



Dette er tankefeltterapi (TFT)

Tankefeltterapi (TFT) er en behandlingsmetode som kombinerer Østens kunnskap om meridiansystemet/energi-banene i kroppen med Vestens tradisjonelle tankegang innen psykologi.

Den amerikanske psykologen Roger Callahan oppdaget at når disse to typene kunnskap ble knyttet sammen, startet kroppen ofte en hurtigvirkende måte å lege seg selv på.

TFT framstilles som en revolusjonerende metode som slår i hjel tidligere sannheter om hvor lang tid det tar å kurere eller lindre psykiske problemer, spesielt der det er angst eller nervøsitet med i bildet. Metoden baserer seg på en kombinasjon av meridianlære (energibaner i kroppen), kinesiologi (lære om bevegelse) og kognitiv (bevisst) tankegang.

Kroppens energibaner stimuleres med enkel fingerbanking etter mønstre som er fremkommet etter mange års utprøving av den amerikanske psykologen Roger Callahan. Punktene stimuleres (bankes på) mens man fokuserer på de negative følelsene. Dette er den samme teknikken engelske Paul McKenna lærte bort på norske TV-skjermer, da for å bekjempe blant annet overvekt og ulike typer angst. Der hevdet den kjente engelske hypnotisøren at han kunne forandre folks liv på minutter. Det er det som er revolusjonerende med TFT.

De fleste oppnår gode resultater innen fem klokketimer fordelt på flere behandlinger. Mats Uldal har de senere årene videreutviklet tankefeltterapi ved å tilføre flere teknikker som øker metodens effekt ytterligere. Den forbedrede metoden kalles tankefeltteknikker. Mats Uldal har i løpet av høsten 2009 behandlet 20 klienter i regi av TVNorge. Dette vil bli vist i en serie som skal sendes på kanalen i løpet av 2010, noe som vil gi massiv markedsføring av Mats Uldals tankefeltteknikker.

Ramme II

Mediums lesere har i samarbeid med Mats Uldal Tankefeltteknikker fått prøve TFT i praksis. I denne utgaven av Medium kan du lese om Bitta Wieses lange kamp mot kroniske smerter og hvordan hun fant veien til et smertefritt og rikere liv gjennom metoden. I neste nummer kan du lese om Renée Høiesen som prøvde TFT for å få bukt med sine fobier, blant annet for tunneler. I den tredje delen forteller Hege Kristin Isaksen hvordan hun ble mindre aggressiv og fikk endret sitt lave selvbilde. Du kan også lese om Else Marie Stenseth som ved hjelp av TFT greide å stumpe røyken for godt etter mange års kamp. I den siste artikkelen i denne serien kan du lese om hvordan du kan bruke TFT som hjelp til selvhjelp.

Mange har hørt om det - tankefeltterapi (TFT). Men hva går det egentlig ut på - og virker det? Fire av Mediums lesere ble trukket ut til å prøve TFT i praksis. Terapeutene Mats Uldal og Bitta Wiese tok utfordringen med å vise at metoden kan gi resultater så hurtig som det beskrives, blant annet mot panikkangst, sinne og utbrenthet, for å nevne noe. Her forteller TFT-terapeuten Bitta sin egen historie om hvordan behandlingsformen endret hennes liv.

Bank bort traumer og smerter!

:: Tekst og foto: Merete Evertsen

Etter at Bitta fikk hjelp av tankefeltterapeut Mats Uldal, ble livet totalt forandret. I dag jobber hun selv som både tankefeltterapeut, TFT-instruktør og foredragsholder. Hun deler gjerne sin historie i håp om at det kan bidra til at andre i samme situasjon kan få hjelp.

– Da jeg kom til Mats våren 2008, var jeg så utmattet at jeg var på grensen til ME (kronisk utmattelsessyndrom). Jeg orket ikke lyder og var totalt folkesky. Bare det å gå ut til postkassa var uoverkommelig for meg. I en toårsperiode hadde jeg hatt kvalme og stresshodepine døgnet rundt. Jeg hadde slitt med store søvnproblemer i 20 år i tillegg til store smerter i beina. Det resulterte i at jeg «møtte veggen» for tredje gang på ti år.

