

DET VIRKER FOR MEG

Er du, eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativ medisin? Da er dette DINE sider. Ta kontakt med oss. Din historie kan hjelpe andre. Adressen finner du nederst på siden.

Skuespiller Beate Eriksen (43) bruker tankefeltherapi:

Nå banker jeg bort røykesuget!

Beate Eriksen har sluttet å røyke. Æren for det gir hun Mats Uldal og tankefeltherapi. – Mats er utrolig god til å få røyken til å smake vondt, skryter Beate. Hemmeligheten er bare lett banking med fingrene!

**Tekst: Christine Kristoffersen
Foto: Tor Gulliksrud**

Tenk på hvor godt det er å røyke! sier Mats Uldal. Beate Eriksen lukker øynene mens Mats banker henne lett på pannen.
– Hvor stor lyst har du på røyk

nå? På en skala fra 0 til 10? spør Mats.

– Syv, svarer Beate.

– Hvor ille er det å si at du aldri mer skal røyke? spør Mats.

– Forferdelig!

Ingen fordømmelse

Vi er med skuespiller Beate Eriksen til en time i tankefeltherapi hos Mats Uldal (48) i Lørenskog. Den tidligere idrettspsykologiske rådgiveren er den fremste i Norge innen denne terapiformen.

– Jeg har hatt noen få sprekker siden sist jeg var her, innrømmer Beate. – Røyken smaker bare så altfor godt!

– Banket du på forhånd, da? spør Mats.

– Nei, jeg vet at jeg burde ha gjort det. Men i går var jeg var skikkelig stresset før en opplesning. Jeg måtte ha noe for å roe meg ned, forteller Beate.

Hun møter ingen fordømmelse hos Mats. Han bare fortsetter å banke lett med fingertuppene.

– Det var det jeg syntes var så



VANSKELIG: – Å snakke i telefonen eller å drikke kaffe uten å røyke har vært det vanskeligste ved å slutte, forteller Beate, som har røykt i nærmere 30 år.

denne tankestrømmen snu, slik at det på slutten av timen ikke lenger skal føles godt å røyke, hevder Mats.

– Jeg mistet lysten på røyk i løpet av den første timen. Men det tok ikke lang tid før suget kom tilbake, sier Beate.

– Det er fordi tankene våre stadig skifter mellom å være positive og negative. Jeg sammenligner det med en radio. Når det skjer ting som forstyrrer radiobølgene, begynner sendingen å skurre. Da må man stille inn på nytt.

Under tankefeltherapien stilles tankene inn på en positiv frekvens. Men livet er ikke forutsigelig. Plutselig skjer det noe

rart første gang jeg kom hit. Her snakker vi om hvor godt det er å røyke. Helt annerledes enn den vanlige skremselspropagandaen, sier Beate.

Og det er nettopp det som er hemmeligheten bak tankefeltherapi. Man skal tenke på det man har lyst til å endre i livet sitt. Vil du slutte å røyke, skal du tenke på hvor godt det er mens du banker.

Snur tankestrømmen

Mens jeg banker mot kroppens meridianpunkter, vil

STUMPET RØYKEN ETTER 30 ÅR



BANKER: Terapeut Mats Uldal banker rett og slett røykelysten ut av Beate! Det gjør han ved å banke lett på noen av kroppens meridianpunkter med fingrene.

som får tankestrømmen vår til å snu fra positiv til negativ. Da må man «stille inn» tankene på nytt. Ved å banke på kroppens meridianpunkter, snur man tankestrømmen til å bli positiv igjen, forklarer Mats.

Lærer bort metoden

Han kaller seg selv oppmuntrer og hevder at tankefeltterapi hjelper på alt som har med følelser å gjøre.

– Når det gjelder røyking, utløses som regel røykesuget når vi blir nervøse og ved alle mulige varianter av ubehag. For å snu disse følelsene igjen, skal man banke. Men tankefeltterapi er ingen mirakelkur. Det er en enkel metode som vi lærer bort, sier Mats.

Og Beate er en lærevillig elev.

Røykesuget kommer igjen og igjen og utløses i de merkeligste situasjoner. Men i stedet for å gi etter for suget, banker hun flittig.

– Men de gangene du har sprukket, har du ikke banket først?

– Nei. Jeg savnet røyken og ville prøve om det fortsatt var like godt. Hvis jeg banket, var jeg redd for at lysten på røyk ville forsvinne, sier Beate og smiler.

Det verste ved å slutte er tanken på at jeg aldri skal røyke igjen, sier Beate.

– Hvor ille synes du den tanken er på en skala fra 0 til 10? spør Mats mens han banker.

– Åtte, svarer Beate etter

Dette er tankefelt- terapi

Banking med fingrene på visse punkter på kroppen (meridianpunkter). Målet er å skape fri flyt i energibanene og fjerne vanskelige følelser. Ifølge Mats Uldal kan metoden brukes på alle typer traumer, angst, panikk, avhengighet, depresjoner og fobier. Mer informasjon finner du på internett: www.tftnorway.com

å ha tenkt seg om. Under behandlingstimen blir hun bedt om å tenne en røyk og beskrive smaken etter hvert som Mats banker.

Først smaker røyken godt, synes Beate. Så banker Mats videre.

– Er røyken like god fremdeles?

– Nei, nå smaker den metall. Det er det røyken smaker. Kvikksølv. Giftstoffer. Jeg kjenner at det ikke er noe godt. Og det har jeg ikke kjent de 25–30 årene jeg har røykt! sier hun.

– Hvor ille er tanken nå på at du aldri mer skal røyke? spør Mats på slutten av timen.

– To. Eller en, svarer Beate Eriksen.

– Jeg kjenner at det går an å leve uten røyk!

e-post: christine.kristoffersen@hm-media.no

Slik banker du deg røykfri

Ønsker du å slutte å røyke, skal du banke på fire forskjellige punkter på kroppen.

- Først banker du med tre fingrer i pannen der hvor øyebrynene begynner. Det er det samme om du tar høyre eller venstre side.

- Deretter banker du under øyet og under armen (like over bh'en) på det punktet som er mest ømt. Du banker 10–15 ganger på hvert punkt

- Det fjerde punktet er tre fingrer ned fra halsgropen og tre fingerbredder mot venstre. Husk å tenke på det du vil endre i livet ditt mens du banker. Vil du slutte å røyke – tenk på hvor godt røyken smaker mens du banker!

– I tillegg bør alle banke på håndbaken mange ganger hver dag. Gjør du det, vil du kunne snu negative tanker til positive. Det viktigste er å bli kvitt det du frykter ved tanken på at du aldri mer skal røyke – miste kosen, belønningen du gir deg selv, miste pausene i hverdagen, miste noe viktig sosialt. Bank på punktene mens du tenker på hvor sterk frykten er i det enkelte tilfelle. Da vil du oppdage at frykten ofte blir mindre og mindre, sier Mats Uldal.



HÅNDEN: Ved å banke lett på håndbaken i fem–seks sekunder hver dag, kan du snu negative tanker til positive, mener Mats Uldal.