



En ånde

AF SUSSIE SHEIKH, JOURNALIST
FOTO THOMAS WILLADS

Uanset om det er noget helt konkret som scene- eller vandskræk – eller noget mere diffust, som manglende koncentrationsevne og fastholdelse af samme – viser den alternative terapi tanke-felt-terapi (TFT) at gøre underværker. Men står det til skuespilleren og revykunstneren Jytte Abildstrøm, handler det måske i virkeligheden om at være *parat*. Parat til at erkende, at der er mere mellem himmel og jord, end vi bare kan tage og føle på. Parat til at lade sig hjælpe – parat til at lytte. Og parat til forandring.

Både hun, og dette blads redaktør, Marie Bram, har begge ladet sig »banke på plads« af Lars Mygind, der er uddannet TFT. For Jytte Abildstrøm, der er mor til Lars Mygind, skete det i forbindelse med gangbesvær og angst for at falde, når hun gik på scenen.

– Jeg havde fået en ny hoste på Frederiksberg Hospital, hvilket heldigvis var gået fantastisk godt. Men efter operationen »sad« det halve år, hvor jeg havde haft svært ved at gå, hele tiden i kroppen på mig.

Angsten for at falde

– Jeg var simpelthen bange for, at noget skulle ske, når jeg gik på scenen, selv om min skræk

mere handlede om noget fysisk end det at præstere. Jeg kontaktede Lars, som lige havde lært TFT, som mente, at jeg skulle bankes. Altså bankes på, som det handler om i den terapiform. Og det har jeg gjort siden – lært at banke på mig selv, og jeg synes helt klart, det har hjulpet mig, fortsætter Jytte Abildstrøm.

– Det er en måde at hjælpe sig selv på og ikke helt ligetil, men jeg synes, Lars er god til at holde fast i mig, ligesom han altid giver sine klienter sit telefonnummer, så de kan komme i kontakt med ham, hvis de rutsjer. Jeg ringer selv jævnligt til ham for at komme videre med TFT, forklarer hun.

– Lars er vokset op med, at man skal have det, man kalder »ærligt og godt købmandskab«. På teatret betyder det, at den historie, jeg fortæller, skal først give mening for mig selv, før den kan give mening for andre. Ligesådan med TFT, som hjalp Lars på et tidspunkt i hans liv, og som han nu hjælper andre med at hjælpe sig selv med ...

Mellem himmel og jord

Jytte Abildstrøm har aldrig sat spørgsmålstegn ved det etablerede behandlingssystem. »Og det har Lars heller ikke«, tilføjer hun. Men til gen-

Hun tror på det etablerede, men også på det alternative. Og har masser af eksempler, der viser, at lægen og den alternative behandler kan lære af hinanden

lig bro

gæld har hun for længst erkendt, at »der er mere mellem himmel og jord ...«

– Siden 60'erne har jeg benyttet flere forskellige alternative behandlingsterapier. Som kunstner, hvor ens bevægeapparat betyder alverden, skal man tænke sig godt om, hver gang man modtager en blokade for ømme og forstrakte muskler. Det er jo let nok at gå til lægen og få fjernet smerten, og jeg har været min læge taknemmelig et hav af gange, når en sprøjte har lindret smerten, men så møder man pludselig én, der anbefaler en massør, en tibetansk læge eller en kinesolog, der har hjulpet fantastisk...

– Personligt har jeg altid sagt til min egen læge, at jeg håber, vi kan finde hinanden, for den ene kan ikke undvære den anden. Jeg vil gerne bygge åndelig bro mellem de to ting. Fx var det en kineser, jeg har gået til i de sidste tyve år, der sagde, jeg skulle have en ny hofte. Som han sagde: – Jeg kan ikke reparere på noget, der er gået i stykker, siger Jytte Abildstrøm.

Jytte Abildstrøm håber, at historier som hendes vil medvirke til, at der vil ske »mere pingpong mellem behandler og klient« i fremtiden. Men det fordrer, at man vil hjælpes og også vil hjælpe behandleren med at behandle én.