Gjennom ti år prøvde Bitta det hun kunne komme over av behandlingsformer for å få kontroll på smertene og få en god nattesøvn.

– Jeg hadde prøvd det meste i løpet av ti år: akupunktur, kopping, reiki, healing, laser, kiropraktikk, fysioterapi, tradisjonell legehjelp og diverse smertebehandling – og

til slutt også psykolog. Det eneste jeg nektet å begynne med, var medikamenter. Jeg hadde lest et tårn av selvutviklingsbøker, og visste det meste om positiv tenkning og det å nå sine mål. Men jeg greide likevel ikke å holde det gående lenger. Jeg var rett og slett tom, uten håp – og ulykkelig. Likevel var det kun de nærmeste som kunne se dette på meg.

Veien til sammenbrudd

For å finne ut hvordan i all verden Bitta var kommet så langt ned, må vi 20 år tilbake i tid, mens hun ennå var ung. Hun begynte å hoppe fallskjerm for å sprengre grenser for å utfordre seg selv og kjenne at hun levde utenom all jobbingen.

– Allerede den gang begynte jeg faktisk å bli utbrent. Jeg tror nok jeg alltid har jobbet i overkant av det som anses for å være normal arbeidstid. I tillegg hadde jeg allerede da opplevd forholdsvis mye, fra ulykker til kidnapping og grensesprengende reiser. Men jeg trengte mer. Bare tanken på en vanlig A4-hverdag ga meg nesten panikk. Fallskjermhoppingen ble



et skikkelig kick, og jeg følte meg som et naturtalent. Adrenalinet fløt, og jeg var fullstendig propell og uredde.

Det som ofte skjer når man sprenger grenser, skjedde. Bitta gikk i bakken med et brak.

– Mitt 50. fallskjermhopp gikk galt. Av forskjellig grunner landet jeg i rett i ei steinur i 60 km i timen. Begge beina knuste. Det var ganske dramatisk og veldig brutalt. Legene hadde aldri sett noe lignende og trodde aldri jeg skulle kunne ►

gå igjen. Jeg ble sittende i rullestol i et halvt år og var avhengig av krykker i fire år. Og det ble mange operasjoner, den siste så sent som i 2007.

Presset seg

På tross av ulykken presset Bitta seg selv videre, livredd for å gå glipp av noe. Hun ville yte sitt beste på alle plan – og det drev henne framover.

– 14 dager etter ulykken skulle jeg egentlig begynne i ny jobb. Jeg var blitt headhunter for å starte et nytt forretningsreisebyrå i Trondheim. Det ble lagt på is. Men et halvt år senere, delvis i rullestol og delvis på krykker og med store smerter, var jeg i gang. Jeg ble lenge kjørt til og fra jobb med kommunens handikaptransport, og det ble lange dager på jobb, som det alltid hadde vært for meg. Jeg nektet å la meg stoppe av handikappet og smertene. Jeg hadde jo et renommé å ivareta. Etter en stund ble jeg medeier og daglig leder i reisebyrået. Via jobben traff jeg også drømmeprinsen. At han bodde i Oslo og jeg i Trondheim, resulterte i tre år med pendling. Kjærligheten fikk meg til å trosse motstand fra mitt eget styre, og jeg startet en enmannsfilial i Oslo. Da begynte virkelig snøballen å rulle. Uten at jeg forsto hvorfor eller hvordan, møtte jeg til stadighet uventede problemer. Som om ikke smertene i bena og problemene på jobb var nok, fikk jeg også kjørt meg i privatlivet. Jeg hadde plutselig ikke noe fristed, verken hjemme eller på jobb. Jeg hadde det bra både materielt og i ekteskapet, men livet mitt var blitt redusert til en eksistens.

