsangst, fobier eller ulike vonde følelser. Metoden vil være enkel og vanlig, på samme måte som det er enkelt å bruke en skrutrekker.

Jeg mener vi allerede har så gode erfaringer at metoden snarest bør innføres i psykologistudiet. Jeg tror det vil tvinge seg frem. Også lærere vil ha stor nytte av TFT. Tenk om man kunne bruke seks til ti dager av fire års lærerutdanning på TFT? I dag er det stor forskjell på behandlingen av barn med lærevansker. I kommuner med solid økonomi skal det mindre til før barnet får diagnoser som dysleksi og hjelp for dette. Kommuner med lite penger må tvinge grensen oppover.

De har ikke råd til ekstrautstyr og tilrettelegging for eleven. Med aktiv bruk av TFT har vi mer enn råd nok til å hjelpe alle – lærerne kan selv hjelpe elevene, og elevene kan hjelpe seg selv. Én time hvert halvår med hver enkelt elev vil kunne gjøre underverker for å hindre at livets problemer skal behøve å vokse seg unødvendig store.

**Jeg ser for meg en fremtid med TFT som en del
av verktøykassen til alle mennesker. Slik alle har en
skrutrekker, vil alle ha lært seg enkle
TFT-teknikker. Du kan bruke deg selv og din egen kropp
til å kurere hodepine, prestasjonsangst,
fobier eller ulike vonde følelser.**

TFT kan også hjelpe mange i eldreomsorgen. En undersøkelse fra Bergen konkluderte med at halvparten av eldre som får nevroleptika – en mye sterkere medisin enn antidepressiva – gis doble doser for at de ikke skal være til bry. De blir dopet ned, og mange utvikler over tid

rykninger og kramper i muskulaturen. Vi hører sjelden eller aldri om dem. De oppholder seg på institusjoner, og man tror at de ikke kan bli bedre. TFT i eldreomsorgen vil få umiddelbare gode konsekvenser. Man vil kunne kutte overforbruket av medisiner, spare enorme kostnader, for ikke å snakke om å spare den enkelte for unødige lidelser.

TFT har et stort potensial, både når det gjelder behandling og forebygging. TFT innebærer en revolusjon i forhold til metoder vi hittil har anvendt. Derfor er metoden også vanskelig å forstå og akseptere for mange. Det krever nytenkning. Desto mer honnør til de forskerne som trosser selvjustisen i etablerte fagmiljøer og går ordentlig inn i mulighetene tankefeltteknikkene byr på. Honnør også til behandlere som kommer fra andre komplementære eller alternative teknikker for å sette seg inn i en ny metodikk. Og honnør til de mange som kommer fra en helt annen bakgrunn enn helserelatert arbeid. De demonstrerer daglig at alle mennesker har evnen til å hjelpe andre ved å stimulere kroppens selvhelbredende krefter.

I fremtiden bør samfunnet plassere sine forskningsressurser der hvor resultatene er lett observerbare, fremfor der hvor det kreves store ressurser for å få frem en knapt målbar forskjell – slik det ofte er med medisinsk forskning i dag. For mange vil dette høres fornuftig ut, men da må vi også takle innsikten som økonomen J.K. Galbraith gir oss: «Når mennesker får valget mellom å endre syn eller å bevise at endring ikke trengs, blir nesten alle travelt opptatt med å finne bevis for at det ikke trengs.»

BEHOVET FOR KONTINUERLIG KVALITETSSIKREDE TERAPEUTER

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 ver-

densbasis 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. Det vil sikre at de menneskene som søker vår hjelp får god behandling med TFT innen rammen av tilstrekkelig forståelse av psykisk helse og behandling, også om etiske forhold.

Fremdeles vil det være stort behov for studier som sammenligner virkninger av TFT med andre behandlingsmetoder. Jeg håper at myndighetene vil prioritere slik forskning, siden metoden brukes av mange mennesker. Det er nødvendig å finne ut mer om hva tankefeltteknikker virker spesielt bra på, hvilke begrensninger de har, og hvilke andre metoder de kan gi god samvirkning med.