Alle har noget at kæmpe med

»Selv bader jeg for første gang i flere år igen i havet«

– Jamen, der er ikke noget indviklet ved TFT overhovedet. Selv om det kan siges meget indviklet, kan det også gøres helt enkelt: Det handler om at blive gjort *bevidst om at være bevidst*.

Marie Bram er ikke i tvivl. Efter at have lidt af vandskræk i flere år badede hun en uge efter mødet med Lars Mygind og hans TFT hele fem gange på fem dage. Men første gang hun lod sig »banke på« og skulle beskrive sin vandskræk rent fysisk, havde hun utrolig svært ved at lokalisere hvor i kroppen, det »gjorde ondt«.

– Og faktisk havde jeg svært ved at tro på, at bankeriet på mine hænder, i min pande og brystben ville bringe mig nogen steder hen. Men siden har jeg nærmest *fået lyst* til at gå i vandet. Jeg har stadigvæk behov for at kunne bunde, men ved, at hvis jeg går videre med terapien, ender det sikkert med, jeg svømmer til Sverige, forklarer Marie Bram.

Når hun har valgt at lade sig interviewe, skyldes det, at hun som redaktør af Farmakonomen fik lyst til at teste den kritiske indgangsvinkel, hun som uddannet inden for det etablerede sundhedssystem generelt har over for alternative metoder.

– Men terapien er spændende, veldokumenteret og lettilgængelig. Og jeg ville ikke have troet på det, hvis ikke jeg havde prøvet det selv, siger hun.

Skønt det var en meget konkret ting, Marie Bram blev behandlet for, afdækkede terapien samtidigt, at hun tilhører den type mennesker, der bruger meget energi på at spekulere over alt det, der *kunne* ske og alle de konsekvenser, det ville få, hvis det skete.

– Jeg fik også styr på det tankekaos, jeg tror, mange af os har, og jeg har lært at økonomisere med min energi og få *overblik* i stedet for at bruge tiden på uhensigtsmæssige ting. Jeg er ikke i tvivl om, at de fleste kunne bruge denne form for terapi til noget positivt. Vi har alle noget – større eller mindre – vi kæmper med, slutter hun.



Terapeutens hjørne

Der er himmelvid forskel på mennesker, den måde, de reagerer på, er vidt forskellig. Kunsten med tanke-felt-terapi er netop ikke at forvente en særlig reaktion. Den enkelte kan nemlig også ændre adfærd under sessionen, efterhånden som den skrider frem

Lars Mygind har et trick, når han møder en klient første gang. Han spørger til klientens ubehag, så snart hun eller han træder ind ad døren – og straks forsvinder nervøsiteten ved at gå ind til TFT. Bortset fra det – reagerer klienterne meget forskelligt på Myginds specielle banketerapi. »Nogle begynder at græde, andre griner og agerer højst forskelligt, når de pludselig får løst op for spændingerne«, fortæller han.

– Min mor – Jytte Abildstrøm – hopper ind i rollen med det samme og er på den måde herlig nem at arbejde med – set ud fra et terapeutisk synspunkt. Hun oplevede det som et åg, der blev løftet af hendes skuldre, og som gjorde hende mere fri. Marie Bram blev derimod meget stille og eftertænksom og kunne ikke tro sin egen oplevelse.

– Ofte er folk ikke vant til at mærke deres krop og følelser, og så kan det vare lidt tid, inden vi kommer i gang. Selv lærte jeg hverken i skolen eller andre steder at »mærke« min krop. Det er noget, jeg undervejs i TFT

har måttet lære – og noget, jeg fortsat arbejder på at blive bedre til.

På en skala fra 0-10

– Og jeg skal også være forsigtig med at vurdere folks oplevelser og følelser. Nogle gange sker der en masse inden i klienten og andre gange ingenting. Resultatet kan alligevel være fuldstændig modsat af, hvad jeg har set og hørt. Derfor spørger vi altid før, under og efter en session, hvor meget ubehag klienten har »lige nu« fra 0-10. 0 er fravær af ubehag og 10 er maks. ubehag.