I 1997 møtte hun så veggen for første gang. Da var de fem ansatte i Oslo, og hadde sammen med Trondheim over 60 millioner kroner i omsetning. Hun burde vært stolt, men følte at hun hadde gått på et kraftig nederlag

Møtet med TFT

– Etter en smertekonferanse på Rikshospitalet fikk jeg første gang høre om Mats, som hadde vært en av hovedtalerne. Dagen etter fikk jeg tak i boka hans «*De sa det ikke var mulig*». Det var underlig lesning, men det jeg leste, følte likevel riktig i hver fiber i kroppen. Jeg begynte faktisk «å selge inn» tankegangen hans til leger og fysioterapeuter før jeg var ferdig med boka. Så ringte jeg og bestilte time. Jeg var hos Mats i totalt fire timer over tre ganger uten å merke noen forskjell. Søvnløsheten og utmattelsen gjorde meg mer og mer desperat, forteller Bitta.

Så skjedde det noe etter den fjerde behandlingen. Hun ble så skjelve at hun fikk tilbud om å legge seg ned og slappe av til en avspennings-CD Mats har laget.

TFT-utdannelse - en investering for livet?

Mats Uldal International School of TFT (MUIS) er den ledende utdanningen av nye tankefeltherapeuter i Europa. Grunnutdanningen er på cirka et halvt år og gir rett til beskyttet tittel. TFT-utdanningen behøver ikke nødvendigvis lede til et nytt yrkesvalg, den kan også brukes som et effektivt selvutviklingskurs eller et tilleggsværktøy i eksisterende jobb. Les mer på www.muis.no.



Bitta følte seg helt tappet – og merkelig trist.

– Da jeg kom ut etter en halvtime, skjedde det noe helt utrolig. Det var som å komme ut av ei tykk tåke. Jeg kunne plutselig se klarere, og det var som en strøm av varm energi og glede fylte hele kroppen. Jeg så små detaljer rundt meg, og det som tidligere hadde vært en utydelig grøt av mennesker, ble nå individer. Nydelige, fremmede mennesker. Det var helt vilt. Mannen min fortalte i ettertid at han hadde vært livredd for meg da han dro på jobb den morgenen. Det var første gangen på 20 år at han ikke hadde sett antydning til liv i øynene mine eller antydning til et tappert smil da han dro, slik som han pleide å gjøre. Da han bekymret kom hjem ekstra tidlig den ettermiddagen, ble han nesten enda mer redd. Der svimte jeg rundt med et færete, lykksalig glis og prøvde å forklare hva jeg hadde opplevd. Noe av det første han sa, var: «*Du er ikke blitt religiøs, vel? Det er vel ikke en sekt, dette TFT som du har vært hos?*»

Ingen sekt

Da Bitta møtte Mats for første gang, fantes det ikke én ytre årsak til at hun ikke skulle være lykkelig, men energi, livsglede og entusiasme var bare blitt fjerne ord, tidligere tilstander hun savnet ufattelig mye.

– Hvordan angrep Mats problemet mitt? Begynte han å behandle diagnosen som var utbrenthet, ME eller søvnløshet? Ba han meg tenke positivt og være rasjonell? Nei, han var kun interessert i mine negative følelser rundt mulige traumatiske minner og opplevelser. Alle rasjonelle forklaringer ble viftet bort, og med effektive spørreteknikker greide han å avdekke og aktivere vonde følelser jeg ikke visste jeg hadde. Han gravde dypt ned i minnebanken min, og all positiv tankegang rundt et traumatisk

minne var bannlyst fram til den aktuelle negative følelsen var «banket bort». Minner, tenkte jeg... Traumatiske minner?

– Tja, jeg er blitt ranet i Rio, jeg har trukket kniven mot en aggressiv hai i Papua Ny-Guinea, jeg har reddet en fremmed dykker på 20 meters dyp i Palau, jeg har overlevd en vanvittig tyfon på en øy på Filippinene der hele landsbyen ble rasert og fire mennesker døde, jeg har kjørt om kapp med orkanen Floyd i Florida, jeg er blitt kidnappet i Norge og i Jugoslavia, jeg har vært syk i jungelen i Malaysia, enda sykere i Kambodsja, jeg har bodd med spedalske flere steder i India, sett grusomme forhold for de spedalske i Kashmir, jeg er blitt gjenlempt på en øde spøkelsesøy utenfor Bohol på nyttårsaften. Jeg har reist i cirka 60 land og har mange gode historier.