TFT i Danmark og Sverige

I 2002 begynte jeg å utdanne terapeuter i Danmark, og i 2003 begynte jeg i Sverige. I løpet av de første årene utdannet vi ca. 300 terapeuter noenlunde jevnt fordelt på disse landene. De siste årene frem til 2011 har vi konsentrert oss om å viderutvikle og kvalitetssikre utdanningen i Norge. Utdanningen i Norge, Sverige og Danmark blir nå utført i regi av Mats Uldal International School of TFT (MUIS). Høsten 2009 startet MUIS et utvidet utdanningsprogram som i første omgang skal anvendes i de skandinaviske landene.

GLOBAL INSTITUTE OF TFT

Verdens første internasjonale seminar om TFT ble holdt i Oslo i 1999. Her ble jeg en av fire som grunnla Global Institute of TFT (GITFT), en

non profit-organisasjon som har som formål å gi TFT til områder «struck by the powers of nature or weakness of mankind». De andre tre var Carl Johnson (sjefpsykolog og traumespesialist fra USA), Ian Graham (President of British Association of TFT) og Lim Kok Wang (President of Singapore Psychological Association) fra Singapore.

Dr. Carl Johnson og jeg laget en grovskisse for hvordan man kunne bruke TFT for eksempel i Kosovo, og dette førte til den tidligere nevnte Kosovo-rapporten.

I 2004 dro Ole Holmaas og jeg til Moldova i regi av organisasjonen AHEAD (Association in Hincesti for Education Aid and Development), en frivillig organisasjon etablert av Ane Tveit, Trine Lilleby og Hanne Aaby i 2000. Formålet var å hjelpe de rundt 200 jentene på barnehjemmet i Hincesti i Moldova til utvikling og et bedre liv. Jeg hadde sett Ane Tveits arbeid omtalt i TV2 og ringte henne og tilbød henne gratis utdanning i TFT fordi jeg syntes hennes arbeid fortjente det. Dette førte senere til at jeg ga gratis utdanning gjennom GITFT til 33 psykiatere, psykologer og helsearbeidere i det moldovske helsevesenet. Vi behandlet også 15 kvinner og barn som hadde vært utsatt for trafficking med sexhandel over landegrensene.

Jeg husker spesielt behandlingen av en liten gutt som het Jean. Han var sønn av en av de kvinnene som bodde på et senter for ofre for trafficking. Jean var senterets store mareritt. Han sprang og ropte og slo de andre barna dagen lang. Han pisket katten sin med en grein dersom den ikke ville leke med ham. Han hadde for lengst fått diagnosen ADHD. I løpet av én (videodokumentert) behandlingstime ble Jean en helt annen gutt. Dagen etter fikk vi rapport om at Jean hadde lekt rolig med de andre barna i tre timer, og at han ikke lenger brukte pisken på katten.

I 2005 var jeg i egenskap av styremedlem i ATFT Trauma Relief Group med i en gruppe på ni TFT-eksperter fra mange kanter av verden som dro for å hjelpe ofre etter Katrina-katastrofen i New Orleans. I løpet av en hektisk uke behandlet vi mange mennesker, spesielt syke-

huspersonale. Det var svært viktig at disse ble kvitt traumeproblemene sine slik at de mer effektivt kunne hjelpe andre trengende. Det var en fantastisk opplevelse med nesten uvirkelig gode resultater. Målet er alltid at vi skal kunne lære bort metoden til helsearbeidere i det landet vi kommer til, slik at de selv kan fortsette arbeidet. Dette ble også gjort i New Orleans.

MATS ULDAL HUMANITÆRE STIFTELSE

GIFT har i dag ingen sterk økonomisk plattform, og vi har derfor startet Mats Uldal Humanitære Stiftelse (MUHS). Vi håper gjennom MUHS å kunne skaffe nok midler til å sende mange dyktige TFT-terapeuter og instruktører til kriseområder hvor det er stort behov for traumebehandling og hjelp for de følelsesmessige belastningene mange får forøvrig. Vi ønsker også å hjelpe de svake og ubemidlede i vårt eget samfunn. Bitta Wiese og jeg er stiftere, og Bitta Wiese er daglig leder av stiftelsen.