Når Lars Mygind selv får TFT, er det typisk i forbindelse med en udrensning eller en angst. Med udrensning forbindes eksempelvis en influenza, som tidligere varede 10-14 dage med feber.

– 1 dag behandler jeg mig selv ved de første symptomer to gange 15 minutter med TFT, mens jeg fokuserer på influenzasymptomerne. Umiddelbart oplever jeg ingen fysisk bedring. Men inden der er gået et døgn, er alle symptomer borte – normalt efter en nats søvn.

– Er det derimod angst, som sidder i maven – fx inden jeg skal holde et foredrag, så fokuserer jeg på ubehaget i maven, mens jeg får TFT. Ubegaget i maven er typisk borte efter 3-5 minutter.

Lars Mygind anslår, at det tager 3 x 2 dage over et halvt år, hvor man også selv sideløbende skal øve sig så meget som muligt. Hvis man begynder på uddannelsen uden andre forkundskaber, vil man efter seks måneder kunne håndtere simple til middelsvære psykologiske problemer og smerter. Hans klienter køber 5 sessioner som en pakkeløsning. Og stort set alle klienter bruger alle sessionerne. Enkelte vælger at fortsætte, og andre vælger at stoppe, så snart deres problem er løst, nogle gange efter første time.

– Men de er altid velkomne til at ringe og komme igen på et senere tidspunkt, slutter Lars Mygind. ♦



En fremtid uden medicin?

– Ny terapi med formidable resultater

En ny terapiform, tanke-felt-terapi (TFT), er kommet til Danmark, og resultaterne er overraskende. På kort tid når terapeuten ind til individets kerneproblem, som forsvinder, efterhånden som terapeuten skræller lagene væk og bevæger sig igennem til det oprindelige traume, der forårsager klientens ubehag

Tanke-felt-terapi (TFT) er en ny teknik til hurtig eliminering af alle former for irrationelt følelsesmæssigt ubehag og flere former for fysisk ubehag. Behandlingen virker ved gennem

samtale og spørgeteknik at *fokuser* på ubehaget samtidig med stimulation af kroppens energibaner også kaldet meridianer, ligesom ved akupunktur og zoneterapi. Der benyttes ikke nåle, massage eller trykken – men derimod en let banken med fingrene forskellige steder på kroppen. Resultatet er forbløffende, og problemer forsvinder ofte på et øjeblik. Erfaringen viser, at selv nyuddannede, som arbejder med TFT, opnår mindst 50 procent mindre ubehag efter fem sessioner for mindst 60 procent af kunderne.

Hvordan blev TFT opdaget?

TFT blev opdaget og udviklet af Dr. Roger Callahan, en af USA's ansete og erfarne kliniske psykologer. Efter at have benyttet traditionelle og nye terapier igennem 30 år var Roger Callahan stadig ikke tilfreds med de resultater, han fik, og ved et tilfælde blev han interesseret i kinesiologi, som arbejder med kroppens energibaner/meridianer.





I 1980 behandlede Roger Callahan en kvinde, der led af ekstrem vandskræk. Efter atten måneders behandling med forskellige metoder inklusive blandt andre hypnose, kognitiv- og adfærdsterapi prøvede Roger Callahan sin viden fra et kursus i kinesiologi, da intet andet hidtil havde hjulpet.

Kvinden beskrev sin frygt som siddende i maven, og idet mavemeridianen begynder lige under øjet, bad Callahan klienten tænke på sin frygt i maven, mens han bankede under hendes øje. Det var i 1980, og kvinden lever fortsat et liv uden vandskræk.

Roger Callahan gentog teknikken og erfarede, at den kun virkede på et fåtal, hvis der kun blev banket under øjet. Siden er der kommet yderligere 12 punkter til. 24 års forskning har i dag bevirket, at TFT er et godt værktøj inden for eliminering af psykisk og fysisk ubehag.

Roger Callahan fandt, at de fleste emotionelle former for ubehag kunne kureres – inklusive angst, depression, fobier, traumer, tvangstanker og mareridt – ved at banke på de rette steder på kroppen i den rette rækkefølge.

