

Tanker og følelser hænger sammen

TERAPI: Ny behandlingsform fra USA kan fjerne fobier, fysiske gener og ubehag

Af **Jørgen Søs Hejlsvig**
lokal@stiften.dk

ÅRHUS: Med tankefelt terapi kan vi få ro i krop og sind, når vi kapper forbindelsen mellem følelsen og det, der afstedkommer ubehag, når vi tænker på det. Med TFT reparerer eller måske snarere fjernes et link eller flere link mellem tanker og følelser. Det kan være et traume eller en uforløst smerte, en banal eller en alvorlig lidelse. Eller flugt fra virkeligheden.

TFT er en helt ny terapiform i Danmark, som de færreste har hørt om, men har været anvendt i USA i flere år. Det var dog nyt for vor alternative medarbejder, at denne behandlingsform praktiseres i Århus, så han opsøgte syge-

plejerske Mette Othilde Møller med egen klinik i hjemmet på Eskimovej 17.

- Mange sidder fast i en sjælelig smerte, men med TFT kan vi på en meget naturlig og behagelig måde omprogrammere og slippe det, vi ikke har brug for, fortæller hun.

- Det gælder om at blive sin egen autoritet. Mange identificerer sig med ubehag eller sygdomme, fordi de er ubevidste om årsagen til deres problemer, og prøver flere terapiformer i stedet for at finde ind til sig selv. Jeg har ingen færdige svar til mine klienter, men jeg stiller dem derimod en masse åbne spørgsmål og åbner for en indre dialog.

- Mange mennesker tør ikke udfylde deres plads, men vi

har jo alle ret til at være her, og vi må gerne fylde pladsen ud og tage livet ind i store mundfulde uden at kontrollere og begrænse åndedraget. Det gælder om at turde være til stede og have det godt, understreger hun.

Forud for en behandling har Mette en samtale med klienten for at få denne til at klargøre, hvilke problemer, der trænger sig på.

- TFT kan forløse psykisk uro ved blot at tænke på noget behageligt. Posttraumatiske hændelser kan forløses, når jeg påvirker bestemte meridianpunkter, så kroppen ikke længere reagerer på gamle traumer.

Støjen fra "senderen" erstattes med arbejdsro, siger hun.

- For mange i det etablerede sundhedssystem er TFT kontroversielt, fordi det er svært at forstå, at folk med svære problemer gennem mange år, kan forløses på få minutter. Systemet er dog meget enkelt, selv om det endnu ikke er videnskabeligt

bevist, hvad det er, der sker. Dog kan vi i mikroskop konstatere celleforandringer før og efter en behandling, og derfor gik jeg ind i uddannelsen, siger Mette.

Hun har studeret musik ved universitetet og er uddannet sygeplejerske. Arbejdede som sådan mange år på Psykiatrisk Hospital i Risskov. Hun har desuden været lærer på aften- og daghøjskoler og holdt foredrag, inspirationskurser, bl.a. for Arbejdsformidlingen.

Undervisningen har omfattet anatomi, sygepleje og æsoterisk psykologi samt syning og tilskæring, ligesom hun også har arbejdet som stylist. I tre år var hun ansat på Centret for Spiseforstyrrelser i Århus, men nu koncentrerer hun sig med al sin livserfaring om egen klinik.

Livsbekræftende

- Det er meget livsbekræftende for mig at arbejde med TFT, og det tiltaler mig, fordi det er så enkelt at have med at gøre. Jeg foretrækker altid det



"Det gælder om at blive sin egen autoritet."

Mette Othilde Møller



Mette Othilde Møller stiller som led i behandlingen mange åbne spørgsmål.

FOTO: KIM HAUGAARD

enkle frem for det komplicerede. Kroppen har det med at huske gamle mønstre, som TFT kan opløse, når angsten og frygten slippes. Vi kan også sige, at TFT hjælper med at slippe de gamle historier, så vi kan se på dem uden ubehag.

- Nelson Mandela sagde engang, at vor største angst er

at tillade vort eget lys at skinne klart.

- Vi kan ikke hjælpe andre ved selv at skrumpes ind. Vi får det, vi rækker ud efter, og ønsker vi det næstbedste, så får vi kun det. Vi skal helst kunne føle helt ind i cellerne, at vi har ret til at være her, men inden det kan ske, skal vi have

gjort os klart, hvad vi vil. Det er blandt andet det, som jeg prøver at hjælpe med til, ligesom det gælder om at få klienten til selv at finde svarene, siger Mette.

Mette supplerer TFT med åndedræsteknik, som hun betegner som en psykospi-rituel proces, der går bag om

ordene.

Hun hylder ordsproget om, at den, der behersker åndedrættet, behersker livet!

Klienter hos Melle Othilde Møller forpligter sig til at tage fem behandlinger, og de koster i alt 3500 kroner.

Lørdag 9.00-20.00

Søndag 10.00-20.00

**SPAR OP TIL 60%
PÅ UDVALGTE MÆRKER**

Kort behandling virkede på øjnene

Af Jørgen Sæes Hejlsvig

ÅRHUS: - Din øjenirritation kan skyldes noget psykisk, men den kan også skyldes nakkespændinger, stress og nyreproblemer, sagde Mette Othilde Møller efter at hun havde behandlet mig med tankefelt terapi.