Vi håper at statlige organer kan se at vi har et stort behov for hjelp på disse områdene, slik at vi kan bli aktuelle for statlige støtteordninger. Vi håper vi kan få økonomisk støtte fra staten fordi:

- 1 Vi kan gi bort kunnskap som ikke blir borte i korrupsjon eller til militære våpen.
- 2 Norske bistandspenger blir her brukt til noe som lett observerbart gir gode resultater, med full «value for money».
- 3 Det er en etisk uangripelig måte å bruke bistandsmidler på.
- 4 Kunnskapen løser store samfunnsproblemer, mennesker kan begynne å arbeide for felles gode når de er kvitt sine begrensede følelser.
- 5 Dette sparer enorme utgifter og skaper milliardinntekter for et hvilket som helst samfunn.

Vi ønsker også støtte fra private som forstår viktigheten av å kunne hjelpe traumeofre fra hele verden med noe som virker hurtig, er lett å lære og er en suveren hjelp til selvhjelp.

Vi vil selv bidra med en stor andel av eventuelle overskudd i våre firmaer til denne stiftelsen. En av de første tiltakene vi har gjort er å gi stiftelsen 20 gratis utdanningsplasser fra MUIS til en verdi av ca. 600 000 kr. I tillegg har vi gitt stiftelsen 20 «gjør det mulig»-behandlingspakker til en verdi av 120 000 kr fra Mats Uldal Tankefeltteknikker. Disse vil bli gitt til organisasjoner og enkeltpersoner som vi synes har fortjent noe ekstra.



TILLEGG

NOEN ORD FRA DEEPAK CHOPRA

Den indiske legen Deepak Chopra skriver i sin bok *Quantum Healing*: «Bevissthet er en kraft som svært ofte er sterkt undervurdert. Generelt fokuserer vi ikke på vår indre tilstedeværelse, eller bruker vår indre kraft, selv på de vanskeligste tidspunkter i våre liv. Kanskje er miraklene som skjer, bare varianter av krefter vi allerede har i oss? Når kroppen leger et brukket ben, hvorfor er ikke det et mirakel? Som helingsprosess er det ihvertfall komplekst, altfor komplekst til at tradisjonell medisin kan kopiere prosessen. Det involverer en rekke perfekt synkroniserte prosesser hvorav medisinen bare kjenner til enkelte av hovedpunktene, og disse er i tillegg ufullstendige. Når det å kurere din egen kreft virker som et mirakel, mens det å hele en brukket arm ikke virker som det, er det trolig på grunn av kropp-/sinnrelasjonen. Den brukne armen ser ut til å ordne seg selv uten at sinnet er inne i bildet. Derimot er spontan kurering av kreft av mange regnet som en spesiell kvalitet i den enkeltes sinn eller tankekraft, en spesiell vilje til å overleve, eller en heroisk positiv livsinning.

I dette ligger en antagelse om at det finnes to ulike typer heling: én som er normal og én som er unormal, eller kanskje eksepsjonell. Jeg tror det er uriktig. Den brukne armen heles fordi bevisstheten heler

den. Det samme gjelder kreft, langtidsoverlevende med AIDS osv. Når ikke alle klarer å skape denne helingsprosessen, er det fordi vår evne til å mobilisere den, varierer så mye. Noen få pasienter ser ut til å ha funnet hemmeligheten i kvanteheling. De har funnet den geniale forbindelsen mellom kropp og sinn. Den materielle kroppen er en strøm av atomer, sinnet er en strøm av tanker, og det som holder dem sammen, er en strøm av intelligens.»

ENERGIBALANSE

Energibalanse er et grunnleggende begrep for nesten alle verdens helingsmetoder. Nevrokirurgen Richard Restak poengterer at «ingen skapninger, heller ikke mennesket, kan kjenne noen annen 'realitet' enn de representasjoner som lages av hjernen». Dette betyr at vi bare kan vite *noe* om det våre hjerner eller instrumenter klarer å måle.

Stadig flere mener at informasjon ikke nødvendigvis må være lagret i hjernen. Informasjon kan være lagret i felt eller i bølger eller partikler som beveger seg gjennom felt. Et felt er definert som en immateriell struktur i rommet med evne til påvirke noe som har masse, eller som et usynlig område med påvirkningskraft. Som med så mye annet trenger vi ikke å være oss bevisst eksistensen av dette feltet for at det skal påvirke oss.

