

**TANKETERAPI: HJELP  
MOT FYSISKE OG  
PSYKISKE PLAGER.**

**Bitta R. Wiese (46) testet tankefelletterapi  
etter en fallskjermulykke:**

# Fikk nytt liv med ny metode

**NYTT LIV: Takket være selvdisciplin og viljestyrke kom Bitta seg opp av rullestolen etter fallskjermulykken. – Etter 20 år med kroniske smerter fant jeg endelig en behandlingsmetode som funket. TFT har hjulpet enormt, sier Bitta.**

For 20 år siden var Bitta utsatt for en fallskjermulykke som knuste begge beina hennes. Siden har hun slitt med smerter og bevegelseshemming. – Tankefelletterapi ble veien til en ny tilværelse, sier hun.

Av Anne-Karine Strøm Foto Esten A. Borgos

– De siste 20 årene har vært utmattende, med altfor mye arbeid og smerter, og nesten ikke søvn. Først da jeg kom til Mats Uldal og ble behandlet med tankefelletterapi fikk jeg et nytt liv, sier Bitta R. Wiese. Bitta kjempet seg tilbake til et liv med tilsynelatende normalfunksjon etter ulykken. Men den indre livsgleden, entusiasmen, energien og søvnen kom først tilbake takket være tankefelletterapi, eller TFT.

– Inntil jeg kom til Mats for om lag

ett år siden hadde jeg vært gjennom alle mulige smertebehandlinger og metoder for å bli kvitt den konstante følelsen av utmattelse. Jeg hadde forsøkt det meste både innen skolemedisinen og det alternative.

**BITTA ER OPPVOKST** på en gård i Romsdalen, som den yngste av fire søsken. Som liten lærte hun å ta ansvar, og hun begynte tidlig å hjelpe til på gården.

– Jeg har alltid hatt store presta-

sjonskrav til meg selv og har bestandig jobbet hardt. Som voksen videreutdannet jeg meg innen reiseliv og markedsøkonomi, og i mange år drev jeg min egen reiselivsbedrift. Men mye av det jeg har klart gjennom livet har vært på tross av mye motstand, som igjen har ført til stress, søvnløshet og fysiske plager, sier hun.

– I barndommen var jeg nervøs, noe som skyldes at jeg ble utsatt for en ulykke som seksåring og ble liggende mange måneder på sykehus. Jeg utviklet legeskrekke og hadde generelt mye frykt. Men jeg bestemte meg tidlig for å utfordre min egen angst, og utad var jeg hele tiden den tøffe og sterke, sier Bitta.

At Bitta er en overlever vitner også hennes historie om. Som et ledd i å fronte sin egen høydeskrekke, begynte hun nemlig å hoppe i fallskjerm da hun var i begynnelsen av 20-årene. Det var en fantastisk måte å utfordre egne begrensninger på, forteller hun. Men da hun hadde holdt på med fallskjermhopping i knapt ett år, inntraff ulykken.

– Det fatale skjedde da jeg skulle foreta mitt 50. fallskjermhopp, under krevende forhold. Jeg feilberegnet vindretningen, og landet i stor fart midt i en steinur. At jeg berget livet var nærmest et mirakel, forteller hun.

Det skjebnesvangre hoppet førte til at begge beina hennes ble knust. Hun ble liggende på sykehus i flere måneder. Legene ga henne få forhåpninger om at hun noen sinne skulle kunne gå igjen. Likevel kom hun seg opp av rullestolen etter et halvt år.

– Da ulykken skjedde, hadde jeg nettopp blitt headhuntet for å starte et nytt reisebyrå, men alt ble satt på vent. Jeg var selv aldri i tvil om at jeg skulle komme meg på beina igjen. Riktignok ble det fire år med krykker, og uendelig mange operasjoner. Til tross for smerter og bevegelsesvansker, klarte jeg å starte reisebyrået allerede et halvår etter ulykken, forteller Bitta.