Er det mulig?

– Men jeg har tenkt: Flott, jeg er heldig, jeg har levd et spennende liv. Det har gjort meg tøff, selvstendig og økonomisk fri. Men er det sikkert at kroppen min har opplevd det slik og er like enig? Har kroppen fått noen traumatiske sjokk som er blitt lagret et sted?

– Mats spurte om oppveksten min: Jeg var livredd for faren min, jeg var den eneste jenta på skolen, jeg måtte slåss og blødde neseblod nesten daglig, jeg ble skutt etter med hagle i 10–12-årsalderen, jeg flyttet hjemmefra som 16-åring og ville ikke ha økonomisk hjelp til å klare meg.

– Og hva med smerter? Jeg var ute for min første ulykke da jeg var seks år, hvor beinpipene stakk ut av leggen. Jeg ble slått i ansiktet av skoletannlegen da jeg var syv fordi jeg hadde fått sprøyteskrekk. Jeg har gjennomgått operasjoner i hals, mage og føtter, og har levd med kvalme og hodepine i flere år. Dette i tillegg til kroniske smerter i de knuste beina. Jeg har

faktisk også tenkt: Jøss, jeg er heldig, jeg må ha fått en utrolig høy smerteterskel. Men igjen – er det sikkert at kroppen min opplever det slik og er like enig? Har sjokkene blitt lagret noe sted? Har jeg brukt opp smertekvoten min? Er jeg blitt mer sensibel for smerter? Umulig å si. Smerter er bare en følelse, den kan ikke måles. Og i dag holder jeg smertene i sjakk med TFT, forteller Bitta.

De fleste mennesker som har levd noen år, har lignende opplevelser bak seg. Vanligvis leger tiden alle sår, og kroppen greier selv å reparere eventuelle sjokk og traumer. Men av og til lykkes det ikke, det kommer mer til enn det kroppen rekker å ta hånd om, og det blir liggende igjen vonde rester som fyller opp tønna vår. Til slutt renner det over, og man kan oppleve å bli syk. Av og til kan faktisk ett eneste traume være nok til å gjøre oss syke.

– Jeg vet fortsatt ikke hva som gjorde at jeg ble frisk av TFT. Jeg vet bare at summen av livet sannsynligvis ble for mye, og at TFT fjernet vonde følelser som gjorde at jeg til slutt ble fysisk syk, vonde følelser som jeg faktisk ikke visste at jeg hadde. Akkurat hvilke opplevelser som var blokkeringer, eller om det kun var én spesifikk følelse som løsnede det hele, aner jeg ikke. Ikke har det noen betydning heller. Det

viktigste er at TFT ikke bare fjernet det som sugde alle kreftene ut meg, TFT satte meg også i stand til å se klart, til å ta det riktige valget for meg – nemlig å droppe ut av karrierejaget og bli tankefeltterapeut. Livet fikk plutselig en mening, og jeg fikk tilbake gleden, energien og entusiasmen. Det hadde jeg ikke ventet etter bare fem klokketimer med TFT.

Fikk ikke bank

Blant våre henvendelser om å få prøve TFT i samarbeid med Mats Uldal Tankefeltteknikker og Medium var det et rop om hjelp fra ei ung jente på Østlandet. Hun har slitt psykisk i mange år og vært inn og ut av psykiatriske sykehus. Hun er medisinerert, blant annet for stemmer i hodet. Hun var overlykkelig for å bli trukket ut til å prøve metoden. Det virket jo for godt til å være sant – endelig hadde hun litt flaks. Flaksen varte ikke lenge. Den unge jenta var i perioden hun skulle få behandling, frivillig innlagt på et av landets psykiatriske sykehus. Plikttoppfillende som hun var, sa hun fra til sin lege om at hun hadde tenkt å prøve TFT for å se om det kunne hjelpe henne. Legeteamet rundt den unge jenta responderte med å nekte henne å prøve.

