

Hva er tankefeltterapi?

Tankefeltterapi ser ut til å ha spesielt god effekt på angst, men også en rekke andre lidelser. Behandlingsformen kan sammenlignes med akupressur; lett fingerbanking mot energipunktene på kroppen. Samtidig skal man også tenke på det man har negative følelser for. Etter få minutter kan ubehaget være betydelig moderert. Mads Uldahl var den første til å ta metoden i bruk i Norge, og i dag finnes det ca.....terapeuter i Norge.

- Tanker og følelser ser ut til å sitte lagret i et felt som oppstår når vi tenker. Som alle andre "felt" er dette feltet usynlig men med krefter til å påvirke noe som har tyngde og vekt, i dette tilfellet, hjernen. Dette "tankefeltet" inneholder frekvenser med all informasjon om det vi tenker på, og informasjon som skaper den tilhørende følelsen, sier Mads Uldal.

Han forklarer videre at på alle frekvenser kan det oppstå feil, som på en radio som skurrer. Angst, fobier og depresjoner ser ut til å være frekvensfeil som har oppstått i noen av svingningene i tankefeltet. Hjernen leser feilfrekvensen, og sender ut signaler til kroppen som skaper angst. En person som har fobi eller angst for slanger, vil føle ubehag og frykt bare ved tanken på en hoggorm mens en annen person kan stå og se på en orm helt uten angst. Stress, sterke opplevelser eller medikamenter kan forstyrre "følelses" frekvensene våre, og dermed kan angst utløses.

Fingerbanking mot energipunktene

Teorien brukes sammen med kunnskapen om at kroppen vår inneholder energibaner. Dette er gammel viten fra Østen, som også brukes i akupunktur. Men i stedet for å sette nåler og «punktere» huden, bruker man i TFT akupressur, det vil si lett fingerbanking mot energipunktene.

Bankingen på energipunktene ser ut til å fininnstille feilfrekvensen. Når den er blitt harmonisk, er man helt kvitt den vonde følelsen. Dette virker akkurat slik som en radio. Ved skurr fininstiller vi inntil vi hører at skurret er borte. På kroppen fortsetter vi til vi føler at ubehaget er borte. Det er likheter på flere områder. Akkurat som det ikke spiller noen rolle hvor lenge skurret har vært på en radiokanal, ser det ikke ut til å spille noen rolle hvor lenge man har hatt f.eks. angst. Selv etter 40 år med daglig angst er det ofte slik at den forsvinner i løpet av minutter eller timer. Helt motsatt av hva eksperter innen dette området har trodd tidligere.

- Husk at dette er erfaringer fra klienter, ikke en løs teori, presiserer Uldal. Tankefeltterapi tar imidlertid ikke bort evnen til å føle frykt eller angst, men intensiteten i det ubehagelige.

Historien bak TFT

Thought Field Therapy (TFT) er utviklet av Dr. Roger Callahan, klinisk psykolog med 50 års erfaring. Han var en av pionerene innen hypnoseforskning i USA og har hele sitt liv vært levende opptatt av nye, mer effektive behandlingsmetoder mot psykologiske problemer. I dag brukes CT-TFT av hundrevis av psykologer, psykiatere, medisiner, homøopater, akupunktører, kinesiologer, tannleger, sosialarbeidere, sykepleiere, blant annet.

Hva skjer under behandling?

TFT tar i bruk kombinasjoner fra vitenskapene akupressur, kinesiologi og kognitiv terapi, ved at man stimulerer punkter på kroppens energibaner med lett fingerbanking, etter bestemte mønstre. Dette gjøres mens man tenker på det man har negative følelser for.

70-90% av de som kommer til behandling rapporterer en vesentlig bedring i løpet av 5 kløkketimer.

TFT har gode resultater i behandling av:

- * Traumer
- * Panikk/angst anfall
- * Sorg og kjærlighets sorg
- * Skyldfølelse
- * Avhengighet
- * Fobier
- * Lese og skrivevansker
- * Stress
- * Sinne/sjalousi
- * Tvangstanker/lidelser
- * Mange typer fysiske smerter
- * Konsentrasjonsvansker
- * Depresjon
- * Seksuelle problemer
- * Samlivsproblemer
- * Hyperaktivitet
- * Tannlegeskrekk