**SELVDISCIPLIN HAR ALLTID VÆRT** et stikkord for Bitta. På tross av de fysiske plagene klarte hun å drive frem bærekraftige bedrifter i nærmere 20 år. Men de siste 10 årene ble det stadig tyngre. At hun traff sin nåværende ektemann rett etter ulykken har heldigvis vært en enorm støtte, forteller hun. Det gjorde også at hun etter hvert flyttet arbeidsbasen sin fra Trondheim til Oslo. Der startet hun en filial som spesiali-

**ENKELT OG VIRKNINGSFULLT: I april i fjor kom Bitta første gang til Mats Uldal. Det skulle vise seg å bli et vendepunkt. – Nå holder jeg smertene i sjakk med enkle banketeknikker, sier Bitta, som senere har utdannet seg til tankefelletterapeut.**

serte seg på forretningsreiser. Men til tross for et godt ekteskap og en suksessbedrift, ble det til at hun i perioder måtte kaste inn håndkle. Eksterne elementer gjorde hverdagen tøff, kroppen klarte ikke alt tankene og hjertet ønsket. Hun solgte seg ut av reisebyrået, for så å starte ny bedrift i 2001.

– De siste månedene før jeg kom til Mats i fjor var jeg så dårlig at jeg for det meste lå på sofaen. Jeg orket verken lyder, å lese bøker eller se på TV. Det kjentes som om alle krefter var forsvunnet. Bare det å gå til postkassen kunne være en kraftanstrengelse, forteller Bitta.

**I PERIODER HUN** måtte sykemeldes var hun bekymret for hvordan firmaet skulle overleve. Hun krekete seg på jobb til tross for at smertene til tider var voldsomme.

– Det gikk utover nattesøvnen og sosialt liv. Til slutt hadde jeg knapt overskudd til noe. Alt kjentes som et ork, sier hun.

Bitta har vært igjennom de behandlingene som skolemedisinen har å tilby. I tillegg har hun prøvd forskjellige alternative metoder som Reiki healing, Silva-metoden, kopping, akupunktur og kiropraktikk. Noe hjalp for en stund, men så fikk hun tilbakefall. I fjor vår leste hun om tankefelletterapi og Mats Uldal. På det tidspunktet var hun nærmest desperat. Hun tok kontakt og fikk time til konsultasjon, og det skulle vise seg å bli et vendepunkt.

– Rett etter den fjerde behandlingen var det som om kroppen fyltes av en god energi, og det kjentes som jeg kom ut av tåken. Det var en uvirkelig følelse av glede, klarsyn og sinnsro, en følelse som har holdt seg.

TFT har ikke bare ført til at Bitta har fått bukt med smertene og utmattelsen, hun fungerer også bedre enn noensinne etter ulykken. Derfor tok hun et valg i fjor vår: Hun utdannet seg til TFT-terapeut, og nå er målet å bli TFT-instruktør.

– At jeg selv har erfart den fantastiske virkningen, gjør at jeg kan bruke mine erfaringer og stå inne for dem. Jeg er selv et eksempel på at "små vingeslag" kan ha mye sterkere effekt enn alskens medisiner og behandlinger, sier Bitta. ♦



## Dette er tankefelletterapi (TFT)

Den amerikanske psykologen Roger Callahan står bak utviklingen av TFT. Han hevder blant annet at mange fysiske lidelser kan løses når følelsesmessige problemer blir borte, og gjennom 35 års praksis med metoden har han gjennomført en rekke studier hvor han har underbygget sine teorier. Metoden går i hovedsak ut på at man fokuserer på de negative følelsene, mens kroppens energibaner samtidig stimuleres med enkel fingerbanking. TFT har vist seg å gi gode resultater mot de fleste spenningstilstander, spesielt der frykt, angst eller nervøsitet er inne i bildet.

– Tankefelletterapi kan fjerne de følelsene som hindrer mennesker i å tenke positivt og komme videre i livet, hevder Mats Uldal som mener TFT er en enkel nøkkel til å løse følelsesmessige lidelser.

### Pionervirksomhet

Tankefelletterapi er Mats Uldals pionerprosjekt. Han brakte metoden fra USA til Norge i 1997, og dengang hadde han 25 års erfaring innen idrettspsykologi, samt at han hadde jobbet i 10 år som coach i næringslivet. Uldal er den mest erfarne TFT-instruktøren i Europa, og er grunnlegger av Mats Uldal International School of TFT (MUIS). Han har de senere år videreutviklet Callahans tankefelletterapi ved å tilføre flere teknikker som øker metodens effekt, og man kaller den forbedrede metoden for Tankefelletterapi. Nå jobber han med å utvikle en egen TV-serie om TFT for et norsk TV-selskap.



