



Angsten bankes ud

Tankefeltterapi, der benytter sig af en let banken på udvalgte meridianpunkter samtidig med en følelsesmæssig fokusering, havde en positiv effekt på Lotte Sabroe Graversens socialfobi.

Tankefeltterapi (TFT) har for 39-årige Lotte Sabroe Graversen været så effektiv en behandling, at hun føler, at hun igen har fået sit liv tilbage. Og det efter 16 år med psykiske problemer og depressioner, der førte til en invaliderende socialfobi.

– For tre måneder siden var jeg grebet af en sådan angst, at jeg blev sygemeldt fra jobbet som underviser i teater. Jeg kunne ikke gå nogen steder. Turde ikke tage telefonen, ikke ringe nogen op. På et tidspunkt var det så slemt, at jeg undgik alle mennesker. Følte, at folk ville have noget af mig, som jeg ikke kunne give, siger Lotte.

Efter fem behandlinger med tankefeltterapi hos Regine Bidstrup var hun til sin store forbløffelse ligevægtig og parat til at gå ud i samfundet.

– Jeg skulle bare ud og i gang med min tilværelse. Siden har mit liv været fyldt med mennesker. Også min mand mærker min nye tilstedeværelse og fraværet af mit kontrolbehov. Han møder selvfølgelig også mine grænser, for jeg er blevet bedre til at passe på mig selv.

Lotte kender diverse behandlingssystemer indefra. Som 15-årig fik hun anoreksi og tabte sig adskillige kilo. Senere fik hun bulimi, der på et tidspunkt ophørte, men kom tilbage som overspisning. Hun

har også været i behandling hos forskellige psykologer, uden at det medførte nogen bedring. Og det til trods for, at hun på et tidspunkt indtog en halv snes forskellige præparater. Søvnløshed har også hørt til hendes lidelser. I perioder har hun kun sovet halvanden time hver nat.

– I dag er jeg 10 kg lettere, ligesom jeg er medicinfri og sover igennem om natten. Jeg kan til tider synes, at det er lidt morsomt, at jeg nærmest rystede af angst før mit første møde med Regine. Og så gjorde hun ikke andet end at banke mig forskellige steder på nogle meridianpunkter samtidig med, at jeg

80

Hendes Verden nr. 51/2007

skulle fokusere på smertelige følelsesmæssige temaer. Det hele tog vel tre minutter, hvorefter jeg var befriet for den værste angst.

BRØD FORHOLD PÅ STRIBE

Lotte Graversen kunne før i tiden lige klare at gå på job på Byhøjskolen i København, når hun blot skulle undervise. Gik det ud over denne funktion, var hun bange for, at folk ville snakke med hende, selv om hverdagsting.

– For jeg vidste ikke, hvad jeg skulle sige. Af jeg som grund havde jeg også et voldsomt kontrolbehov. Skulle jeg møde nye mennesker, måtte jeg vide alt om dem. For jeg blev angst, hvis der skete noget uventet. Over for venner indtog jeg også den ufarlige og passive rolle som den, der lyttede, mens de talte om deres problemer, forklarer Lotte.

Hvad angår kæresteforhold, holdt de kun lige, indtil det kom for tæt på.

– Når det kom dertil, at jeg følte, at jeg måtte vise, hvem jeg var, afbrød jeg forholdet. Det var ellers søde og dejlige kærester, og selvfølgelig forstod de ikke en brøk af, hvad der foregik.

En behandling hos en hypnotisør gav hende et billede, som Regine Bidstrup kunne benytte med stort resultat, og som blev et gennembrud i behandlingen.

– Det handlede om at blive forladt. Jeg var tre måneder gammel og blev passet af mine morforældre i en uge, og det reagerede jeg åbenbart voldsomt på. Da Regine gav mig tankefeltterapi, visualiserede og mærkede jeg det hele igen. Jeg forstod, at min mormor gjorde alt for at trøste mig, mens jeg blev fyldt med vrede over, at min mor havde forladt mig.

– Tænk, at jeg havde vendt mig fra min mor i så mange år, blot fordi hun tog en uge på ferie med min far, siger Lotte.

sur. Karakteristisk for terapien er en let fingerbanker på kroppens energibaner eller meridianer. Vi kender dem fra akupunktur, men i stedet for at benytte nåle bruger tankefeltterapien en form for akupressur. En let fingerbanker med pegefinger og langemands fingerspidser på energibanernes punkter.

I TFT mener man, at årsagen til alle negative følelser er en forstyrrelse i kroppens energisystem. I terapien finder man frem til, hvordan du reagerer og hvorfor, når du føler ubehag. Tankefeltterapi forudsætter derfor, at du kan genkalde dig de tanker og følelser, du oplever, når du er i de situationer, der hævler dig. Disse uhensigtsmæssige følelser er lagret i energifelter i kroppen, såkaldte tankefelter, og gennem terapien frigøres de negative energier.

Som klient må man forvente omkring fem behandlinger af omkring en times varighed. Første behandling varer en til halvanden time. Herudover får du et minikursus i, hvordan du i fremtiden kan hjælpe dig selv.



LÆS MERE OM TFT

Lars Mygind og Hanne Heilesen: *Tankefelt terapi - løsninger lige ved hånden*. Borgens forlag.

Roger J. Callahan med Richard Trubo: *Tankefelt terapi*. Forlaget Aschehoug.



VED, HVOR SKOEN TRYKKER

– Det særlige ved tankefeltterapi er, at det virker hurtigt, når det virker. Det gør det for 75-80 % af klienterne, der efter maksimum fem behandlinger er færdigbehandlet. Og det uanset problemstillingen, siger 50-årige Regine Bidstrup, der har klinik i Hvidovre.

– Jeg starter med at "banke" på angsten eller ubehaget. Så sker der ofte det, at selve traumat automatisk bliver aktiveret, så folk pludselig kan huske, hvad det handler om. Det kan stå klart med følelser, billeder, lyde, lugte osv. Og så "banker" jeg så at sige traumat væk. Man fjerner derimod ikke hukommelsen. Folk kan stadig huske det ubehagelige,

men der er ikke de samme ubehagelige følelser forbundet med det.

– I tankefeltterapi fokuserer man følelsesmæssigt på det, der plager én. Og når det viser sig, at man kan tænke på det uden problemer, har man også mod til at prøve det ude i virkeligheden. Det er ved socialfobier og andre fobier ofte angsten for angsten, der gør, at man ikke kan komme ud ad døren. Man kører sig selv

op i tankerne, bliver svimmel, får ondt i maven, trykken for brystet, siger Regine, der selv ved, hvor skoene kan trykke:

– I 15 år har jeg lidt af angst i en grad, så jeg måtte følges til og fra arbejde som regnskabsassistent. Men det er heldigvis for længst fortid.

For yderligere information: www.coachforlife.dk



UBALANCE I ENERGIFELTET

Den, der kender lidt til akupunktur, har allerede en forestilling om grundideerne for tankefeltterapi.

TFT er en kombination af samtale, kinesiologiske principper og akupres-

FIND BEHANDLER
www.tankefeltterapi.info