Roger Callahan opdagede, at udelukkende ved at få personen til at fokusere på ubehaget og ved at banke på de rette punkter i den rette rækkefølge, havde han hurtigt en succes hos seks ud af 10 kunder.

Hvor kommer TFT fra?

TFT kom til Danmark fra Norge, hvor idrætspsykolog Mats Uldal har udbredt kendskabet siden 1997 og har uddannet over 500 mennesker inden for TFT. I Danmark er det også Mats Uldal, som underviser på TFT-uddannelsen. Mats Uldal er certificeret hos Roger Callahan i Californien og den højeste TFT-uddannede i Skandinavien.

I Norge udtaler psykiater Audun Irgens Arendal 04.09.02 om TFT:

»Efter min erfaring både gennem klinisk praksis med metoden og gennem et indgående forskningsstudie med 50 patienter ser det ud til, at TFT er en usædvanlig værdifuld metode til at behandle de fleste psykiatriske sygdomme, særligt ikke-psykotiske tilstande.

Jeg har arbejdet sammen med Mats Uldal, som udfører behandlingsdelen i det nævnte studie, hvor 50 patienter med henholdsvis agorafobi,

social fobi og/eller posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD) får behandling med TFT. Resultaterne er opsigtsvækkende, og når statistisk bearbejdelse er gjort, vil studiet blive forsøgt publiceret i et internationalt anerkendt tidsskrift.

Min egen baggrund er specialist i psykiatri fra 1990, psykoterapejleder i psykodynamisk psykiatri, ansat som overlæge ved psykiatrisk afdeling, Aust-Agder Sykehus, fra 1992.

TFT kan have den bivirkning, at traumatiske minder og grimme følelser kan komme frem hos patienten, også på tidspunkter, hvor vedkommende ikke har hjælp til at udføre behandling.

Det er derfor meget vigtigt, at patienten allerede i første session lærer at udføre egenbehandling og orienteres om muligheden for at kontakte en TFT-kyndig terapeut«. (Oversat og forkortet).

Hvordan virker TFT?

TFT er baseret på en ny teori om årsagen til irrationelle følelser. Konventionel medicin formoder, at forstanden og hjernen er en og samme ting, og at ubehag skyldes fejlfunktion, fejlkonstruktion eller kemiske fejl i hjernen, som kun kan ændres ved hjælp af medicin eller operative indgreb.

I årtier har det imidlertid været et alternativt syn, at forstand og hjerne er adskilt. Dr. Callahans teori går ud på, at kroppen er omgivet af et felt, hvori forstanden sidder på samme måde som et elektrisk felt omkring en elektrisk leder. Ifølge denne teori sker der det, at når vi tænker, aktiverer vi forskellige dele af tankefeltet omkring vores krop. Man kan sammenligne det med at indstille en radio på den rigtige frekvens/radiostation. Dr. Callahan forestiller sig, at ubehag skyldes uhensigtsmæssigheder i hjernens tankefelt.

En anden teori er, at det irrationelle ubehag er aktive naturlige biologiske forsvarsmekanismer, som ikke er blevet deaktiveret efter, at behovet for forsvar er ophørt. Ved at banke på de rette meridianpunkter i den rette rækkefølge reableres de for kroppen korrekte tilstande igen – næsten som at åbne en kodelås med den rette pinkode. Der sker helt enkelt det, at vort autonome nervesystem – det sympatiske og parasympatiske nervesystem bliver afbalanceret.

Det, som er anderledes end normal terapi, er, at folk skal gå ind i ubehaget og føle sig associeret med ubehaget/smerten/traumet, mens de bliver banket af terapeuten eller banker sig selv. De positive muligheder bobler automatisk op, så snart det

irrationelle ubehag er borte, ofte til morskab og glæde. Desuden er det lettere at komme ind på positive muligheder, når ubehaget er borte.

Hvad kan TFT bruges til?

Da TFT ikke har nogen form for negative bivirkninger, kan den prøves på alt – angst, depression, fobi, afhængighed, smerte, hovedpine, stress, sorg, søvnløshed, jalousi, panikanfald og meget andet.