Dagens instrumenter er slett ikke sofistikerte nok til å kunne måle helt ut alle felt som påvirker oss. Og slett ikke de udefinerte energiene som oppstår i tanken. Se på tanken som et kortbølgebånd. Vår art er konstruert for å kunne motta og sende ulike frekvenser slik en radio kan det, langs dette båndet. Vi mennesker peiler oss inn, både bevisst og ubevisst, på disse frekvensene. Deretter gjør vi oss nytte av informasjonen, ofte uten å være klar over det. Andre arter, med en annen biokjemi og fysiologi, er innstilt på andre frekvenser og er sensitive for andre energier.

Når noen har en «magefølelse» for noe, kan vi tenke oss at det er

denne ubevisste informasjonen som når oss på et bestemt nivå. Vi bombarderes hele tiden av atomer i bølge- og partikkelform. Vi omgis av termale og kjemiske og elektromagnetiske energier uten noen gang å skjenke dem en tanke. Elektromagnetiske solstormer kan være så sterke at de ødelegger satellitter. Det ville være naivt å tro at disse usynlige kreftene er helt uten påvirkning på oss og andre arter. Studier utført av Larry Dossey, MD, har vist at bønn kan være av helende art, selv over lang avstand og rettet mot ukjente mennesker. Flere millioner forsøk ved Princeton University har vist at vanlige mennesker kan trenes opp til å kunne påvirke elektroniske instrumenter mange meter unna bare ved tanken. Aboriginerne, urfolket i Australia, sies å ha kommunisert på denne måten i årtusener.

Det foregår mye spennende forskning på disse områdene. I dag kan vi måle noen av de bølgene som oppstår når vi tenker. De kalles alfa-, beta-, theta- og deltabølger. Nå mens du leser, er du sannsynligvis i betaområdet. Radiokortbølger består av en mengde forskjellige frekvenser som alle sammen inneholder separat informasjon. Slik ser det også ut til å være med tankene. Hver tanke ser ut til å inneholde mange frekvenser, og hver følelse som kommer som resultat av bildene vi skaper, ser ut til å aktiviseres av bestemte frekvenser. Disse ser ut til å virke direkte inn på energisystemet. Tankefelt som skapes av sterke negative opplevelser, later til å skape et sjokk i systemet som så fører til frekvensendringer og/eller en feilkoding av informasjonen i bølgene som oppstår når vi tenker. Når denne kodingen først er skapt, vil den automatisk komme frem hver gang tankefeltet inneholder informasjon om de bildene som skapte frekvensfeilen. Hjernescanning utført under den store studien i Sør-Amerika viser dette ganske klart.

TFT ser altså ut til å gjenopprette og fininnstille disse frekvensene, slik at kroppens beste måte å løse slike minner på gjenoppstår. I normale tilfeller vil slike sterke minner langsomt svinne hen og med tiden være uten kraft til å skape sterkt ubehag. Ved sterke følelsesmessige sjokk, negativt stress over lang tid, medikamenter vi ikke tåler, mat vi

er intolerante overfor og visse typer energipåvirkninger, kan man få disse følelsesmessige ubehagene i alle styrker og intensiteter. Det som er felles for de fleste, er et irrasjonelt preg, enten i selve følelsen eller i intensiteten av følelsen. Irrasjonelle følelser, som de fleste typer angst, har nesten alltid vært regnet som nesten umulige å gjøre noe med. Spesielt har det vært enighet om at hurtig bedring ikke er mulig.

Hvorfor har det vært slik? Du løser ikke «skurr» (feil frekvens) på en radio hurtig bare ved å snakke intelligent med den en gang i uken. Kognitive terapimodeller har likevel vist seg å kunne være effektive over tid. Og her tar man utgangspunkt i at tanker skaper følelser. Det vil da bety at hvis man forandrer tankene, forandrer man følelsene. Dette stemmer selvfølgelig ofte, men slett ikke alltid. Flere millioner mennesker som har slitt med angst, vet at det ikke har lyktes dem å fjerne angsten uansett hva slags tanker de har hatt. I tillegg ødelegger angsten i seg selv ofte enhver evne man måtte ha til å styre tankene i retning av noe annet.

