

Tone hadde fortrenget overgrepene



Tankefelt-terapien avslørte fryktelige ting som andre mennesker hadde gjort mot Tone (48) da hun var liten. Nå som hun vet årsaken til problemene sine, vet hun hva hun må arbeide med. Endelig har hun fått et godt liv.



Døren til mine vondeste minner er åpnet

MØRKE MINNER: Tone fant frem til glemte minner. Hennes barndom var så vond at hun hadde fortrenget opplevelsene. Menneskene som plaget henne, lever fortsatt. Derfor må Tone være anonym.

–Jeg har aldri kunnet fordra lukten av sitron. Den gir meg intens kvalmefølelse og kvalningsfølelse. Nå vet jeg hvorfor, sier Tone, og forteller:

–Jeg var en gang en liten jente på seks år. Mamma var streng og dominerende. Fra jeg var bitte liten måtte jeg gjøre husarbeid, og fikk ofte kjeft og slag. Denne dagen ble jeg satt til å vaske do. Men det jeg hadde gjort, var ikke bra nok for mamma. Plutselig grep hun tak i meg og stappet hodet mitt ned i toalettskålen, som jeg nettopp hadde tømt Ajax med sitronduft oppi. Jeg følte at jeg ble kvalt, svelget masse vann og såpe. Etterpå måtte jeg vaske alt sammen om igjen og legge meg uten kveldsmat.

Da Tone kom til tankefelt-terapeut Anne Trine Eia første gang, hadde hun ingen erindringer om denne episoden. Ikke om noe annet fra barndommen heller.

Brøt sammen

Tone fikk store psykiske problemer i voksen alder. Det skjedde helt plutselig. Livet hennes hadde vært helt bra i mange år, helt til den dagen hun ikke mestret hverdagen lenger. All selvtillit var borte. Hun ble innlagt på psykiatrisk avdeling for å få hjelp med å komme videre med livet sitt.

Men det hjalp ikke stort. Søvnproblemene var helt utmattende, og i lange perioder snudde hun døgnet på hodet. Hun jobbet hele natten, sendte barna på skolen, og var utslitt om dagen. Noen ganger møtte hun fremmede som gjorde henne ytterst urolig uten at hun ante hvorfor. Ektemannen var like forvilet.

–Jeg gikk mye. Lange turer i skog og mark, fordi legene hadde sagt at det var bra. En dag møtte jeg en nabo og begynte å snakke litt om hvordan jeg hadde det. Hun hadde hørt om Anne Trine Eia og tankefelt-terapi. Kanskje jeg skulle prøve? Jeg hadde jo ikke noe å tape.

Hjelp til å gå videre

Slik kom Tone til behandling hos Anne Trine Eia. Terapeuten begynte å banke forsiktig på spesielle punkter med lette fingre. Tones reaksjon lot ikke vente på seg. Først kom en foss med tårer som nesten ikke lot seg stoppe. Så kom minner om opplevelser som hun ikke hadde hatt noen anelse om.

–Var jeg virkelig blitt utsatt for grov omsorgssvikt fra mine nærmeste? Gikk det an å fortrenge det så grundig som jeg hadde gjort? spør hun seg.

Det ble en lang prosess å nå inn til alle Tones dype gjemmer. Både moren og søknene

radde mishandlet henne. De hadde kastet henne i vannet, stengt henne inne i kjelleren og gitt henne juling. Hun fikk skylden for ting hun ikke hadde gjort, og masse straff. Alle søsknene var redde for moren, og ingen torde å si henne imot.

Senere i barndommen ble hun seksuelt misbrukt og voldtatt. En nabogutt som hadde lært henne å sykle, ville ha sex i betaling. Menn hun hadde smilt til, hadde utnyttet henne. Og etterpå hadde hun fortrenget det så grundig at hun ikke husket noe. Hun kunne jo ikke gå hjem og fortelle det til mor. Da ville hun bare fått mer kjeft.

– Det var en lang og vond prosess, og det er selvfølgelig fryktelig å vite slike ting om familien sin. Men for meg var det faktisk godt å få hull på det. Ved hjelp av tankefelt-terapi har jeg fått

tilbake minnene om en barndom og oppvekst full av grusomme opplevelser. Men slik har jeg også fått vite årsaken til problemene mine og hva jeg har å arbeide med. Nå forstår jeg hvorfor jeg aldri kunne finne ut av følelsene mine.

Tone trenger å fortsette med terapi.

– Men det var tankefelt-terapien som fikk spøkelsene ut av skapet, og det er jeg utrolig glad for. Det var som å gå opp en trapp. Det ble litt bedre for hvert trinn, etter hver behandling, sier Tone.

Nå er livet hennes blitt et helt annet.

– Jeg sover om natten og koser meg med familien min. Barna synes det er gøy når vi endelig kan finne på ting sammen igjen. Endelig har jeg fått et godt liv, sier Tone.

lise.rossow@bm-media.no



▲ **FØLELSER:** Anne Trine Eia har hjulpet Tone til å finne ut av følelsene sine.

Har du angst for å få angst?

I samarbeid med overlege Audun Irgens holder Anne Trine Eia nå på med et forskningsprosjekt på tankefelt-terapi og *agorafobi* – angst for å få angst.

– Vi vil gjerne komme i kontakt med mennesker som har angst, og derfor unngår situasjoner der de er redde for å få angst. Kjenner du noen som er kommet inn i en slik ond sirkel og som vil prøve å gjøre noe med det, så ta kontakt, oppfordrer Eia.

Ring telefon 37 01 44 46 eller send en e-post til: www.tftforskning.no

Vil du vite mer?

Les mer om tankefelt-terapi på disse nettsidene: www.otft.no, www.alternativ.no, www.tftnorway.com. Der får du vite mer om metoden, og vil kunne finne frem til en TFT-behandler i nærheten av ditt hjemsted.

Boken til Roger J. Callahan, «Tankefeltterapi», er oversatt til norsk og utgitt av Hilt og Hansteen.

Den norske TFT-spesialisten Mads Uldal har skrevet boken «De sa det ikke var mulig». Den kan bestilles på www.tftnorway.com.

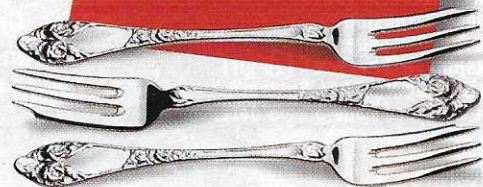
Vil du ha kontakt med Anne Trine Eia, er e-postadressen: ate@trivselihverdagen.no. Se også www.trivselihverdagen.no, eller ring telefon 92 42 59 00.

Kombinert opplæring og behandling koster 3800 kroner for fem ganger.



enklere med
kakegaffel...

**TA 3 BETAL
FOR 2** før 1 620,-
nå 1 080,-



T. Mathiesen
Kvalitet siden 1883

Sølvbestikk – hos gullsmeden
Tilbudet gjelder sølvmonstrene Opphøiet Rose, Telesølv, Drage, Rådhus, Bankett, Arvesølv, Märtha, Odel, Tradisjon, Valdres.

Prisene er veiledende. Tilbudet gjelder til og med 30. juni eller så langt beholdningen rekker.



www.panoramagruppen.no