## Tankefeltterapi gir lindring: Bank bort sorger og traumer

Tankefeltterapi går ut på å fokusere på de negative følelsene samtidig som man banker lett med fingertuppene på akupressurpunkter på kroppen. Metoden stimulerer kroppens eget reparasjonssystem, og benyttes ved alle slags følelsesmessige problemer, inklusive smerter og spenningstilstander.

♦ – Tankefeltterapi snur opp-ned på tidligere sannheter om hvor lang tid det må ta å lindre eller kurere følelsesmessige og psykiske problemer, sier Mats Uldal.

Tankefeltterapeuten på Lørenskog utenfor Oslo har et glødende engasjement for det han driver med. Han hevder at en enkel banketeknikk kombinert med kognitiv psykologi benyttes mot alt fra stress til frykt, sorg og nedstemthet, søvnproblemer og utbrenthet, men også fysiske plager, traumer og avhengighet. Som Taras utsendte "prøvekanin" var jeg

**ENKEL TEKNIKK: Fokus på negative følelser mens man banker på strategiske energipunkter på kroppen, kan føre til store forandringer, hevder tankefeltterapeut Mats Uldal. Her demonstrerer han TFT-metoden på Taras journalist.**

spent på hvordan dette ville fungere.

Jeg hadde ingen fobier å slå i bordet med. Men et "knust" hjerte – nærmere bestemt en trøstesløs kjærlighetsorg – hadde satt seg dypt med triste tanker i kjølvannet. Med et åpent sinn var jeg derfor villig til å teste behandlingen.

– Jeg kan selvfølgelig ikke gi noen garantier, men ofte forteller klientene at behandlingen har resultert i mer sinnsro. Målet med tankefeltteknikken er også at det kan bli et nyttig verktøy å ta med seg videre i hverdagen, sier Mats Uldal.

Før behandlingen får jeg en rask innføring i metoden. Tankefeltterapi, eller TFT, er basert på en kombinasjon av meridianlære, kinesiologi og kognitiv psykologi, forklarer tankefeltterapeuten. Ved å stimulere kroppens energibaner med lett fingerbanking på kroppens energipunkt, mens du samtidig fokuserer på de negative følelsene, er det mulig å oppnå effektiv og hurtig virkning, sier han.

– **SETT DEG NED OG RETT** oppmerksomheten mot problemet som gnager deg. Gå

inn i situasjonen og fokuser på de vonde følelsene. Bli ikke skremt av dem, om de er aldri så overveldende, instruerer Mats Uldal, som har lang erfaring i å trykke på ømme punkter.

Han stiller nærgående spørsmål som får deg til å kjenne på følelser som sorg, jalsus, sinne, svik og avvising. Han får følelsene til å velte frem, mens han banker lett med fingertuppene på strategiske punkter på kroppen din. Han forklarer at kroppen har mange såkalte energipunkter, blant annet mellom øynene, under øyet, under armen, under kragebeinet og på håndbaken. Mens han banker på disse punktene får jeg beskjed om å visualisere de vonde følelsene som setter seg i kroppen, og beskrive dem med form, farge, temperatur, tyngde osv. Umiddelbart dukker et vell av farger frem for mitt "indre" blikk, først ildrødt, deretter blått – som sakte glir over i lilla. Den indre "fargereisen" følges av en "følelsesreise" som er alt annet enn behagelig.

TFT setter i gang følelsesmessige reaksjoner. Metoden får deg til å "spa" frem smertefulle minner, og vekker til live erfaringer som har gitt sjelelige sår, frykt og fobier. Men etter en stund opplever du hvordan de negative følelsene gradvis slipper taket.

Vanligvis varer en behandling en drøy

time, og under behandlingen mister du litt følelsen av tidsperspektiv fordi bevisstheten konsentrerer seg om opplevelser av følelser her og nå. Etter behandlingen føles det som om jeg har vært gjennom en mental og følelsesmessig "dusj". Anspenhet og stress, uro og triste tanker er erstattet med sinnsro.



**Tankefeltterapeut Mats Uldal.**

**MANGE SOM FORSØKER** tankefeltterapi er i utgangspunktet temmelig skeptiske. De har ofte forsøkt forskjellige terapier i forkant, uten merkbare forbedringer.

– Når de reagerer spontant på denne behandlingen blir de forundret. Selv har jeg flere ganger vært vitne til at mennesker med sterke tvangstanker

eller fobier har opplevd spontan bedring etter én behandling, forteller han.