Sett i lys av teorien om frekvensfeil i tankefeltet er det slett ikke rart eller unaturlig at kurering kan skje hurtig. En interessant oppdagelse vi gjør innen TFT, er at angsten også forandrer det visuelle bildet vi har av ting. Det som ser ut til å skje, er at angstens intensitet styrer hjernens og tankenes evne til å lage bilder. Jo sterkere angst, desto verre er bildet av det vi tenker på. Det hjelper ikke å ha lært at vi skal se annerledes på det, når angstbildet er vår eneste virkelighet. Det finnes mange tilnæringsmåter for å fjerne følelsesmessige problemer som angst. Både adferds- og medisinske terapier (f.eks. medikamenter) kan av og til være effektive. TFT går likevel en vesentlig mer direkte og effektiv vei.

Forskere har forsøkt å finne et datauttrykk for forskjellen i den informasjonsmengden som er nødvendig for å skape en tanke i forhold til den informasjonsmengden som er nødvendig for å drive kroppens ubevisste autonome system. De sier at vi trenger 4 bit per sekund for å skape en tanke, men 4 millioner bit per sekund for at kroppen skal

kunne gjøre alle andre prosesser den har potensial for å utføre. Det betyr at det er en million ganger mer komplisert å gjøre det kroppen kan enn å bevisst tenke på hva man skal gjøre. Sagt på en annen måte, det er antagelig en million ganger mer effektivt å la kroppen helbrede seg selv via automatiske prosesser enn å bevisst tenke seg til det samme resultatet. Dette er det vi oppnår gjennom TFT, vi vet ikke eksakt hva kroppen gjør, vi setter den bare i gang. Forsøker vi å tenke oss ut av problemet, blir det i beste fall løst over mye lengre tid.

THE LIVING MATRIX

I den spennende dokumentarfilmen *The Living Matrix* som ble vist på TV-kanalen FEM i desember 2010, fikk vi høre om den nyeste forskningen som er gjort på områdene energiutveksling, kvantebiologi og feltteori. I denne filmen forteller Lynn McTaggart (hennes forskning på intensjonskraft er nevnt i Dan Browns siste bok, *The Lost symbol*) om at de nå har kommet over en terapi som bruker denne nye kunnskapen i praksis, Tankefeltterapi.

Hun nevner også arbeidet som ble gjort på sterkt krigstraumatiserte i Kosovo, med TFT. Resultatene var så gode at mange mistrodde tallene som kom fra denne rapporten fra praktisk arbeid. I 1999 la Dr. Carl Johnson og undertegnede en grovskisse for dette arbeidet, og jeg underviste de to tolkene som sju ganger var med Carl Johnson i Kosovo.

Følgende konklusjoner og informasjon får vi fra filmen:

- Magnetoencefalografi (MEG) er en teknikk for å kartlegge hjernen ved å registrere magnetiske felt produsert av elektriske strømmer som forekommer naturlig i hjernen, ved hjelp av såkalte superledende quantum interferens enheter). MEG er en sonde på utsiden av hodet som leser felter med nerveaktivitet uten å røre kroppen.
- Et moderne tankesett ser at det er sinnet og sjelen som er de viktigste intelligente kraftfeltene.

