

Af Psykolog Charlotte Skeel

Ny Terapi med formidable resultater

Selv nyudannede psykologer kan reducere klienternes ubehag til det halve på kort tid!

En ny terapiform er kommet til Danmark og resultaterne er formidable. På kort tid når psykologen ind til individets traume, som forsvinder efterhånden som psykologen skræller lagene væk og bevæger sig igennem til det oprindelige traume, der forårsager klientens ubehag. Hermed sikrer vi klienten markant forbedret livskvalitet. På få sessioner nås resultater, som øvrige terapiformer ikke formår. Terapien kombineret med dygtig spørgeteknik og psykologisk indsigt hjælper selv de mest komplicerede psykologiske problemstillinger og alle typer klienter kan få glæde af Tanke Felt Terapi. Ligeledes er metoden en fornøjelse for psykologen, der på forunderlig vis er vidne til klientens glæde og begejstring over de forsvundne traumer m.m.

Hvad er Tanke Felt Terapi?

Tanke Felt Terapi (TFT) er en ny teknik til hurtig eliminering af alle former for irrationelt følelsesmæssigt ubehag og flere former for fysisk ubehag. Behandlingen virker ved gennem samtale og spørgeteknik at fokusere på ubehaget samtidig med stimulation af kroppens energibaner også kaldet meridianer, ligesom ved akupunktur. Der benyttes ikke nåle - men derimod en let banken med fingrene forskellige steder på kroppen. Resultatet er forbløffende og problemer forsvinder ofte på et øjeblik. Erfaringen viser, at selv nyuddannede, som arbejder med TFT opnår minimum 50 procent forbedring af ubehaget efter fem sessioner for mindst 60 procent af klienterne.

Hvordan blev TFT opdaget?

TFT blev opdaget og udviklet af Dr. Roger Callahan, en af USA's ansete og erfarne kliniske psykologer. Efter at have benyttet traditionelle terapier igennem 30 år var Roger Callahan stadig ikke tilfreds med de resultater, han fik, og ved et tilfælde blev han interesseret i kinesologi, som arbejder med kroppens energibaner/meridianer.

I 1980 behandlede Roger Callahan en klient som hedder Mary. Mary led af ekstrem vandskræk og kunne blandt andet ikke tåle synet af vand. Efter atten måneders behandling med forskellige metoder inklusive blandt andre hypnose og adfærdsterapi prøvede Roger Callahan sin viden fra et kursus i kinesologi, da intet havde hjulpet synderligt hidtil. Roger Callahan vidste, at Mary beskrev sin frygt som siddende i maven og han

vidste, at mavemeridianen begynder lige under øjet. Mens Mary tænkte på sin frygt i maven bankede Roger Callahan Mary under øjet og efter nogle minutter var Marys frygt helt borte. Det var i 1980, og Mary lever stadig et liv helt uden vandskræk.

Roger Callahan gentog teknikken med andre klienter med fobier og så, at det kun virkede på et fåtal, hvis han kun bankede under øjet. Siden er der nu kommet yderligere 12 punkter til. Han følte dog, at han var på rette spor, og 22 års forskning har gjort TFT til det bedste værktøj inden for eliminering af psykisk og fysisk ubehag, vi kender til dato.

Roger Callahan fandt, at de fleste emotionelle former for ubehag kunne kureres - inklusive angst, depression, fobier, traumer, tvangstanker og mareridt - ved at banke på de rette steder på kroppen i den rette rækkefølge.

Roger Callahan opdagede, at udelukkende ved at få personen til at fokusere på ubehaget og ved at banke på de rette punkter i den rette rækkefølge havde han hurtigt en succes hos seks ud af 10 klienter.

Hvor kommer Tanke Felt Terapi fra?

TFT kom til Danmark i 2002 fra Norge, hvor idrætspsykolog Mats Uldal har udbredt kendskabet siden 1997 og har uddannet over 350 mennesker inden for Tanke Felt Terapi.

I Norge udtaler Psykiater Audun Irgens Arendal 04.09.02 om tanke felt terapi:

”Etter ønske fra Mats Uldal gir jeg herved en kort uttalelse om tankefeltterapi (TFT). Etter min erfaring både gjennom klinisk praksis med metoden og gjennom en pågående forskningsstudie med 50 pasienter ser det ut til, at tankefeltterapi er en usedvanlig verdifull metode for å behandle de fleste psykiatriske sykdommer, særlig ikke-psykotiske tilstander.

Jeg har arbeidet sammen med Mats Uldal, som utfører behandlingsdelen i den nevnte studien, hvor 50 pasienter med henholdsvis agorafobi, sosial fobi og/eller posttraumatisk stress forstyrrelse (PTSD) får behandling med TFT. Resultatene så langt er oppsiktsvekkende, og når statistisk bearbeidelse er gjort, vil studien bli forsøkt publisert i et internasjonalt anerkjent tidsskrift.

Min egen bakgrunn er spesialist i psykiatri fra 1990, psykoterapiveileder i psykodynamisk psykiatri, ansatt som overlege ved psykiatrisk avdeling Aust-Agder Sykehus fra 1992. I de siste årene har PTSD vært et av mine hovedområder, jeg har tidligere anvendt EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), TIR (Traumatic Incident Reduction). Imaginær eksponering og kognitiv restrukturering, samt mer narrativt orienterte metoder for behandling av PTSD. Etter min vurdering er alle disse metodene av verdi, men TFT synes å gi betydelig raskere resultater for de aller fleste pasientene.

TFT kan ha den bivirkning, at traumatiske minner og vonde følelser kan komme fram hos pasienten, også på tidspunkter, hvor vedkommende ikke har hjelp til å utføre behandling.