– Historier om mennesker som har blitt bedre etter TFT får oss umiddelbart til å tenke på Snåsamannen og tilsvarende anekdoter om healere og håndspåleggere. Men TFT er på ingen måte noe overnaturlig fenomen, forklarer Uldal. Metoden er basert på en rasjonell forklaringsmodell, og du trenger ikke å ha tro på metoden for å oppnå effekt.

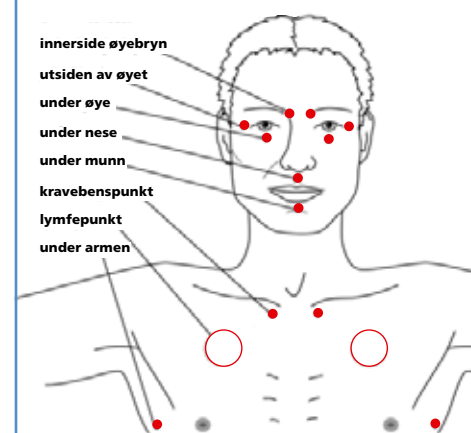
Mats Uldal regnes for å være kontroversiell og har møtt en del motstand fra skolemedisinen og det etablerte helse-Norge. Men i dag

### Lær de grunnleggende behandlingene for TFT

#### Eksempel 1:

##### Kroppen

- 1 Øyenbryn  
Punkt for traumer



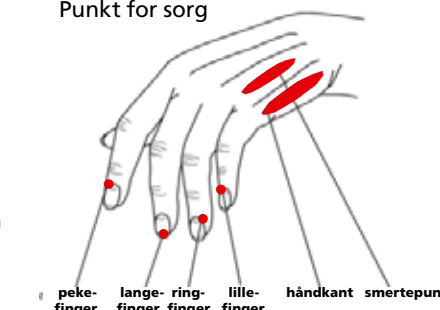
- 2 Under øynene  
Punkt for frykt og redsel
- 3 Utsiden av øye  
Punkt for raseri
- 4 Under nesene  
Punkt for flauhet
- 5 Hake  
Punkt for skam
- 6 Kragebein  
Punkt for harmoni
- 7 Brystbeinet (venstre side)  
Punkt som beroliger
- 8 Under armhulen  
Punkt for immunforsvar

**STRATEGISKE PUNKT:** Her er en oversikt over strategiske behandlingene i TFT. I følge metoden kan man få hjelp mot følelsesmessige problemer ved å banke lett med fingertuppene på disse energipunktene.

#### Eksempel 2:

##### Hender

- 1 Langfinger  
Punkt for allergi
- 2 Lillefinger  
Punkt for sinne, frustrasjon, bitterhet og irritasjon
- 3 Punkt mellom ringfinger og lillefinger  
Punkt for uro og smerte
- 4 Tommelfinger  
Punkt for sorg





**FØLELSESPUNKT:** Ifølge TFT er det forskjellige energipunkt på kroppen som korresponderer med følelsene våre. Metoden Mats Uldal benytter kombinerer akupressur, kinesiologi og kognitiv terapi, og er utviklet i USA av den amerikanske psykologen Roger Callahan.

samarbeider han med flere leger, psykologer og folk innen psykiatrien. Blant annet har han gjort en vitenskapelig studie med en av de første psykiatere i Norge som tok TFT på alvor, overlege i psykiatri Audun Irgens ved Sørlandets sentralsykehus i Arendal. Han er den første som har tatt initiativ til en studie av metoden, i samarbeid med Uldal. I 2002 startet de en studie av 48 pasienter med ulike former for angst. Irgens er nå i gang med en doktoravhandling om behandling med TFT mot agorafobi (angst for åpne plasser). Etter hvert har også flere innen psykiatrien vist interesse, forteller Uldal, som blant annet har holdt kurs for psykologer og psykiatere. Kurset ble godkjent av Norsk Psykologiforening som spesial- og etterutdanning.

Mye har skjedd siden TFT ble innført i Norge for over 10 år siden. Mats Uldal har riktignok kjempet mot vindmøller, men verken skeptikere eller folk som har dømt metoden nord og ned har fratatt ham kampgløden. Lik en korsfarer har han kjempet for sin tro på metoden og forteller om drøsevis av eksempler på folk som selv rapporterer at deres problem er blitt lindret eller

fullstendig borte. Blant annet får han tilbakemeldinger om små barn som ikke lenger viser tegn til dysleksi, konsentrasjonsproblemer, fobier, frykt og atferdsproblemer.