Jeg havde flere oplevelser i hendes klinik, idet irritationen i mine øjne under behandlingen - helt som ventet - blev forøget for til sidst at blive mindre end da jeg kom. Jeg blev bedt om at tænke på ubehaget, og jeg fastslog det til 3-4 på en skala på 10.

Så blev jeg blidt banket på mit kraveben og på mine fingernegle, samt på mine hænder og i ansigtet. Da hun bankede på lillefingerne, skete der en kraftig forværring, og øjnene løb i vand.

Jeg blev bedt om at finde Gamut-punktet, dalen



- Det er livsbekræftende for mig at arbejde med en terapiform, der kan forløse gamle traumer, siger Mette Møller.

mellem lillefingerknoen og ringfingerknoer cirka to centimeter ind mod håndledet. Her bankede jeg med den anden hånd en halv snes gange, men ikke så hårdt at det føltes ubehageligt.

Dernæst bankede Mette på kravebenspunktet.

Undervejs blev jeg stillet

flere spørgsmål af personlig karakter, og jeg svarede efter bedste evne.

Hun spørger, hvordan jeg vil have det med tanken om, at problemet er kronisk - jeg vil af med problemet, siger jeg.

Hun konstaterer, at kroppen stritter imod og ikke vil

slippe, selv om jeg mentalt giver udtryk for det modsatte. Det var en fin måde at få respons på. Hun aktiverede forskellige følelser, og så behandlede hun følelserne i takt med, at de opstod.

- Det kan være, at du kæmper så meget for at slippe af med problemet, at du i stedet fastholder det, lyder det.

Hendes åbne spørgsmål gav stof til eftertanke.

På et tidspunkt steg ubehaget til 6-7 på 10-skalaen, men efter yderligere behandling faldt det til 2.

Da jeg tager derfra, har mine øjne det bedre, og nu forstår jeg godt, at Mette forlanger, at klienten tager fem fulgyldige behandlinger. Jeg fik blot en smagsprøve på et kvarter, men selv så kort en behandling havde sin virkning.

Sådan nulstiller vi vore fobier

Af **Jørgen Sæes Hejlsvig**

ÅRHUS: Tankefelt terapi, TFT, kombinerer Østens viden om kroppens energibaner med psykologisk samtaleterapi, og det har givet gode behandlingsresultater, endda ganske smertefrit og uden psykisk ubehag eller negative bivirkninger.

Tankefelt terapi er en ny teknik, som hurtigt kan fjerne følelsesmæssige ubehag, og det virker gennem stimulation af kroppens energibaner. Sygeplejerske Mette Møller fortæller, at 80 procent efter få behandlinger oplever mindst en halvering af problemets omfang, mens 30 procent helt slipper for videre ubehag.

Klienterne lærer selv at bruge den enkle teknik, oftest kombineret med åndedrætsøvelser. Værktøjet har vi lige ved hånden. Norske videnskabsfolk har testet TFT i relation til hjerteproblemer, og alt tyder på, at TFT kan afbalancere det autonome nervesystem, idet det påvirker blodtryk, hjerterflimmer og svimmelhed i positiv retning. Det samme gælder stress og udbrændthed.

Traumer, fobier, spiseforstyrrelse og angst kan også afhjælpes. Fobier kan være flyskræk, frygt for edderkopper, eksamens- og tandlægeskræk. Angst kan være helt generel, af social karakter eller akut, som f.eks. panikangst. Efter behandlingerne bliver klien-

ten populært sagt "nulstillet" på de nævnte områder.

TFT bruges til at afhjælpe tvangstanker, sorg og omsorgssvigt, hyperaktivitet, hovedpine, migræne, tinnitus og koncentrationsbesvær samt afhængighed af tobak og spiritus. Endelig tyder det på, at TFT også kan afhjælpe eller milde forkølelse og influenza.

TFT er meget nemt og enkelt at praktisere. Det var amerikaneren dr. Roger Callahan, klinisk psykolog og pioner i hypnoseforskningen, der opfandt eller opdagede denne terapiform og mekanismerne bag. Han havde i 1980 en klient med vandskræk, men de traditionelle metoder virkede ikke. Så prøvede han noget nyt. Han vidste, at hendes frygt for vand oplevedes i maven, og da mavemeridianen sidder lige under øjet, påvirkede han dette punkt, og straks forsvandt frygten. 24 år efter er frygten hos klienten ikke vendt tilbage.

Episoden blev indledning til mange års forskning, og for to år siden etablerede Lars Mygind, Hirtshals, TFT-uddannelse i Danmark. Han blev, mens han var administrerende direktør i et softwarefirma, fascineret af TFT i udlandet og droppede edbranchen for at arbejde med den nye behandlingsform. Nu er ejeren af det softwarefirma, som han var direktør for, også "hoppet af" for at

hellige sig den menneskelige software.

Indtil videre har Lars Mygind uddannet 126 danskere og 14 færingere i tankefelt te-

rapi, og uddannelsen koster 15-16.000 kroner og varer et lille årstid.

Interesserede kan læse mere på www.tftdanmark.dk



PANDORA



www.pandora.dk

Palmo

GULD · SØLV · URE

Banegårdsplads 10 · 86 12 03 49

City Vest · 8220 Brabrand · 86 25 32 24

Rundhøjtorvet 3 · 8270 Højbjerg · 86 14 84 46

www.palmo14K.dk