Desuden kan TFT anvendes til andre problemer, som hidtil ikke har kunnet behandles med traditionelle behandlinger eksempelvis krigstraumer, jetlag, besvær med visualiseringer, rekonstruktion af glemte/fortrængte områder. I de senere år har TFT vist sig nyttig i behandling af hjerteproblemer, når man måler på hjerterytmevariation. Også personer – voksne såvel som børn – med dysleksi, kolik, træthed og koncentrationsbesvær er blevet hjulpet med TFT. Nye anvendelser for TFT opdages hele tiden. Eksempelvis kan forkølelse og influenza hjælpes med TFT.

Succesrate

TFT har minimum succes på seks ud af 10 personer. Ved at kombinere med andre teknikker til diagnosticering og spørgeteknikker kan succesraten komme helt op på ni ud af 10, som opnår mindst en halvering af deres ubehag.

Internationale resultater ved behandling af krigstraumer

International ekspertgruppe hævder at kunne løse dele af problematikken omkring et af nutidens store traume problemer.

En faggruppe ledet af den amerikanske psykolog Carl Johnson og fire læger har for nylig præsenteret en rapport fra traumebehandling med TFT i Kosovo. Den viser tidens bedste resultater (99,5% kurering af i alt 249 alvorlige krigstraumer og ingen tilbagefald 5 måneder (gennemsnitligt) efter TFT-behandling. Denne rapport blev præsenteret i oktober 2002 i nummeret af Clinical Journal of Psychology.

Den øverste medicinsk ansvarlige læge i Kosovo, Dr. Shkelzen Sylja, har sendt et officielt brev til Dr. Roger Callahan, hvor han fortæller, at han nu foretager en total omorganisering og starter et nyt nationalt program, hvor vægten vil blive lagt på TFT.

Studie af den bedste metode til hjælp for PTSD

I 1995 kontaktede Figley og Carbonell 10.000 terapeuter, psykiatere og andre behandlere for at høre om deres bedste erfaringer med kurering af PTSD (post traumatic syndrome disorder). 2.000 reflekterede, og de fire bedste behandlingsmetoder blev udvalgt og undersøgt. TFT viste sig som langt den bedste og samtidig hurtigste metode af de udvalgte. Kilde: Figley, C. R. und Carbonell, J. (1995): »The Active Incredient«-Project: The Systematic Clinical Demonstration of the most Efficient Treatment of PTSD. A Research, Tallahassee: Florida State University Psychosocial Stress Research Program and Clinical Laboratories. ♦

Foreløbig rapport fra omfattende studier:

Af Joaquim Andrade, MD, og David Feinstein, PhD

Hele undersøgelsen omfatter mere end 29.000 patienter behandlet på 11 institutioner i Argentina og Uruguay over de sidste 14 år. I alt deltog 36 terapeuter.

Fællestrækket er, at alle patienter først gennemgik diagnostiske undersøgelser og blev derefter sat i tilfældige grupper (randomisering) og givet forskellige typer behandling. Vurderingen af resultaterne var på grundlag af et såkaldt dobbeltblindt studie. Dertil efterundersøgelse efter 1, 3, 6 og 12 måneder.

En undergruppe i denne undersøgelse bestod af 5.000 patienter, som led af forskellige typer af angst. Halvdelen blev behandlet med TFT (gruppe A), resten med kognitiv adfærdsterapi + medikamenter (gruppe B).

I gruppe A fandt en bedring sted hos 90%, i gruppe B hos 63%.

I gruppe A var 76% helt symptomfrie efter behandling, i gruppe B 51%.

I gruppe A var den gennemsnitlige behandlingstid 3 sessioner, i gruppe B 15 sessioner.

Efterundersøgelsen viste for gruppe A betydeligt mindre tilbagefald (tal ikke opgivet).

Der blev ikke påvist nogen bivirkninger ved brug af TFT.

www.tftdenmark.com

Telefon 9897 8585

e-mail: info@tftdenmark.com