– Vår opplevelse av verden avhenger av hvor sterke våre følelser er. Det er når følelsene blir for intense og overveldende at de kan skape problemer. Men man kan ikke måle følelser med vitenskapelige metoder, selv om de er aldri så reelle og virkelige.

Tidligere har man trodd at følelsene har vært styrt av tanker. Men vår erfaring viser at det ofte kan være motsatt, særlig når følelsene er irrasjonelle, enten i seg selv, eller i sin intensitet. Følelsene kommer forut og påvirker måten du tenker på og selve hjernevirksomheten. Følelser kan også være så vonde at de tar fullstendig kontroll og knuser fornuften. Da klarer man ikke å tenke rasjonelt eller positivt. Blir man fullstendig prisgitt destruktive følelser og tanke-mønstre, går det utover kroppens fysikk, biokjemi, psyke og det mentale.

– Kroppen har kunnskap om hvordan du skal kunne løse følelsesmessige problemer og smerter. Med TFT hjelper man kroppen i denne prosessen ved å stimulere kroppens energibaner med lett fingerbanking. Den utføres etter bestemte mønstre mens terapeuten snakker med klienten, forklarer Uldal, som mener metoden er effektiv mot de fleste spenningstilstander, spesielt der det er sorg, angst eller nervøsitet inne i bildet.

– **ETTER 30 ÅRS PRAKSIS** med TFT internasjonalt, har man vist at mange såkalte fysiske og psykiske lidelser løses når følelsesmessige problemer blir borte, sier han.

Som tankefeltterapeut verken ønsker eller klarer man å fjerne kroppens sunne redsel for det som er farlig. Men man kan hjelpe kroppen til å løse opp spenninger, frykt, fobier og vonde følelser, mener Uldal.

– Man kan ikke få bukt med sterke irrasjonelle følelser gjennom bruk av fornuften. Følelsene sitter i kroppen, og ifølge tankefeltteorien må man gjøre noe med kroppens informasjonssystem for å løse problemene.

I følge TFT-teorien skyldes de følelsesmessige problemene ”frekvensstøy” i tankefeltet. Mats Uldal sammenligner det med når man peiler seg inn på en radiostasjon. Kommer man ikke på riktig frekvens, blir resultatet støy og forstyrrelser. På samme vis betrakter han kroppen som et frekvenssystem, og når kroppen får feilkodet informasjon vil den produsere feil reaksjoner.

Banketeknikker på kroppens energibaner hjelper den til å tune inn på de riktige frekvensene, forklarer han.

**TARA TESTET** tankefeltteknikkene gjennom tre behandlinger. Og hva var så erfaringene etterpå? Jo, ganske så oppløftende: Mer sinnsro og frigjøring fra negative følelser som tynget. Faktisk også lindring av hjertets tristesse – og på toppen av det hele en tilstand som varer ved.

– Kroppen ”husker” mer enn man tror – og ubevisste repareringsmekanismer har blitt satt i sving med TFT. Husk bare å bruke de banketeknikkene jeg har lært deg i hverdagen. Gjør det til en vane spesielt når du kjenner stress og følelsesmessig ubehag, råder han.

Hver gang jeg opplever emosjonell turbulens, kan jeg begynne å massere et ømt punkt på venstre side av brystkassen – så vil jeg kunne oppleve at det virker beroligende, sier han. Tankefeltterapi fordrer ikke tro på mirakler. Heller ikke at man må forstå alt med fornuften. Skjønt om følelsesmessig lindring skyldes ubevisste repareringsmekanismer, eller tidens evne til å lege alle sår, blir til syvende og sist spekulasjoner. ♦

## TFT kan brukes ved:

- Alle former for frykt og fobier
- Lese- og skrivevansker
- Hodepine
- Atferds- og konsentrasjonsproblemer
- Følelsesmessige problemer
- Nedstemthet
- Utlading (Utbrenthet)
- Røykeavvenning
- Sjalusi og sinne
- Sorg
- Stress og søvnvansker
- Følelsesmessig sjokk
- Prestasjonsangst
- Slanking

### Sentrale nettadresser:

[www.tftnorway.com](http://www.tftnorway.com)

[www.muisonline.net](http://www.muisonline.net)

Mats Uldal vil etablere såkalte ”Feel free”-sentre over hele landet hvor TFT utøves.