Jenta er sta og sa fra om at hun kom til å møte opp til behandlingstimen i TFT

– uansett hva legen hennes sa. Parallelt ville hun også følge opp legens ordre med behandling på sykehuset og medisiner.

Etter to behandlinger med TFT følte hun seg mindre redd, stemmene i hodet hadde avtatt, og hun syntes selv at hun tenkte bedre og var mindre redd enn på lenge. Enden på visa ble at hun ikke kunne fullføre behandlingen. Legene ga klar beskjed om at dersom hun fortsatte med TFT, ville de avbryte behandlingsopplegget, og hun ville risikere å bli tvangsutskrevet.

Jenta var usikker på hva hun skulle gjøre fordi hun hadde merket rask bedring på kort tid. Selv mente hun det var TFT som hjalp henne. Hun valgte likevel å følge opplegget og medisineringen på sykehuset der hun var frivillig innlagt.

Vi måtte spørre oss selv: Er det virkelig mulig at psykiatriske sykehus i Norge mener at en metode som er så «uskyldig» som å bruke bankemetoder og noen spørreteknikker for å bli bedre, er noe som kan gjøre pasienten verre eller på noen måte gjøre skade? Legene mente det. Medium har også undersøkt saken – om et psykiatrisk sykehus kan påberope seg makten til å nekte henne dette og til å kaste henne ut mot hennes vilje ved at de mener TFT kan ødelegge for deres behandlingsopplegg. Det kan de. ■

Rainbow Reiki

Praktisk spiritualitet og healing!

Vi jobber i nettverk!



Øverst: Sverre Buer, Eyrun Odny Thorsteinsson, Edmund Samnøy, Jarle Tollefsen, Anne Rognaas Kolstad, Sissel Erstad Iden og Ingerid Samnøy. **I midten:** Pål-Esben Wanvig, Maria Jeanne Dompierre og Anne Marit Erstad. **Nederst:** Yasmine Gomez-Røstad, Irene Nordholm, Edina Elek Jørgensen, Gry Lina Engebretsen og Lill Arnesen.

26 – 28 feb: Rainbow Reiki 1. Grad – Kongsberg
 27 – 28 feb: Besøk vår stand på Saga Messer i Drammen

04. mars: Englekurs - Drammen
 05 – 07 mars: Rainbow Reiki 1. Grad – Bergen
 05 – 07 mars: Rainbow Reiki 1. Grad – Drammen
 05 – 07 mars: Rainbow Reiki 1. Grad – Oslo
 12 – 14 mars: Rainbow Reiki 1. Grad – Drammen
 31.mars: Oppstart av Rainbow Reiki 1.Dan Master utdanninge
 Mars: Oppstart av Phoenix Creative Life Coaching utdanninge

09 – 11 april: Rainbow Reiki 2. Grad – Bergen
 09 – 11 april: Rainbow Reiki 2. Grad – Oslo
 16 – 18 april: Rainbow Feng Shui intensivseminar - Oslo
 23 – 25 april: Rainbow Reiki 2. Grad – Kongsberg

For mer informasjon om seminarene se kalender på våre websider.

Vi er 14 Rainbow Reiki Mastere som samarbeider på en unik måte for å hjelpe mennesker til en bedre helse – fysisk, mentalt og åndelig – gjennom behandlinger, kurs og foredrag i Norge. Vi har fra 3 års deltids- til 6 års fulltidsutdanninge som Rainbow Reiki Mastere og vår bakgrunn spenner fra jordmor til sivilingeniør. Se våre nettsider om hvordan vi kan hjelpe DEG til et bedre liv!

Rainbow Reiki er et komplett system for healing og spirituell utvikling, som de siste 20 årene er forsket frem og utviklet av den internasjonalt anerkjente og spirituelt selvaliserte Mester Walter Lübeck. Han har skrevet 25 bøker oversatt på 20 språk og har over 15.000 studenter spredt over alle kontinenter.

www.rainbowreiki.no