

Kvitt fobi på minutter!



ØSTENS LÆRE:
– I tankefelt-
terapi brukes
elementer fra
meridianlæren,
sier Mats Uldal.
(Foto: Werner
Juvik.)

– Det tar som regel bare noen minutter å kurere en person som sliter med en fobi, hevder tankefeltterapeut Mats Uldal. Nå vekker også behandlingsmetoden interesse hos vanlige leger.

For første gang skal jeg holde et foredrag om tankefeltterapi (TFT) for leger. Inntil nå har skepsisen mot TFT vært stor blant leger, psykologer og psykiatere, sier tankefeltterapeut Mats Uldal. (Bedre Helse skrev om ham i nr. 7/2001.) At behandlingsformen er blitt møtt med skepsis, er kanskje ikke så overraskende; resultatene tankefeltterapeutene viser til i behandling av lidelser som for eksempel fobier og andre angsttyper er svært gode.

Løser opp lidelser

Uldal hevder at han ofte kan hjelpe folk å bli kvitt en fobi i løpet av noen minutter.

– TFT kan løse opp i alle lidelser som forårsakes av at enkelte følelser blir for intense, som for eksempel en fobi eller depresjon. Det betyr ikke at vi fjerner evnen til å føle frykt eller nedstemthet. Vi reduserer kun styrken på følelsene, sier Uldal, som tidligere bl.a. jobbet som idrettspsykologisk rådgiver i 25 år.

TFT lærte Uldal i USA i 1998, og siden den gang har han lært opp en rekke tankefeltpedagoger i Norge (det finnes i alt ca. 250 stykker). Også de som behandles ved hjelp av TFT blir opplært i teknikken, slik at de kan behandle seg selv hvis de skulle ha behov for det etter at behandlingen er avsluttet hos terapeuten.

Kort fortalt er prinsippene med TFT slik; terapeuten bruker elementer fra meridianlæren (Østens kunnskap som bygger på at kroppen vår består av en rekke energibaner; meridianer) og kognitiv terapi (vestlig behandlingsform innen psykologien som legger vekt på tankens viktighet i en følelsesprosess).

Tenk på det verste!

Ved hjelp av en type akupressur stimulerer vi kroppens energibaner med lett fingerbanking etter bestemte mønstre. Men i motsetning til for eksempel soneterapi, akupunktur og tradisjonell akupressur, som også stimulerer kroppens meridianer, ber vi også klienten tenke på det som er problemet mens energibanene stimuleres. Dette er nøkkelen til TFT, sier Uldal.

I løpet av minutter kan en person med for eksempel tunnelfobi oppleve at frykten for tunneler forsvinner.

– Når vi tenker, danner hjernen bølger, enten i form av bilder eller følelser, som den sender ut i kroppen. Disse bølgene kommer tilbake til hjernen, hvor de blir analysert. Men av og til klarer ikke hjernen «lese» bølgene riktig fordi det har oppstått forstyrrelser i bølgebanene. Dette skaper sterke følelser/spenninger i oss, som for eksempel angst (fobi), depresjon og sinne.

TFT terapeuter ser for seg at vonde og vanskelige følelser ligger som korker som blir holdt under vann; når en følelse er løst, vil den neste sprette opp.

– Når jeg behandler folk med en fobi, ber jeg dem tenke på det verste de kan tenke seg med fobien, samtidig som jeg stimulerer bestemte energipunkter. Slik fortsetter det inntil personen ikke føler mer frykt for det han eller hun er redd for, sier Mats Uldal.



**Kvitt
slangefobi:**

– EN BE

I løpet av 25 minutter ble Randi Mahle (54) fra Kristiansund kvitt slangefobien som har plaget henne sine barndommen.



FRIELSE

Synet av en slange i et blad eller på tv var nok til at jeg begynte å svette, skjelve og få hjertebank. Tårene var heller aldri langt unna, forteller homøopat Randi Mahle i Kristiansund.

Siden barndommen har hun slitt med redselen for slanger, men med årene utviklet fobien seg til også å omfatte mark.

– Livet blir jo begrenset, selv om slanger ikke er daglige innslag her i Norge, sier hun.

Før jul i fjor kom hun i kontakt med tankefeltpedagog Mats Uldal, og i løpet av en ca. 25 minutters behandling var Randis redsel for slanger borte.

REDD FOR GRESS: For en med alvorlig slangefobi er en tur i gress og kratt, der en orm kan ligge gjemt, helt utenkelig. Underlaget skal være asfaltert og oversiktlig.

– Jeg kunne egentlig ikke tro det. Det var en befrielse! Jeg ble bedt om å tenke på det verst tenkelige ved slanger, samtidig som Uldal stimulerte bestemte punkter på kroppen. Angstnivået i kroppen var svært høyt til å begynne med, men litt etter litt slapp redselen taket, forteller hun.

Dagen etter ble behandlingen gjentatt, og i dag anser Randi seg for å være kvitt slangefobien sin.

– Jeg har til og med sittet og sett på et tv-program om slanger. Jeg måtte riktig nok stimulere en del punkter på kroppen som Uldal hadde lært meg, men jeg hadde ikke tegn til panikk, verken i kroppen eller i tankene, sier Randi Mahle. **BH**

3 hovedtyper fobier

Når en akutt redsel oppstår i en bestemt situasjon som ikke innbærer en reell fare, kalles det en fobi. Fagfolk skiller mellom tre hovedtyper fobier:

Spesifikke fobier

Angst som er begrenset til en spesiell ting eller situasjon. Kan være sterk redsel for spesielle dyr (som slanger, fugler og edderkopper), situasjoner (fly- og høydeskrekk) eller ting (som sprøyter, sopp og blod). Fellestrekket er at frykten ikke står i forhold til situasjonen.

Agorafobi

Angst/redsel for å bevege seg alene utenfor hjemmet, for eksempel for å handle i en butikk, være i store folkemengder eller reise med buss.

Sosial fobi

Kalles også «skandaliseringsangst» fordi den som er rammet er grunnleggende redd for å bli latterliggjort og for å dumme seg ut. Redselen for å bli kritisk gransket av andre mennesker fører til at mange unngår sosiale situasjoner som for eksempel selskapeligheter, med det resultat at de isolerer seg.

Her kan du få informasjon

Hindrer fobien deg i å leve et normalt liv, finnes en rekke steder å søke informasjon og hjelp.

Rådet for psykisk helse

Telefon: 23 10 38 80

Hjemmeside: www.psykiskhelse.no

Mental Helse Norge

Hjelpetelefon: 810 300 30

Hjemmeside: www.mentalhelse.no

Angstringen

Har kontorer over hele landet

Hjemmeside: www.angstringen.no

Hieronimus – forum for angst og depresjoner

Telefon: 55 56 03 04

Hjemmeside: www.hieronimus.org