- Vi forstår en celle, men ikke hvordan celler snakker sammen.
- Legene bruker ikke placeboeffekten, og det blir knapt nevnt i legestudiet. $\frac{1}{3}$ av all heling skjer gjennom denne kraften, og man kunne spart $\frac{1}{3}$ av helseutgiftene.
- Energiutviklingen mellom subatomære partikler i det såkalte nullpunktfeltet tilsier at det er en ekstremt stor mengde energi til stede, overalt.
- Einstein har uttalt at dette feltet er partikkelens eneste styrende kraft.
- Eric Pearl forteller i filmen at vi er små «blips» i dette feltet. Vi beveger oss inn og ut av dette feltet og er selv feltet samtidig som vi trekker informasjon ut av feltet.
- Molekyler kan ikke regulere seg selv, de må ha et felt for at fotonene skal være bærerene av informasjonen som er nødvendig for å regulere stoffskiftet.
- Genene kontrollerer ikke vår biologi. Gener er ikke bestemmende, de er et potensial.
- Når et barn blir adoptert inn i en familie med mye krefthistorie, vil det ha like stor risiko for å få kreft som de biologiske barna. Det som skaper kreften er ikke genene, men familiedynamikken.
- Bruce Lipton uttaler i filmen at det er over 30 000 variasjoner for hver genetiske plantegning.
- Hvordan vet kroppen at den bør ha en jevn kroppstemperatur?
- Materie er komprimert energi, sykdom er feil i informasjonssystemet.
- McTaggart uttaler: Får vi tak i riktig informasjon kan vi korrigere den forvrengte informasjonen.
- Ett av de mest påfallende eksemplene på denne vitenskapens virkninger er noe som kalles tankefeltterapi.
- Karolin Schlitz, lege og adm. dir. i IONS uttaler: Dagens helsevesen er i krise, både når det gjelder ledelse, mening og økonomi. Vi må gå fra sykdomssentrert til helingssentrert tankegang.
- Kroppen kan ikke skille mellom fantasi og virkelighet.

DEN PIEZOELEKTRISKE EFFEKTEN

Meridianpunkter har egenskaper som gjør dem unike. En av disse egenskapene er en forskjell i elektrisk motstand sammenlignet med det omkringliggende vevet. Vanligvis har punktene tydelig lavere elektrisk motstand enn vevet i nærheten. Vanlig hud har en motstand mellom 200 000 og 2 millioner ohm (standard mål for elektrisk motstand). Innen tradisjonell akupressur/-punktur er det mer enn 360 slike punkter på kroppen. Noen modeller har opptil 1500 punkter. I TFT bruker vi ikke mer enn 14 punkter, som enten er start- eller endepunkter på de enkelte meridianene. Hvordan kan så lett fingerbanking på disse punktene ha noen virkning? Noen tror at det kan ha å gjøre med en såkalt «piezoelektrisk effekt». Når visse krystaller blir truffet slik at det oppstår en vibrasjon, bøyes de og snapper tilbake til den originale formen, idet de genererer en elektrisk ladning.

Denne piezoelektriske effekten finner vi for eksempel i gassapparater når vi hører den klikkende lyden i tenningen. Andre spekulerer på om kalsiumet i benstrukturen skaper mineralkrystaller, slik at denne effekten kan oppstå når vi stimulerer de aktuelle punktene (akupressur). Sannsynligvis er det mer komplekst, fordi vi av og til ser den samme effekten hvis vi påvirker punktene via laserlys eller bare via en konsentrert tanke. Vi ser også effekt av såkalt surrogatstimulering, det vil si behandling av for eksempel et barn via moren.

Som tidligere nevnt, kan en spesiell variant av dukken Rosie brukes til å synliggjøre dette. 50 mennesker kan stå i en ring og holde hverandre i hendene, mens to av dem holder i hendene på Rosie (med elektriske knapper på hver hånd). Da vil man høre en melodi fra dukken. Dersom to andre i sirkelen slipper taket i hverandre, vil også Rosie øyeblikkelig stoppe å spille melodien. Holder de hender igjen, begynner den å spille melodien. Selv om effekten først og fremst viser at hud leder strøm meget godt, viser dette at mennesker kan knyttes sammen av elektriske impulser, og at man kan behandle et annet menneske gjennom en tredjeperson via elektriske signaler.

