

Tankefeltterapi har hjulpet tusenvis:

Kurerer fobier, sjalusi og migrene

IKKE LENGER REDD:

Linda Brun ble kvitt mørkeredselen sin for fire år siden. I dag er hun trygg på at hun kan behandle seg selv med TFT, dersom de samme følelsene skulle komme tilbake.



– Når tankene våre kommer i disharmoniske bølger, oppstår det frekvensfeil. Men en liten justering på frekvensen er ofte alt som skal til for å kvitte oss med det vonde, sier idrettssykolog og tankefeltpedagog Mats Uldal (bildet).

Langvarig stress, mat og medisiner man ikke tåler, eller vonde opplevelser fra år tilbake, kan fremkalle følelser som setter begrensninger eller hindringer på livet. Dette kan tankefeltterapi gjøre noe med. Høydeskrekk, fobier, sjalusi eller migrene er noen få eksempler på følelser som lar seg fjerne eller kurere fort, effektivt og, tilsynelatende, sjelden med tilbakefall. Stikkordet for behandlingen er stimulering av energibanene (meridianene) våre.

Tankebølger

– Når vi tenker, dannes det bølger, som inneholder informasjon. Bølgene har én frekvens, akkurat som når en radio er fininnstilt på en stasjon. Men enkelte ganger kan vi få inn forstyrrelser når vi tenker, det oppstår bølgefeil i tankene våre, tilsvarende skurr på radioen. Hjernen «leser» feil informasjon og sender feil beskjed ut, i form av elektriske og kjemiske impulser eller hormoner.

Da kan enkle tanker fremkalle kompliserte følelser i oss, følelser som gir oss problemer, som sjalusi, angst, sinne eller redsel. Med tankefeltterapi (TFT) justeres frekvensen litt, slik at støyet, eller forstyrrelsen, forsvinner. Dette skjer ved at energibanene stimuleres med lett fingerbanking, forklarer Mats Uldal. Han er

den første her i landet som tok i bruk TFT, i 1997, etter å ha lært seg teknikken i USA. Han har etterpå lært opp en rekke tankefeltpedagoger som underviser sine klienter i TFT rundt om i hele landet.

– Siden feilfrekvensen kommer når man tenker på det som er problemet, er det helt avgjørende at man tenker på problemet mens fingerbankingen pågår, sier Uldal.

Magepunkt under øyet

Uldal har lært seg hvilke av kroppens meridianer som kobles til den enkelte kroppsdel, slik at riktig punkt blir stimulert. TFT ble i sin tid «oppdaget» av en amerikanske psykolog som forsøkte å hjelpe en kvinne med vannskrekk. Kvinnen fortalte psykologen at hver gang hun tenkte på vann, fikk hun vondt i magen. Psykologen visste at magermeridianen begynner under øyet, så han stimulerte et punkt under kvinnens øye mens hun hele tiden tenkte på vannet. Etter et par minutter reiste hun seg opp og gikk mot et basseng i nærheten. Psykologen ropte etter henne at hun skulle være forsiktig, men hun forsikret ham om at hun ikke var redd lenger. Og selv i dag, 21 år siden, lever kvinnen et liv uten vannskrekk.

– Det høres ut som en mirakelhistorie,

men jeg har selv sett mange mennesker bli kvitt problemene sine på kort tid. Problemet er spenninger som oppstår når noe hindrer energien i å flyte i energibanene, så jobben vår er å løse opp blokkeringene her, sier Uldal.

Vonde følelser utenpå hverandre

Depresjon er, i TFT-sammenheng, en samling av alle våre vonde følelser lagt utenpå hverandre: for eksempel sjalusi, sårhet, sinne, angst og redsel. – TFT tar da for seg hver enkelt følelse; når en følelse er løst opp, dukker den neste opp. Den verste følelsen ligger øverst, deretter den nest verste osv. Til slutt er det ingen flere vonde følelser igjen, og den som behandles kjenner seg bare veldig tung og slapp, med en følelse av dyp fred og harmoni, forklarer pedagogen. Han er kritisk til en del tradisjonelle behandlinger av for eksempel fobier som går ut på fysisk å eksponere klienten for det ubehagelige.

– I årevis har vi hørt at det eneste som hjelper er å utsette seg for situasjoner eller ting som fremkaller de vonde følelsene. Men det holder å tenke på problemet, for hjernen frembringer da de samme følelsene som om du er i den aktuelle situasjonen, sier Mats Uldal.