Vi har sett to-tre eksempler på at dette har skjedd i studien. Man må være klar over dette faremomentet. Det er derfor meget viktig, at pasienten allerede i første samtale lærer å utføre egen behandling og ønsker, at vi kan ha muligheten for å kontakte en TFT -kyndig terapeut via telefon eller på annen måte.

Hvordan virker TFT?

TFT er basert på en ny teori om årsagen til irrationelle følelser. Konventionel medicin formoder at forstanden og hjernen er en og sammen ting og at ubehag skyldes feilfunksjon, feilkonstruksjon eller kemiske feil i hjernen, som kun kan ændres ved hjelp av medicin eller operative inngrep.

I årtier har der imidlertid vært et alternativt syn, hvor forstand og hjerne er adskilt. Dr. Callahans teori går ut på, at kroppen er omgivet av et felt, hvori forstanden sitter på samme måte som et elektrisk felt er omkring en elektrisk leder. Ifølge denne teori sker det, at når vi tenker, aktiverer vi forskjellige dele av tankefeltet omkring vores krop. Man kan sammenligne det med at indstille en radio på den rigtige frekvens/radiostasjon. Yderligere forestiller Dr. Callahan sig, at ubehag skyldes uhensigtsmessigheter i hjernens tankefelt.

En anden teori er, at det er aktive naturlige biologiske forsvarsmekanismer, som ikke er blevet deaktivert efter, at behovet for forsvar er ophørt. Ved at banke på de rette meridianpunkter i den rette rækkefølge retableres de for kroppen korrekte tilstande igen - næsten som at åpne en kodelås med den rette pin kode. Der sker helt enkelt det, at vort autonome nervesystem - det

sympatiske og parasympatiske nervesystem bliver afbalanceret.

Det, som er anderledes, end vi som psykologer plejer at gøre, er, at vi skal have folk til at gå ind i ubehaget og føle sig associeret med smerten/traumet, mens vi banker - udfører TFT - i stedet for at for at få folk til at tænke på de positive muligheder, de har. De positive muligheder bobler automatisk op hos klienterne, så snart det irrationelle ubehag er borte, ofte til morskab og glæde for begge parter. Desuden er det lettere at komme ind på positive muligheder, når ubehaget er borte.

Hvad kan TFT bruges til?

Da TFT ikke har nogen form for negative bivirkninger, kan den prøves på alt - angst, depression, fobi, afhængighed, smerte, hovedpine, stress, sorg, søvnløshed, jalousi, panik anfald og meget andet.

Desuden kan TFT anvendes til andre problemer, som hidtil ikke har kunnet behandles med traditionelle behandlinger eksempelvis jetlag, besvær med visualiseringer, rekonstruktion af glemte/fortrængte områder. I de senere år har TFT vist sig nyttig i behandling af hjerteproblemer, når man måler på hjerterytmevariation. Også personer - voksne såvel børn med dysleksi, kolik, træthed og koncentrationsbesvær er blevet hjulpet med TFT. Nye anvendelser for TFT opdages hele tiden Eksempelvis kan forkølelse og influenza hjælpes med TFT.

Succesrate

TFT har minimum succes på seks ud af 10 personer. Ved at kombinere med andre teknikker til diagnosticering og spørgeteknikker, kan succesraten komme helt op på ni ud af 10, som opnår mindst en halvering af deres ubehag.

Internasjonale resultater med behandling av krigstraumer

Internasjonal ekspertgruppe, hevder å kunne løse mye av problematikken rundt nåtidens store traume problemer.

En faggruppe ledet av den amerikanske sjefspsykologen Carl Johnson og fire leger har nylig presentert en rapport fra traumabehandling med TankeFelt Terapi (TFT) i Kosovo. Den viser tidenes beste resultater (99,5 % kurering av i alt 249 svært alvorlige krigstraumer og ingen tilbakefall 5 mnd(snitt) etter) fra slik behandling. Denne rapporten ble presentert i oktober 2002 nummeret av Clinical Journal of Psychology.

Den højest medisinske ansvarlige legen i Kosovo, Dr. Shkelzen Sylja, har nå sendt et offisielt brev til Dr. Roger Callahan (Opdager av TFT,) hvor han forteller at han nå foretar en total omorganisering og starter et nytt nasjonalt program, hvor vekten vil bli lagt på Thought Field Therapy. (TFT)

Ugebladsrække i det norske ugeblad Hjemmet.

I den første artikel blev læserne opfordret til at skrive ind og fortælle om problemer, 300 skrev ind. Fem tilfældige personer blev udvalgt ud fra ønsket om, at de skulle have forskellige historier. Alle fem behandlinger har været en succes, og et år efter fulgte journalisten op på de fem personer, som alle har fået et nyt liv. (Hjemmet, Norge 2001-2002)

Studie af den bedste metode til hjælp for PTSD

I 1995 kontaktede Figley og Carbonell 10.000 psykologer, psykiatere og andre behandlere for at høre om deres bedste erfaringer med kurering af PTSD (post traumatic syndrome disorder). 2.000 reflekterede, og de fire bedste behandlingsmetoder blev udvalgt og undersøgt. TFT viste sig som langt den bedste og samtidig hurtigste metode af de udvalgte. Kilde: Figley, C. R. und Carbonell, J. (1995): "The Active Ingredient"-Project: The Systematic Clinical Demonstration of the most Efficient Treatment of PTSD. A Research, Tallahassee: Florida State University Psychosocial Stress Research Program and Clinical Laboratories.

Charlotte Skeel er uddannet psykolog fra Københavns Universitet. Hun er privatpraktiserende psykolog med klinik i KBH. Certificeret Tanke Felt Terapeut samt uddannet i systemisk familieterapi.

e-mail: c@charlotte-skeel.dk

www.tftdenmark.com