LITTERATUR

- Aranovich, Boris: *Healing med bioenergi och tankekraft för var och en*, Normic Medical, 1995.
- Bazanov, Mikhail: *Mot strømmen. En «vrien» leges notater*, Centrum norsk forlag, 2007.
- Benor, Daniel J.: *How Can I Heal What Hurts? Wholistic Healing and Bioenergies. Healing Research bind II av IV*, Wholistic Healing Publications, 2004.
- Bohm, David: *Wholeness and the Implicate Order*, Routledge, 1980.
- Bohm, David og Hiley, B. J.: *The Undivided Universe*, Routledge, 1993.
- Breggin, Peter: *Your Drug May Be Your Problem: How and Why to Stop Taking Psychiatric Medications*, Da Capo Press, 2000.
- Breggin, Peter: *Brain Disabling Treatments in Psychiatry*, Springer, 1997.
- Bøhle, Solveig: *Når kroppen husker det du vil glemme*, Bazar forlag, 2008.
- Callahan, Roger J.: *Tankefeltterapi. Helbred deg selv og andre ved lett banking på kroppens energibaner*, Cappelen Damm, 2009.
- Diepold, J. H. jr., Britt, V og Bender, S. S.: *Evolving Thought Field Therapy*, Norton & Co., 2004.
- Dossey, Larry: *The Extraordinary Healing Power of Ordinary Things*, Harmony Books, 2006.
- Emoto, Masaru: *The Hidden Messages in Water*, Pocket Books, 2005.
- Finnøy, Ellen Kolsrud: *Dødelig terapi*, Universitetsforlaget, 2000.
- Feinstein, D., Eden, D. og Craig, G.: *The Healing Power of EFT and Energy Psychology*, Tarcher/Penguin, 2005.
- Foss, Laurence: *The End of Modern Medicine*, State University of New York Press, 2002.
- Frydenlund, Jørgen: *Meridianlæren*, Alterna, 1999.
- Laszlo, Ervin: *Revolusjon i vitenskapen*, Flux Forlag, 2003.
- Lipton, Bruce H.: *Tro, dogmer och biologi. Hur vårt undermedvetna styr våra gener*, Sorena AB, 2008.

- Oschman, James L.: *Energy Medicine. The Scientific Basis of Bioenergy Therapies*, Churchill Livingstone Press, 2000.
- Radin, Dean: *Entangled Minds*, Paraview, 2006.
- Robbins, Anthony: *Ubegrenset kraft: Nevrolingvistisk programmering (NLP) – et kraftfullt redskap til personlig suksess*, Damm, 2007.
- Sheldrake, Rupert: *A New Science of Life*, Icon Books Ltd., 2009.
- Stone, Robert B.: *The Secret Life Of Your Cells*, Whitford Press, 1990.
- McTaggart, Lynne: *The Field. The Quest for the Secret Force of the Universe*, Quill, 2002.
- McTaggart, Lynne: *The Intention Experiment*, Harper Element, 2007.
- Vaclavek, Vladislav: *Magnotherapy – the Phacts: How and Why People and Animals Are Benefitting from Magnotherapy*, Corbett & Cavanagh Publishing, 1999.
- Virapen, John: *Dødelige bivirkninger*, www.altshop.no, 2010.
- Wayne, Michael: *Quantum Integral Medicine*, iThink Books, 2006.
- Whitaker, Robert: *Mad in America. Bad Science, Bad Medicine, and the Enduring Mistreatment of the Mentally Ill*, Basic Books, 2001.
- Wilber, Ken (red.): *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes*, New Science Library, 1982.
- The 2007 SHIFT Report: *Evidence of a World Transforming*, Magasinet SHIFT nr. 10 og 11 (2006) og nr. 15 (2007).

NETTSIDER

Mats Uldal Tankefeltteknikker

www.matsuldal.com

www.muis.no

Association for Thought Field Therapy

www.atft.org

Roger Callahans nettside

www.rogercallahan.com

British Thought Field Therapy Association

www.btfta.co.uk

David Feinsteins nettsider

<http://drdavidf.com>

www.innersource.net

Institute of Heartmath

www.heartmath.org

TAKK



Denne boken er dedisert til min kjære kone, Line, som jeg antagelig kan takke tankefeltteknikkene for at jeg fant. Hun har vært, og er, en uvurderlig støttespiller i arbeidet for å gjøre denne fantastiske metoden kjent og tilgjengelig. Hun er i tillegg et gjennomført godt menneske. Uvurderlige har også mine foreldre vært, og jeg er dypt takknemlig for at de har gitt meg en sann glede av å kunne hjelpe andre.

Boken er også tilegnet alle de fantastiske menneskene jeg har møtt i disse årene, enten de har besluttet seg for å lære metoden selv eller har trosset skepsis og mistillit for å teste virkningen. Spesielt vil jeg takke Line Kristiansen fra Cappelen Damm for fantastisk god hjelp til å få boken slik den fremstår i dag, i tillegg vil jeg takke Bitta Wiese for hennes hjelp og klokskap i forbindelse med kvalitetssikring av både tekst og bilder.

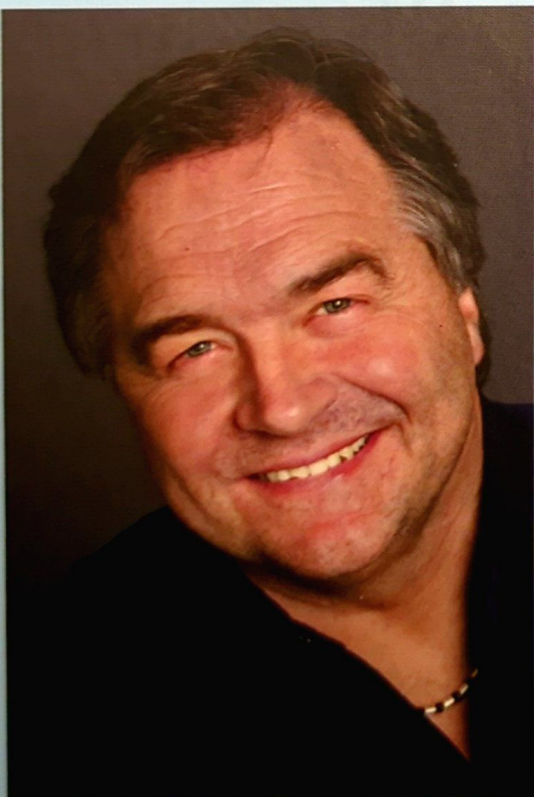
Jeg ønsker også å rette en stor takk til følgende ressurspersoner for det arbeidet de har gjort og gjør for Mats Uldal Tankefeltteknikker og Mats Uldal International School of TFT: Ole E. Holmaas, Kjell Aasmundrud, Bitta R. Wiese, Mette Rosseland, Trine Haug, Torhild Haug, Tonje Brekke, Merete Olsen og Margaret Røstvig.

Jeg har lært utrolig mye av mine klienter og kursdeltagere, og jeg føler meg takknemlig og ydmyk for at de har valgt meg til å forsøke å hjelpe og undervise dem.

Tankefeltteknikker (TFT) er en moderne metode som kombinerer Østens kunnskap om kroppens energibaner og tradisjonell tankegang innen psykologi. Man banker på spesielle punkter i kroppens energibaner for å skape sinnsro i stedet for følelsesmessig og fysisk ubehag. I TFT bruker man de samme energibanene som i akupunktur og soneterapi. Metoden hjelper mot problemer skapt av følelser, som fobier, traumer, redsel, smerter mv. Ved å tenke på problemet mens man banker, startes en prosess der tankemønstre endres, noe som gjør at smerte og andre problemer forsvinner. Dette er en enkel metode for hjelp til selvhjelp uten kjente uønskede virkninger.

I serien *Følelser og fornuft* på TVNorge med Mats Uldal som terapeut ser vi effektene av behandlingsmetoden. Mange mennesker får hjelp i serien, og noen av dem møter vi i boken. **Lær deg tankefeltteknikker og se hvordan metoden kan hjelpe også deg!**

FOTO: INGER MARIE GRINI



Mats Uldal er den mest erfarne TFT-instruktøren i Europa. Han innførte metoden tankefeltterapi i Norge i 1997, og har utviklet teknikkene ytterligere. Han er leder av firmaet Mats Uldal A/S, det første selskapet i verden innen energipsykologi, som kontinuerlig kvalitetssikrer tankefeltterapeuter på landsbasis, og Mats Uldal International School of TFT (MUIS) som er den ledende utdannelsen av nye tankefeltterapeuter i Skandinavia. Han har også 25 års erfaring som idrettspsykologisk rådgiver.

ISBN 978-82-02-31560-3



9 788202 315603

www.cappelendamm.no

CAPPELEN DAMM